



Parler de ses dernières volontés est un sujet difficile, mais qu'il est important d'aborder à un moment donné.

# Des outils pour faire connaître nos volontés

Nos décisions, mieux vaut en parler lorsque tout va bien. Pro Senectute l'a compris et met à disposition le Docupass où peuvent être enregistrées vos directives anticipées. Explications.

Vous pensiez que consigner vos volontés dans un document dédié est un acte déprimant à souhait? A la Chaux-de-Fonds (NE), Mireille Grosjean-Robert est la preuve vivante que ce n'est pas le cas. A 77 ans, cette enseignante spécialiste en éducation interculturelle, éminente espérantiste suisse francophone, grande voyageuse et adepte de l'aïkido, a l'énergie d'une jeune femme et un agenda débordant de projets. Ce qui ne l'a pas empêchée de demander et de remplir le Docupass de Pro Senectute. «J'ai commencé à penser à ma mort dans les années 90, lorsque j'ai perdu un beau-frère qui avait mon âge. Si cela lui arrivait à lui, cela pouvait m'arriver à moi... Il y a un, deux ou trois ans, j'ai commandé un Docupass. Ces documents nous mettent face à des questions essentielles. Mais je les ai remplis comme je le ferais pour la liste des commissions avant de me rendre à la Migros, ou pour une check-list. J'en rédige lorsque je prépare un voyage ou quand j'organisais une course en montagne, pour être sûre de

rien oublier. Je veux faire de même en ce qui concerne ma mort. Pour moi, ce n'est pas plus effrayant.»

## Clarifier nos souhaits

La réflexion de Mme Grosjean-Robert, Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse, la partage. Raison pour laquelle il rappelle l'utilité du Docupass qui, s'il fait l'objet d'une forte demande en Suisse alémanique, n'est pas encore assez connu en Suisse romande. «La fin de vie et les souhaits qui y sont liés sont des sujets lourds, mais qu'il faut appréhender à un moment ou à un autre. En parler quand tout va bien permet d'aborder sereinement ce sujet difficile. C'est essentiel autant pour la personne en question que pour ses proches. Et cela ne concerne pas uniquement les aînés, mais chacun de nous, à tout âge.»

Le Docupass, créé il y a dix ans, est vendu à partir de 19 francs. Il se décline en modules détaillant notamment les directives anticipées, les dispositions à

observer en fin de vie le mandat pour cause d'inaptitude, le tout accompagné d'une brochure d'information et de tout ce qui peut être nécessaire en cas d'événement grave. En outre, l'eDocupass permet de disposer d'un accès au dépôt sécurisé de vos documents en ligne. Pour la somme de 25 francs, il vous donne droit à un abonnement de 12 mois pour votre coffre-fort personnel en ligne.

## Un jeu de cartes pour se parler

Ces documents ne sont plus aujourd'hui les seuls outils proposés par Pro Senectute Suisse. Un ingénieux set de cartes Go Wish complète l'offre. Il devrait être un support efficace pour le dialogue et pour une réflexion sur le sujet de la fin de vie, comme l'indique Alain Huber : «Le jeu peut aider à remplir le Docupass. Des questions sont posées et permettent de se pencher plus en profondeur sur le sujet. Par exemple, on entend souvent dire: «Je ne veux pas être branché à une machine.» Mais, dans certains cas, cette situation peut n'être que temporaire. Le

Robert Kneschke, DR, iStock

souhait de la personne serait-il encore le même dans ce cas-là?»

Le jeu de 36 cartes suggère des phrases comme «Maintenir ma dignité», «Ne pas avoir de douleurs» ou «Mourir à la maison», ainsi qu'un joker offrant la possibilité d'indiquer sa propre priorité. L'utilisateur est invité à disposer les cartes en trois paquets, en fonction de l'importance accordée à chaque proposition. Si les cartes sont utilisées en compagnie des proches, le dialogue s'amorce et chacun est au clair avec les préférences du joueur. Non seulement cette approche dédramatise le sujet, mais elle permet d'informer son entourage sur les directives à appliquer en cas d'accident grave ou de fin de vie. Un soulagement pour la personne qui fait ainsi connaître ses désirs, mais aussi pour les

«Cela ne concerne pas seulement les aînés, mais chacun de nous»

ALAIN HUBER, DIRECTEUR DE PRO SENECTUTE SUISSE



siens qui se sentent déchargés d'un grand poids. Alain Huber a pu le constater dans son expérience personnelle: «Quand j'ai perdu ma maman, nous avons pu parler de ces sujets et j'étais parfaitement au courant de ce qu'elle souhaitait. Lorsque le moment est venu de prendre des décisions pour elle, j'étais très serein grâce à ce dialogue. Il est très important de pouvoir échanger avec nos proches y compris sur les points les plus délicats. Ce jeu permet de le faire très naturellement.»

MARTINE BERNIER

## Cours et formations

Pour aider à comprendre et à remplir les documents, les organisations cantonales de Pro Senectute proposent des ateliers Docupass ouverts à toutes et à tous. Informations et inscriptions sur leur site Internet respectif.

Ces outils proposés par Pro Senectute Suisse sont disponibles sur la boutique en ligne du site [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)



## Disco Carnaval et speed dating vous attendent à Fribourg!

Pro Senectute Fribourg glisse des paillettes dans l'hiver en vous proposant un programme d'activités dynamiques à souhait pour débiter l'année.

Le premier et le deuxième lundis de chaque mois, des après-midi disco gratuits et sans inscription vous attendent à l'Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12, à Fribourg. Les prochaines sont programmées les 5 et 19 février, ainsi que les 4 et 18 mars, de 13h30 à 16 h, dans une atmosphère boule à facettes et musique des années 80.

L'ambiance sera également au rendez-vous de la Disco de Carnaval, dimanche 25 février de 14 à 18 heures au Mythic Club. Déguisés ou pas, vous profiterez des tubes des années 50 à 80, de Claude François à Boney M, en passant par Elvis Presley et tant d'autres. Une bonne occasion pour faire de nouvelles rencontres tout en passant un moment festif.

La présence des messieurs est bien sûr espérée, tout comme elle le sera pour le premier speed dating destiné aux 65 ans et plus au café-restaurant La Pinte, à Farvagny, le samedi 3 février de 14h à 18h. Pour cet événement préparé en collaboration avec l'association «Cœur soixante-cinq plus», les inscriptions sont obligatoires au 077 484 17 36 (de 18 à 19h) ou par mail à [info@coeur65plus.ch](mailto:info@coeur65plus.ch)

Histoire de commencer l'année en beauté, thé dansant, cinéma et concerts font également partie des activités à découvrir sur le site de Pro Senectute Fribourg: [fr.prosenectute.ch](http://fr.prosenectute.ch) ou par téléphone: 026 347 12 93.

**PRO SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

**INFOLINE PRO SENECTUTE:**  
058 591 15 15

**BIENNE**  
Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

**FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

**GENÈVE**  
Rte de Saint-Julien 5B  
1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
[www.ge.prosenectute.ch](http://www.ge.prosenectute.ch)

**TAVANNES**  
Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**DELÉMONT**  
Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**NEUCHÂTEL**  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**VAUD**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

**VALAIS-WALLIS**  
Siège et centre d'information  
Ave de Tourbillon 19  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)