

Un atelier pour aider à se préparer à la fin de vie

L'Association des soins palliatifs de l'Orne était réunie hier, à Alençon, pour une journée de formation. Le but : préparer les participants à la fin de vie, que ce soit pour eux ou leurs proches.

Derrière son bureau, la docteure Silva Esperanza, médecin accompagnatrice en équipe mobile et formatrice derniers secours, se veut rassurante : **« Parler de la mort ne fait pas mourir ! »** Cette médecin est l'une des animatrices de la formation « derniers secours », organisée par la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs (SFAP).

« Rendre la fin de vie plus douce »

Celle-ci a pour but de préparer les participants à la fin de vie, notamment pour des proches. Une dizaine de personnes participent à cet atelier ce jeudi, à Alençon. Selon Mireille Vallée-Serais, formatrice en derniers secours, ce moment a pour but **« d'apaiser les derniers moments de vie »** des proches. Elle est également nécessaire à cause de l'évolution démographique : **« De plus en plus de Français souhaitent mourir à**

domicile ».

Le module se découpe en quatre parties : la mort fait partie de la vie, préparer le départ d'un proche, soulager les souffrances d'une personne en soins palliatifs, et enfin, dire adieu à ses proches. Au cours de la journée, les formateurs livrent des conseils aux participants. On retrouve par exemple le fonctionnement des directives anticipées, les bouleversements engendrés par les soins palliatifs dans la vie d'un malade ou encore comment gérer un proche qui déclare vouloir mourir.

Parmi les participants, certains viennent pour des raisons personnelles, à l'image de Karine Hallard : **« J'ai des parents vieillissants, et ma mère devient de plus en plus dépendante de mon père, raconte la quadragénaire. J'essaie de trouver des solutions simples et positives au quotidien pour mon père, qui est aidant, 24h/24. »** Pour elle, il faut aussi s'inté-



La formation était animée par Mireille Vallée-Serais et la docteure Silva Esperanza.

1 PHOTO : OUEST-FRANCE

resser aux aidants, qui sont souvent seuls et en première ligne face à la maladie : **« J'ai travaillé dans l'administration médicale, on oublie souvent de demander à l'aidant comment il va, comment on peut l'aider à résoudre des difficultés. »**

D'autres sont venus pour des rai-

sons professionnelles, comme Didier Gandré, 63 ans, membre de l'association Petit Frère des pauvres depuis un an et demi : **« Je peux être confronté à des personnes en fin de vie et je souhaite être préparé pour faire le mieux possible mon travail. »**

Pour Michel⁽¹⁾, pompier volontaire, tout le monde devrait suivre cette formation : **« Le plus terrible pour elles, c'est l'isolement. J'ai déjà vu des personnes âgées composer le 18 pour voir quelqu'un ou qu'on rebranche leur télévision. »** Selon lui, il suffirait de **« pas grand-chose »** pour améliorer le quotidien, comme prendre **« quinze minutes par jour pour nos voisins âgés, pour éliminer la solitude et rendre la fin de vie plus douce ».**

Paul GUYO.

Plus d'informations sur <https://derniers-secours.fr/>

(1) : Le prénom a été modifié.