

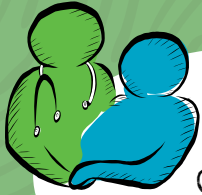


# L'aide médicale à mourir - Cahier d'activités

Salut! Quelqu'un de ton entourage  
a demandé l'AMM? Ce cahier t'aidera  
dans tes réflexions.

# Commences ici!

Comment utiliser  
ce cahier p. i



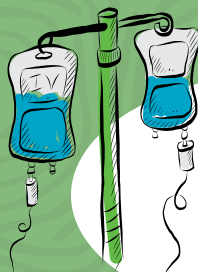
#1

C'est quoi,  
l'AMM? p. 1



#2

Qui peut  
recevoir  
l'AMM? p. 2



#3

Comment ça  
se passe,  
l'AMM? p. 4



#4

Pourquoi est-ce  
qu'une personne  
demande l'AMM? p. 5



#5

Préparer l'AMM p. 9



#6

Explorer tes  
émotions p. 16



#7

Les étapes p. 21



#8

Un mot aux  
adultes: p. 26

Click on the topics to jump to  
th Cliques sur les sujets pour  
afficher la page at page

Adultes : Veuillez lire les  
« Renseignements pour les adultes » à la page 24

# Comment utiliser ce cahier

## Instructions

Nous avons créé ce cahier pour des jeunes qui, comme toi, ont dans leur entourage une personne qui a demandé l'aide médicale à mourir (AMM). Commence par le cahier « Ma vie, sa maladie ». Ce cahier te renseignera sur la maladie de cette personne et sur ce qui peut se passer dans sa tête et dans son corps. Il t'aidera aussi à explorer les effets de cette situation sur tes pensées et tes émotions, sur ta famille et sur ton quotidien. Ensuite, reviens à ce cahier pour te renseigner davantage sur l'AMM, explorer les questions, les pensées et les émotions que tu pourrais avoir par rapport à ce qui se passe et découvrir quelques idées qui pourraient t'aider.

**À toi de décider comment tu veux utiliser ce cahier!** Nous l'avons conçu pour des jeunes qui vivent des situations très différentes. Tu trouveras sûrement certaines sections plus utiles que d'autres. C'est normal! Libre à toi de sauter certaines sections ou de modifier des activités. Par exemple, tu peux :

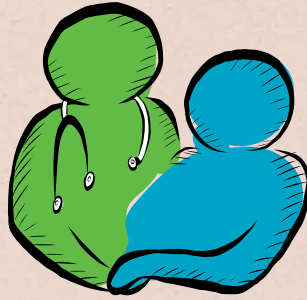
- Avancer à ton propre rythme
- Sauter certaines sections
- Revenir à certaines sections plus tard
- Faire les activités à ta façon
- Arrêter quand tu veux
- Conserver tes réponses
- Travailler avec un membre de ta famille ou du personnel soignant

Il se peut que toutes sortes de questions, d'émotions et d'idées te viennent pendant que tu fais les activités de ce cahier. Parle à tes parents, à un membre du personnel soignant, à un intervenant ou à un autre adulte de confiance ou demande à cette personne de faire les activités avec toi. Elle essaiera de répondre à tes questions et de t'aider à comprendre tes émotions.

Il y a peut-être des activités que tu voudras faire par toi-même, ou avec quelqu'un, mais sans parler de ce que tu ressens. C'est ton droit. Si quelqu'un t'aide, explique-lui dans quelles sections du cahier tu as besoin de son aide et de quelle façon. Par exemple, tu pourrais lui dire :

- « Est-ce qu'on peut faire cette section ensemble? »
- « Est-ce que tu peux rester avec moi pendant que je fais cette section? »
- « J'aimerais faire cette section sans ton aide. »
- « Peux-tu rester avec moi pendant que je fais cette section, mais sans qu'on parle de mes émotions? »

Retour à la page [CommenceS ici!](#)



# C'est quoi, l'AMM?

Les lettres AMM signifient  
« **a**ide **m**édicale à **m**ourir »

Le mot « médical » vient de la même famille que « médecine » et « médicament », et le mot « aide » t'est sûrement familier. Donc, l'AMM veut dire qu'on utilise des médicaments pour aider quelqu'un qui désire mourir. Un médecin ou une infirmière praticienne (qui a reçu une formation spécialisée) lui donne des médicaments pour que son corps arrête de fonctionner. À ce moment-là, la personne meurt.

Pendant qu'elle reçoit l'AMM, la personne ne souffre pas du tout. Les médicaments l'aident à se sentir bien et en paix. Pour pouvoir les recevoir, il a fallu qu'elle en fasse la demande et qu'elle passe par plusieurs étapes. Ces étapes sont expliquées plus bas.

Retour à la page [Commencez ici!](#)

# Qui peut recevoir l'AMM?

Pour recevoir l'AMM, la personne doit en faire elle-même la demande. Personne ne peut demander l'AMM pour quelqu'un d'autre. D'abord, il faut remplir un formulaire, et ensuite, il faut rencontrer l'équipe soignante qui fera une évaluation et vérifiera que la personne remplit toutes les conditions. Si c'est le cas, et si tout le monde est d'accord, la demande est acceptée.

Une personne peut seulement recevoir l'AMM si elle a au moins 18 ans et si :



elle a une maladie ou un handicap grave qui la fait tellement souffrir physiquement ou mentalement qu'elle ne veut plus vivre;



il n'y a pas de médicaments qui peuvent l'aider à se sentir mieux;



et il n'y a aucun traitement possible, ce qui veut dire que la personne et son équipe soignante ont tout essayé, mais n'ont trouvé aucun moyen de faire disparaître sa maladie ou son handicap.

La personne doit aussi être bien renseignée :

1

Sur sa maladie ou son handicap  
ET

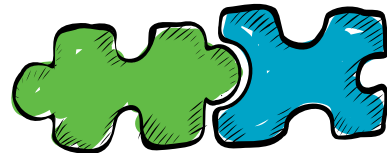
2

Sur tous les médicaments et autres traitements, ressources et services qui lui  
sont offerts  
ET

3

Sur l'AMM et son fonctionnement.

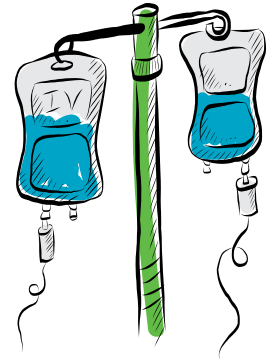
Si elle comprend bien tout cela, la  
personne peut recevoir l'AMM (on dit  
qu'elle est « admissible »).



Retour à la page [Commencez ici!](#)

# Comment ça se passe, l'AMM?

La personne reçoit trois médicaments différents. On lui injecte souvent un intraveineux, ce qui veut dire qu'on fait entrer un liquide dans une de ses veines. Pour ça, on utilise une toute petite aiguille qui sert à placer dans la veine un petit tube de plastique. On retire l'aiguille, mais le tube reste en place. C'est par là qu'on va administrer les médicaments pour qu'ils se répandent dans le sang.



## Voici comment agissent les trois médicaments :

1

Le premier sert à complètement relaxer la personne pour qu'elle s'endorme. On l'entend quelquefois bâiller, ronfler ou murmurer des mots.

2

Le deuxième plonge la personne dans un « coma », une sorte de sommeil très, très profond. La personne ne peut plus se réveiller et plus rien ne peut la déranger - ni le bruit ni le toucher.

3

Le troisième arrête les poumons de respirer et le cœur de battre. Comme la personne est dans le coma, elle n'a conscience de rien et elle ne souffre pas. Quand ses poumons et son cœur s'arrêtent, la personne meurt. Son corps ne peut plus revenir à la vie. Cela se produit souvent en l'espace de quelques minutes, mais quelquefois (rarement), ça peut prendre quelques heures.



Retour à la page [Commencez ici!](#)

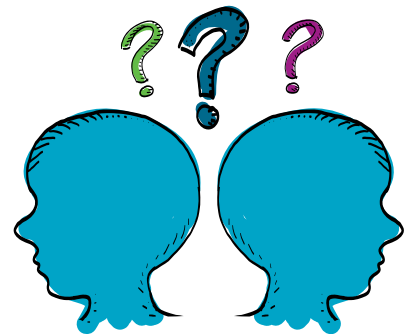


# Pourquoi est-ce qu'une personne demande l'AMM?

La plupart des personnes qui demandent l'AMM ont une maladie qui finirait inévitablement par causer leur mort. Elles savent donc déjà qu'elles vont mourir.

Avec l'AMM, elles peuvent choisir la **manière** dont elles mourront, le **moment** et le **lieu** où ça se passera ainsi que les **personnes** avec qui elles souhaitent passer ce moment.

D'autres personnes peuvent aussi demander l'AMM quand leur maladie ou leur handicap les fait tellement souffrir qu'elles ne peuvent plus vivre comme ça et que rien ne peut les guérir ou les aider.





Parfois, si une personne demande l'AMM, les gens se demandent :

« Pourquoi est-ce qu'elle veut mourir? » ou « Pourquoi est-ce qu'elle veut m'abandonner, nous abandonner? »

C'est normal de se poser de telles questions. En fait, les personnes qui demandent l'AMM ne le font **pas** parce qu'elles **veulent** mourir et abandonner leur famille et leurs amis. Elles préféreraient continuer à vivre, être en bonne santé et passer encore de beaux moments avec les gens qu'elles aiment, mais ce n'est plus vraiment possible à cause de leur maladie ou de leur handicap.



Elles ont probablement tout essayé pour soulager leurs souffrances, mais en vain. Leur maladie ou leur handicap les empêche maintenant d'avoir une belle vie et de faire les choses qu'elles aimaient faire avant. C'est trop difficile pour elles de continuer à vivre, même si elles aiment très fort les gens qui les entourent.

« Est-ce que c'est à cause de moi? Est-ce que j'aurais pu aider? »

C'est naturel de se poser ces questions et de vouloir changer les choses. Personne ne peut avoir fait assez de peine à quelqu'un pour qu'elle demande l'AMM. Les gens qui aiment cette personne n'ont pas le pouvoir d'arrêter ses souffrances ou de guérir sa maladie, même s'ils le souhaiteraient de tout leur cœur. Des professionnels de la santé et des chercheurs partout dans le monde essaient très fort de trouver des traitements et d'aider du mieux qu'ils peuvent, mais il y a des maladies qui n'ont pas de remède et on ne peut pas toujours enlever la douleur. Ce n'est la faute de personne.

## « Est-ce que je peux la faire changer d'idée? »

Quelquefois, on voudrait de toutes nos forces que la personne change d'idée. Mais cette personne, elle, voudrait aussi de toutes ses forces que sa maladie ou son handicap disparaisse pour pouvoir vivre une vie normale. La décision de demander l'AMM est souvent l'aboutissement d'une réflexion approfondie et d'un cheminement très difficile et très long. La personne peut se montrer fermement résolue puisque rien ne peut améliorer sa situation ou alléger ses souffrances.



## Et si on ne veut pas que la personne reçoive l'AMM?

L'AMM est un choix personnel. Ça veut dire que personne ne peut décider pour quelqu'un d'autre. On a tous le droit de décider pour soi-même.



C'est normal que les gens n'aient pas tous les mêmes opinions vis-à-vis de l'AMM. Chacun a droit à ses opinions sur la maladie ou le handicap de la personne et sur la mort. Il arrive aussi que les membres d'une même famille aient des opinions très tranchées. Quelquefois, on accepte ce que pensent les autres, mais d'autres fois, c'est plus difficile. Les gens se disputent, ils ont beaucoup de peine ou ils ont du mal à se comprendre.

C'est naturel de se sentir triste ou en colère, ou encore d'avoir du mal à accepter que la personne va mourir ou qu'elle a choisi l'AMM. Même si on n'est pas d'accord avec son choix ou que ça nous rend triste, ça ne veut pas dire qu'on n'aime plus cette personne ou qu'on est indifférent à son sort. Il se peut même que tes pensées et tes émotions se bousculent. Tu pourrais avoir de la peine, mais comprendre la personne et vouloir être là pour elle.

Ça peut être difficile d'entendre les gens se disputer à propos de l'AMM. Parfois, on croit qu'il faut décider qui a raison, ou bien on est mal à l'aise d'être d'accord avec une personne et pas avec l'autre. On se sent pris au milieu et on voudrait que tout le monde s'entende, mais personne ne peut forcer quelqu'un d'autre à changer d'idée ou d'émotions.

Si tu te sens comme ça, tu pourrais en parler à une personne de confiance et lui expliquer ce qui se passe et ce que ça te fait. Cette personne pourra t'aider à trouver quelque chose à dire dans ces situations, comme : « J'aime mieux ne pas parler de ça maintenant » ou « Pouvez-vous ne pas en parler devant moi? »





## Activité :

Fais un dessin ou mets par écrit tes idées et tes sentiments vis-à-vis de la personne qui a choisi l'AMM. Tu peux ensuite montrer cette page à quelqu'un de ta famille ou de l'équipe soignante qui pourra répondre à tes questions ou discuter avec toi de ce que tu ressens. Tu peux aussi revenir à cette page plus tard si tu veux, ou bien en faire une autre à ta façon.

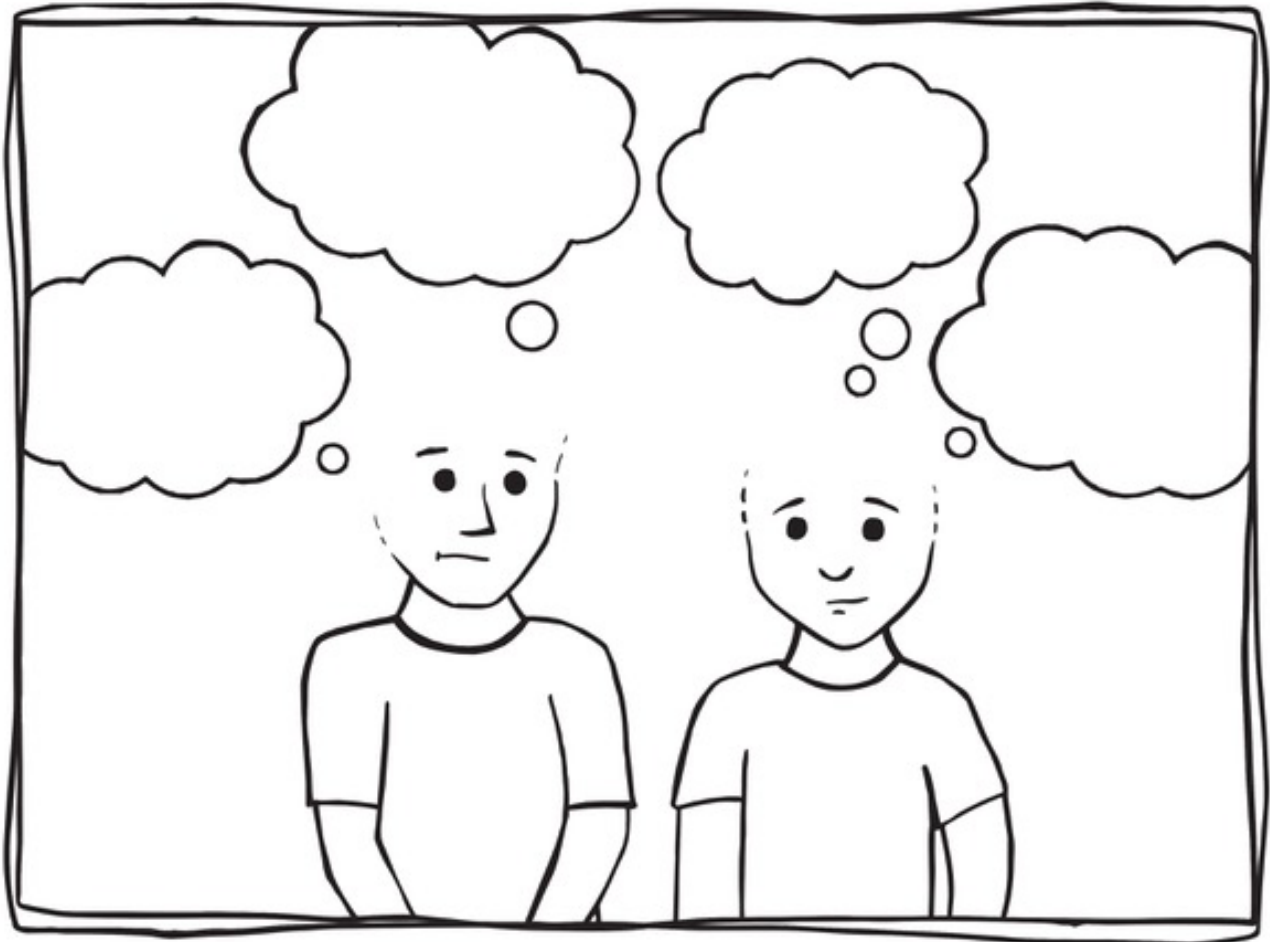
T'es-tu déjà demandé pourquoi la personne a demandé l'AMM?

À ton avis, pourquoi l'a-t-elle fait?

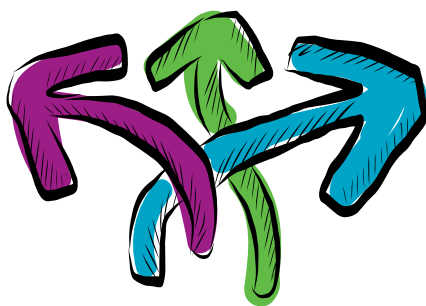
As-tu des questions à propos de son choix ou de ce qu'elle désire vraiment?

As-tu d'autres questions?

Dessine deux personnages sur une page blanche : la personne et toi. Tu peux aussi utiliser l'illustration ci-dessous. Dans l'espace qui entoure la personne, écris ou dessine ce que tu penses que l'AMM signifie pour elle. Ensuite, écris ou dessine dans l'espace qui t'entoure ce que toi tu penses et les questions que tu te poses.



Retour à la page [Commence ici!](#)



# Préparer l'AMM

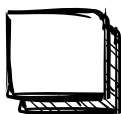
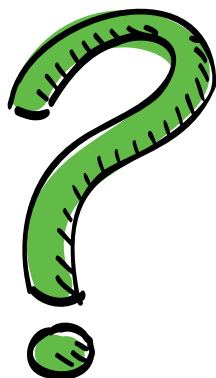
## Qui décide quand et où la personne va recevoir l'AMM?

Quand on annonce à la personne qu'elle peut recevoir l'AMM, elle discute avec son prestataire de l'AMM, c'est-à-dire le médecin ou l'infirmière praticienne qui lui administrera l'AMM. Cette personne, avec l'aide de son équipe, lui donnera les médicaments nécessaires pour arrêter son corps de fonctionner.



Son prestataire lui demandera où et quand elle désire recevoir l'AMM (à l'hôpital, à la maison de soins palliatifs ou chez elle) et les préparatifs commenceront. Si la maladie ne risque pas de mettre bientôt fin à sa vie, la personne devra peut-être attendre trois mois avant de rencontrer à nouveau l'équipe soignante. On veut ainsi s'assurer qu'elle souhaite toujours recevoir l'AMM. Si c'est le cas, la date sera fixée après discussion entre l'équipe et la personne.

# Quelles autres décisions la personne peut-elle prendre?



En général, elle peut décider où elle veut passer ses derniers moments, qui sera là avec elle et quelle musique elle aimerait entendre ou quelles photos elle voudrait voir autour d'elle.

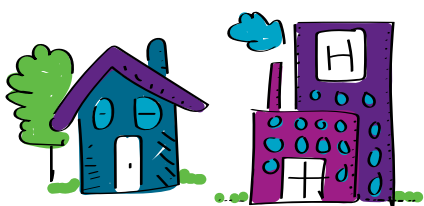
Elle peut aussi vouloir des prières, une cérémonie ou autre chose d'important pour elle. Elle peut discuter de ses volontés et de ses choix avec son prestataire de l'AMM.

C'est une décision très difficile à prendre. La personne a le droit de changer d'idée QUAND ELLE VEUT, et même juste avant de recevoir les médicaments.

# Est-ce que moi, j'aurai des choix?

C'est à la personne qui reçoit l'AMM de choisir quand et où ça se passera et si elle préfère être seule ou avoir des gens autour d'elle.

Les parents ou les proches peuvent aussi faire certains choix, comme décider où et quand passer un moment avec la personne. Parfois, ça dépend de l'endroit où elle se trouve. Si elle est dans un hôpital ou une maison de soins palliatifs, il peut y avoir des règles pour les visites.



Toi aussi, tu auras des choix importants à faire. Demande à quelqu'un de ta famille de regarder avec toi la liste des choses que tu peux décider. Si tu ne choisis pas les mêmes que ta famille, ce n'est pas grave, et rappelle-toi que tu peux changer d'idée quand tu veux. Le plus important est de faire des choix qui sont bons pour toi, qui te mettent à l'aise et qui te sécurisent.

# Les choix que tu peux faire

Pense aux choses que tu as vues sur la liste et choisis celles que tu préfères. D'abord, demande à un de tes parents ou à la personne qui t'accompagne de vérifier la liste et d'éliminer les choses qui ne sont pas possibles dans les circonstances. Ensuite, choisissez dans les choses qui restent celles que tu voudrais faire ou penser à faire. Il n'y a pas de mauvais choix et tu peux changer d'avis quand tu veux. Si tu as d'autres idées, tu peux en parler avec tes parents ou avec la personne qui t'accompagne et leur demander si c'est possible.

Aimerais-tu passer un peu de temps avec la personne avant qu'elle reçoive l'AMM?

- Oui  Non



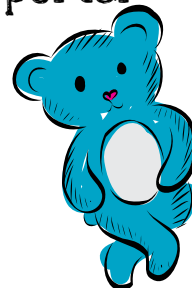
Où aimerais-tu être quand la personne recevra l'AMM?

- Avec la personne
- Tout près, mais pas dans la même pièce (dans une autre pièce de l'hôpital, de la maison de soins palliatifs ou de la maison)
- Ailleurs où je me sens bien (à l'école, au camp de jour, chez mes amis ou chez quelqu'un de ma famille)



Si tu choisis d'être avec la personne, aimerais-tu apporter :

- Quelque chose pour te reconforter? (par exemple une couverture spéciale, un bijou, une photo ou un jouet)
- Quelque chose pour t'occuper ou passer le temps? (par exemple, un livre, un cahier à colorier ou de la musique)
- Quelque chose à donner à la personne?
- Autres objets : .....





## Si tu choisis de ne pas être là :

- Aimerais-tu voir la personne ou lui dire quelque chose au téléphone ou en vidéo avant sa mort?
- 



- Préférerais-tu lui envoyer quelque chose pour qu'elle sache que tu penses à elle ou que tu es avec elle autrement?
- 

- Comment aimerais-tu apprendre que la personne est décédée? Aimerais-tu que quelqu'un t'appelle ou te texte? Préférerais-tu plutôt attendre que quelqu'un vienne te chercher pour rentrer à la maison?
- 

## Si tu choisis d'être là ou pas très loin :

- Combien de temps aimerais-tu rester à cet endroit avant de rentrer à la maison?
- 



Aimerais-tu avoir quelqu'un ou quelque chose avec toi pour te tenir compagnie ou te reconforter?

- Oui    Non    Je ne sais pas encore

Veux-tu voir le corps de la personne après son décès?

- Oui    Non    Je ne sais pas encore

## Si tu choisis d'être avec la personne, aimerais-tu...

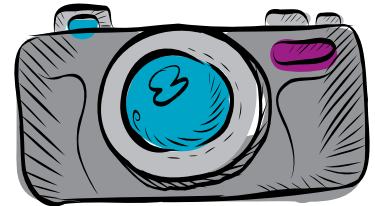
- Lui lire un message, un poème ou lui raconter une courte histoire?
- Lui chuchoter quelque chose à l'oreille?
- Lui tenir la main?
- Lui donner quelque chose de spécial?
- Te rappeler des beaux moments que vous avez passés ensemble ou en parler?
- Lui donner un bisou (en personne, au téléphone ou en vidéo)?
- Dire une prière ou faire un souhait?



## Tu peux aussi faire beaucoup de ces choses en vidéo.

Aimerais-tu que quelqu'un prenne une photo de la personne pour toi?

- Oui    Non



Est-ce qu'il y a autre chose que tu aimerais faire?

-----

-----

-----

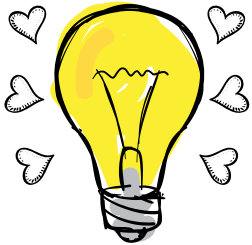
-----

-----

-----

-----

# Quelques idées de choses que tu peux faire, apporter ou envoyer à la personne



Est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais faire au moment où elle recevra l'AMM? Peux-tu penser à ce qui pourrait l'aider à se sentir bien?

Si tu veux, on peut te donner des idées de choses que tu peux faire ou d'objets que tu peux apporter toi-même si tu es là, ou envoyer par quelqu'un d'autre pour que la personne sache que tu es avec elle d'une autre manière.

Tu pourrais :



Choisir une chanson ou une musique que la personne pourra écouter



Écrire ou enregistrer un message pour elle (même si elle dort déjà profondément)



Faire un bracelet qu'elle pourra porter



Choisir une chandelle, des fleurs ou encore de l'encens ou des huiles essentielles qu'elle aime



Faire un dessin à placer près d'elle



Choisir une couverture, un oreiller, une peluche ou un vêtement à placer près d'elle



Lui raconter ou lui lire une histoire en personne, au téléphone ou par enregistrement



Dessiner un câlin sur un morceau de tissu

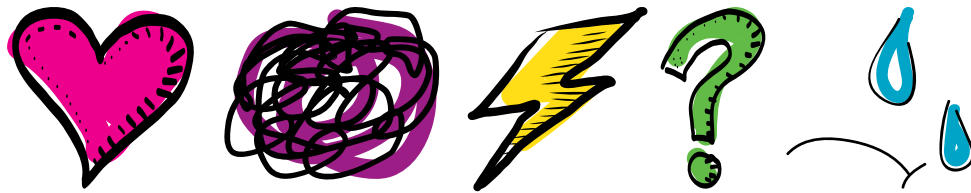
Encercler les idées que tu aimes bien.

As-tu d'autres idées?

---

---

Retour à la page [Commence ici!](#)



# Explorer tes émotions

Quand une personne qu'on connaît demande l'AAM, on peut ressentir des émotions très fortes. Parfois, il y en a plusieurs en même temps et ça peut être difficile de savoir quoi faire pour se sentir mieux.

On entend quelquefois : « Je sens comme une boule dans mon estomac, mais je ne sais pas ce que c'est ni comment en parler ». C'est normal. Ce n'est pas grave si tu ne comprends pas ce qui se passe à l'intérieur de toi, les pensées dans ta tête ou de quoi tu as envie ou n'as pas envie de parler. Des fois ça fait du bien de dire à quelqu'un : « Je ressens plein de choses, mais je ne sais pas ce que c'est ou comment en parler. »



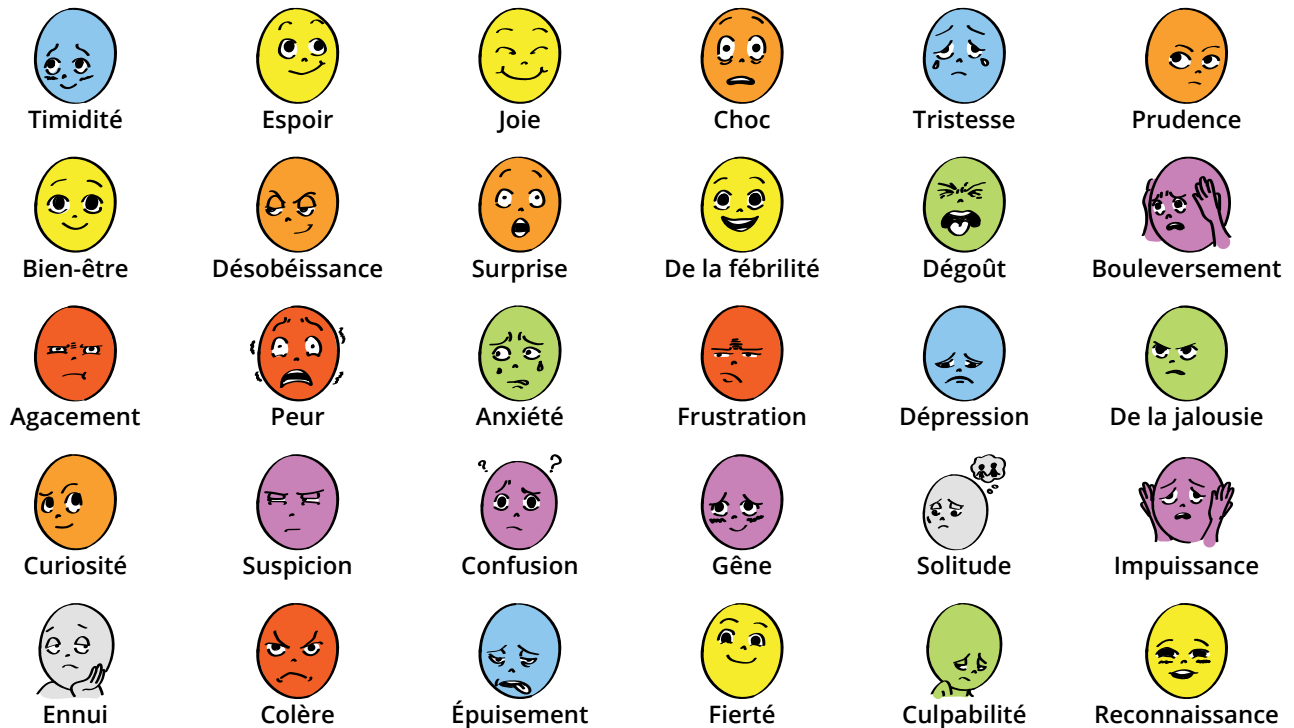
## Activité :

Choisis les émotions qui te sont familières et décris-les ou dessine-les. Tu as peut-être oublié quand ou pourquoi tu as ressenti ces choses. Ce n'est pas grave. Encercle les émotions que tu reconnais, écris ou dessine comment elles t'ont fait te sentir ou encore mets un point d'interrogation à côté d'elles.

Cette liste t'aidera peut-être à mieux comprendre ce que tu ressens. Tu pourras l'utiliser pour parler à tes proches de tes émotions ou de ce qui te ferait du bien.

# Émotions

Voici une liste d'émotions. Il y en a peut-être quelques-unes que tu ressens et d'autres pas. Il y en a peut-être que tu ressens très fort, d'autres un peu ou pas du tout. Tout cela peut changer rapidement ou avec le temps. Il y a des émotions agréables et d'autres plus difficiles.



\*Les expressions du visage sont adaptées de Eaton Russell, C. (2019), *Staying Connected : Family Communication When a Sick Child has Trouble Speaking*, avec la permission de BrainChild.

Je ressens... Vis-à-vis...

Ça m'aiderait de...

De l'inquiétude

De ce qui va se passer

Savoir ce que la personne veut faire exactement

De la jalousie

Des gens qui n'ont personne dans leur vie qui va bientôt mourir

Passer du temps avec quelqu'un à qui je peux parler ou quelqu'un qui comprend ce que je vis

-----

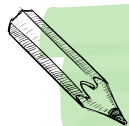
-----

-----

-----

-----

-----



## Activité :

Prépare une **feuille de questions et réponses** que tu montreras à une personne de ton choix. Ton père, ta mère ou quelqu'un de proche pourra t'aider à répondre à ces questions, ou à faire parvenir la feuille (par courriel ou sur papier) à quelqu'un qui pourrait t'aider à trouver des réponses. Si tu as d'autres questions par la suite, tu peux toujours les ajouter à ta feuille ou encore en préparer une autre.

## Prépare ta feuille de questions et réponses

Choisis dans la liste suivante quelques questions à mettre sur ta feuille.



Pourquoi est-ce que la personne veut recevoir l'AMM? .....

.....

Comment la personne se sent-elle à propos de l'AMM? .....

.....

Est-ce qu'on a essayé quelque chose pour que la personne souffre moins ou que sa vie soit plus facile? .....

.....

Quand et où veut-elle recevoir l'AMM? .....

.....

Qu'est-ce qu'elle veut d'autre ce jour-là?  
(par exemple, qui sera avec elle et comment veut-elle que ça se passe?) .....

.....

Est-ce que je pourrai passer un moment avec elle (en personne ou autrement) avant qu'elle reçoive l'AMM? .....

.....

Est-ce que je peux être là quand elle recevra l'AMM (en personne ou autrement)? .....

.....

Est-ce que je pourrai la voir après qu'elle a reçu l'AMM? .....

.....

Est-ce que je peux faire ou envoyer quelque chose pour lui faire savoir que je l'aime et que je pense à elle? .....

.....

Ajoute tes propres questions ici :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



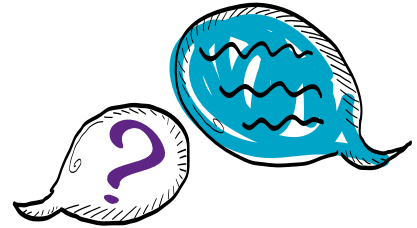
Retour à la page [Commencez ici!](#)



# Les étapes

## La demande d'AMM

D'abord, une personne qui a une maladie ou un handicap grave demande à recevoir l'AMM.



## L'évaluation de la demande

Ensuite, deux ou trois « évaluateurs » rencontrent la personne. Ils font partie de son équipe soignante et leur tâche est de déterminer si la personne est « admissible » à l'AMM, c'est-à-dire si elle répond à tous les critères.



Une personne peut seulement recevoir l'AMM si elle a au moins 18 ans, et si :



elle a une maladie ou un handicap grave qui la fait tellement souffrir physiquement ou mentalement qu'elle ne veut plus vivre;



il n'y a pas de médicaments qui peuvent l'aider à se sentir mieux;





et il n'y a aucun traitement possible, ce qui veut dire que la personne et son équipe soignante ont tout essayé, mais n'ont trouvé aucun moyen de faire disparaître sa maladie ou son handicap.

Les « évaluateurs » doivent aussi s'assurer que la personne est bien renseignée :

1. sur sa maladie ou son handicap;
2. sur tous les médicaments qui lui sont offerts;
3. sur l'AMM et son fonctionnement.



## Décision d'APPROUVER ou de REFUSER l'AMM

1. Si la personne N'EST PAS admissible (autrement dit, si on NE PEUT PAS l'autoriser à recevoir l'AMM), elle peut discuter de ses autres options avec son médecin et son équipe soignante. Elle peut aussi redemander l'AMM plus tard, si elle le souhaite.  
2. Si la personne EST admissible (si elle PEUT recevoir l'AMM), elle rencontrera son « prestataire de l'AMM ». Il peut s'agir d'un médecin ou d'une infirmière praticienne qui, en collaboration avec d'autres membres de l'équipe soignante, l'aidera à recevoir l'AMM.
3. Si la personne souffre au point que son corps pourrait bientôt arrêter de fonctionner, alors elle peut décider avec son prestataire du lieu et du moment où elle aimerait recevoir l'AMM.
4. Autrement, elle devra peut-être attendre trois mois avant de rencontrer à nouveau l'équipe soignante pour confirmer qu'elle désire toujours recevoir l'AMM. Si c'est le cas, la date sera fixée après discussion entre l'équipe et la personne.

## Comment les choses se passent le jour venu



Le ou la prestataire de l'AMM se présente à l'heure et à l'endroit convenus. Certaines personnes reçoivent l'AMM dans leur chambre à l'hôpital ou à la maison de soins palliatifs, d'autres la reçoivent chez elles ou à un endroit spécial.

1. On vérifie que la personne qui a demandé l'AMM veut toujours la recevoir. C'est seulement si elle répond oui que le processus suivra son cours.
2. Ensuite, on s'assure que la personne a tout ce qu'elle désirait, comme de la musique, des chandelles ou des gens près d'elle.
3. Son prestataire de l'AMM vérifiera qu'elle est prête à recevoir les médicaments. Si elle ne l'est pas, on attendra.
4. Quand elle est prête, on lui donne le premier médicament pour l'aider à se détendre et à s'endormir.
5. Ensuite, on lui donne le deuxième médicament pour que son corps et son cerveau entrent dans un « coma » : un état qui ressemble au sommeil, mais beaucoup plus profond. Dans cet état, la personne ne peut plus se réveiller et ne réagit plus au bruit ni au toucher. Le médicament a parfois pour effet d'arrêter la respiration ou les battements cardiaques, causant le décès de la personne. Il arrive aussi que la personne pâlisse lorsqu'elle reçoit ce médicament. Après, elle ne bougera plus.



6. On lui donne ensuite le troisième médicament, qui a pour effet d'empêcher le cerveau d'envoyer des messages aux organes. Le cœur et les poumons cessent de fonctionner. Comme la personne est dans le coma, elle n'a conscience de rien et **elle ne souffre pas**. Quand ses poumons et son cœur s'arrêtent, la personne meurt. Son corps ne peut plus revenir à la vie. La plupart du temps, ça se produit quelques minutes après l'administration du troisième médicament, mais c'est parfois plus long.
7. Le ou la prestataire de l'AMM doit alors vérifier que la personne est décédée. On écoute son cœur avec un stéthoscope et on prend son pouls au poignet ou sur le côté du cou. Pour s'assurer que son cerveau ne fonctionne plus, on vérifie que ses yeux ne bougent plus et que ses pupilles ne réagissent plus à la lumière.
8. Une fois ces vérifications faites et le décès constaté, le ou la prestataire de l'AMM quitte la pièce pour aller remplir des documents importants. On enlève tout le matériel de la chambre pour que la famille ou les amis puissent se recueillir quelques instants auprès du corps.
9. La suite des choses dépend de ce que la personne a prévu avec sa famille. Ses proches souhaiteront peut-être rester un moment auprès du corps. Plus tard, on viendra chercher le corps pour un service funéraire ou commémoratif, ou encore une cérémonie spéciale ou un rituel, selon les volontés de la personne.

Quelqu'un de ta famille peut te dire ce qui va se passer ensuite, si tu lui poses la question.

Rappelle-toi que même si la personne n'est plus là, tu peux la garder tout près de ton cœur en pensant à elle, en parlant d'elle ou en faisant des activités qu'elle adorait ou qu'elle aurait aimé faire.



Retour à la page [Commencez ici!](#)

# Renseignements pour les adultes

## À qui s'adresse ce cahier?

Ce cahier s'adresse à des jeunes dont une personne proche a demandé l'aide médicale à mourir (AMM). Il conviendra particulièrement aux 6-12 ans, mais il peut aussi être utile pour des enfants plus jeunes ou plus vieux. Les parents, les tuteurs et les cliniciens ont avantage à prendre connaissance du contenu à l'avance. Ainsi, si l'enfant vous pose des questions, vous aurez déjà une idée du contenu et vous pourrez déterminer si votre aide est requise ou non.

Le cahier est offert en format PDF à imprimer et en version interactive. <<links>>

## Comment utiliser ce cahier?

Ce cahier se veut un complément au cahier d'activités « Ma vie, sa maladie » <<links>>, qui devrait être utilisé EN PREMIER. De cette façon, l'enfant en saura plus sur la maladie de la personne et le traitement qu'elle reçoit et aura pu explorer ses pensées et ses émotions. Ce cahier vous permettra de découvrir ce que l'enfant sait déjà ainsi que ses questionnements ou ses inquiétudes, ce qui vous donnera un point de départ pour vos conversations sur l'AMM.

Il n'est pas nécessaire de lire tout le cahier d'un bout à l'autre d'un seul coup. Vous pouvez progresser ensemble petit à petit. Laissez-vous guider par les émotions et le niveau d'attention de l'enfant pour déterminer s'il a besoin d'une pause ou s'il vaut mieux sauter certaines sections. Peut-être que l'enfant voudra y revenir plus tard, ou peut-être pas. C'est normal. Servez-vous de ce cahier de la façon qui convient le mieux à l'enfant.

## Quelle est l'utilité de ces deux cahiers?

Les familles ne savent pas toujours quoi dire ou comment s'y prendre pour parler de certaines choses qu'elles jugent importantes. Ces cahiers aideront les parents, les aidants et aidantes et le personnel soignant à discuter de ces sujets avec l'enfant au moment où une personne chère qui souffre d'une maladie grave demande l'aide à mourir. Ils se veulent un point de départ pour amorcer ou orienter une conversation. Ils ne sauraient remplacer une conversation.

On pense parfois que quoi qu'on dise, on ne pourra pas changer la situation, alors à quoi bon? C'est vrai qu'en parler ne guérira pas la personne, mais ça peut aider tout le monde à :

- bien comprendre ce qui est en train de se passer;
- savoir à l'avance ce qui pourrait arriver;
- mieux comprendre les émotions et les pensées de chacun;
- découvrir des façons de s'entraider, se dire qu'on va traverser cette période ensemble.

## Comment puis-je me préparer à bien utiliser ces cahiers?

Familiarisez-vous avec leur contenu au préalable pour savoir ce que l'enfant lira et prévoir comment il ou elle pourrait réagir. Vous pourrez ainsi :

- décider du rôle que vous voulez jouer;
- déterminer les sujets pour lesquels l'enfant ou vous-même aurez peut-être besoin d'aide et quelles sections garder pour plus tard;
- préparer vos conversations et vos réponses aux questions possibles;
- décider par où commencer.

## Faut-il aider les enfants ou pas?

La plupart des enfants et des adolescents trouveront utile d'avoir l'aide d'un adulte pour travailler avec ces cahiers. L'adulte en question peut être un parent, un aidant, un soignant, un intervenant ou toute autre personne capable de répondre à leurs questions et de les écouter parler de leurs craintes et émotions.

Les enfants ont parfois envie de faire certaines activités par eux-mêmes. Certains pourraient vouloir garder leurs réflexions pour eux ou préféreront attendre d'avoir terminé avant de montrer leur travail à quelqu'un ou d'en parler. Il se peut que qu'un enfant ait besoin d'aide, d'accompagnement ou d'encouragement pour certaines activités. Ces cahiers peuvent être utilisés de toutes ces façons. Essayez de donner aux enfants toute la liberté, l'intimité et l'indépendance voulues (dans la mesure du possible) tout en leur faisant comprendre que vous êtes là pour parler avec eux du contenu des cahiers au besoin. Ils seront ainsi plus à l'aise de révéler leurs pensées, questions et émotions.

## Est-ce le bon contenu pour l'enfant que j'accompagne?

Chaque enfant et chaque situation est unique. Ces cahiers peuvent donc être utilisés et adaptés de différentes façons. Les activités explorent un large éventail de sujets. Certaines seront mieux adaptées que d'autres à la réalité, aux besoins et aux intérêts de l'enfant. Voici quelques moyens de les adapter à votre réalité :

- ☞ Vous pouvez faire les activités n'importe où, à l'ordinateur ou sur papier.
- ☞ Vous pouvez adapter les activités à la réalité de l'enfant.
- ☞ Vous ou l'enfant pouvez décider de passer plus rapidement sur certains sujets, voire carrément les sauter, pour vous concentrer sur d'autres.

## Parler, écouter et s'exprimer

Certains enfants sont à l'aise de parler de leurs émotions et de leurs craintes, mais tout comme les adultes, ils ont parfois besoin d'un peu de temps pour « dégeler ». D'autres préfèrent écouter, pointer des images du doigt ou s'exprimer par l'art ou le jeu plutôt que par les mots. Ce sont toutes des façons naturelles et saines de s'exprimer.

Essayez de leur poser souvent des questions, surtout au début d'une nouvelle section ou activité, pour déterminer ce qui leur conviendrait le mieux.

## Réactions ou émotions fortes

Les sujets abordés dans ces cahiers risquent de susciter de fortes émotions. L'enfant pourrait se mettre à pleurer, se mettre en colère ou sembler indifférent. Certains enfants ont besoin de temps pour donner libre cours à leurs émotions, d'autres réagissent sur-le-champ. C'est normal.

Parfois, quand l'enfant réagit très fort, l'adulte se demande si ce n'est pas mieux de tout arrêter. C'est souvent tout le contraire : les émotions étaient présentes depuis un moment déjà et il est temps que l'enfant puisse les exprimer. Ça peut faire vivre à l'adulte un moment difficile, mais il est préférable que l'enfant extériorise ses émotions au lieu de les garder en dedans. C'est aussi une occasion pour les adultes de rassurer l'enfant que ses sentiments sont normaux et qu'il y a des gens pour l'aider.

## Autres ressources

Pour toute question concernant ce cahier, écrivez-nous à l'adresse [info@PortailPalliatif.ca](mailto:info@PortailPalliatif.ca)

Pour des renseignements destinés aux parents qui s'occupent d'un enfant gravement malade, rendez-vous à [SoignonsEnsemble.ca](http://SoignonsEnsemble.ca)

Pour en savoir plus sur le deuil des enfants et la façon de parler de la fin de vie et de la mort aux enfants, rendez-vous à [DeuilDesEnfants.ca](http://DeuilDesEnfants.ca)



[www.portailpalliatif.ca](http://www.portailpalliatif.ca)

## UN MOT AUX ADULTES :

Les enfants posent naturellement des questions sur la maladie, la mort et l'AMM. Certaines de ces questions n'ont pas de réponse facile et il n'est pas toujours évident pour l'enfant de les poser. Souvent, l'adulte a peur de répondre à une question parce qu'il juge la vérité trop dure, mais si l'enfant la pose, c'est probablement qu'il ou elle s'est déjà fait une idée. Le fait de pouvoir parler à une personne de confiance peut reconforter l'enfant et lui permettre d'exprimer ses pensées et ses émotions. Tentez de répondre honnêtement en utilisant des mots simples, et demandez : « est-ce que ça répond à ta question? ». C'est normal de ne pas connaître toutes les réponses et de dire : « Je ne sais pas ». Remerciez l'enfant pour ses questions, même celles auxquelles vous n'avez pas pu lui donner de réponse.

Pour des renseignements et des conseils concernant la façon de répondre aux questions sur la mort et le deuil, cliquez [DeuilDesEnfants.ca](https://DeuilDesEnfants.ca), [Comprendre le deuil des enfants et trouver des moments propices aux discussions](#)

Pour des renseignements sur le soutien aux enfants en ce qui a trait à l'AMM, cliquez [DeuilDesEnfants.ca](https://DeuilDesEnfants.ca), [Chapitre 7 : Préparer un enfant à une mort médicalement assistée](#)

Les enfants et les adolescents en général peuvent avoir les mêmes questions, les mêmes émotions et les mêmes défis que les adultes quand une personne proche choisit l'AMM. Si vous avez besoin de vous renseigner davantage sur l'AMM pour mieux aborder les sujets difficiles, cliquez [<<L'aide médicale à mourir>>](#)



### Remerciements :

Ce cahier a été réalisé par Ceilidh Eaton Russell, Ph. D. (c), SGPSGE; les illustrations sont de Sydney Haak, de Design for Good.

Remerciements à Elizabeth Peeters et à B.r.a.i.n.Child pour la permission d'adapter les expressions du visage de : Eaton Russell, C. (2019) *Staying Connected: Family Communication When a Sick Child has Trouble Speaking*. B.r.a.i.n.child vient en aide aux familles touchées par des tumeurs cérébrales pédiatriques.

Merci au Groupe de travail national sur l'aide médicale à mourir, aux spécialistes en soins palliatifs pédiatriques, aux spécialistes de l'enfance, aux conseillers, aux familles et aux enfants qui ont contribué à la réalisation et à la révision de ce document.



[www.portailpalliatif.ca](http://www.portailpalliatif.ca)

Tous droits réservés 2022 © Portail palliatif canadien

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.