



Se préparer à recevoir l'aide médicale à mourir

Votre demande contemporaine d'aide médicale à mourir a été acceptée. L'approche de la mort, quand on en connaît le moment exact, peut créer toutes sortes d'émotions. Cette fiche vous aidera à bien vivre vos derniers moments.

Comment choisit-on la date?

À partir du moment où votre demande contemporaine d'aide médicale à mourir est acceptée, vous pouvez convenir d'une date avec votre médecin, une infirmière praticienne spécialisée ou un infirmier praticien spécialisé (IPS). Donnez-vous le temps de bien y penser. Il est conseillé d'en parler avec vos proches, car cela peut vous aider à faire un choix éclairé et à créer un climat serein.

Il est normal de se sentir incertain ou incertaine, d'hésiter entre le souhait de mettre fin à sa souffrance et le désir de vivre encore un peu.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider dans votre décision :

- Ai-je assez d'informations et de soutien pour choisir la date?
- Ma douleur et mes autres symptômes seront-ils bien soulagés jusqu'à la date que j'ai en tête? Sinon, peuvent-ils l'être par d'autres moyens?
- Quelle sera la réaction de mes proches à ma décision? Qui peut les aider?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi? Et pour mes proches?
- Y a-t-il des projets que j'aimerais faire ou terminer? Comment puis-je les réaliser?
- Une fois la date choisie, comment puis-je vivre le temps qu'il me reste avec sérénité?

Où vais-je rester jusqu'au moment prévu?

Si votre état ne nécessite pas qu'on vous garde à l'hôpital, vous resterez à votre domicile ou dans un autre milieu de vie jusqu'à la date choisie.

Le jour venu, l'aide médicale à mourir vous sera administrée dans le lieu choisi, selon vos souhaits. Pour la recevoir chez soi, il faut le demander d'avance à son équipe de soins.

Qu'est-ce qu'un rituel de fin de vie?

Il s'agit d'un moment pour vous réunir, vous et vos proches, et vivre ensemble les émotions ressenties à l'approche de votre décès.

Il peut prendre plusieurs formes, comme :

- la lecture de pensées, de prières ou de textes qui ont un sens pour vous;
- l'écoute de musique liée à des souvenirs ou qui aide à se recueillir;
- l'accès à des objets significatifs et qui ont un sens ou des photos liées à des souvenirs heureux;
- le partage d'un mets et d'une boisson que vous aimez;
- les témoignages de vos proches à votre égard.

Ce rituel, qu'il soit spirituel ou religieux, apaise la fin de vie et facilite les derniers échanges avec les proches. Parlez-en avec eux. Les intervenants et intervenantes en soins spirituels ainsi que les infirmiers et infirmières peuvent aussi vous aider à préparer ce rituel.

Selon vos souhaits et ceux de vos proches, il pourra se dérouler avant la date choisie pour l'aide médicale à mourir ou le jour même de l'administration.



Comment se dérouleront les dernières heures?

Les dernières heures sont un moment de recueillement. Prévoyez assez de temps pour faire les rituels que vous souhaitez réaliser.

Si ces derniers moments vous causent beaucoup de stress, vous pouvez demander qu'un médicament vous soit donné pour vous apaiser. Vous pouvez aussi recevoir, à tout moment, les médicaments prescrits pour soulager votre douleur.

Avant d'administrer l'aide médicale à mourir, le médecin ou l'IPS vous demandera une dernière fois de confirmer que vous voulez la recevoir. Vous pouvez à tout moment demander qu'elle soit reportée.

Comment puis-je préparer mes mots d'adieux?

Les paroles échangées en fin de vie sont précieuses. À l'approche de la mort, nous cherchons souvent à exprimer des sentiments importants. Pour certaines personnes, il peut être apaisant d'échanger sur leurs relations, leurs souvenirs ou les tâches inachevées. Chaque personne vit sa fin de vie à sa manière.

Vous et vos proches pouvez toujours compter sur votre équipe de soins pour vous soutenir et vous accompagner. Il est aussi possible de consulter un(e) psychologue, un travailleur(-euse) social et un intervenant(e) spirituel.

Comment sera administrée l'aide médicale à mourir?

Après avoir eu votre consentement, le médecin ou l'IPS commencera par vous donnera des médicaments pour vous détendre, puis d'autres pour vous endormir. Une fois que vous serez endormi(e), il vous donnera ceux qui entraînent l'arrêt des fonctions vitales. **Vous ne ressentirez ni douleur ni malaise.** Votre mort sera paisible.

Le médecin ou l'IPS restera à votre chevet jusqu'à votre décès. Vos proches pourront également rester, si vous le souhaitez.



À qui poser mes questions?

N'hésitez pas à en parler aux professionnels et professionnelles qui vous accompagnent dans votre démarche.

Si vous êtes à l'hôpital, un(e) bénévole peut vous accompagner dans les jours avant l'aide médicale à mourir. Sa présence, son écoute et son soutien peuvent aider. Parlez-en à votre équipe de soins. Elle fera une demande pour qu'un(e) bénévole vous visite.

Ressources utiles

Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/aide-medicale-a-mourir>

CIUSSS de la Capitale-Nationale : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/soins-palliatifs-soins-fin-vie/aide-medicale-mourir>

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel(le) de la santé.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

Texte adapté de la fiche santé 1022-Se préparer à recevoir l'aide médicale à mourir produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.