

Nathalie Firminy
Thanadoula

Traverser la perte

Un chemin vers l'apaisement



Nathalie Firminy

Traverser la perte

Un chemin vers l'apaisement

© Nathalie Firminy, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0385-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Notes aux lecteurs

Dans un souci de confidentialité et pour préserver l'intimité des personnes, les identités mentionnées dans cet ouvrage ont été modifiées. Certains récits s'inspirent de situations réelles, d'autres sont romancés.

Cet ouvrage comporte des références musicales. Si vous ne pouvez pas scanner les QR codes, cherchez simplement des musiques sur YouTube ou à la radio pour accompagner votre lecture.

PRÉFACE

Gérard Brami

Docteur en droit

Directeur d'hôpital honoraire et d'Ehpad

Écrivain en gérontologie

Avec courage, avec sérieux, Nathalie Firminy nous conduit à affronter, avec honnêteté et sincérité, avec raison et sentimentalité, ces moments particuliers que sont les différents deuils que nous pouvons connaître au cours de nos existences. À travers ses connaissances précises et pratiques des différentes formes de deuil que nos civilisations connaissent et ont connues, elle met en avant toutes ses approches et ses compétences dans un accompagnement méthodique et adapté d'où peuvent ressortir l'espérance, la nécessaire résilience, tout en respectant, tout en conservant les souvenirs de ce qui n'est plus.

Souffrance, amour, fin de vie, espérance se côtoient simultanément, à travers des exemples vécus, précis, qui nous rapprochent, qui nous rappellent notre quotidien et nous permettent d'intégrer les manières d'être et de faire qui nous seront bien utiles et probablement indispensables pour bien vivre, pour mieux vivre après une situation de deuil.

Ce sont toutes les catégories et situations de deuil qui sont exprimées et qui permettent une approche réussie sur ce sujet délicat : perte d'un être cher, mais aussi, séparation, perte d'emploi ou départ à la retraite, constituent, sans exhaustivité, des situations qui entrent parfaitement dans la catégorie des deuils et qu'examine et relate de manière parfaite Nathalie Firminy.

Cet ouvrage n'est pas une simple lecture des formes de deuil mais il est porté par

des chansons adaptées au thème de l'ouvrage, que l'on peut retrouver à travers les QR codes indiqués, également par des exercices pratiques, qui révèlent l'approche professionnelle de Nathalie Firminy sur le sujet et qui traduisent d'ailleurs son engagement pratique et judicieux. Elle crée les mécanismes qui permettent de retrouver l'espoir, de retrouver les indispensables projets qui guident une vie qui retrouve son essentialité.

Nathalie Firminy a eu de nombreuses activités professionnelles, en apparence diversifiées, mais qui toutes se fondent sur l'accompagnement des autres dans les moments difficiles, moments qu'elle a elle-même connus.

Un ouvrage à lire pour sa dimension pratique, son sujet universel, ses solutions pleines d'espérance. Un livre utile par les connaissances contenues et les pratiques indiquées.

INTRODUCTION

Nous nourissons tous, consciemment ou non, une image de l'avenir – un scénario de vie dans lequel tout semble à sa place. Ce tableau, propre à chacun, repose souvent sur des aspirations universelles : l'amour, la sécurité, la confiance en demain. Il agit comme un socle silencieux sur lequel nous bâtissons nos projets, nos routines, notre sentiment de stabilité. Ce besoin de prévisibilité, profondément humain, structure notre existence et nous offre l'illusion d'un certain contrôle.

Puis, un jour, l'équilibre peut se rompre. Parfois doucement, comme une fissure qui s'élargit. Parfois violemment, comme un choc qui fracasse tout. Ce qui nous atteint, ce n'est pas seulement ce qui a disparu, mais aussi tout ce que nous avons rêvé, espéré et construit autour de ce lien. Avec lui, c'est une part de notre avenir qui s'effondre. Les repères chancellent, et le chemin autrefois familier semble s'effacer sous nos pas.

Le deuil. Un mot qui résonne comme une déflagration intime. Une traversée universelle, vécue différemment selon les cultures, qui nous laisse souvent désarmés face au vide creusé par l'absence. Le deuil est un processus naturel de cicatrisation après une perte significative : il aide à reconnaître l'absence, à intégrer ce qui a été perdu et, pas à pas, à retrouver sa place dans un monde transformé. Comment ne pas sombrer quand le sol semble s'effondrer sous nos pas ? Où puiser la force de se relever, de respirer à nouveau, de « continuer » quand une part vitale de nous paraît s'éteindre ?

Il n'existe pas de réponse unique, mais des balises qui nous aident à cheminer. Parmi elles : L'écoute véritable, le soutien constant, la chaleur du lien humain, l'élan d'amour, ainsi que la quête de sens et de spiritualité. Parfois, il s'agit d'une parole échangée, d'une écriture qui apaise, d'un rituel qui honore la mémoire, d'une promenade en pleine nature, d'une séance de yoga ou simplement d'un temps pris pour souffler. Ces gestes, discrets mais essentiels, ne

font pas disparaître la douleur, mais permettent de cheminer sans s'égarer.

Le deuil prend mille formes. Il peut être lié à la disparition d'un être cher, mais aussi à la perte d'une relation, d'un emploi, d'un lieu, d'une identité, ou d'un projet de vie. Quelle que soit sa nature, chaque absence creuse un vide. Ce vide, aussi effrayant soit-il, ouvre un passage : un chemin qui, malgré ses détours, peut conduire vers une nouvelle manière d'habiter le monde.

Il n'y a dans le deuil ni épreuve ni faiblesse à « surmonter ». C'est un processus vivant et nécessaire qui témoigne de ce qui comptait pour nous. Et, lentement, presque imperceptiblement, il ouvre la possibilité de continuer à habiter la vie autrement, avec un équilibre renouvelé et une relation réinventée à ce qui nous entoure.

La vie m'a guidée au cœur de la vulnérabilité humaine. Depuis plus de vingt-cinq ans, j'accompagne les publics les plus fragiles, en particulier les vieux, ceux que l'existence bouscule, parfois jusqu'à les briser. Mon approche, forgée par l'expérience, s'est aussi nourrie des premiers mots des tout-petits, des silences tenaces des adolescents et de la sagesse des aînés. Elle m'a appris à percevoir l'invisible, à entendre l'indicible et à accueillir tout ce qui ne s'exprime pas encore avec des mots. Gestes, regards, silences : tout parle, tout porte un sens. En tant que *thanadoula*, facilitatrice du deuil, j'accompagne ces instants de bascule. Il ne s'agit pas de renoncer à l'avenir, même lorsqu'il s'assombrit, mais d'apprendre à le traverser autrement, avec une carte nouvelle, sur une mer inconnue.

Mon activité s'inscrit dans cet espace fragile où la vie s'efface et où l'humanité se révèle. Dans une société qui esquive souvent la mort, l'entourant de silence ou de crainte, les thanadoulas offrent une présence structurée et professionnelle.

Le terme « *thanadoula* », du grec *thanatos* (mort) et *doula* (servante), désigne des accompagnants formés pour offrir un soutien bienveillant aux personnes en fin de vie et à leurs proches, avant, pendant et après le décès. Formés avec rigueur,

les thanadoulas conjuguent professionnalisme, sensibilité et compétences pratiques. Leur intervention s'appuie sur une éthique stricte :

- confidentialité
- respect de la dignité
- non-jugement et écoute active
- respect des croyances, cultures et rituels
- collaboration avec les professionnels de santé (médecins, psychologues, infirmiers)
- reconnaissance des limites : orientation vers d'autres professionnels si nécessaire.

Dans nos sociétés « modernes », où la fin de vie est souvent hyper-médicalisée, les thanadoulas apportent une présence humaine aux personnes en fin de vie et à leurs familles. Ils soutiennent les proches, accompagnent les dernières volontés, facilitent les démarches administratives et proposent des rituels symboliques personnalisés pour soutenir la personne et ses proches. Déjà présents au Canada, en Suisse, au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Australie, les thanadoulas arrivent en France avec une mission simple : « réhumaniser » le rapport à la mort et au deuil. Ils ne se substituent pas aux soins médicaux, mais les complètent, offrant un accompagnement bienveillant et respectueux tout au long du processus.

C'est au cœur de cette humanité que j'ai trouvé ma voie. J'accompagne les personnes confrontées au deuil, qu'il s'agisse de la perte d'un proche ou d'une rupture qui fracture leurs liens et leur existence, lorsque leur vie, leurs repères et leur équilibre sont profondément bouleversés. Je soutiens tout particulièrement les personnes de plus de 60 ans, dont la peine, trop souvent ignorée ou incomprise, se perd dans le tumulte d'une société obsédée par la performance et l'illusion du bonheur. Une société qui méprise leurs émotions authentiques. Je les accompagne à retisser du lien social et à retrouver le chemin de l'apaisement.

Cette difficulté à accueillir la douleur prend racine dès l'enfance. On célèbre les réussites, mais on sous-estime trop souvent les nombreuses tentatives et les

périodes de doute qui les ont précédées. Les erreurs, souvent critiquées, sont rarement des étapes d'apprentissage. On apprend à cacher ses fragilités, ses échecs, pourtant inévitables pour évoluer. Je me suis souvent demandé à quel moment l'enfant passe de la désinvolture à l'angoisse permanente du monde des adultes ? Quels sont les points de bascule qui transforment sa joie de vivre en peur d'échouer, en difficulté à s'accepter tel qu'il est, et, plus tard, en crainte de vieillir – bien plus grande encore que celle de mourir ? Vous êtes-vous déjà posé cette question ? Ce conditionnement nous éloigne de notre capacité à vivre le deuil et à embrasser notre humanité.

C'est en traversant mes propres pertes que j'ai découvert ces enseignements, un chemin qui m'a conduite à accompagner les personnes endeuillées. Parler du deuil, c'est aussi évoquer toutes les renaissances possibles. Raconter les histoires des autres sans faire écho à la mienne serait incomplet : mon parcours est tissé de traumatismes, de silences, de ruptures, de blessures mais aussi d'éclats de renouveau.

À 19 ans, j'ai quitté ma famille. Une décision brutale, mais nécessaire : je suffoquais dans un foyer marqué par la violence et l'alcool, où ma sensibilité et mes rêves n'avaient pas de place. Partir était une question de survie. Ma quête de liberté et d'autonomie fut un chemin semé d'obstacles et de doutes. Pourtant, chaque rencontre, chaque lien brisé, chaque épreuve traversée m'ont appris à voir la vie autrement, à grandir et à me rapprocher de moi-même.

À l'aube de mes 40 ans, le cancer a bouleversé mon existence. Chimiothérapie, radiothérapie, chirurgies, erreurs médicales, mutilations : chaque épreuve a laissé des traces, visibles ou enfouies. Frôler la mort m'a amenée à revisiter mes croyances, à redéfinir mes priorités et à repenser ma manière d'être au monde, offrant davantage de place à la spiritualité.

La reconstruction fut un chemin lent et progressif. J'ai dû apprivoiser un corps transformé, réinventer ma féminité et tisser de nouveaux liens avec moi-même et les autres. Avec patience, conscience et gratitude, je poursuis cette voie, accueillant chaque pas comme un élan vers l'épanouissement.