

Anticip'action

Règles du jeu

Présentation

Anticip'action est un jeu de cartes qui vous permet de clarifier vos idées, de partager vos valeurs et préférences et de planifier des actions concrètes en lien avec vos soins et votre fin de vie.

Vous pouvez y jouer seul ou seule. Il est cependant vivement conseillé de le faire en discussion avec un ou une proche ou avec un ou une soignante.

1. Prioriser

Vous disposez de cartes couvrant quatre grandes thématiques : 1. Maladie et choix de soins – 2. Décisions et questions pratiques – 3. Respect et dignité – 4. Sentiments et relations. Ces cartes traitent des sujets comme « Préserver mon apparence » ou « Exprimer ce que je ne supporterais pas », etc. Chacune comprend des explications au verso. S'il manque un sujet important, composez votre propre carte.

Selon leur importance pour vous, classez les cartes dans les quatre catégories suivantes :

- ♥ Très important
- ♥ Important
- ♡ Pas important
- ? J'hésite (il s'agit des cartes que vous désirez classer plus tard ou pour lesquelles vous souhaitez vous renseigner davantage).

Vous ne vous sentez pas concerné ou concernée par certaines cartes ? C'est normal, nous sommes toutes et tous différents. Classez-les dans « Pas important ».

À tout moment de la partie, vous pouvez réorganiser votre classement.

Attention ! Il n'est pas possible de conserver plus de 10 cartes dans la catégorie « Très important ». Vous devrez donc faire une sélection avant de passer à la phase 2.

2. Préciser

Reprenez les 10 cartes classées dans « Très important » et apportez-y des précisions personnelles. Si vous avez imprimé ce jeu pour un usage unique, n'hésitez pas à annoter les cartes.

3. Agir

Chaque carte suggère des actions. Reprenez vos cartes « très importantes » et planifiez certaines démarches : agender un rendez-vous avec un ou une soignante, une rencontre avec un proche, etc. Notez-les sur la liste de choses à faire. Reparlez de ces éléments avec toutes les personnes concernées : vos proches, l'équipe médico-soignante, etc.

Jouer à deux

Réalisez les deux premières étapes décrites ci-dessus (Prioriser et Préciser) sans montrer le résultat à votre partenaire de jeu. De son côté, votre partenaire réalise les mêmes étapes en s'imaginant être « vous » : l'idée est de se mettre dans votre peau et d'imaginer ce que vous auriez choisi. Ensuite, comparez et discutez vos résultats. Cette version du jeu permet de révéler les facettes cachées de vos proches !

Où trouver Anticip'action ?

Anticip'action existe aussi en format électronique dans l'application Concerto.

- ▶ Télécharger Concerto
- ▶ Ouvrir le module « Accordons-nous »
- ▶ Aller dans la section « J'en parle » et sélectionner « Jeu Anticip'action »



Pour télécharger Concerto :



Téléchargement gratuit sur
App Store et Google play



Pour accéder à la version web :



Le développement d'Anticip'action a bénéficié du soutien du Centre d'innovation des HUG

Comment créer les cartes ?

Ce fichier doit être utilisé sur une imprimante offrant la possibilité d'impression en recto-verso uniquement.

1

Avoir les bonnes
informations
sur ma **maladie**

Anticip'action

2

Prévoir pour le cas
où je perds ma
capacité de décider

Anticip'action

3

Avoir un ou une
soignante de référence
en qui j'ai confiance

Anticip'action

4

M'assurer que mes
choix pour la prise en
charge médicale soient
entendus par l'équipe
soignante

Anticip'action

Aujourd'hui vous êtes capable de faire des choix importants (traitements souhaités, lieu de soins et de vie, etc.). Il est possible de perdre temporairement cette capacité de décider suite à un accident, une crise psychologique, une maladie physique ou mentale, etc. On peut aussi perdre durablement cette capacité.

Dans de telles situations, est-ce que vos proches et l'équipe soignante sauront quels traitements vous auriez souhaités ou refusés? Nommer un ou une représentante thérapeutique et rédiger des directives anticipées permet de faciliter votre prise en charge future.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler avec mes proches et l'équipe soignante.
- ▶ Je vais rédiger des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Il peut être important pour vous de recevoir des informations claires et détaillées concernant votre maladie et les soins qui en découlent.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler à mon ou ma médecin pour obtenir des informations et vérifier mes sources.
- ▶ Autres idées :

Pour que vos choix soient mieux entendus par les équipes soignantes, il est utile de désigner à l'avance votre «représentant ou représentante thérapeutique». Cette personne sera votre porte-parole si vous vous affaiblissez ou devenez incapable de communiquer. Cette personne peut être un membre de votre famille, un ou une amie ou médecin, etc. Informez-la de vos choix !

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais demander à quelqu'un d'être mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Je vais expliquer ce qui m'importe à l'équipe soignante et à mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Je vais écrire des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Un ou une soignante de référence est une personne avec laquelle vous avez ou aimeriez tisser un lien privilégié. Cette personne peut défendre vos valeurs et préférences lors des prises de décisions auprès de l'équipe soignante. Il peut s'agir d'un ou d'une médecin, infirmière, ou thérapeute.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais renforcer ma relation avec un ou une soignante de référence.
- ▶ Je vais en informer mon entourage et l'équipe soignante.
- ▶ Autres idées :

5

Exprimer mon souhait
de **lieu de soins**
en cas de maladie

Anticip'action

6

Tout faire pour
me « débarrasser »
de ma maladie

Anticip'action

7

Mieux vivre
au quotidien
avec ma maladie

Anticip'action

8

Exprimer
mes **angoisses**
en lien avec **la douleur**
physique ou d'autres
formes de **souffrance**

Anticip'action

Ne plus avoir aucune trace de la maladie peut être votre souci principal.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais discuter avec l'équipe soignante des traitements possibles afin de peser les risques et les bénéfices.
- ▶ Je vais en parler à mes proches.
- ▶ Autres idées :

Il peut être utile d'exprimer votre volonté d'être soigné ou soignée dans un lieu particulier : domicile, établissement médico-social (EMS), hôpital, service de soins palliatifs, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler avec l'équipe soignante, mes proches et mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Je vais écrire mes préférences dans des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Chaque personne réagit différemment face à la douleur. Il peut être important d'exprimer vos craintes face à la douleur physique ou aux souffrances psychiques, émotionnelles ou spirituelles. Vous pouvez préciser comment et à quels moments ces dernières se manifestent.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler avec l'équipe soignante, mes proches et mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Je vais décrire mes angoisses dans des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Il existe des stratégies et vous pouvez mobiliser des ressources pour vous aider à gérer ou mieux accepter votre maladie, les incertitudes qu'elle génère et son impact sur votre vie.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais chercher des solutions en discussion avec l'équipe soignante et mes proches.
- ▶ Autres idées :

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

1

M'assurer que les
tâches quotidiennes
suivent leur cours

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

2

Assurer le bien-être et
la prise en charge de
mes jeunes enfants

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

3

Pouvoir confier
mes **animaux**

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

4

Organiser ma
succession
numérique

Anticip'action

En cas d'incapacité provisoire, prolongée, permanente ou de décès, vos enfants peuvent être confiés à des tiers. Dans certaines circonstances de vie, il peut s'avérer nécessaire de prévoir qui pourra les prendre en charge et les soutenir. Vous pouvez solliciter des personnes de confiance dans votre entourage ou demander conseil à un service d'assistance sociale pour vous soutenir dans cette démarche.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler aux personnes concernées et leur demander si elles peuvent prendre en charge mes enfants.
- ▶ Je vais me renseigner auprès des services sociaux.
- ▶ Autres idées :

Il peut être utile de prévoir avec une personne de votre entourage pour le cas où vous ne seriez plus en mesure d'accomplir vos tâches quotidiennes. Par exemple : relever votre courrier, arroser les plantes, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je pense à quelqu'un et je vais lui en parler.
- ▶ Je vais m'assurer que nous nous comprenons et qu'il ou elle peut assumer ces tâches.
- ▶ Autres idées :

Votre «vie numérique», c'est par exemple vos comptes sur les réseaux sociaux, le contenu de votre smartphone ou de votre ordinateur privé. Il peut être utile de gérer votre «succession numérique». Vous pouvez par exemple centraliser les informations importantes dans un coffre-fort numérique sécurisé ou rédiger un testament numérique afin que vos codes d'accès et données soient accessibles à des personnes de confiance.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais faire un état des lieux de ma succession numérique.
- ▶ Je vais en parler à une personne proche et lui accorder des droits d'accès.
- ▶ Autres idées :

En cas d'incapacité provisoire, permanente ou de décès, vos animaux peuvent être confiés à des tiers.

Dans certaines circonstances de vie, il peut être utile de prévoir à qui les confier.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler aux personnes qui pourraient assumer la relève.
- ▶ Je vais me renseigner sur les réseaux d'accueil existants.
- ▶ Autres idées :

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

5

M'assurer que mes
**affaires financières
et administratives**
suivent leur cours

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

6

Envisager un ou des
projets de vie

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

7

Transmettre
ce que j'ai appris

Anticip'action

DÉCISIONS ET QUESTIONS PRATIQUES

8

Régler mon
testament

Anticip'action

Vous voulez peut-être encore réaliser un rêve, un projet personnel, professionnel, familial, de formation ou d'orientation, d'appartenance sociale, etc. Pour vous soutenir dans un tel projet, vous pouvez solliciter vos proches, votre équipe soignante, des accompagnantes et accompagnants sociaux, une association, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais explorer mes ressources et mes compétences pour réaliser mes projets.
- ▶ Je vais en parler à mes proches, l'équipe soignante ou d'autres personnes pouvant m'accompagner.
- ▶ Autres idées :

Il s'agit par exemple de payer vos factures, remplir vos déclarations d'impôt, ou gérer vos contrats et abonnements au cas où vous n'avez plus la capacité de le faire.

Pour régler ces questions, il est possible de rédiger des procurations ou un « mandat pour cause d'inaptitude ». Il s'agit d'un document qui a une valeur légale, dans lequel vous désignez la personne qui s'occupera de vos affaires.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais faire un état des lieux de mes affaires financières et administratives.
- ▶ Je vais en parler à une personne proche et lui accorder des droits.
- ▶ Autres idées :

Le testament concerne les biens et objets (lettres, bijoux, tableaux, etc.) que vous souhaitez léguer après votre mort. Un testament doit être daté et signé. Il peut être déposé auprès d'une personne de confiance, chez un ou une notaire ou chez un ou une avocate.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais rédiger et déposer mon testament.
- ▶ Je vais informer mes proches de ma démarche et leur indiquer où se trouve mon testament.
- ▶ Autres idées :

Vous avez acquis un savoir précieux au fil des années. Cela peut être des connaissances dans votre domaine de prédilection, des anecdotes, des informations familiales, des histoires de vie, etc. En transmettant ce savoir, vous faites profiter d'autres personnes de votre expérience. Il existe différents moyens pour le faire (écrire, enregistrer, le raconter à un ou une proche).

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais réfléchir à ce que je veux transmettre.
- ▶ Je vais choisir un moyen de le transmettre.
- ▶ Autres idées :

9

**Donner quelque chose
à quelqu'un** sans
trop attendre

Anticip'action

10

Donner ou non mes
organes ou consentir
à l'utilisation de mes
**données biologiques
et médicales**

Anticip'action

11

Gérer mes
obsèques

Anticip'action

1

M'assurer que mes
**goûts et préférences
sont respectés**
au quotidien dans
mon lieu de soins

Anticip'action

Le don d'organes aide à prolonger ou sauver des vies. Vous pouvez exprimer votre choix de donner ou non vos organes dans des directives anticipées. Des renseignements utiles se trouvent sur le site de Swisstransplant.

Le don de données et échantillons médicaux (ex. prise de sang) peut être fait à tout moment durant sa vie. Il fait progresser la recherche scientifique. Ce consentement se fait auprès des hôpitaux.

Donner ses organes n'implique pas de consentir à l'utilisation de ses données et échantillons médicaux, et inversement.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais me renseigner auprès de Swisstransplant ou de mon hôpital.
- ▶ Je vais informer mes proches de mon choix et l'indiquer dans des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Il peut s'agir d'un objet qui a une valeur sentimentale, une lettre, un livre, une photographie, un enregistrement audio ou vidéo, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais faire les dons qui me tiennent à cœur.
- ▶ Autres idées :

Pour garantir un meilleur confort de vie dans un lieu de soin, vous pouvez vous assurer que quelqu'un connaisse vos goûts, valeurs et préférences. Il s'agit de choses simples comme ce qui vous fait du bien (écouter de la musique, mettre du parfum, avoir des contacts physiques, recevoir certains soins, etc.) ou ce qui vous dérange (la radio allumée, recevoir certaines visites, etc.). Vous pouvez aussi exprimer vos valeurs: spiritualité, autonomie, pudeur, humour, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais faire une liste de ce qui m'importe.
- ▶ Je vais en parler avec l'équipe soignante, mes proches et mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Autres idées :

Vous pouvez anticiper et organiser certaines formalités administratives ou exprimer certaines préférences liées à vos obsèques (incinération, ensevelissement, humusation, etc.) ou liées à la cérémonie (funérailles religieuses ou non, lieu, musiques, textes à lire, personnes à inviter, etc.).

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en parler avec mon entourage.
- ▶ Je vais organiser ce qui me paraît nécessaire pour mes obsèques.
- ▶ Autres idées :

RESPECT ET DIGNITÉ

2

Exprimer
ce que **je ne
supporterais pas**
ou les limites à ne
pas dépasser

Anticip'action

RESPECT ET DIGNITÉ

3

Préserver
mon **apparence**

Anticip'action

RESPECT ET DIGNITÉ

4

Diminuer
les **charges**
pour mes proches

Anticip'action

RESPECT ET DIGNITÉ

5

Me sentir en
harmonie et respecté
ou respectée dans mes
**convictions spirituelles
ou religieuses**

Anticip'action

Vous pouvez transmettre à vos proches et à l'équipe soignante ce qui vous importe en matière d'habillement, coiffure, maquillage, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais l'indiquer à l'équipe soignante, mes proches et mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Autres idées :

Vous pouvez exprimer ce qui vous paraît insupportable et ce que vous ne désirez absolument pas vivre. Par exemple, perdre certaines capacités, recevoir certaines interventions médicales invasives, mourir sans accompagnement, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais en informer l'équipe soignante, mes proches et mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Je vais l'écrire dans des directives anticipées.
- ▶ Autres idées :

Il peut être important pour vous d'atteindre un état de sérénité intérieure ou d'être en paix avec vos convictions. Pour cela, il peut être utile de parler de ce qui vous arrive, de la vie, de la maladie ou de la mort. Vous pouvez souhaiter un accompagnement religieux ou certains rituels en lien avec vos croyances.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais prendre rendez-vous pour recevoir un accompagnement religieux ou spirituel.
- ▶ Je vais en parler avec mes proches et l'équipe soignante.
- ▶ Autres idées :

Pour préserver votre autonomie et soulager vos proches, il peut être utile d'aménager votre environnement, modifier l'organisation familiale ou identifier les ressources à disposition (aide à domicile, etc.).

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais réfléchir à ce que je peux faire pour soulager mes proches.
- ▶ Je vais en parler avec mes proches.
- ▶ Autres idées :

RESPECT ET DIGNITÉ

6

Maintenir **une activité
ou un hobby** qui me
donne le goût de vivre

Anticip'action

RESPECT ET DIGNITÉ

7

Laisser les **bons
souvenirs** de moi

Anticip'action

SENTIMENTS ET RELATIONS

1

Maintenir mes
**relations avec
mes proches**

Anticip'action

SENTIMENTS ET RELATIONS

2

Pouvoir échanger avec
des **personnes ayant
eu ou traversant
la même maladie**
que moi

Anticip'action



Votre entourage peut percevoir des facettes différentes de votre personnalité. Il pourrait être important pour vous qu'il garde les meilleurs souvenirs.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais réfléchir à ce que je pourrais faire pour y parvenir.
- ▶ Je vais en parler avec mes proches.
- ▶ Autres idées :

Il peut être important pour vous de maintenir de manière régulière une activité physique, intellectuelle ou sociale qui vous donne le goût de vivre (apporter votre expertise professionnelle, pratiquer un sport, lire ou sortir avec des amis ou amies, garder le sens de l'humour, etc.). Il peut être utile de clarifier cela auprès de votre entourage et de mettre en place des mesures pour préserver cette activité.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais réfléchir à ce que je pourrais faire pour maintenir mon activité.
- ▶ Je vais en parler avec mes proches et l'équipe soignante.
- ▶ Autres idées :

Une rencontre avec un ou une patiente experte peut vous aider à mieux comprendre ce que vous ressentez et accepter votre état de santé. L'équipe soignante ou des associations de patients et patientes peuvent vous aider dans la prise de contact.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais exprimer ce souhait à l'équipe soignante.
- ▶ Je vais me renseigner sur les associations de patients et patientes en lien avec ma maladie.
- ▶ Autres idées :

Il peut être important pour vous de préserver les liens avec votre famille, vos amis et amies ou encore vos voisins ou voisines et de choisir les personnes qui vous accompagnent.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais réfléchir à comment je peux maintenir ces relations.
- ▶ Je vais en parler avec mes proches et l'équipe soignante.
- ▶ Autres idées :

SENTIMENTS ET RELATIONS

3

Recevoir des **gestes affectueux ou attentionnés**

Anticip'action

SENTIMENTS ET RELATIONS

4

Garder une **sexualité**

Anticip'action

SENTIMENTS ET RELATIONS

5

Régler un **conflit**

Anticip'action

SENTIMENTS ET RELATIONS

6

Dire **au revoir**

Anticip'action

Il peut être utile d'exprimer combien il est important pour vous de conserver une sexualité à chaque étape de votre vie.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais aborder cette thématique avec mon ou ma compagne ou avec l'équipe soignante.
- ▶ Autres idées :

Il peut être utile d'expliquer à votre entourage combien les marques d'attention et les gestes affectueux sont importants pour vous. Vous pouvez exprimer ce que cela représente pour vous.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais identifier ce que j'attends et de qui je l'attends.
- ▶ Je vais exprimer ces éléments à l'équipe soignante, à mes proches et à mon ou ma représentante thérapeutique.
- ▶ Autres idées :

Il peut être utile de clarifier la ou les manières d'être en contact pour la dernière fois avec vos proches.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais organiser une façon de dire au revoir qui me convienne et en parler à mes proches.
- ▶ Je vais rédiger des adieux écrits et m'assurer qu'on les trouve.
- ▶ Autres idées :

Une situation conflictuelle peut vous préoccuper. Régler un conflit peut alors signifier vous réconcilier avec quelqu'un, réconcilier des membres de votre famille, aborder un non-dit, etc.

Précisions personnelles

Actions possibles

- ▶ Je vais parler avec les personnes concernées.
- ▶ Je vais leur laisser un écrit.
- ▶ Autres idées :

