PARTAGE DE PARCOURS

D’infirmière ayant choisi un chemin de traverse à Doula de fin de vie

« Une doula, c’est doux et c’est là »

Anne Ducret / Thanadoulanne

@coeurs_infirmiers

Qui est thanadoulanne ?

Née et élevée au sein d'une famille tourmentée, j'ai toujours su que des anges avaient été les gardiens de mon âme et de mon esprit. Aujourd'hui, j'apprécie le prénom qui a été choisi en 1974 par mes parents car Anne est souvent associée à la bonté, la bienveillance, la douceur et la compassion. C'est avec beaucoup d'humilité et de gratitude que, jour après jour, j'honore au mieux et en conscience ces valeurs qui sont miennes.

Pendant plus de 20 ans, en tant qu'infirmière, j'ai contribué à panser les blessures physiques et psychologiques de patients dans divers centres de soins aigus et chroniques. Lors d'un stage d'une année dans un EMS, j'ai assisté pour la première fois, alors que j'avais 17 ans, à la finitude puis à la mort d'une résidente.

La remise en question

Ces dernières années, j'ai ressenti de la colère de l'incompréhension, de la frustration et beaucoup de tristesse car je n'avais plus assez de temps pour accompagner dignement les patients, clients, résidents, habitants ainsi que leurs proches dans leur chemin de vie et de fin de vie. Il ne m'était plus possible d'appliquer des valeurs d'humanitude (philosophie de soin centrée sur la reconnaissance de l'humanité de chaque individu).

15 minutes par personne et par jour
« à disposition », pour moi,
ce n'était plus prendre soin de…
mais réellement une course à la
montre.

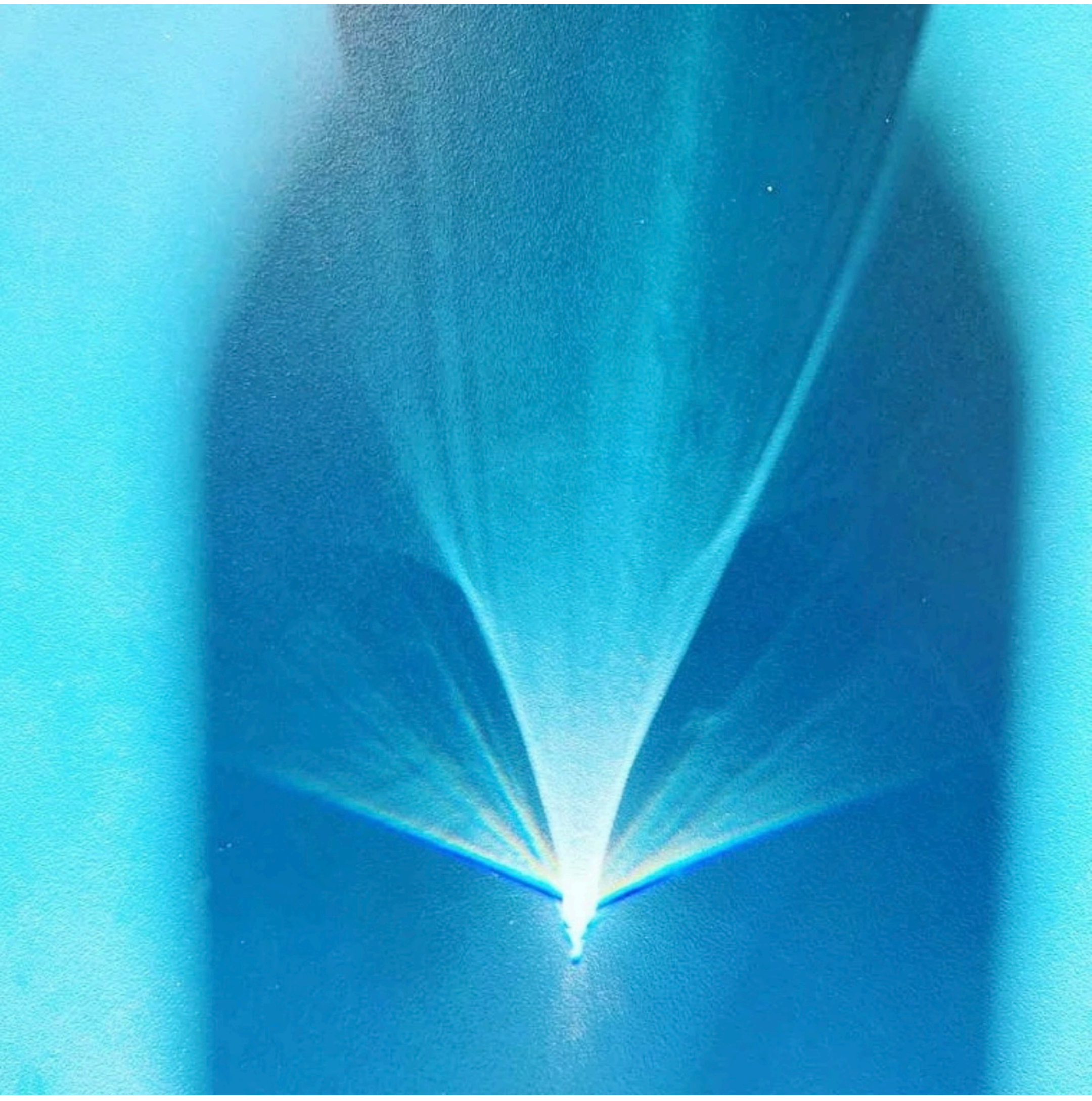
Ce métier que j'avais choisi et
aimé ne me rendait plus heureuse !

Le lien à l'invisible

En 2015, ma chère sœur est décédée. Quelques heures avant sa mort, j'ai eu la chance de lui transmettre tout l'amour que j'avais pour elle, de la remercier pour ce qui avait été, de lui dire de ne pas s'inquiéter pour nous, qu'elle pouvait quitter ce monde si tel était son souhait.

Depuis son passage dans l'au-delà, j'entretiens avec elle une relation sacrée et précieuse d'âme à âme. Elle guide mes pas et m'aide à avancer sur un chemin de paix et d'amour. Grâce à elle, je sais que la signature de l'Amour ne se termine jamais et que la conscience perdure à travers le voile !

Au printemps 2021, je participe à un stage proposé et organisé par Elodie Mazza, j'y rencontre des personnes lumineuses et inspirantes qui font émerger en moi l'évidence d'être Doula de fin de vie.



Vent de changement

Après des mois de Covid mal géré par nos autorités et très difficile à vivre pour moi en lien avec les manquements et les erreurs de prise en soins des résidents et leur famille, je trouvais une mission qui m'appelait et avait du sens !

Le poste à 60% que j'occupais me laissait du temps pour me former auprès de la Docteur Rosette Poletti (pionnière avec Elisabeth Kübler-Ross des soins palliatifs en Suisse).

Avec Rosette Poletti à droite

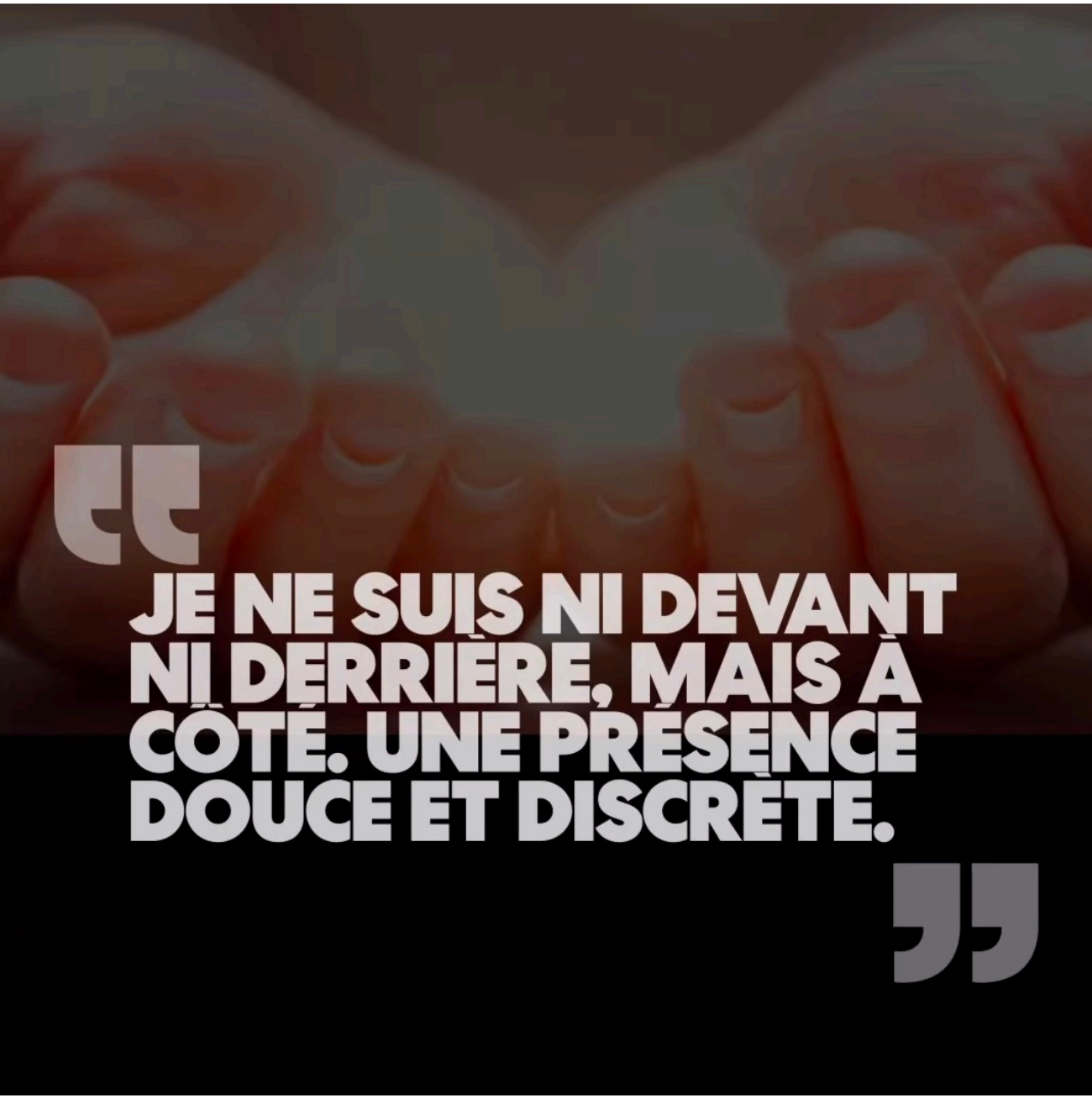
Vent de changement

Mon certificat en poche, je choisi de ne plus pratiquer le métier d'infirmière et de prendre un chemin de traverse en étant Doula de Vie, de fin de Vie et de deuil.

Être doula de fin de vie

Désormais, mes connaissances infirmières sont de précieuses ressources pour accompagner les humains qui m'en font la demande avant, pendant et après un décès. Telle une compagne de route, une confidente, je suis au service de la personne qui me mandate. Cette dernière choisit son accompagnement afin qu'il réponde à ses besoins, valeurs, envies et non-envies.

Je me faufile avec discrétion, tendresse, humilité, compassion, disponibilité, et le plus profond des respects dans les fêlures des aidés qui me font l'honneur et le cadeau de m'accorder leur confiance pour faire un bout de chemin à leurs côtés. Je les soutiens, à leur rythme, en respectant leur dignité, là où ils en sont et là où ils souhaitent aller en les guidant pour ouvrir certaines portes et en refermer d'autres. Et souvent adoucir ou diminuer la souffrance de leurs douleurs et de leurs pertes et amener une certaine sérénité.


JE NE SUIS NI DEVANT
NI DERRIÈRE, MAIS À
CÔTÉ. UNE PRÉSENCE
DOUCE ET DISCRÈTE.

Comment tu accompagnes

Si souhaité par la personne qui me mandate et sous contrat oral ou écrit :

° Je peux être un lien, un liant, entre toutes les personnes importantes qui gravitent autour d'elle (proches, thérapeutes physiques, psychiques, sociaux et spirituel, associations, pompes funèbres, EXIT… etc.)

° Une écoute active, bienveillante, non-jugeanteet altruiste

° Une présence calme, rassurante et réconfortante, des gestes doux et apaisants

° Divers rituels, recueil de récit de vie, souhaits de vie et de fin de vie, directives anticipées, transmissions

° Mon aide pour la toilette mortuaire, organiser une vigile, veillée.

° Des soins d'hygiène et de confort, du soutien pour les activités de la vie quotidienne

° Des huiles essentielles adaptées aux besoins

° Un soutien pratique, émotionnel ainsi qu'un relai des proches aidants

Comment tu accompagnes

Un peu comme une facilitatrice, j'aide l'accompagné(e) à mettre en lumière ce qui est important, ce qui compte vraiment pour lui/elle afin qu'il/elle s'accompagne au mieux dans cette étape sacrée et singulière de sa vie. Je m'engage à respecter les modalités de la charte des doulas de fin de vie Suisse et à respecter la confidentialité de ce qui m'est confié.

Je me déplace là où on a besoin de moi :
Souvent au domicile du bénéficiaire mais aussi dans les divers établissements et institutions de soins chroniques et aigus. Plus rarement, je reçois les personnes qui en font la demande chez moi ou par zoom.

J'organise des cafés-deuils depuis 2023 une fois par mois.
(voir photo suivante)

CAFE-DEUIL
2025

Mercredi de 14h-15h30

22 Janvier — 26 Février
26 Mars — 23 Avril
28 mai — 18 Juin

Animé par Anne Ducret, Doula de fin de vie
Formée par Rosette Poletti

Sur inscription (places limitées)
077 453 09 89
A votre bon coeur

Chez Cathy, Grand-Rue 41
1530 Payerne

Comment tu accompagnes

Dans un avenir que je souhaite proche, je nourris l'envie et le rêve que la mission de Doula de fin de vie ou Thanadoula soit reconnue en Suisse par l'OFSP et la LAMAL. C'est un métier d'utilité publique en plein essor qui a toute sa place dans une société vieillissante.

Dans l'attente de cette accréditation, je facture mes services à la personne qui me mandate (tarif à l'heure ou forfaitaire).
Lors de difficultés financières, je peux solliciter le soutien du fonds d'entraide dont l'association Doulas de fin de vie dispose afin que chacun(e) puisse bénéficier d'un accompagnement par une de ses Doulas membres actives.

Tes ressources

Pour prendre soin de mon corps et de mon esprit, j'ai besoin d'être en communion avec la nature en marchant, en méditant, en ressentant le souffle du vent, en écoutant le chant des oiseaux, en appréciant la faune et la flore de notre chère planète. J'aime chanter, écrire, lire, danser, nager, regarder des films, passer du temps seule, en famille, avec des amis.

J'ai particulièrement besoin de ressentir le silence, être et vivre la contemplation, le moment présent, la gratitude et la compassion nourrissent mon âme.

Tes conseils aux (futurs) soignants

Pour pouvoir offrir des soins de qualité aux personnes que vous accompagnerez, vous devez avant tout prendre soin de votre bien être biologique, psychologique, social et spirituel. Ce n'est pas de l'égoïsme mais je dirais plutôt un prérequis à entretenir et à nourrir. Mais aussi, reconnaître et nommer vos limites dans l'accompagnement afin de pouvoir, le cas échéant, déléguer un soin à un(e) collègue et éviter que l'aidé soit une charge pour vous. Je déteste qu'on parle de prise en charge !

Le soignant ne doit pas avoir une quelconque prise, emprise sur la personne et cette dernière ne doit pas être une charge, un cas ou être définie par sa maladie. Pour le soignant, cela revient à « cultiver l'esprit qui ne sait pas » (les cinq invitations de Frank Ostaseski) et nécessite compréhension, humilité, gestion de ses émotions et amène à prodiguer des bonnes pratiques.

«La vie peut s'accompagner, la mort aussi»

PORTRAIT A Cugy, Anne Ducret embrasse la profession de doula de fin de vie. Un nouveau métier pour une activité d'accompagnement qui existe depuis la nuit des temps.

On connaissait déjà les doulas (du grec ancien: servante) de naissance, ces femmes expérimentées qui accompagnent les futures mères, les futurs pères et le bébé dans son arrivée au monde. Un vieux métier redécouvert dans les années 1970 aux Etats-Unis et remis au goût du jour jusque sous nos latitudes. Depuis 2019, l'Institut de recherche et de formation à l'accompagnement des personnes en situation difficile (IRFAP) forme aussi, en Suisse, sous la direction de Rosette Poletti, des doulas de fin de vie ou thanadoulas. Parce que de tout temps, ces deux passages de la vie ont mérité d'être accompagnés. La Broyarde d'adoption Anne Ducret fait partie de la deuxième volée de ces doulas qui seront certifiées d'ici au printemps. Un choix qui s'est imposé comme une évidence pour cette infirmière installée en famille depuis une dizaine d'années à Cugy.

Si elle a embrassé un métier des soins (d'abord infirmière assistante en 1992 puis infirmière), c'est «pour le relationnel». D'abord à Saint-Loup avec les sœurs diaconesses avant que l'établissement ne soit repris par les établissements hospitaliers du Nord vaudois, puis principalement en EMS, Anne Ducret a vite été confrontée au manque de temps à disposition pour les patients dont elle devait s'occuper. Y compris à l'heure des décès. Elle en a tenu des mains à l'heure du grand passage. Mais pas assez. «Combien de fois j'ai dû refermer une porte de chambre en disant: oui, je vais revenir, mais le temps que je revienne, la personne était décédée. C'était encore pire avec le Covid, surtout durant la première vague où on fermait tout. Et toutes ces familles qu'on refoulait à la porte d'entrée, ces gens qui criaient: laissez-moi entrer, ma mère est en fin de vie! Je ne pouvais plus assumer ça. Mon travail ne correspondait plus au métier que j'avais choisi», raconte la Cugicoise de 48 ans.

Entre-temps, lors de ses formations, sa route avait croisé celle de Rosette Poletti. «Je buvais ses paroles, déjà lorsque j'avais 20 ans. Quand j'ai entendu parler du métier de doula, j'en ai eu la chair de poule. Je savais que c'était ce que je voulais faire, ce que je devais faire. C'est un chemin de vie.»

Entre-temps aussi, Anne Ducret a perdu sa sœur, morte à l'âge de 40 ans. «Je l'ai accompagnée jusqu'au bout. La prise en charge était difficile. J'aurais bien voulu avoir une doula à mes côtés. C'est aussi ce qui m'a poussée à moi-même embrasser cette formation.»

PHOTO RÉMY GILLIAND

Accompagner ou prendre le pas avec, c'est ainsi qu'Anne Ducret conçoit son métier de doula.

«C'est la nuit qu'on parle, c'est souvent la nuit que les gens partent.»

Depuis quelques mois, même si en parallèle de sa nouvelle activité elle vaccine à tour de bras à l'Hôpital intercantonal de la Broye, cette maman de deux garçons a donc laissé sa blouse blanche au vestiaire. Les doulas ne prennent la place de personne, souligne Anne Ducret. A la demande des proches et/ou du mourant, elles interviennent en complément, faisant le lien, le trait d'union entre la famille, le médecin, les infirmières. «Depuis une trentaine d'années, des doulas sont formées et reconnues comme métier à part entière dans les pays anglo-saxons. C'est ce qu'on voudrait ici aussi. Chez nous, des sondages montrent d'ailleurs un fort pourcentage de gens qui souhaitent à nouveau mourir à domicile, reprendre leur finitude en main.» La doula, du coup, peut être cette personne ressource qui ne fait parfois qu'être présente tant pour la personne en fin de vie que pour son entourage. Elle peut apporter des soins de confort ou permettre de dégager du temps pour les proches souvent épuisés. Et être là «la nuit où il n'y a souvent personne, d'autant plus que les gens restent à domicile. C'est la nuit qu'on parle. C'est la nuit que les gens partent.»

■ ISABELLE KOTTELAT