

Thanadoula : accompagner la fin de vie



Premier visionnage

1. Quel est l'objectif principal de ce reportage ?

- ☐ Présenter un métier d'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches.
- ☐ Expliquer les différentes étapes du deuil après la perte d'un proche.
- ☐ Montrer comment les professionnels de santé préparent les familles à un décès.

Deuxième visionnage

2. Pour comprendre les besoins de la personne, Vanessa s'appuie...

- ☐ principalement sur les demandes que celle-ci formule.
- ☐ sur ses paroles, mais aussi sur ce qu'elle exprime sans parler.
- ☐ sur son intuition, même lorsque celle-ci contredit les souhaits exprimés.

3. Quelle contradiction apparaît dans les propos de Marie-Pierre au sujet de la personne accompagnée ?

4. Selon Vanessa, pourquoi est-il important que la personne et ses proches puissent « se l'approprier le plus possible », en parlant de la fin de vie ?

- ☐ Pour pouvoir maîtriser l'évolution de la situation.
- ☐ Parce que la manière de vivre cette période influencera le deuil.
- ☐ Pour éviter d'avoir besoin d'un soutien après le décès.

5. Pourquoi Vanessa se méfie-t-elle de l'envie de rassurer les personnes qui ont peur de la mort ?

6. Vrai ou faux ? Justifiez votre réponse à partir du reportage. *Marie-Pierre considère qu'elle doit prendre soin d'elle, mais elle a du mal à s'accorder du temps.*

- ☐ Vrai ☐ Faux

Justification : -----

7. La « distance émotionnelle » évoquée par Vanessa consiste à...

- ☐ limiter son attachement pour que la relation reste professionnelle.
- ☐ rester disponible pour aider sans se laisser submerger par ses émotions.
- ☐ dissimuler ses émotions pour ne pas inquiéter la personne accompagnée.

8. Pourquoi Vanessa compare-t-elle son activité à un « travail d'équilibriste » ? Présentez les deux exigences qu'elle doit concilier.

9. Que montre la phrase : « Même si vous n'êtes pas à côté de moi, je vous sens présente » ?

- ☐ Les personnes accompagnées souhaitent que Vanessa reste joignable à tout moment.
- ☐ L'absence de Vanessa devient progressivement difficile à supporter.
- ☐ L'accompagnement peut procurer un soutien qui dépasse les moments de présence physique.

10. À la fin du reportage, pourquoi Vanessa établit-elle un parallèle entre la naissance et la mort ?



II. Fin de vie : quand prendre soin change de sens

« Allez, encore une cuillère... » Au chevet d'un proche qui s'éteint, donner à manger reste un geste d'amour. Accepter son refus peut sembler être un abandon. Pourtant, dans les derniers jours, le corps ralentit et ses besoins changent. Insister pour que la personne mange peut accroître son inconfort, notamment lorsqu'elle a du mal à avaler et à digérer. L'objectif devient alors de privilégier son confort, ses envies et ses capacités.



La doula de fin de vie, ou « thanadoula », accompagne la personne mourante et ses proches. Elle écoute leurs peurs et peut les aider à comprendre les explications des soignants : l'appétit qui diminue, le sommeil qui augmente, la respiration qui se modifie. Ces changements appartiennent au processus naturel de la mort. Les professionnels de santé évaluent les signes d'inconfort et proposent des soins adaptés. La doula apporte, en complément, une présence et un soutien émotionnel non médical. Sa présence peut aider les familles à trouver d'autres gestes : tenir une main, parler doucement, accepter le silence. Être là, même lorsqu'il n'y a plus rien à préparer ni à réparer.

Pour s'informer et trouver du soutien

Si vous accompagnez un proche en fin de vie, n'hésitez pas à chercher du soutien. Dans cette épreuve que chacun peut un jour traverser, vos émotions et vos besoins comptent aussi. Prendre soin de vous, c'est vous permettre de rester présent auprès de l'autre, sans vous oublier.

- **Parlons fin de vie** : des informations et des guides pratiques pour comprendre la fin de vie et accompagner un proche. (parlons-fin-de-vie.fr)
- **JALMALV** : des associations proposant une écoute et un accompagnement aux personnes en fin de vie, à leurs proches et aux personnes en deuil. (jalmalv-federation.fr)
- **SFAP** : un annuaire pour trouver des structures de soins palliatifs et des associations d'accompagnement près de chez soi. (sfap.org)

III

Compréhension écrite

Lisez le texte et répondez aux questions.

1. Quelle idée reçue sur l'accompagnement d'une personne en fin de vie le premier paragraphe remet-il en question ?
2. Pourquoi les proches peuvent-ils avoir du mal à accepter le refus de manger de la personne accompagnée ? Expliquez le conflit entre leur intention et les effets possibles de leur comportement.
3. En quoi le rôle de la thanadoula est-il complémentaire de celui des professionnels de santé ? Précisez ce qui distingue leurs interventions.
4. Comment comprenez-vous la phrase : « Être là, même lorsqu'il n'y a plus rien à préparer ni à réparer » ?
5. Prendre soin de soi est présenté comme une condition pour mieux accompagner l'autre. Expliquez cette idée avec vos propres mots.

IV

Production orale

1. Quelle place la mort occupe-t-elle dans votre culture ? En parle-t-on ouvertement ?
2. On dit parfois que, dans les sociétés occidentales, la mort est « le dernier tabou ». Êtes-vous d'accord avec cette idée ? Pourquoi ?
3. L'expression « mourir dans la dignité » a-t-elle le même sens pour tout le monde ? Quelles attentes différentes peut-elle recouvrir ?
4. Dans les débats sur l'euthanasie, comment concilier le respect de la volonté individuelle et la protection des personnes vulnérables ?
5. Développer les soins palliatifs et envisager l'autorisation de l'euthanasie sont-ils deux choix opposés ou deux démarches qui peuvent coexister ?





Thanadoula : accompagner la fin de vie (Transcription)

Vanessa Meyer : La mort est une expérience de vie qu'on va tous traverser. Je m'appelle Vanessa Meyer, j'ai cinquante ans cette année et je suis doula de fin de vie.

Marie-Pierre : Mais bonjour !

Vanessa Meyer : Bonjour Marie-Pierre, ça va ?

Marie-Pierre : Ça va, et vous ?

Vanessa Meyer : Ouais, super, merci. Entrez.

Marie-Pierre : Merci.

Vanessa Meyer : La doula, elle se met vraiment à l'écoute de la personne, dans le verbal et le non-verbal. Donc, souvent, elle utilise beaucoup son intuition. Qu'elle puisse être là pour aider la personne à matérialiser, à mettre en action ce dont elle a besoin ou envie.

Marie-Pierre : Ce n'est pas une qualité de vie qu'elle a à l'heure actuelle, mais de là à dire qu'elle va partir, ça, c'est quelque chose qui est très difficile.

Vanessa Meyer : Qu'est-ce qui vous fait le plus peur, en fait, dans ce qui est en train de se passer maintenant ? Qu'est-ce que vous craignez le plus ?

Marie-Pierre : De la perdre, qu'elle s'éteigne et qu'elle ne soit plus là.

Vanessa Meyer : Les gens qui font appel à moi, ce sont souvent des personnes qui sont soit dans un contexte de fin de vie, soit des proches aidants qui, souvent, sont assez seuls et désemparés et qui, eux aussi, ont besoin de soutien.

L'idée, c'est vraiment d'aider la personne et ses proches à mieux vivre ce moment, à, je dirais, se l'approprier le plus possible, parce que ça va avoir un impact extrêmement important sur le processus de deuil ensuite.

C'est vrai que ça peut être tentant de vouloir rassurer les personnes qui ont peur de la mort. Si on commence à vouloir rassurer au lieu d'accompagner, on perd le sens de ce qu'on fait, qui est vraiment, finalement, d'accueillir la personne dans tout ce qu'elle vit et aussi ses peurs.

Marie-Pierre : Ce n'est pas évident de penser à soi quand on est proche aidant, quand ça va comme ça, vite. On aimerait faire le maximum pour la personne et puis, effectivement, on s'oublie.

Journaliste : Et Vanessa, la doula, elle vous permet de penser à vous ?

Marie-Pierre : Voilà, exactement. Que je puisse déjà parler de mes craintes, de mes peurs. Que je puisse me dégager des petits moments pour moi, mais ce n'est pas facile.

Vanessa Meyer : On se retrouve dans une position où on n'est pas une personne de la famille, on n'est pas un ami ni une amie, on n'est pas un professionnel de la santé.

On doit rester dans une forme de distance, aussi, émotionnelle, pour pouvoir être en mesure d'aider la personne, mais tout en ayant l'empathie et la compassion pour pouvoir être

dans une ouverture du cœur et pouvoir vraiment être en lien avec la personne.

C'est un équilibre, vraiment, c'est un travail d'équilibriste. Je peux avoir une larme qui coule, mais ce qu'il faut, c'est ne pas s'effondrer. On doit être là, on doit être en mesure de pouvoir aider la personne.

Tout est très intense, très fort, mais pour une durée limitée. Pendant ce moment-là, le lien est tellement fort entre moi et la personne qui m'a mandatée que, souvent, les gens me disent : « Même si vous n'êtes pas à côté de moi, je vous sens présente. »

Ce n'est pas un intérêt morbide, c'est un intérêt pour la vie. Et la mort, c'est ce moment où cette vie va s'arrêter et où on a envie qu'elle puisse être honorée de la meilleure des façons et aussi bien qu'une naissance.

Pourquoi est-ce qu'on honorerait la naissance comme on le fait maintenant, avec beaucoup d'attention, et pas la fin de la vie, qui est un moment aussi important ?



Thanadoula : accompagner la fin de vie



Première écoute

1. Quel est l'objectif principal de ce reportage ?

☐ Présenter un métier d'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches.

☐ Expliquer les différentes étapes du deuil après la perte d'un proche.

☐ Montrer comment les professionnels de santé préparent les familles à un décès.

Deuxième écoute

2. Pour comprendre les besoins de la personne, Vanessa s'appuie...

☐ principalement sur les demandes que celle-ci formule.

☐ sur ses paroles, mais aussi sur ce qu'elle exprime sans parler.

☐ sur son intuition, même lorsque celle-ci contredit les souhaits exprimés.

3. Quelle contradiction apparaît dans les propos de Marie-Pierre au sujet de la personne accompagnée ?

Marie-Pierre reconnaît que la personne accompagnée n'a plus une qualité de vie satisfaisante, mais elle éprouve une grande difficulté à envisager sa disparition. Ses propos révèlent une tension entre la conscience de la situation et la peur de perdre un être cher.

4. Selon Vanessa, pourquoi est-il important que la personne et ses proches puissent « se l'approprier le plus possible », en parlant de la fin de vie ?

☐ Pour pouvoir maîtriser l'évolution de la situation.

☐ Parce que la manière de vivre cette période influencera le deuil.

☐ Pour éviter d'avoir besoin d'un soutien après le décès.

5. Pourquoi Vanessa se méfie-t-elle de l'envie de rassurer les personnes qui ont peur de la mort ? *Selon Vanessa, chercher à rassurer risque de détourner l'accompagnement de sa véritable finalité : accueillir la personne dans tout ce qu'elle traverse, y compris ses peurs. Il s'agit de lui permettre d'exprimer son vécu plutôt que de vouloir à tout prix apaiser ses inquiétudes.*

6. Vrai ou faux ? Justifiez votre réponse à partir du reportage. *Marie-Pierre considère qu'elle doit prendre soin d'elle, mais elle a du mal à s'accorder du temps.*

☐ Vrai ☐ Faux

Marie-Pierre reconnaît que son engagement auprès de son proche l'amène à s'oublier. Elle souhaite pouvoir exprimer ses craintes et se réserver du temps, mais souligne la difficulté de cette démarche : « Que je puisse me dégager des petits moments pour moi, mais c'est pas facile. »

7. La « distance émotionnelle » évoquée par Vanessa consiste à...

☐ limiter son attachement pour que la relation reste professionnelle.

☐ rester disponible pour aider sans se laisser submerger par ses émotions.

☐ dissimuler ses émotions pour ne pas inquiéter la personne accompagnée.

8. Pourquoi Vanessa compare-t-elle son activité à un « travail d'équilibriste » ? Présentez les deux exigences qu'elle doit concilier.

Vanessa doit concilier une réelle implication humaine, fondée sur l'empathie et la compassion, avec une distance émotionnelle suffisante pour rester en mesure d'aider. Elle peut être touchée et laisser paraître son émotion, mais elle doit éviter de s'effondrer au point de ne plus pouvoir soutenir la personne.

9. Que montre la phrase : « Même si vous n'êtes pas à côté de moi, je vous sens présente » ?

☐ Les personnes accompagnées souhaitent que Vanessa reste joignable à tout moment.

☐ L'absence de Vanessa devient progressivement difficile à supporter.

☐ L'accompagnement peut procurer un soutien qui dépasse les moments de présence physique.

10. À la fin du reportage, pourquoi Vanessa établit-elle un parallèle entre la naissance et la mort ?

Vanessa considère la naissance et la mort comme deux moments majeurs de l'existence qui méritent une attention comparable. Ce parallèle souligne que son engagement procède d'un intérêt pour la vie : accompagner la mort, c'est aussi honorer la vie qui s'achève.



ACE
PROFILE

II. Fin de vie : quand prendre soin change de sens

« Allez, encore une cuillère... » Au chevet d'un proche qui s'éteint, donner à manger reste un geste d'amour. Accepter son refus peut sembler être un abandon. Pourtant, dans les derniers jours, le corps ralentit et ses besoins changent. Insister pour que la personne mange peut accroître son inconfort, notamment lorsqu'elle a du mal à avaler et à digérer. L'objectif devient alors de privilégier son confort, ses envies et ses capacités.



La doula de fin de vie, ou « thanadoula », accompagne la personne mourante et ses proches. Elle écoute leurs peurs et peut les aider à comprendre les explications des soignants : l'appétit qui diminue, le sommeil qui augmente, la respiration qui se modifie. Ces changements appartiennent au processus naturel de la mort. Les professionnels de santé évaluent les signes d'inconfort et proposent des soins adaptés. La doula apporte, en complément, une présence et un soutien émotionnel non médical. Sa présence peut aider les familles à trouver d'autres gestes : tenir une main, parler doucement, accepter le silence. Être là, même lorsqu'il n'y a plus rien à préparer ni à réparer.

Pour s'informer et trouver du soutien

Si vous accompagnez un proche en fin de vie, n'hésitez pas à chercher du soutien. Dans cette épreuve que chacun peut un jour traverser, vos émotions et vos besoins comptent aussi. Prendre soin de vous, c'est vous permettre de rester présent auprès de l'autre, sans vous oublier.

- **Parlons fin de vie** : des informations et des guides pratiques pour comprendre la fin de vie et accompagner un proche. (parlons-fin-de-vie.fr)
- **JALMALV** : des associations proposant une écoute et un accompagnement aux personnes en fin de vie, à leurs proches et aux personnes en deuil. (jalmalv-federation.fr)
- **SFAP** : un annuaire pour trouver des structures de soins palliatifs et des associations d'accompagnement près de chez soi. (sfap.org)

III

Compréhension écrite

Propositions de réponses.

1. Le premier paragraphe remet en question l'idée selon laquelle bien accompagner une personne en fin de vie implique nécessairement de la nourrir. Respecter son refus de manger peut aussi constituer un geste de soin, adapté à l'évolution de ses besoins.
2. Pour les proches, nourrir représente un geste d'amour ; accepter un refus peut donc susciter un sentiment de culpabilité, comme s'ils abandonnaient la personne. Pourtant, en insistant dans l'intention de l'aider, ils risquent d'accroître son inconfort. Leur volonté de prendre soin peut ainsi produire l'effet inverse de celui recherché.
3. Les professionnels de santé évaluent les symptômes et apportent les soins adaptés. La thanadoula offre une présence, une écoute et un soutien émotionnel non médical. Elle peut également aider les proches à comprendre les explications des soignants. Son intervention complète donc les soins sans s'y substituer.
4. Cette phrase souligne que la valeur de l'accompagnement ne dépend pas uniquement de gestes pratiques ou de solutions à apporter. Même lorsqu'on ne peut plus changer l'issue de la situation, une présence attentive conserve tout son sens : tenir une main, écouter ou partager un silence permet de maintenir le lien.
5. Accompanyer un proche peut mobiliser toute l'énergie d'une personne, au point qu'elle néglige ses propres besoins. Reconnaître ses émotions, se ménager du repos et accepter du soutien permettent de préserver ses ressources pour rester disponible auprès de l'autre. Prendre soin de soi ne signifie donc pas se désengager, mais rendre cet accompagnement plus soutenable.



IV Production orale - Pour vous aider



1. Quelle place la mort occupe-t-elle dans votre culture ? En parle-t-on ouvertement ?
2. On dit parfois que, dans les sociétés occidentales, la mort est « le dernier tabou ». Êtes-vous d'accord avec cette idée ? Pourquoi ?
3. L'expression « mourir dans la dignité » a-t-elle le même sens pour tout le monde ? Quelles attentes différentes peut-elle recouvrir ?
4. Dans les débats sur l'euthanasie, comment concilier le respect de la volonté individuelle et la protection des personnes vulnérables ?
5. Développer les soins palliatifs et envisager l'autorisation de l'euthanasie sont-ils deux choix opposés ou deux démarches qui peuvent coexister ?

Pour parler de la mort et des représentations culturelles

- Un sujet tabou : un sujet que l'on évite d'aborder.
- Briser le silence / lever un tabou : permettre d'en parler ouvertement.
- Les rites funéraires : les pratiques qui accompagnent la mort et les obsèques.
- Le deuil / faire son deuil : le processus que l'on traverse après la perte d'un proche.
- Se recueillir : prendre un moment de silence pour penser à une personne disparue.
- Honorer la mémoire de quelqu'un : lui rendre hommage.
- Les croyances liées à l'au-delà : les représentations d'une existence après la mort.

Pour parler des soins et de la dignité

- L'acharnement thérapeutique, aussi appelé obstination déraisonnable : la poursuite de traitements inutiles, disproportionnés ou n'ayant d'autre effet que le maintien artificiel de la vie.
- Les soins palliatifs : des soins destinés à soulager la souffrance et à préserver la qualité de vie.
- Soulager la douleur / apaiser la souffrance.
- Privilégier le confort de la personne.

- Préserver la dignité / respecter l'intimité.
- Maintenir une personne en vie artificiellement.
- Prolonger la vie / prolonger la souffrance : deux expressions à distinguer dans l'argumentation.
- Renoncer à un traitement / refuser un traitement.
- Accompagner jusqu'au bout.

Pour débattre des choix de fin de vie

- L'euthanasie : un acte visant à provoquer intentionnellement la mort d'une personne, à sa demande, pour mettre fin à ses souffrances.
- L'autonomie de la personne : sa capacité à décider pour elle-même.
- Le consentement libre et éclairé : un accord donné sans pression et avec une compréhension suffisante de la situation.
- Les directives anticipées : des souhaits exprimés par écrit concernant sa fin de vie, pour le cas où l'on ne pourrait plus communiquer sa volonté.
- Une personne vulnérable : une personne particulièrement exposée aux pressions ou aux abus.
- Subir des pressions familiales, sociales ou économiques.
- Se sentir comme un poids pour ses proches.
- Mettre en place des garanties / des garde-fous : prévoir des protections contre les abus.
- Garantir l'accès aux soins / éviter les inégalités d'accès.
- Concilier liberté individuelle et protection des personnes.

Pour construire une réponse nuancée

- « Il convient de distinguer... de... »
- « La notion de dignité peut renvoyer à... »
- « Le respect de la volonté individuelle suppose que... »
- « Il faut veiller à ce que personne ne subisse... »
- « On peut défendre... tout en reconnaissant que... »
- « Ces deux démarches ne sont pas nécessairement incompatibles, à condition que... »
- « La question n'est pas seulement de savoir si..., mais aussi de déterminer comment... »

