



Fiche de réflexion personnelle

Dessiner votre propre mort

Comme exercice d'auto-réflexion, utilisez de ce bout de papier (ou un papier de votre choix) pour dessiner une image de votre propre mort. Interprétez ces consignes comme vous le souhaitez. Une fois que vous avez pris suffisamment de temps (et vous pouvez le faire plus tard ou au cours de quelques jours) posez-vous la question suivante :

« Qu'est-ce que j'ai ressenti en dessinant ma propre mort ? »

De toute évidence, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Cet exercice a été conçu afin de vous encourager à réfléchir sur vos sentiments personnels par rapport à la mort et la fin de vie.

Comment pensez-vous que la reconnaissance de votre propre avis personnel pourrait vous aider dans votre rôle d'aidant lorsque le patient fait face à la fin de sa vie ?