

A photograph of two women sitting at a table. The woman on the left is older, with brown hair and glasses, wearing a light blue zip-up sweater. She is looking down at a document and holding a white pen. The woman on the right is younger, with dark hair, wearing a grey blazer over a white top. She is looking at the same document with her hand resting on it. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

PARLONS SOINS PALLIATIFS

La fin de vie n'est pas un sujet facile à aborder et encore moins à planifier. Comprendre en quoi consistent les soins palliatifs et quels choix vous attendent lors de la planification de votre fin de vie s'avère essentiel pour vous assurer que vos besoins et vos désirs seront comblés quand vous ne pourrez peut-être plus décider par vous-même. Cette série, intitulée Parlons soins palliatifs, se penche entre autres sur la prise en charge de la douleur, le deuil, les considérations liées aux soins palliatifs et plus encore. Nous remercions particulièrement le [Portail palliatif canadien](#) pour leurs conseils d'experts lors de l'élaboration de cette série.



Gérer les symptômes et tirer le meilleur parti de votre équipe de soins palliatifs

Il importe de souligner que vous n'avez pas à être en fin de vie pour bénéficier de ces soins. Ces derniers consistent en fait à obtenir la meilleure qualité de vie tout en vivant avec une maladie mortelle. Gérer les symptômes qui en découlent et veiller au bien-être affectif en sont des éléments-clés.

Les soins palliatifs des patientes qui vivent avec un cancer du sein métastatique peuvent varier d'une personne à l'autre. Au début, vous ferez probablement appel aux membres de votre équipe d'oncologie primaire pour traiter vos symptômes. Selon le [Portail canadien en soins palliatifs](#), de nombreux programmes de soins palliatifs offrent des consultations et des conseils aux oncologues. Vous pouvez également rencontrer des travailleurs sociaux, des fournisseurs de soins spirituels et des physiothérapeutes.

Lorsqu'arrive le moment de faire le difficile [choix de cesser le traitement](#), vous serez peut-être prise en charge par une équipe spécialisée en soins palliatifs. [La plupart des programmes](#) spécialisés en soins palliatifs s'occupent de patients à qui il reste six mois de vie ou moins, mais ce critère varie selon le programme et le lieu. Cette équipe veillera à votre bien-être jusqu'à vos derniers jours.

En ce qui concerne la gestion des symptômes du cancer du sein métastatique, la douleur s'avère souvent la préoccupation principale à propos de laquelle nous nous faisons poser des questions. Votre médecin en soins palliatifs peut soulager votre douleur de différentes façons. L'option retenue dépend de l'emplacement de la douleur et de son intensité. Les premiers médicaments qui peuvent être utilisés sont ceux sans ordonnance comme l'acétaminophène et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Votre médecin peut cependant vous prescrire des doses plus fortes de ces médicaments. Les opioïdes, offerts eux aussi en différentes teneurs, peuvent être indiqués si votre douleur est aiguë. La douleur peut également être atténuée par des cannabinoïdes, mais sachez que ce ne sont pas tous les médecins qui sont à l'aise d'en prescrire. Toutefois, votre équipe de soins palliatifs peut vous mettre en contact avec quelqu'un qui l'est.

Si vous ne souhaitez pas vous limiter aux médicaments, d'autres formes de traitement existent. Les médecins peuvent recourir à une intervention chirurgicale ou à la radiothérapie pour atténuer votre douleur. L'acupuncture, la neurostimulation transcutanée et la méditation ont toutes fait la preuve de leur contribution à la réduction de la douleur. Ces thérapies complémentaires peuvent également soulager d'autres symptômes. Continuez à suivre notre blogue pour en apprendre davantage à leur sujet et sur d'autres [thérapies complémentaires](#).

Dès que vous constatez des symptômes (de douleur ou d'une autre nature) ou un changement dans leur manifestation, faites-en part à votre médecin. Une prise en charge rapide demeure la façon la plus efficace de soulager vos douleurs ou tout autre symptôme ressenti. Consignez vos symptômes par écrit dans un journal ou dans une application (comme notre [Health Storylines](#)) en notant des détails comme :

- la sévérité de la douleur
- l'emplacement de la douleur
- ce que vous ressentez
- si c'est intermittent ou non
- quelle en est la cause

La façon de soulager vos symptômes peut grandement dépendre de la quantité d'informations que vous partagez avec vos médecins, qu'ils soient spécialisés ou non en soins palliatifs. Leur parler tôt et mettre en place un plan tenant compte de la progression ou du changement des symptômes contribueront à vous faire sentir en contrôle de la gestion de votre maladie.

Les symptômes et les effets secondaires de votre cancer progresseront graduellement lorsque vous aurez décidé de cesser vos traitements. Conséquemment, effectuer une [planification préalable des soins](#) qui détaille comment vous souhaitez que votre douleur et vos autres symptômes soient soulagés s'avère également important.

Pour obtenir plus d'information sur le traitement de la douleur pendant les soins palliatifs, lisez cet [article](#) de notre partenaire, le Portail canadien en soins palliatifs, sur la douleur et sa gestion.

Choisir vos soins



Nous nous entendons tous pour dire que le confort s'avère l'un des facteurs les plus importants à considérer dans les décisions concernant la fin de vie. Or, la définition même du confort varie selon les personnes. Demeurer à la maison le plus longtemps possible ou jusqu'à la mort peut être mis de l'avant par certains alors que d'autres se sentent mieux dans un établissement de soins. Si vous n'êtes pas certaine de ce qui vous conviendrait le plus, nous énumérons ci-dessous quelques éléments à examiner.

Ce qui est offert dans votre région

Au Canada, il n'existe pas de programme de soins palliatifs sous réglementation fédérale. Cela signifie que la disponibilité des services peut varier selon votre emplacement géographique. Votre lieu de résidence détermine ainsi si vous aurez accès à des soins à domicile ou à des services communautaires, à des centres de soins palliatifs ou à des services hospitaliers. Demandez à votre équipe de soins de santé quelles ressources sont offertes dans votre région ou consultez le [répertoire des programmes et services](#) du Portail canadien en soins palliatifs.

Les soins à domicile pourraient vous intéresser si vous sentez davantage à l'aise dans un environnement familier où vos proches sont à proximité. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante si des programmes de soins à domicile et des services communautaires peuvent vous être offerts pour rendre possibles les soins palliatifs à la maison. Il pourrait s'agir de mesures d'aide comme le remboursement des coûts des médicaments ou de l'équipement, les soins de relève et les visites de soins infirmiers.

Un centre de soins palliatifs, un établissement de soins de longue durée ou un hôpital peut prodiguer des soins palliatifs. Un établissement consacré exclusivement à ce type de soins fournit un accès à des soins infirmiers, à des préposés aux services de soutien à la personne, à des médecins, à des médicaments et à des modalités d'hébergement. Certains établissements publics peuvent avoir des listes d'attente si la demande surpasse la capacité.

Le financement des services de soins palliatifs

Même si le Canada possède un système public de soins de santé, ce ne sont pas tous les services de soins palliatifs qui sont couverts par votre province ou territoire. Certains gouvernements offrent des programmes gratuits de soins à domicile. Cependant, certaines fournitures nécessaires pourraient ne pas être remboursées par ces programmes et la famille doit alors en payer la location.

Les soins en établissement peuvent également varier selon l'emplacement géographique. Votre province propose peut-être des places en foyer de soins de longue durée ou il existe peut-être des résidences de soins palliatifs qui fonctionnent grâce à des dons. D'autres établissements peuvent toutefois exiger des frais pour les soins prodigués. Dans n'importe quel grand centre dont les hôpitaux disposent d'une unité spécialisée en soins palliatifs, les coûts seront pris en charge par la province.

Pour aider à compenser ces coûts, vous pourriez être en mesure d'obtenir une couverture supplémentaire en faisant appel à votre assurance privée. Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous pouvez également présenter une demande de prestation au gouvernement fédéral ou québécois. Si vous êtes âgée de 65 ans et plus, vous avez droit aux prestations ordinaires du **Régime de pensions du Canada** ou du **Régime de rentes du Québec**. Si vous avez moins de 65 ans, vous pouvez aussi percevoir des prestations par l'entremise des **prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada** ou de **rentes d'invalidité du Régime de rentes du Québec**.

Les membres de votre famille peuvent également présenter une demande pour obtenir un montant qui sert à compenser les coûts liés aux soins d'un proche en fin de vie. Les **prestations de compassion de l'assurance-emploi** procurent un soutien du revenu temporaire aux soignants d'un membre de la famille en fin de vie. Il leur est possible de faire appel à leur assurance privée, mais ils peuvent aussi déposer une demande de prestations offertes par le gouvernement canadien. Utilisez notre base de données **Explofinances** pour repérer d'autres suppléments de revenu.

Soutien aux soins communautaires et familiaux

Quand il faut choisir entre les soins à domicile ou en établissement, la présence des membres de la famille devient un facteur déterminant. Disposer d'un solide réseau de soutien composé de personnes prêtes et disponibles à vous aider en tout temps s'avère important lorsqu'on désire demeurer à la maison. Les services offerts par les programmes publics ne proposent pas des soins à domicile jour et nuit. Les médecins, infirmiers et préposés aux services de soutien à la personne se présenteront selon un horaire défini, mais le reste du temps, les soins devront être assurés par la famille.

Il importe également de songer à la sécurité de votre environnement familial. Lorsqu'une personne faiblit en raison d'une maladie à un stade avancé, sa mobilité peut s'en trouver affectée. Garantir sa sécurité par divers moyens s'avère essentiel. Il pourrait s'agir de recourir à du matériel qui contribue à limiter la nécessité de se déplacer (une chaise d'aisance par exemple) ou à veiller à ce qu'il y ait une personne qui puisse l'aider à se rendre d'une chaise à un lit de façon sécuritaire.

D'autres services d'aide communautaires peuvent appuyer votre famille au quotidien. Il existe peut-être dans votre région des bénévoles qui peuvent offrir un soutien ou des soins de relèvement.

De nombreux aspects doivent être pris en considération lorsqu'il est question de maladie avancée. Trouver ce qui convient davantage à vous et à votre famille peut concourir à apaiser les craintes et l'anxiété que vous pourriez ressentir à propos de vos soins. Voici quelques documents supplémentaires offerts par notre partenaire, le Portail canadien en soins palliatifs, pour vous aider à mieux comprendre vos options :

- **Questions-réponses : Quelle est la différence entre les soins palliatifs donnés à domicile et ceux qui sont proposés à l'hôpital ?**
- **Finir sa vie chez soi : ce qu'il faut savoir**
- **Prestations pour patients**
- **Prestations aux aidants et aux survivants**
- **Programmes et services**

Le deuil - surmonter la perte



Par Marg Cooke, M.S.W

La vie est une succession de changements et chacun d'eux entraîne une perte. Chaque fois que nous perdons une chose ou une personne à laquelle nous sommes attachées, nous vivons un deuil. Nous devons faire le deuil du passé, de la vie telle qu'elle était avant, et nous sommes peut-être incapables d'imaginer l'avenir. Même s'il n'est pas toujours bienvenu, le deuil peut aider à trouver des façons de faire face à ce qui a été perdu et même à en sortir grandie.

Comprendre votre deuil

Si vous avez un cancer du sein ou que vous connaissez quelqu'un qui a reçu ce diagnostic, vous devrez affronter des pertes et des deuils sans peut-être même vous en apercevoir. Saisir la signification particulière de votre perte peut vous aider (et aider les autres) à mieux comprendre votre deuil et à l'accepter.

Une perte comporte plusieurs couches. Chaque perte en génère d'autres et certaines peuvent s'avérer plus difficiles à reconnaître. Le tableau fournit des exemples de différents types de pertes. Certains pourraient correspondre à votre situation, mais d'autres pertes auxquelles vous faites face pourraient ne pas s'y trouver.

<i>Si vous avez reçu un diagnostic de cancer du sein</i>	<i>Si vous êtes un membre de la famille ou un(e) ami(e) proche</i>
Perte d'identité (p. ex. être une personne en santé ou indépendante, perte de votre identité sexuelle) : Qui suis-je maintenant ?	Changements dans la relation (p. ex. perte d'une coéquipière ou d'une collègue de travail)
Perte d'un réseau social (p. ex. se sentir isolée, « différente » ou seule)	Changements de rôle (p. ex. fournir des soins au lieu d'en recevoir)
Perte d'emploi ou d'indépendance financière	Changements dans le partage des responsabilités (p. ex. s'occuper davantage des enfants, assumer les obligations financières)

Faire le deuil de l'avenir

En plus d'être affligée par les pertes et les changements qui se produisent en ce moment, vous devez peut-être également faire le deuil de ce que vous savez ou pensez qui surviendra dans le futur : il s'agit du *deuil anticipé*. Ce dernier peut commencer avant même l'annonce du diagnostic. Par exemple, vous pourriez avoir seulement l'impression que quelque chose ne va pas et vous mettre à imaginer ce que cela pourrait signifier pour vous.

En tant que personne ayant reçu un diagnostic de cancer du sein, vous pourriez ressentir de nouvelles vagues de chagrin profond pendant votre traitement. Vous vous posez peut-être la question à savoir si vous redeviendrez « bien » ou « normale ». Si votre traitement est terminé et qu'on vous a dit que vous n'aviez plus le cancer, vous devrez peut-être faire le deuil de celle que vous étiez avant ou de la certitude quant à votre avenir. Vous vous demandez peut-être : « Suis-je guérie ? » Si votre cancer continue de

progresser et que les autres traitements s'avéraient vraisemblablement vains, votre affliction pourrait augmenter alors que vous songez à votre mort et à sa signification pour vous et vos proches.

Si vous êtes un membre de la famille ou l'ami(e) d'une personne ayant un cancer du sein avancé, vous pouvez également vivre un deuil anticipé. Vous partagez peut-être les sentiments de deuil de l'être cher tout en faisant face à vos propres pertes. Par exemple, si vous constatez un changement dans la personnalité ou les habiletés cognitives de l'autre, vous vous rendez peut-être compte que vous êtes sur le point de perdre une amie fidèle. Si sa mobilité diminue, vous devrez vous habituer à une « nouvelle normalité » dans laquelle les promenades à pied seront chose du passé et les sorties à l'extérieur, plus difficiles. Au moment où vous devrez vous adapter à ces changements, vous commencerez peut-être à faire le deuil de votre vie avec cette personne.

Le deuil ne se résume pas à de la tristesse et à des larmes

Le deuil provoque souvent une tristesse profonde et pleurer constitue une façon naturelle de l'exprimer. Toutefois, il peut aussi susciter d'autres sentiments comme la colère, la peur, le regret ou le soulagement. Sachez que toutes ces réactions sont normales et qu'il faut s'y attendre. Autorisez-vous à ressentir vos émotions sans vous juger ou vous critiquer.

Parallèlement à ces sentiments, vous réaliserez peut-être que votre deuil affecte vos pensées, votre comportement et votre bien-être physique. Ainsi, vous pourriez constater une modification de vos habitudes alimentaires et de sommeil. Vous soupirez peut-être souvent ou vous vous sentez fatiguée ou agitée. Vous remarquerez peut-être que vous avez davantage tendance à

oublier les rendez-vous ou les conversations, que vous vous concentrez difficilement lorsque vous lisez ou regardez la télévision ou que vous semblez plus impatiente que d'habitude.

Le deuil gruge beaucoup de temps et d'énergie. Vous pourriez ne pas avoir envie de socialiser ou de poursuivre vos activités habituelles, mais il est important de ne pas vous isoler socialement. Songez aux gens ou aux activités qui vous aident le plus et tentez de maintenir ces liens. Vous avez le droit de vous éloigner de certaines personnes. Vous souhaitez peut-être reprendre contact avec elles plus tard, quand vous aurez plus d'énergie.

Vivez-vous votre deuil de façon adéquate ?

Vous avez peut-être lu ou entendu des choses sur le deuil qui vous font douter de votre manière de le vivre. La vérité, c'est qu'il n'existe ni de « bonne » façon ni d'étapes immuables. Ce qui fonctionne le mieux pour une personne pourrait ne pas vous convenir du tout. Vous vivez peut-être votre deuil en réfléchissant, en réglant des problèmes, en accomplissant des tâches ou vous pleurez beaucoup et partagez vos sentiments. Vous faites probablement un peu des deux.

Parfois, quand vous ressentez tout intensément, vous vous demandez peut-être même si vous ne devenez pas folle, surtout si vous êtes prise par surprise. Des événements, lieux, gens, bruits, odeurs et objets peuvent déclencher une profonde tristesse, surtout lorsqu'ils sont inattendus. C'est normal. Votre deuil sera marqué par des hauts et des bas, à son propre rythme. Vous vivrez vraisemblablement des moments ou des jours difficiles entrecoupés de moments plus faciles. Pendant ces périodes plus sombres, rappelez-vous que le deuil n'a rien de linéaire ni de progressif : avoir le sentiment de reculer fait partie du cheminement. Faites preuve de patience, de gentillesse et de douceur envers vous-même le plus possible.

Ce qui peut aider

Votre manière de vivre votre deuil importe peu. Ce qui compte, c'est ce que vous faites pour trouver de nouvelles façons de traverser tous les changements que vous subissez. Vous ne souhaitez peut-être pas vous engager dans ce processus de deuil ou vous désirez juste qu'il se termine le plus vite possible. Vous avez peut-être l'impression d'être dans un entre-deux qui vous rend mal à l'aise ou qui vous empêche d'avancer.

Une bonne partie du travail à effectuer pour surmonter un deuil consiste à reconnaître ce qui vous aide et ce qui vous nuit. Certaines personnes tirent de grands bienfaits de la participation à un groupe de soutien au sein duquel elles peuvent partager des sentiments, des réflexions et des histoires avec d'autres. Si vous jugez que cela ne vous convient pas, vous pourriez opter pour des activités comme la marche (seule ou avec un(e) ami(e)), créer un album souvenir, tenir un journal ou jardiner. De nombreuses personnes s'aident elles-mêmes en lisant, en cherchant sur Internet ou en regardant des vidéos pour en apprendre davantage sur le sujet.

Votre deuil prendra le temps requis. Des gens pourraient essayer de vous presser. Vous pourriez avoir l'impression d'avancer, puis d'arrêter ou même de reculer. Ne pas savoir exactement où vous vous retrouverez peut être effrayant. Prenez le temps dont vous avez besoin, faites-vous confiance et demandez de l'aide lorsque nécessaire.

Ressources

Le Portail canadien en soins palliatifs :

- [MonDeuil.ca](#)
- [DeuilDesEnfants.ca](#)
- [Surmonter le deuil](#)
- [Tous dans le même bateau : Faire face à une maladie avancée et à la mort en famille](#)

Société canadienne du cancer :

- [Le deuil et le cancer](#)

Victoria Hospice Bereavement Services :

- [Useful Brochures – Bereavement Information](#) [en anglais seulement]

Rethink Breast Cancer :

- [Grief Part 1](#) [en anglais seulement]

Breast Cancer Now :

- [Grief after mastectomy](#) [en anglais seulement]

Young Survival Coalition :

- [Young adults and breast cancer](#) [en anglais seulement]

Association canadienne de soins palliatifs :

- [Ressources de deuil](#)

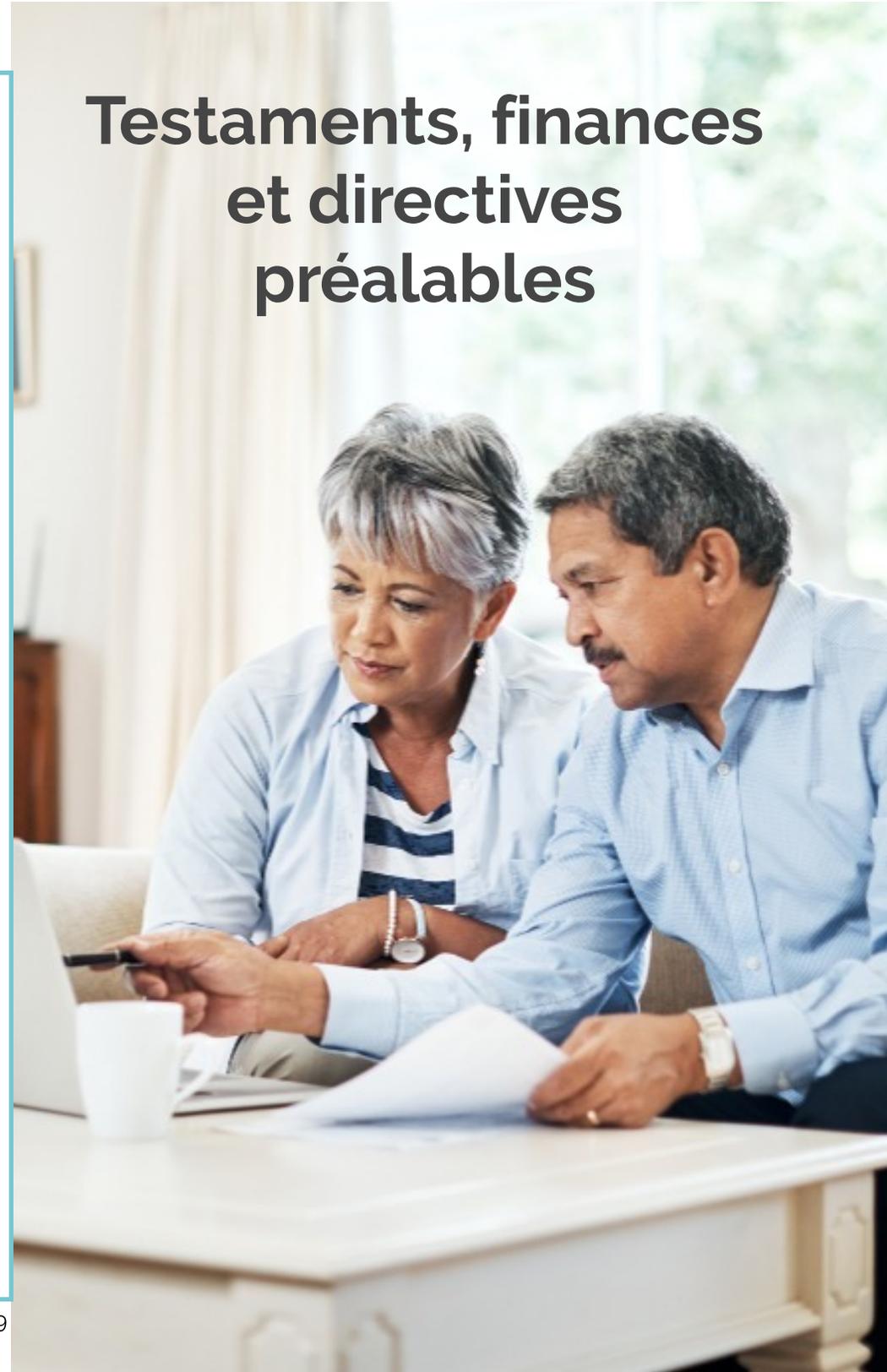
Testaments, finances et directives préalables

Songer à la planification financière et à la rédaction de votre testament peut s'avérer compliqué et pénible, surtout quand vous souhaitez plutôt consacrer ce temps à votre famille et à votre bien-être. Certes, s'occuper de ces tâches peut sembler difficile, mais de nombreuses personnes affirment se sentir soulagées quand leurs affaires financières sont en ordre. Elles soutiennent qu'elles peuvent davantage profiter des moments passés avec leurs proches puisqu'elles n'ont plus constamment leur liste de choses à faire en tête. Nous examinons différents concepts qui peuvent porter à confusion lors de la rédaction d'un testament et de l'organisation de vos finances en fin de vie.

Les testaments

Un testament est un document juridique qui décrit la façon dont une personne souhaite voir ses biens et ses finances répartis après sa mort. Ainsi, votre testament pourrait inclure les éléments suivants :

- *Partagedes biens* : Habituellement, la maison revient au partenaire. Si vous n'avez pas de conjoint(e) ou si vous possédez d'autres biens immobiliers à votre nom, il importe de stipuler à qui ou comment vous souhaitez les léguer.
- *Liquidités ou investissements* : Si vous désirez que vos économies ou vos investissements soient légués à votre partenaire, à vos enfants, à d'autres membres de votre famille ou à un organisme de bienfaisance, la façon précise dont vous souhaitez répartir ces montants devrait être indiquée dans votre testament. De nombreux comptes permettent également de désigner un bénéficiaire.
- *Biens personnels* : D'autres actifs comme votre voiture ou vos meubles peuvent être inscrits dans votre testament si vous voulez les léguer à une personne en particulier. Les gens spécifient aussi parfois à qui ils souhaitent laisser des biens ayant une valeur sentimentale (les bijoux par exemple).
- *Garde des enfants* : Choisir qui prendra soin de vos enfants



s'avère une autre décision importante et en certains cas difficile à prendre. Même si votre partenaire est en santé, il peut être utile d'avoir ces discussions maintenant pour que vous puissiez continuer d'avoir voix au chapitre dans l'éducation de vos enfants.

Un testament précise également le nom de votre exécuteur testamentaire (appelé liquidateur au Québec). L'exécuteur est la personne légalement tenue de régler la succession en respectant votre testament. Désignez quelqu'un en qui vous avez confiance et qui possède une compréhension de vos biens et de la dynamique de votre famille. Il peut être utile de nommer une deuxième personne qui agira à titre de remplaçante si votre premier choix ne peut être exécuteur le temps venu. Certaines personnes décident aussi d'embaucher un avocat (ou un notaire) pour aider l'exécuteur à accomplir certaines tâches administratives.

Directives préalables

Souvent appelées testament biologique, les directives préalables permettent à votre famille et à votre équipe de soins de connaître vos préférences en fin de vie et d'y donner suite lorsque vous ne serez plus en mesure de les exprimer de vive voix. Vous devriez songer à inclure les éléments suivants à vos directives :

- Prise en charge de la douleur
- Soins physiques
- Soutien psychosocial ou spirituel pour vous et votre famille
- Choisir de mourir **à la maison ou dans un établissement de soins**

Choisir la personne qui parlera en votre nom est communément appelé désignation d'un mandataire ou procuration. À l'instar de votre liquidateur, cette personne devrait être digne de confiance. Il devrait également s'agir d'une personne qui, selon vous, sera en mesure d'assumer une telle responsabilité.

Le site planificationprealable.ca comprend un guide qui vous aide à effectuer la planification préalable de vos soins étape par étape et qui répertorie de façon détaillée les éléments que vous devriez y inclure.

Frais et taxes

Un des aspects de la planification financière en fin de vie qui prêtent le plus à confusion se rapporte aux frais et aux taxes. Si vous prévoyez de léguer tous vos investissements et vos comptes bancaires à votre partenaire, ajouter son nom à chacun d'eux peut s'avérer la façon la plus simple d'y parvenir puisque cela permettra à vos actifs de lui être transférés directement sans passer par le processus d'homologation. (Au Québec toutefois, les comptes conjoints sont gelés pendant le règlement de la succession. Communiquez avec votre institution bancaire pour obtenir plus d'informations). Si vous n'avez pas de partenaire, nommer un bénéficiaire pour chaque compte, prêtre ou police aidera à déterminer quoi revient à qui.

Votre succession pourrait être responsable de certains frais et droits, dont les frais d'homologation, les impôts sur le revenu et les taxes sur les gains en capitaux. L'homologation consiste en la vérification de votre testament pour s'assurer qu'il est valide selon la loi. Les frais varient selon les provinces. Vous pouvez déterminer combien l'homologation pourrait coûter à votre succession [ici](#).

Les autres frais que votre succession pourrait devoir assumer comprennent la taxe sur les gains en capitaux pour laquelle la moitié des intérêts et profits d'investissement ou de résidences secondaires est imposable. Dans certains cas, il faut ajouter à tout ça l'impôt sur le revenu. Ces taxes sont prélevées avant que les bénéficiaires touchent leur héritage. Lorsque votre déclaration finale de revenu est envoyée à l'Agence du revenu du Canada (il s'agit d'une responsabilité de votre liquidateur), un certificat de décharge sera émis et tous les actifs restants de la succession seront adéquatement divisés.

Voici d'autres ressources qui pourraient vous aider à mieux comprendre les testaments, la planification financière et les taxes :

- [Les ressources d'aide financière d'Explofinances du RCCS](#)
- [Portail canadien en soins palliatifs : Les testaments](#)
- [Parlons-en Canada](#)
- [Le site Éducaloi pour comprendre les spécificités du droit civil au Québec](#)

Comprendre l'aide médicale à mourir

L'annonce d'un diagnostic de maladie terminale ou qui limite l'espérance de vie s'accompagne de nombreuses décisions difficiles que personne ne souhaite devoir prendre. La plus ardue demeure le choix d'arrêter le traitement. Accepter cette réalité et ses répercussions sur les membres de la famille n'est pas une mince tâche. Certains peuvent envisager de recourir à l'aide médicale à mourir. Nous abordons cette loi relativement récente et son fonctionnement au Canada.

Qu'est-ce que l'aide médicale à mourir ?

En 2016, une loi qui légalisait l'aide médicale à mourir a été adoptée au Canada. Le projet de loi énonçait la définition de l'aide médicale à mourir, la procédure à suivre et les critères d'admissibilité. L'aide médicale à mourir est considérée comme un acte médical au cours duquel des médicaments sont administrés à un patient admissible qui choisit entre deux options : un médecin ou un infirmier praticien administre les médicaments ou bien les prescrit au patient. Dans ce dernier cas, le patient prend lui-même les médicaments par voie orale.

Qui est admissible à l'aide médicale à mourir ?

Pour recevoir l'aide médicale à mourir, un patient doit¹:

1. Être âgé de 18 ans ou plus
2. Être capable de prendre des décisions en matière de soins de santé
3. Être atteint d'une maladie grave et irrémédiable, c'est-à-dire :
 - a. Souffrir d'une maladie, d'une affection ou d'un handicap grave et incurable ;
 - b. Être dans un état avancé de déclin irréversible de ses capacités ;
 - c. Éprouver des souffrances physiques ou psychologiques persistantes, causées par la maladie ou l'état de déclin, qui lui sont intolérables.
4. Faire une demande volontaire ;
5. Fournir un consentement éclairé à l'aide médicale à mourir après avoir été informé des moyens mis à sa disposition pour soulager ses souffrances, y compris les soins palliatifs.

En plus des critères énoncés ci-dessus, une personne doit présenter à un médecin une demande écrite signée par deux témoins indépendants. Une fois la demande approuvée par le médecin, un deuxième médecin doit examiner et approuver la demande et veiller à ce que le patient réponde aux critères d'admissibilité. Il doit s'écouler au moins dix jours entre la présentation de la demande et l'administration des médicaments². À tout moment pendant ses démarches, la personne a le droit de changer d'idée. Finalement, le patient doit confirmer son consentement immédiatement avant la prise des médicaments³.

L'aide médicale à mourir dans la vie réelle

L'année dernière, [une patiente atteinte d'un cancer du sein métastatique](#) a fait les manchettes en attirant l'attention sur l'aide médicale à mourir et l'application de la loi. Au Canada, une personne qui choisit l'aide médicale à mourir ne peut pas faire une demande anticipée. Comme mentionné plus haut, un patient doit donner son consentement juste avant de recevoir les médicaments. Cela signifie qu'une personne doit encore être capable mentalement de communiquer ses souhaits jusqu'au moment de son décès. Audrey Parker a mis en lumière la façon dont cette exigence précise de la loi signifie qu'elle ne pourra pas vivre aussi longtemps qu'elle l'aurait désiré.

Avec qui puis-je discuter de ce sujet ?

L'aide médicale à mourir ne convient pas à tous. Peu importe vos raisons, choisir de laisser la maladie suivre son cours naturel ou opter pour l'aide médicale à mourir s'avère une décision personnelle que vous avez le droit de prendre. Voici quelques ressources qui pourraient vous aider à mieux comprendre la législation liée à l'aide médicale à mourir au Canada :

- [Gouvernement du Canada](#)
- [Dying with Dignity Canada](#) (*en anglais seulement*)

Ressources par province :

- [Colombie-Britannique](#) (*en anglais seulement*)
- [Alberta](#) (*en anglais seulement*)
- [Saskatchewan](#) (*en anglais seulement*)
- [Manitoba](#)
- [Ontario](#)
- [Québec](#)
- [Nouveau-Brunswick](#)
- [Terre-Neuve-et-Labrador](#) (*en anglais seulement*)
- [Nouvelle-Écosse](#) (*en anglais seulement*)
- [Île-du-Prince-Édouard](#)

Planification des funérailles : Comment cette tâche redoutée peut en fait apporter un certain soulagement



Planifier des funérailles pourrait représenter une des tâches les plus douloureuses et difficiles que vous aurez à accomplir, en particulier s'il s'agit des vôtres. Y songer seulement peut s'avérer accablant, déchirant et causer de l'anxiété. Cela dit, bien des gens affirment que même s'ils redoutaient l'idée de devoir organiser leurs propres funérailles, finaliser ce processus leur a souvent procuré une très grande paix d'esprit et leur a enlevé un énorme poids sur les épaules. Puisque la période qui suit le décès d'un être cher s'avère extrêmement pénible pour les familles, la planification des funérailles peut les soulager d'une partie du stress. De même, elle peut vous donner la tranquillité d'esprit de savoir que vos souhaits seront respectés.

Les funérailles sont aussi variées que le sont les cultures et les gens dans le monde. Chacun est unique et vos funérailles devraient être à votre image. Les funérailles sont habituellement divisées en trois parties :

1. Un service
2. Une réception, une veillée funèbre ou un autre type de rassemblement
3. Les derniers adieux (enterrement ou incinération)

Les deux premières parties demeurent facultatives. Aussi, ces trois éléments n'ont pas à se dérouler en même temps. De nombreuses possibilités s'offrent à vous.

Puisqu'il s'agit d'un billet de blogue plutôt long, nous l'avons divisé en cinq sections principales :

- I. La planification d'un service funèbre
- II. Éléments à considérer lors de la planification de la réception
- III. La crémation, l'enterrement ou le don du corps à la science
- IV. Le contenu d'un avis de décès
- V. Le soutien et les ressources pour la planification des funérailles

1re partie : La planification d'un service funèbre

Le service est habituellement la partie des obsèques qui revêt davantage un aspect cérémonial. Il peut également comprendre de la **musique**, des lectures, des poèmes, un **éloge funèbre**, des rites religieux et des vidéos ou des photos. Les éléments à considérer sont l'endroit où vous souhaitez qu'ait lieu le service et le format choisi : laïque ou religieux, formel ou informel. La décision vous revient. Vous pouvez songer aux plus beaux moments de votre vie et trouver des façons de les inclure dans le service.

Types de services

Parmi les types de services disponibles, notons la célébration de la vie, le service commémoratif, le service funèbre et le service de mise en terre.

Une célébration de la vie revient sur votre vie plutôt que de pleurer votre disparition. Les participants se concentrent sur d'heureux souvenirs et anecdotes qui témoignent de vos forces, de vos plus grandes qualités, de vos relations, de vos champs d'intérêt et de vos réalisations. Un membre de votre famille ou un ami peut présider la célébration, tout comme un célébrant associé à votre religion ou à votre culture. Il s'agit du type de services le plus informel.

Tout comme une célébration de la vie, un service commémoratif rend hommage à votre vie et à vos qualités personnelles, mais il est plus formel. Il peut comprendre des éléments religieux ou culturels, de la musique, des lectures, des poèmes, des vidéos, des photos et un éloge funèbre. Il a souvent lieu quelque temps après l'enterrement ou la crémation.

Le service funèbre est le service le plus formel et traditionnel. Il se déroule sous les auspices d'une communauté (qu'elle soit religieuse ou culturelle) et suit le format prévu par cette organisation.

Le service de mise en terre a lieu au cimetière ou au crématorium, juste avant l'inhumation ou l'incinération. Dernière chance de dire adieu, il peut inclure des prières, des lectures ou de la musique.

Peu importe le type de service que vous choisissiez, il devrait refléter qui vous êtes et comment vous avez vécu votre vie.

Déroulement d'un service

Voici un exemple de déroulement d'un service :

1. *Musique d'ouverture* : La musique représente tellement bien qui nous sommes ; elle contribue à accueillir et à reconforter les invités tout en donnant le ton du service.
2. *Accueil* : Le célébrant prononce quelques mots de bienvenue pour commencer le service. Le célébrant peut être un représentant formel d'une religion, une personne associée au salon funéraire, un ami ou un membre de la famille.
3. *Éloge funèbre* : L'éloge funèbre (il peut y en avoir plus d'un) consiste en un discours qui offre aux personnes présentes un aperçu de votre vie. Il s'intéresse à l'essence même de qui vous êtes, ce que vous avez accompli, aimé et représenté. Prendre le temps de s'asseoir et de parler avec la ou les personnes à qui vous souhaitez confier la tâche de prononcer l'éloge peut constituer une occasion spéciale pour vous tous de vous remémorer certains des meilleurs moments de votre vie. Vous pourrez également vous assurer que ce qui est le plus important pour vous sera mentionné lorsque ceux que vous aimez se souviendront de vous.
4. *Lectures* : Il peut s'agir d'un poème favori, d'un passage d'un livre apprécié, d'une prière, d'une lecture religieuse ou de toute autre chose qui revêt une signification pour vous. Les lectures pourraient exprimer vos sentiments envers les êtres chers ou mettre en lumière un aspect important de votre vie.
5. *Intermède* : Cette partie du service peut être un hymne ou une chanson que tous chanteront en chœur (assurez-vous que les paroles apparaissent dans le feuillet de déroulement ou qu'elles sont projetées au mur). Vous pouvez également inclure une prestation en direct ou de la musique enregistrée pour accompagner un diaporama de photos ou de vidéos illustrant votre vie.
6. *Mots de la fin* : Le célébrant prononce quelques mots pour conclure le service avant d'offrir une dernière réflexion, une citation ou même un poème aux personnes présentes.
7. *Musique de clôture* : Une dernière chanson peut offrir réflexion et rapprochement à ceux qui pleurent votre départ.

zepartie : Éléments à considérer lors de la planification de la réception

La réception la plus courante a lieu après le service funèbre à l'église, au salon funéraire, au centre communautaire ou dans une résidence privée. Elle offre l'occasion aux invités de jaser et de partager des souvenirs dans un cadre moins officiel. Elle s'accompagne habituellement d'un léger goûter.

Une veillée funèbre consiste en une célébration au cours de laquelle parents et amis partagent de la nourriture et des boissons, des souvenirs, des prières, des lectures, des bénédictions, des adieux, des chansons, des hommages et des toasts. Elle tire son origine d'une tradition irlandaise au cours de laquelle les parents et amis proches veillaient le défunt (jour et nuit) pour éloigner les mauvais esprits jusqu'à ce que son corps soit enterré. Une veillée funèbre peut se dérouler à la maison, au salon mortuaire ou dans une salle louée.

La visite au corps (l'exposition), qui a habituellement lieu au salon funéraire un ou deux jours avant le service funèbre, constitue une occasion pour les membres de la famille immédiate de recevoir les amis et membres de la famille élargie qui se sont déplacés pour rendre hommage à la personne décédée. Le corps est généralement dans la même pièce, dans un cercueil ouvert ou fermé ou dans une urne funéraire.

Des traiteurs peuvent faciliter la réception ou la veillée et prodiguer des conseils à propos de la quantité de nourriture et de boissons requise. Ou, si vous cherchez une solution moins coûteuse, des amis, parents ou membres d'un groupe à caractère religieux peuvent souvent contribuer en fournissant divers rafraîchissements et un léger goûter.

3e partie : La crémation, l'enterrement ou le don du corps à la science

Les coutumes portant sur la disposition des corps après la mort diffèrent selon les cultures et les religions. Dans certaines cultures, la dépouille du défunt est incinérée ou enterrée moins de 24 heures après la mort puis un service et une réception ont lieu plus tard. Dans d'autres cultures, le corps est présent au service, à la veillée et à l'exposition et il est inhumé ou incinéré plus tard.

Enterrement, crémation ou don

Dans le cas d'un enterrement, le corps demeure intact et il est conduit à son dernier repos dans une tombe ou un mausolée. Il s'agit de l'option la plus coûteuse puisqu'elle nécessite au minimum l'achat d'une concession au cimetière et d'un cercueil.

Un nouveau mouvement qui privilégie les inhumations naturelles ou « vertes » dans des cimetières spécialement aménagés prend de l'ampleur en Amérique du Nord. Le corps non embaumé est enveloppé dans un linceul ou déposé dans un cercueil biodégradable fait de carton, de bois ou d'osier fabriqué sans colle, métal, ni vernis. Après l'enterrement, lorsque le sol est rassis, la fosse est regarnie avec des plantes et des arbres. La nature reprendra ses droits à cet endroit au fil du temps. Il n'y a aucune stèle funéraire, mais des marqueurs communs sont érigés le long des sentiers qui parcourent le lieu. Pour obtenir plus d'informations sur ce mouvement, visitez le site Web de la [Natural Burial Association](#) ou celui de la [Société canadienne de l'enterrement vert](#) (en anglais seulement).

La crémation renvoie à l'incinération du corps dont il ne restera que des cendres. Ces dernières peuvent être conservées dans une urne dans la maison familiale, ensevelies dans la terre, déposées dans un columbarium ou dispersées dans un lieu significatif. Un cercueil demeure nécessaire pour procéder à la crémation, mais il est souvent moins élaboré et moins cher qu'un cercueil destiné à l'inhumation. Si le corps est exposé lors de la visite au corps ou du service avant la crémation, un cercueil plus raffiné peut être loué pour l'occasion.

Le don du corps à des fins scientifiques peut être organisé par l'entremise de la plupart des écoles de médecine. S'il s'agit d'une option que vous souhaitez explorer, votre centre de cancérologie pourrait être en mesure de vous fournir plus d'informations s'il est affilié à une faculté de médecine.

Embaumement

S'il est prévu que le cercueil soit ouvert et que l'enterrement aura lieu plus de dix jours après le décès, le corps devra être embaumé. L'embaumement ralentit le processus de décomposition, contribue à éliminer les odeurs et prévient la décoloration. Il n'est pas nécessaire dans tous les cas, ni exigé par la loi, ni désiré par tous étant donné son coût élevé (600 \$ ou plus). Si le corps est incinéré ou inhumé en moins de dix jours, l'embaumement n'est pas requis. Toutefois, certaines personnes jugent que cette étape donne au corps un aspect plus vivant et considèrent que cela leur procure une tranquillité d'esprit et du réconfort lorsqu'ils voient le ou la disparu(e) lors de l'exposition ou du service funéraire.

Transport

Une entreprise en pompes funèbres peut transporter le cercueil aux endroits où se tiendront le service, l'exposition, la crémation ou l'enterrement. Dans certains cas, un cortège funèbre suit le corbillard entre le lieu du service et le cimetière.

4e partie : Le contenu d'un avis de décès

L'avis de décès peut être aussi court ou long que vous le souhaitez. Certaines personnes préparent de multiples versions de leur avis de décès selon l'endroit où ils seront publiés : un plus court pour le journal et un plus long pour le programme du service commémoratif ou le site Web du salon funéraire par exemple.

Cinq éléments apparaissent traditionnellement dans un avis de décès :

1. *Annonce et informations au sujet du décès* : Cette section devrait comprendre le nom complet, l'âge, le lieu de résidence ainsi que la date et le lieu du décès.
2. *Biographie* : C'est l'occasion pour vous de partager ce qui vous importe, de faire connaître l'influence que vous avez eue dans votre famille, votre communauté et le monde. Elle inclut aussi souvent la date et le lieu de naissance, le nom des parents (y compris le nom de jeune fille de la mère), la date et le lieu de mariage, le nom du ou de la partenaire, les études poursuivies, l'emploi occupé et le service militaire. L'appartenance à des organisations professionnelles, de bienfaisance ou religieuses peut y apparaître, tout comme les prix et mentions reçus, les passe-temps et les réalisations spéciales.
3. *Famille* : Cette section énumère les membres survivants de la famille et ceux qui sont déjà décédés. Les noms du conjoint ou de la conjointe, des enfants, des petits-enfants, des parents et des frères et sœurs y sont habituellement inscrits.
4. *Heures des services* : L'heure, la date complète et le lieu du service, de l'inhumation et de la visite au corps sont précisés.
5. *Conclusion* : Il est approprié d'y mentionner tout fonds commémoratif mis en place, de suggérer des dons à des œuvres de charité et de remercier les gens ou les organismes qui ont offert leur soutien. Le tout se termine par une citation, un poème ou quelques mots qui résument bien votre vie.

5e partie : Le soutien et les ressources pour la planification des funérailles

Vous désirerez peut-être planifier vos funérailles seule ou avec le concours de vos proches. La participation de membres de votre famille et d'amis leur permettra de comprendre véritablement vos souhaits et de les mener à bien. Ils peuvent aussi contribuer en fournissant des histoires, des photos, des vidéos, des morceaux de musique et des textes et des poèmes.

Les chefs religieux peuvent donner des conseils à propos des divers éléments du service funéraire de leur confession en plus de pouvoir célébrer les funérailles. Ils peuvent également formuler des suggestions de lectures bibliques, de musique et de prières. En outre, ils connaissent peut-être des organistes ou d'autres musiciens qui pourraient jouer durant le service.

Si vous envisagez de retenir les services d'une entreprise de pompes funèbres, sachez que souvent, un représentant peut prendre les dispositions nécessaires pour vous rencontrer, à la maison ou au salon funéraire, afin de discuter de vos souhaits et de vous fournir davantage d'informations. La collaboration d'une entreprise de services funéraires est nécessaire à l'émission du certificat de décès. Si vous le désirez, elle peut vous aider dans toutes les facettes de la planification de funérailles moyennant des frais.

Les sociétés de prévoyance funéraire sont des organismes à but non lucratif qui se sont donné pour mission d'« aider leurs membres à planifier des funérailles simples, empreintes de dignité, élégantes et abordables ». Pour un prix minime, elles peuvent fournir des conseils et des listes de fournisseurs qui offrent des rabais à leurs membres. Voici une liste de sociétés de prévoyance funéraire au Canada :

- [Memorial Society of British Columbia](#)
- [People's Memorial Society of B.C.](#)
- [Vancouver Island Memorial Society](#)
- [Memorial Society of Alberta](#)
- [Calgary Cooperative Memorial Society](#)
- [Memorial Society of Edmonton and District](#)
- [Memorial Society of Red Deer and District](#)
- [Funeral Advisory and Memorial Society of Saskatchewan](#)
- [Memorial Society of Northern Ontario](#)
- [The Funeral Advisory and Memorial Society of Southern Ontario](#)

La Coopérative funéraire d'Ottawa offre un [guide de planification des services funéraires](#) qui est en fait une liste de vérification des services que vous pourriez vouloir recevoir.

Si vous désirez explorer davantage des idées et des éléments à considérer lors de la planification de funérailles, le [Portail canadien en soins palliatifs](#) fournit de plus amples informations en lien avec les décisions à prendre en fin de vie.

Le site Web de la [Fédération des coopératives funéraires du Québec](#) constitue un bon point de départ pour trouver des renseignements en français.

Les funérailles représentent une occasion d'honorer une vie, de se souvenir d'un être cher et de reconnaître l'influence incroyable de cette personne.



Commandez nos publications

Trouver de l'information fiable sur le cancer du sein peut s'avérer une tâche titanesque. C'est pourquoi nous avons publié différents rapports pour vous aider à mieux comprendre votre diagnostic de cancer du sein. Ces ressources sont offertes en ligne ou en version imprimée.

Commandez-les dès maintenant !



Appuyez-nous

Personne ne devrait affronter le cancer du sein seul(e). Vos dons permettent d'offrir aux patientes et patients des services d'appui vers lesquels ils peuvent se tourner pour obtenir de l'information de qualité, pour s'instruire et pour recevoir du soutien.

Appuyez-nous dès maintenant !



Inscrivez-vous à notre bulletin

Échanges RCCS est notre bulletin électronique mensuel dans lequel vous trouverez des mises à jour sur nos travaux, nos activités éducatives et nos ressources. Nous offrons également des mises à jour sur le cancer du sein métastatique par l'entremise du bulletin Échanges CSM.

Inscrivez-vous à notre bulletin dès maintenant !



Canadian Breast Cancer Network
Réseau canadien du cancer du sein

Connecte-toi avec nous !



@theCBCN



@CBCNetwork



@CBCN



cbcnc.ca



cbcnc@cbcnc.ca