



*The Guardian* rapporte ce que les personnes mourantes ont dit regretter le plus à l'infirmière qui les accompagnait:

## **1 - J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme je l'entendais, et non la vie que les autres voulaient pour moi;**



C'était le regret le plus courant. Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie, ils portent un regard clairvoyant sur leur passé, et ils voient alors combien de rêves ils n'ont finalement pas réalisés.

La plupart des gens n'ont pas accompli la moitié de leurs rêves, et sont morts en sachant que cela était dû aux choix qu'ils avaient faits ou non.

La santé est une liberté dont bien peu de gens ont conscience jusqu'à ce qu'ils n'en disposent plus.

## **2 - J'aurais aimé ne pas m'acharner autant dans le travail;**



Ce souhait a émané de tous les patients masculins qu'elle a soignés. Ils regrettent de ne pas avoir été plus là durant la jeunesse de leurs enfants ou auprès de leur conjoint.

Les femmes évoquent aussi ce regret, mais pour une bonne partie de la vieille génération, beaucoup de mes patientes étaient encore à la maison.

### 3 - J'aurais aimé avoir le courage de dire mes sentiments;



Beaucoup de gens taisent leurs sentiments afin d'éviter le conflit avec les autres.

Il résulte qu'ils s'installent dans une existence médiocre et ne deviennent jamais ce qu'ils auraient pu être.

À cause de cela, beaucoup d'entre eux développent des maladies liées à leur amertume et leurs ressentiments.

### 4 - J'aurais aimé rester en contact avec mes amis



Souvent, les patients ne réalisent pas tout ce que peuvent leur apporter leurs vieux amis jusqu'aux dernières semaines de leur existence.

Quand ils s'en rendent compte, il est souvent trop tard pour retrouver leur trace.

Souvent, certains sont tellement pris par leur propre existence qu'ils ont laissé filer de précieux amis au fil des années.

Beaucoup regrettent de ne pas avoir donné à leurs amis le temps qu'ils méritaient.

### 5 - J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux



C'est un regret étrangement récurrent. Beaucoup ne se sont pas rendus compte durant leur vie que la joie est un choix.

Ils sont restés rivés à leur comportement habituel et leurs habitudes.

Ce que l'on appelle « le confort » de la familiarité a éteint leurs émotions et leur vie physique.

La peur du changement leur a fait prétendre qu'ils étaient heureux ainsi, alors qu'au fond, ils rêveraient de pouvoir encore rire ou faire des bêtises dans leurs vies.