

Avant de rédiger mes directives anticipées : réfléchir, m'informer et dialoguer

Avant de rédiger mes directives anticipées : réfléchir, m'informer et dialoguer

Publié le 23 Mai 2014 à 17h08

La rédaction des directives anticipées est bien un droit. Néanmoins, elle n'est pas toujours facile à mettre en œuvre, notamment lorsque l'on est en bonne santé ou lorsqu'on cherche d'abord à guérir de sa maladie. Envisager sa fin de vie peut être insupportable ou entraîner une multitude de questions très diverses, mais aussi des doutes ou des craintes. Il importe de ne pas négliger ce que cette élaboration et cette écriture provoquent chez soi.

Rédiger ses directives anticipées se réalise souvent au moment où on se sent prêt à le faire. Avant, il convient de prendre le temps de s'informer et de réfléchir. Cela peut permettre alors de :

- discerner les éléments qui ont du sens pour soi,
- repérer ce qui peut faire certitude ou au contraire est très difficile à décider par avance. Par exemple : nous pensons a priori ne pas supporter un handicap alors que lorsque nous y sommes réellement confrontés, nous pouvons souhaiter vivre,
- envisager les décisions qui correspondent le mieux aux situations les plus envisageables eu égard à l'évolution probable de la maladie ou à son mode de vie,
- regarder différentes formulations de directives anticipées.

Au final, parce qu'il est difficile de prévoir à l'avance la situation dans laquelle on sera, il est essentiel d'expliquer à ses proches, sa personne de confiance et son médecin ce qui nous importe, leur faire comprendre notre raisonnement et non pas imaginer tous les possibles.

C'est pourquoi, en parler à son médecin est indispensable surtout si vous êtes malade.

Dialoguer avec son entourage peut être aussi source de riches échanges. C'est aussi dans ces moments que l'on peut envisager de choisir et de désigner [sa personne de confiance](#) [1].

Dans tous les cas, il est possible de changer d'avis à tout moment et modifier ses directives anticipées s'il y a lieu.

Au terme de cette réflexion, je peux décider de rédiger mes directives anticipées si je me sens suffisamment prêt(e) et éclairé(e) :

[pour rédiger et conserver mes directives anticipées : quelques informations pratiques \[2\]](#) ;

[la valeur de mes directives anticipées \[3\]](#).

Source URL: <http://www.soin-palliatif.org/actualites/avant-rediger-mes-directives-anticipees>

Liens:

- [1] <http://www.soin-palliatif.org/ecoute-info/ressources/fiches-techniques-vos-droits/personne-confiance>
[2] <http://www.soin-palliatif.org/actualites/pour-rediger-et-conserver-mes-directives>
[3] <http://www.soin-palliatif.org/actualites/valeur-mes-directives-anticipees>