



Avant de partir...Annexe 2

Se préparer à sa fin de vie

But :

Susciter l'envie d'une mise en ordre des différents secteurs de sa vie pour se préparer le mieux possible au dernier voyage. Encourager la rédaction des dispositions de fin de vie.

Nombre de personnes :

D'une à six.

Temps :

Une heure, lors de plusieurs rendez-vous réguliers.

Matériel :

- Un jeu par personne
- Un carnet "fil des rencontres" par personne
- Un modèle de directives anticipées
- Fiches didactiques

Déroulement :

Règle 1: Dans son jeu, choisir les 7 cartes qui nous interpellent le plus. S'exprimer sur son choix et finir par la carte la plus importante du jour.

Règle 2 : choisir quatre cartes dans un secteur. S'exprimer sur son choix et finir par identifier la carte la plus importante du jour dans ce secteur. Si le temps le permet recommencer dans un deuxième secteur.

Règle 3 : approfondir un secteur en partageant sur chacune des cartes du secteur choisi. Finir par identifier les petits pas que l'on peut faire pour se mettre en paix et en ordre dans ce secteur.

Avantages :

- Aide à établir un bilan de vie.
- Permet d'identifier les manques, les satisfactions, les regrets et la gratitude qui nous habite.
- Met en évidence les choix et valeurs essentiels.
- Permet le partage et l'entraide dans un groupe.
- Facilite la rédaction des directives anticipées.