

## *Comment l'on se prépare à notre dernière étape de vie ?*

*Thème de la rencontre 7 novembre 2018*

*Groupe de Codéveloppement*

*Résumé Pierre P.*

Le Groupe est composé de 12 personnes. Lors de cette rencontre, nous étions 12 membres soit : Gaéтан G., Nicole S., Claire L., Pierre P., Guy B., Michel N., Hélène H., Marcel D, Lise, C., Jean-Paul G., Madeleine G. et Alain L.

Georges Young a décidé de quitter le groupe de codéveloppement. Alain Lafrenière est un nouveau membre qui se joint à nous.

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme.



### *Premier thème. Échange sur la question de l'orientation du groupe de codéveloppement : réflexion versus action*

Nous avons pris un moment ensemble pour nous questionner sur la nature et la mission de notre groupe de codéveloppement. Lors de la dernière rencontre l'on s'était interrogé sur la pertinence que notre groupe, en plus de partager des réflexions, s'il ne pouvait pas être aussi un groupe d'action.

Chacun s'est prononcé suite à un tour de table et il est apparu clairement que notre groupe était et resterait un groupe de réflexion. Ceci dit, nous avons convenu qu'à la fin des échanges de chaque rencontre l'on conserverait un moment (15 ou 20 minutes) afin de vérifier s'il y avait des personnes dans le groupe qui envisageaient poursuivre une action quelconque (un engagement, un moyen pratique).

Notre échange a porté aussi sur la question de l'expression du vécu des participants lors des réflexions. Faire de la place aux témoignages qui deviennent des illustrations concrètes et humaines qui accompagnent les réflexions. Sans être un groupe de soutien, il est apparu important que nos rencontres puissent permettre l'expression du vécu et du partage des émotions des personnes, lorsque nécessaire.

## ***Thème principal. L'échange***

### *Le vieillissement*

En vieillissant, l'on se retrouve entouré de personnes âgées, souvent de personnes malades. S'y ajoute la réalité de la mort qui rôde comme en témoigne la perte de parents, d'amis ou d'anciens collègues. On entend régulièrement parler du suicide chez les personnes âgées. L'insécurité et la peur s'installent graduellement chez certains.

Au Québec, longtemps l'on vivait dans l'atmosphère et l'espoir de l'indépendance de notre pays. Toutes sortes d'indépendances : avoir notre pays, indépendance financière, liberté grâce à la contraception, etc. Puis, arrive le vieillissement où l'indépendance, l'autonomie sont remplacées par la dépendance et la perte d'autonomie.

L'on mentionne le fait que de nombreuses personnes âgées sont seules, isolées, sans visites et sans aide.

Quelqu'un témoigne sur le vieillissement de son couple. Tous deux aimaient faire des voyages, des croisières, recevoir leurs enfants et petits-enfants à la maison. Avec le temps, avec le vieillissement, il y a eu un effet d'entonnoir. Fini les voyages, fini recevoir les enfants et petits-enfants. On est maintenant reçus. Les capacités diminuent, l'on reste de plus en plus à la maison. L'espace s'est rétréci.

En contraste, une personne mentionne comment elle est beaucoup plus en forme maintenant qu'à l'âge de 20 ans. Elle a plus d'énergie, peut réaliser de longues marches, escalader des montagnes, etc.

L'une des peurs manifestées dans le groupe, c'est la question d'avoir une maladie dégénérative (Démence, Alzheimer) et de ne pas pouvoir mourir dans la dignité.

Force est de constater que le vieillissement s'exprime de différentes façons. Vieillir en santé et vieillir malade ne se compare pas. Ce sont deux réalités très différentes. Le vieillissement a plusieurs visages.

### *Être proactif*

Une personne témoigne de comment dans leur couple ils se préparent pour le dernier droit de leur vie. Ils profitent du fait qu'ils ont présentement de l'énergie afin de faire de la prévention et de régler actuellement les choses en prévision du plus tard. Il n'est pas question de vendre maintenant la maison, mais de faire certaines rénovations qui faciliteront sa vente lorsque le moment sera venu. Visiter maintenant des résidences pour personnes retraitées dans l'éventualité d'y séjourner un jour. Réaliser maintenant les préarrangements funéraires.

L'une des façons d'être proactif et préventif pour la fin de vie, c'est de signer le formulaire médical (Carnet de santé – Québec) qui permet de préciser notre volonté qu'il n'y ait pas d'acharnement médical (pas de réanimation).

Contrairement à ce qui est mentionné plus haut, une autre personne ne voit pas l'utilité à tant prévenir et à se préparer à l'avance ainsi. « Je ne sais pas ce que sera demain ». Vivre l'ici et maintenant c'est ça le plus important. Ce thème est abordé par quelques-uns : « Vivre le moment présent. La pleine conscience de l'instant présent. Apprécier chaque moment, savourer chaque jour et faire confiance dans la vie ».

Une autre personne témoigne de comment c'est important pour elle de donner du sens à sa vie par l'engagement social, par l'importance accordée à la famille. Donner du sens à la question : « Qu'est-ce que tu fais dans ta vie, ici-bas ? » Surtout lutter contre « l'occupationnel » contre ceux qui disent : « Comment je vais tuer le temps » ou « C'est un passe-temps ».

Une autre personne mentionne l'importance pour elle de faire du bénévolat, d'aider les personnes âgées par des visites ou de l'accompagnement chez le médecin. Aider et donner de son temps apporte énormément.

### *L'aide à mourir*

L'assistance à mourir fut abordée également. Dans l'éventualité que l'aide à mourir ne puisse être accordée à une personne qui a une maladie dégénérative (pas actuellement mortelle), certains ont mentionné la possibilité d'utiliser l'aide au suicide en Suisse (Exit).