

# Planifier la suite



« Personne ne veut penser à des choses comme les assurances, les testaments ou l'hospitalisation... mais le travailleur social de l'hôpital nous a rappelé qu'avec ou sans cancer, chacun doit penser à ces choses et à ce qu'il veut. »

**Anya**

**épouse de Haris, diagnostiqué avec un cancer de la prostate**

## Comment cela m'affecte-t-il?

Un diagnostic de cancer pourrait vous amener, vous et votre famille, à réfléchir à vos soins et aux conséquences possibles sur vos finances. Ce n'est peut-être pas votre premier choix de consacrer du temps en famille à discuter des assurances, des testaments, des finances et des souhaits de fin de vie, mais cette planification pourra vous aider à vous sentir plus confiants si jamais ces informations sont requises. Tous les adultes devraient prendre le temps de planifier leur avenir, avec ou sans cancer. Cela peut sembler accablant au début, mais vous préparer maintenant pourra vous aider à mieux gérer la situation plus tard. Ce qui ne signifie pas renoncer! Vous pourriez même ressentir du soulagement en planifiant pour vous et vos proches.



## Que puis-je faire pour faciliter la planification?

Il peut arriver un moment où vous ne serez pas en mesure d'exprimer vos souhaits. C'est pourquoi la planification préalable des soins est si cruciale, en particulier pour votre mandataire autorisé, soit la personne que vous choisissez pour parler en votre nom si vous ne pouvez pas le faire. Votre famille ou votre mandataire autorisé se sentiront plus confiants pour faire des choix en votre nom et vous aurez le soulagement de savoir qu'ils connaissent vos souhaits.



## Écrivez vos projets et vos souhaits

Mettre par écrit vos projets d'avenir pour vous et votre famille pourrait permettre de clarifier les prochaines étapes pour tous, y compris votre équipe de soins de santé.

- Les décisions importantes pourraient porter notamment sur le type de soins de santé et de soins personnels que vous souhaitez recevoir si vous ne pouvez pas consentir au traitement ou aux soins, ou les refuser. Par exemple, vos souhaits pour les traitements de maintien de la vie. Vos préférences doivent être consignées par écrit et les originaux doivent être conservés en lieu sûr, dans un endroit connu de votre mandataire autorisé. C'est ce qu'on appelle parfois les directives médicales anticipées. Voici quelques décisions que vous pourriez prendre maintenant pour vous assurer que vos souhaits seront réalisés :
  - **Procuration** : Celle-ci donne le pouvoir à quelqu'un d'administrer votre argent et vos biens. Vous pouvez signer une procuration directement à votre institution financière ou au bureau d'un notaire. Elle n'est valable que si vous êtes considéré comme **apte** ou capable de prendre des décisions par vous-même. La procuration prend fin à votre décès.
  - **Mandataire autorisé** : personne que vous pouvez choisir pour prendre des décisions en votre nom si vous êtes **inapte** (incapable de prendre la décision vous-même). Au Québec, vous pouvez désigner cette personne en rédigeant un [Mandat de protection](#).
- Sachez que vous pouvez toujours changer d'avis et modifier ces documents au besoin.



## Parlez-en

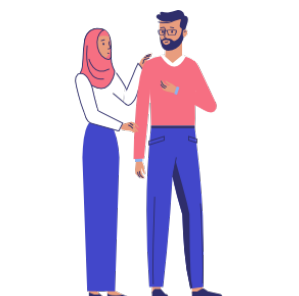
Il est normal de vouloir éviter ces sujets, mais le fait d'en parler maintenant facilitera les choses si jamais les membres de votre famille ou votre mandataire autorisé doivent prendre des décisions à votre place.

- Choisissez une personne de confiance qui connaît et comprend vos valeurs pour être votre mandataire autorisé : les médecins et les infirmières demanderont à cette personne de prendre des décisions sur votre santé si vous ne pouvez pas le faire.



### Organisez les documents importants

- Assurez-vous que votre famille ou votre mandataire autorisé savent où les trouver
- Donnez des exemplaires à votre famille, votre mandataire autorisé ou à l'équipe de soins de santé
- Conservez les originaux en lieu sûr, dans un endroit connu de votre mandataire autorisé



### De quelle aide ai-je besoin?

Vous n'êtes pas obligé de faire toute cette planification par vous-même – plusieurs professionnels peuvent vous aider dans vos décisions financières ou légales, notamment : courtier d'assurance, avocat, notaire ou planificateur financier. Ils sont habitués à discuter de ces questions. Vous pourriez également vouloir parler à un travailleur social pour obtenir des conseils, des informations ou des outils afin de vous aider dans votre planification.



## Mise à jour de votre testament

Un testament peut aider à planifier la manière dont vos biens seront légalement gérés après votre décès. Le testament pourrait mentionner également qui peut s'occuper de vos enfants (moins de 18 ans) après votre décès, si vous êtes le seul parent.

- Il existe trois options pour rédiger un testament au Québec, dont deux sont gratuites :
  - Testament notarié : document rédigé par un notaire, devant témoin et signé par vous. Le notaire enverra un exemplaire du testament au Registre des testaments. Ces services sont payants.
  - Testament olographe : un simple testament manuscrit et signé par vous Il peut s'agir de quelques phrases seulement, et doit être daté pour assurer qu'il s'agit de la version la plus récente. Faites savoir à quelqu'un où vous le conservez.
  - Testament fait en présence de témoins : il s'agit d'un document que vous rédigez (à la main, à l'aide d'une machine à écrire/ordinateur). Le testament doit être signé et parapher par deux témoins qui ne sont pas des héritiers.
- Le testament pourrait vous rassurer à savoir que vos biens seront gérés selon vos souhaits.



### Entamez un plan préalable de soins

- Réfléchissez au type de soins que vous souhaiteriez recevoir dans le futur et aux personnes qui pourraient prendre des décisions en votre nom si vous n'êtes plus apte à le faire. Vos proches et/ou un notaire pourraient vous offrir de l'aide à ce sujet. Même si vous n'aurez peut-être jamais besoin de ce plan préalable de soins, vous pourriez être rassuré d'avoir eu ces conversations.
- Directives médicales anticipées : Vous pouvez télécharger gratuitement un formulaire sur [le site de la RAMQ](#), pour indiquer le type de soins médicaux que vous acceptez ou refusez à la fin de votre vie. Vous pouvez modifier ces directives à tout moment et vous êtes la seule personne qui puisse les annuler.
- Vous souhaitez peut-être discuter avec votre équipe de soins des décisions médicales importantes telles que l'alimentation artificielle, les appareils respiratoires, la réanimation cardio-respiratoire (RCR) ainsi que de ce qui est important pour vous.
- Vous serez toujours la personne qui prendra les décisions pour vos soins pourvu que vous ayez la compétence pour le faire. Votre plan préalable de soins sera utilisé seulement si vous n'avez pas la capacité de prendre des décisions pour vous-même et il peut être modifié en tout temps.



### Prendre les dispositions finales

Même les personnes qui ne sont pas confrontées à la maladie peuvent vouloir réfléchir à ce sujet et à leur désir de faire des préarrangements funéraires. Un directeur de salon funéraire peut vous guider dans cette étape et ce moment pourrait être l'occasion pour vous de partager tout souhait particulier que vous avez. Savoir que vous avez exprimé vos dernières volontés peut aussi vous apporter un sentiment de paix. Pour plus d'informations, consultez la section [Obtenir du soutien](#).



## Où puis-je trouver de l'aide?

### Ressources humaines ou assurance privée

Vous pourriez avoir accès à une assurance privée à votre travail. Renseignez-vous sur les conditions de votre couverture et sur la manière d'y accéder.

### Votre banque, un planificateur financier ou un conseiller financier

Vous pouvez demander de l'aide pour des questions d'argent ou de budget.

### Un comptable

Ce service peut vous être utile pour la planification fiscale, la vente de biens ou les fiducies. Pour plus d'informations, consultez la section [Préoccupations financières](#).

## **Votre équipe de soins de santé**

- Parlez à vos médecins ou vos infirmiers de vos objectifs de soins. Posez des questions si vous avez besoin d'éclaircissements, par exemple sur les informations de base, le soutien en cas de symptômes, les choix de traitement, la planification préalable des soins et les soins de suivi.
- Un travailleur social de l'équipe peut vous guider en vous offrant de l'information et des ressources sur la planification préalable des soins.
- Fondation québécoise du cancer : La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pourrez trouver les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport ainsi que d'autres ressources de soutien.

## **Ressources**

Pour plus d'informations sur la planification de votre avenir ou de celui de votre famille, consultez les ressources ci-dessous :

[Société canadienne du cancer - Planifier l'avenir](#)

[Gouvernement du Québec - Le programme d'aide juridique du Québec](#)

[Gouvernement du Canada - Programmes fédéraux de prestations \(aide financière\)](#) ou composez le 1-800-O-Canada

[Parlons-en Canada - La planification préalable des soins au Canada](#)

[Gouvernement du Québec - Exprimer mes directives sur les soins en cas d'inaptitude](#)

## **Sources de référence**

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Faire face au cancer. Société canadienne du cancer. 2017.
- Planifier l'avenir. Société canadienne du cancer 2020.
- Dealing With Stress and Worry. Coping Together 2013.
- Advance Care Planning Gives Patients' Power Over Their Future. UHN 2020.
- Finding Legal Help. TEMPO 2018.

## **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document ait été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Avis de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical, ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 16 février 2022**