

Je veux réfléchir

SARAH DUMONT "LA MORT NE DOIT PLUS ÊTRE UN TABOU !"

Sarah Dumont, 41 ans, journaliste dans un magazine féminin pendant quinze ans, est la fondatrice du site happyend.life et d'un podcast du même nom pour aborder tous les sujets liés à la mort d'un proche.

Comment cette idée forte vous est-elle venue ?

Il y a cinq ans, à la mort de mon père, un homme athée et original, nous n'avions pas du tout envie de faire une cérémonie classique au crématorium ou au cimetière, et nous avons eu la chance de pouvoir l'organiser dans un lieu parisien plutôt festif. Son cercueil est parti recouvert de post-it multicolores où chacun avait écrit un petit mot, les hommages ont été applaudis, certaines personnes ont même confié à ma mère que cette cérémonie leur avait redonné "la pêche". J'ai le souvenir d'un joli moment qui m'a fait du bien. Cela aide à cheminer dans son deuil. Ensuite, j'ai suivi un cursus universitaire sur le deuil et j'ai créé mon

site happyend.life pour qu'on puisse ensemble réinventer des rituels pour accompagner nos défunts.

Les cérémonies soumises sur le site s'inspirent-elles d'autres pays ?

Non, plutôt de certains rites de mariage, comme l'arbre à souhait, qui permet à chacun de s'exprimer. On plante un arbre et on invite chaque personne à écrire un mot pour le défunt sur un ruban. Ou bien j'ai proposé à des personnes de créer un mandala au cimetière avec des matériaux naturels, feuilles ou pommes de pin. Je cherche des rituels qui permettent d'être en communion... Plus on prend part à la cérémonie, mieux on vit cette étape. J'encourage l'action.

Vous organisez "Les apéros de la mort", qu'est-ce que c'est ?

J'ai voulu créer un moment de rencontre et d'expression, tous les deux mois dans un lieu public. Ce n'est pas un concept nouveau : Bernard Crettaz, sociologue et anthropologue suisse, avait déjà créé, "Les cafés mortels" en 2007. Il fallait absolument que la société s'empare du sujet. Ce ne sont pas des groupes de parole, nous n'avons pas de vocation thérapeutique. Il n'y a pas de thème, les gens qui viennent peuvent être de jeunes mamans qui ont perdu un bébé, des veufs et des veuves, des professionnels du funéraire, des coachs ou des sophrologues qui travaillent sur la question, ou encore des bénévoles en soin palliatif. L'invitation est lancée sur le site et les réseaux sociaux.

Et vous publiez un livre, aussi...

J'ai voulu donner toutes les clés pour réussir des obsèques laïques, prouver qu'on pouvait leur donner du sens et un supplément d'âme. Beaucoup de gens ne savent pas qu'on peut faire une cérémonie ailleurs que sur le lieu de crémation ou d'inhumation, que certaines mairies prêtent des espaces ; ni quels textes lire ou quel discours faire... Ce livre propose les outils pour personnaliser la cérémonie, et de nombreux témoignages qui donnent des idées. Surtout, j'encourage tout le monde à écrire ses dernières volontés. Il y a des gens qui veulent qu'on danse, chante à leurs funérailles, les Américains ont inventé le *Fun-eral*. C'est une dernière liberté à s'accorder. Et, en plus, on soulage ceux qui restent.

JEANNE THIRIET



68 Un enterrement comme je veux. Le premier guide pratique des obsèques civiles, à commander sur le site Amazon 14,90 €.