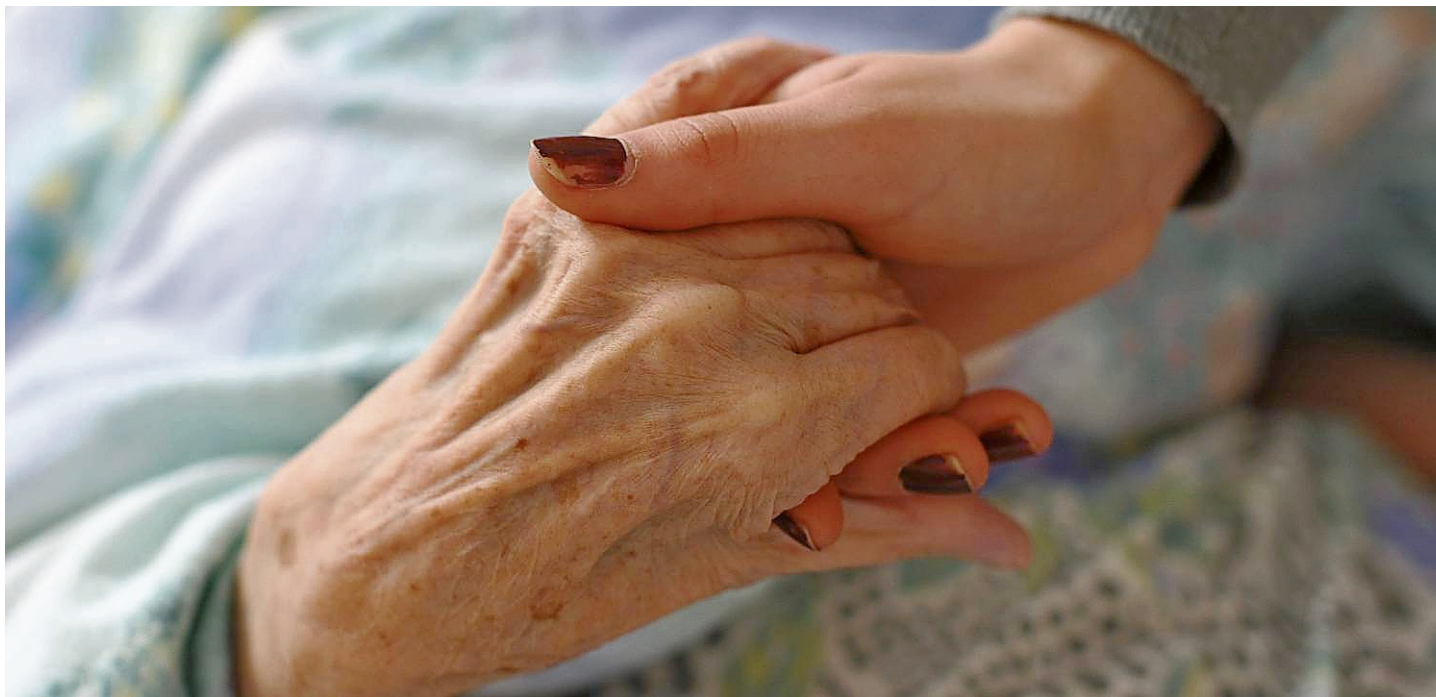


Des «servantes» pour accompagner les malades en fin de vie et leurs proches

Les doulas de fin de vie proposent un accompagnement aux mourants et à leur famille avant, pendant et après le décès. Rien que dans le Jura, cinq nouvelles personnes se sont formées en un an. L'essor de cette activité qui n'a rien d'une «fantaisie» est palpable partout en Suisse romande.

Dans de nombreuses cultures et depuis des milliers d'années, des femmes expérimentées aident les futures mamans à bien vivre leur grossesse en les entourant. On les appelle les doulas, un mot grec qui signifie servante. Rien d'avilissant toutefois dans la fonction de doula, dont le rôle est de prendre soin et d'aider l'autre. Les doulas accompagnent aussi les personnes en fin de vie. Une activité qui là encore a toujours existé, mais reste méconnue en Suisse et dans le Jura.

Aurélie Bregnard, de Saignelégier, est la première Jurassienne à s'être formée à cette activité l'an dernier. Quatre autres Jurassiennes, dont la Delémontaine Isabelle Erard, ont suivi la même voie et obtenu il y a quelques semaines leur certification auprès de Rosette Poletti, praticienne et enseignante de l'accompagnement de personnes en fin de



Les doulas de fin de vie sont de plus en plus nombreuses dans le Jura et en Suisse romande. Un essor qui s'explique par le fait que la mort n'est plus un tabou et que de plus en plus de personnes veulent librement choisir la façon de vivre leurs derniers instants.

ARCHIVES PRÉTEXTE KEY



En un an, elles sont cinq doulas de fin de vie à s'être formées dans le Jura.

vie et en deuil depuis plus de 40 ans. Cette dernière est la présidente d'honneur de l'association Doulas de fin de vie suisse, fondée il y a quatre ans.

L'oreille des uns, l'épaule des autres

«Cette activité de doula n'est pas une fantaisie», explique Rosette Poletti qui a formé depuis une centaine de personnes en Romandie. L'activité est donc en plein essor. Rosette Poletti et Aurélie Bregnard l'expliquent par le fait que désormais, la mort n'est plus un tabou pour ceux qui s'en approchent. On ose parler des directives anticipées et les gens veulent garder une liberté de choix jusqu'à leur ultime souffle quant à l'endroit où ils souhaitent mourir par exemple.

Le rôle des doulas a aussi été mis en évidence en 2016 dans les conclusions d'une étude commandée par l'OFSP pour développer les offres pour soutenir et décharger les proches aidants. Car les «servantes» offrent, sur mandat des familles, un accompagnement large aux malades autant qu'à leurs proches. Elles sont l'oreille à qui on confie sa peur de la maladie incurable qu'on vient de vous annoncer, son ressenti face à la mort qui se présente, ses souhaits aussi dans ses derniers moments de vie. Autant de sujets sensibles que

par pudeur, un malade n'ose pas forcément évoquer avec ses proches.

Avec les doulas, ces derniers trouvent, eux, une épaule sur laquelle s'appuyer quand il y a toute la tracasserie administrative à s'occuper, quand on ne sait pas comment appréhender la mort annoncée de son proche ou la surmonter une fois celle-ci survenue. Sans prendre la place des soignants, puisqu'elles ne prodiguent aucun soin, les doulas rendent aussi visite aux malades. Pour leurs proches, Aurélie Bregnard propose aussi,

par exemple, des rando-deuil pour libérer ses émotions.

Des étapes de deuil qui sont normales

Maman de trois enfants, Aurélie Bregnard a brutalement perdu son papa il y a neuf ans. «Ça a alors été un tsunami émotionnel, raconte la trentenaire. Je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait. Ma médecin généraliste m'a par la suite parlé des différentes étapes du deuil que j'étais en train de vivre, elle m'a dit que cela nécessitait du temps et que j'étais normale. C'est notamment pour cela que je suis devenue doula, poursuit la Taignonne. Pour dire aux personnes frappées par un deuil qu'ils sont normaux quoi qu'ils ressentent», poursuit-elle.

Sortir du bois dans le Jura

La jeune femme a mis sur pied en début de semaine une conférence, suivie par une septantaine de personnes et animée par Rosette Poletti, pour présenter les activités des doulas de fin de vie et «montrer que nous ne sommes pas farfelues», souligne Aurélie Bregnard. Cette dernière souhaite aussi fédérer à ses côtés dans le Jura d'autres doulas et obtenir une reconnaissance de la part des services actifs dans le domaine de la santé.

ANNE DESCHAMPS