

Comment rédiger ses directives anticipées ?

ce que dit la loi : *Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.*

lien internet : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32010>

Les directives anticipées sont un document officiel, écrit, daté et signé par lequel une personne rédige ses volontés quant aux soins médicaux qu'elle veut, ou ne veut pas, recevoir dans le cas où elle serait devenue inconsciente ou elle se trouverait dans l'incapacité d'exprimer sa volonté.

Écrire ses volontés dernières n'est pas chose aisée. Écrire ce qu'on appelle son testament pour l'après est souvent plus facile. On peut effectuer un testament avec une approche administrative et patrimoniale chez un notaire, on peut donner son avis sur la sépulture souhaitée voir même laisser quelques consignes à ses proches comme une certaine transcendance de sa propre vie. Il s'agit de mettre un « peu d'ordre dans ses petits papiers » et sa vie avant de partir.

Les directives anticipées c'est écrire par avance ce que l'on souhaite pour son passage de la vie vers la mort. Et notamment ce que l'on demande ou ne demande pas aux équipes soignantes qui seront éventuellement mobilisées. En plus d'une bonne dose courage et d'une certaine lucidité nous sommes appelés à beaucoup de douceur et de bienveillance avec nous-mêmes lors de ses réflexions. Les directives anticipées sont un outil législatif pour commencer à réfléchir et échanger et si possible écrire l'impensable de nos vies : notre fin de vie.

Ces directives anticipées vont être une aide précieuse pour l'équipe de soignants qui va vous accompagner dans ces derniers moments. Elles sont aussi une aide précieuse pour vos proches car (comme pour un testament chez le notaire) elles feront référence à votre volonté si les avis et ressentis de la famille sont différents.

Il est toujours plus facile de parler de la fin de vie des autres ou de parler de la fin de vie en terme de société au sens large voir de faire voter des lois, mais la, **c'est à vous de vous exprimer sur votre fin de vie avant que d'autres ne le fassent a votre place.**

en pratique :

Et c'est avec douceur et humilité que je vous propose quelques réflexions :

- **des modèles de directives anticipées sont disponibles.**

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fichedirectivesanticipe_es_10p_exev2.pdf

avec déjà deux propositions le modèle A je suis atteint d'une maladie grave et proche de ma fin de vie et le modèle B je pense être en bonne santé. Des associations proposent aussi des modèles déjà plus fouillés et souvent orientés. Je vous propose aussi celui d'alliance Vita qui peut aider à la réflexion

<https://www.alliancevita.org/revues-de-presse-alliance-vita/dependance-et-fin-de-vie/directives-anticipees-guide-et-formulaire/>

Le premier temps est un temps de réflexion personnelle, si possible à partager avec des proches et des soignants comme son médecin traitant. Ce premier temps est un temps de questionnement et voici quelques propositions :

au jour d'aujourd'hui comment je vois la fin de ma vie ? Quel niveau de dépendance physique suis-je capable d'accepter ? Quel est le niveau de relation humaine à l'autre et avec le monde suis-je capable d'accepter ? Quelles souffrances physiques psychiques ou existentielles je redoute ? Quelle est la façon de mourir que je souhaite et celle qui me fait le plus peur ? Comment mes proches vont-ils vivre ce départ ?

et là on laisse passer un petit peu de temps car en général on est un peu bousculé émotionnellement.

Le deuxième temps est un temps où je vous invite à commencer à poser sur le papier vos réflexions, vos questions et vos éventuels avis ou décisions. Et de commencer à rédiger un brouillon des directives anticipées. Il est important de ne pas rester dans des approches larges et floues et de rentrer parfois dans une approche assez détaillée notamment sur le recours aux soins dits de réanimation, le recours aux possibilités de sédation continue ou discontinue et éventuellement des propositions que les lois futures pourraient faire apparaître. L'aide d'un professionnel de santé est parfois nécessaire.

Certaines situations peuvent demander des **précisions**.

- L'évolution attendue d'une maladie grave et incurable avec pronostic à court terme

- l'apparition en urgence d'une complication ou d'une pathologie surajoutée à une maladie grave et incurable.

- L'apparition en urgence d'une pathologie grave susceptible d'occasionner des lésions irréversibles sur l'état de santé et d'autonomie sans pathologie présente actuellement.

- l'installation d'une maladie entraînant des troubles cognitifs type démence d'Alzheimer ne permettant plus à un certain niveau d'évolution de la maladie d'exprimer sa volonté. D'où la nécessité d'anticipation.

On laisse encore ce brouillon dans un petit coin et on prend son temps.

Le troisième temps est donc la **rédaction de directives anticipées** à l'instant présent. Et après des décisions ou recommandations pour l'approche médicale des soins et des traitements je vous invite à personnaliser ces directives anticipées par des propositions ou des demandes qui feraient partie de l'accompagnement que vous souhaitez si vous n'êtes plus en état d'exprimer votre volonté. Cette personnalisation est importante et permettra aux soignants d'être au plus proche de vous dans le projet de soins. Il peut s'agir de recommandations par rapport aux visites que vous recevrez, par rapport à l'environnement dans votre chambre photos musique, réflexions aussi par rapport à un éventuel accompagnement spirituel ou religieux. Tout cela peut vous paraître des détails mais ils sont importants pour **personnaliser ce moment unique** et aider les soignants dans cette tâche.

Une fois rédigées, ces directives anticipées sont remises et discutées avec la **personne de confiance** et si possible avec le médecin traitant.

Elles sont **modifiables** à chaque fois que vous le souhaitez en fonction de vos réflexions ou de l'évolution d'une éventuelle pathologie.

Et si vous vous êtes arrêtés au premier temps, c'est déjà bien, vous avez fait le premier pas. C'est émotionnellement le plus difficile. La suite viendra en son temps.

Loïc Biot médecin