



Bien vivre le moment présent en fin de vie!

Pour nous, Occidentaux vivant dans l'ère de la consommation et de la productivité à tout prix, vivre dans le moment présent relève presque du luxe. Qui a le temps de ralentir pour savourer la brise du matin, l'odeur du café? Pourtant, s'ancrer dans le présent et prendre le temps de ressentir est primordial pour notre santé mentale et affective, pour notre bonheur.

En fin de vie, apprécier le moment présent prend encore plus de sens! Mais comment faire... Avec tout le bouleversement que la maladie apporte, la personne malade doit apprendre à composer avec quelque chose qu'elle ne connaît pas, qui amènera sans doute sa mort. Elle doit lâcher prise, se détacher de ses peurs, de ses tristesses face à son départ imminent et pour ce faire, elle doit les partager. Elle doit aussi revoir ses priorités de vie, dire aux personnes qui l'entourent ce qu'elles représentent et se garder disponible pour composer avec sa nouvelle réalité. Tout ça, en apprenant à négocier avec sa nouvelle condition physique afin de pouvoir savourer chaque bon moment que la vie continue d'apporter.

Pour relever avec succès tous ces défis, la personne malade a besoin de se sentir entourée, soutenue, écoutée, même dans ses silences. C'est à ces conditions qu'elle pourra s'ouvrir, se raconter, faire le bilan. Par notre écoute, notre présence et notre disponibilité, nous pouvons l'aider à relever le dernier défi de sa vie, celui de bien vivre sa fin de vie et savourer chacun de ses derniers moments présents.

Les services d'Albatros sont entièrement gratuits

Pour nous joindre : 418-832-9992 poste 353 www.albatroslevis.com