



RITUELS SYMBOLIQUES

TEXTE :
Sarah DUMONT

DESSINS :
Patrick LACAN

UN APÉRO DE LA MORT, C'EST UN GRAND MOMENT DE VIE

Parler de la perte d'un proche, de sa trajectoire de deuil, ou tout simplement d'un sujet qui nous effraie... Organisés au café, les Apéros de la mort offrent un espace de parole bienveillant et intimiste à toute personne qui souhaite s'exprimer librement sur ces sujets tabous.

« C'est ici l'Apéro de la mort ? »
Nadine, petite femme énergique aux cheveux courts et au regard rieur, vient de nous rejoindre au Delaville Café, bar parisien des Grands Boulevards. Elle avoue ne pas avoir osé poser la même question au serveur: « C'est idiot mais je n'ai pas réussi à le dire... Pourtant j'en rêvais. Je suis tellement contente de trouver des gens qui, comme moi, ont envie d'échanger sur ce sujet ».

J'ai eu la même appréhension quand on a lancé ces rendez-vous en 2018, en s'inspirant des « Cafés mortels » initiés par Bernard Crettaz, sociologue et anthropologue suisse, décédé en novembre dernier. Avec Sophie Poupard-Bonnet¹, coach accompagnante de deuil, mon binôme depuis le début de l'aventure, on s'est posé la question : comment cet intitulé allait-il être accueilli ? Les personnes en deuil allaient-elles se sentir blessées ?

Et pourtant, il me semblait important de réhabiliter ce mot banni des conversations, et de l'adosser à un temps de vie convivial. Comme un pied de nez au déni de la mort dans notre société...

Sarah Dumont, qui signe cet article, est journaliste de formation. Désireuse de lever le tabou de la mort, elle a créé Happy End, un « site-compagnon qui aide à vivre plus sereinement la mort et le deuil, avec pédagogie et sans plomber ». À travers des guides pratiques, des interviews d'experts, des témoignages et des rencontres, Happy End peut aider à traverser cette étape de vie et à anticiper son propre départ (aide à la rédaction de ses volontés, à la préparation d'obsèques à l'image de son proche défunt...).

1. www.poupard-bonnet.com

2. Psychiatre helvético-américaine, pionnière de l'approche des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie

Recréer du dialogue

Autour de la table ce soir, nous sommes treize. Dix femmes et deux hommes âgés de 30 à 80 ans s'apprêtent à livrer une part de leur intimité. Nous ne savons pas encore quelle est leur histoire. Et c'est ce qu'ils vont déposer ce soir qui dessinera ce moment...

Nadège, la soixantaine, est la première à se lancer. Elle a vécu des deuils importants et est devenue accompagnante pour l'association Elizabeth Kübler Ross². Si elle est là, c'est parce qu'elle partage notre volonté de recréer du dialogue autour de ce sujet essentiel. Rose prend le relais, plus timidement. Elle a découvert le concept il y a trois jours et s'est inscrite sur un coup de tête. Son mari est décédé il y a un an. « Je suis contente d'être là ce soir car je n'ose plus trop parler de ce que je vis à mon entourage. Mes amis doivent trouver le temps long. Je ne sais pas si ce que je traverse est normal. » Sophie la rassure. « Un an, ce n'est rien. Nous sommes dans une société de performance où l'insonnification à être fort et à se relever de toutes les épreuves est tenace. Il faut tenter de s'en affranchir pour accepter que chaque chemin de deuil est unique ».

« Tisser des liens plus forts »

Jonathan, la quarantaine, avoue ne pas être venu là pour parler des deuils qu'il a vécus mais de son angoisse de la mort. Dans sa famille, le sujet a toujours été banni. « J'ai toujours eu une angoisse par rapport à la mort mais depuis que ma compagne est tombée enceinte, mon anxiété morbide a grandi. Je suis obligé de travailler dessus pour la maîtriser. En même temps, je dois avouer que cette peur de la mort m'aide à mieux apprécier la vie. J'ai l'impression que cela m'amène à tisser des liens plus





forts, à profiter des gens que j'aime », concède ce papa d'une petite fille d'un an.

Nadia, la quarantaine, l'interpelle. « Mais la mort est une magnifique aventure ! Pourquoi en avoir peur ? C'est un super voyage qui nous attend. Évidemment, perdre ceux qu'on aime est difficile... Mais nos défunts sont bien, là où ils sont. Il ne faut pas être triste pour eux ». « Il faut », « on doit », habituelles injonctions auxquelles ont si souvent

droit les personnes touchées par un deuil. Sophie rappelle les règles : on peut partager ses convictions mais il est préférable d'utiliser le « je » sans chercher à convaincre.

Chemins de deuil

Nicolas, la quarantaine, a perdu sa femme il y a deux ans et a deux jeunes enfants de 6 et 10 ans. Il éprouve le besoin d'aborder le sujet de son deuil avec simplicité et « sans trop de pudeur ». « J'ai détesté

qu'on me dise : "ça ira mieux, il faut du temps". Comme si on pouvait guérir. Je préfère l'idée que ce soit un chemin. Avec le temps, la tristesse évolue, des amitiés s'effilochent mais d'autres choses se construisent. Je me sens plus serein aujourd'hui. J'ai l'impression de réapprendre à vivre, et que ma femme est là comme un guide. En revanche, c'est presque culpabilisant de continuer à être heureux, de vivre des moments de joie », confie-t-il.

Ce sentiment de culpabilité est fréquemment abordé dans les Apéros. La peur d'oublier aussi. Ce visage qu'on aimait caresser, ce parfum, sa voix, son rire... Comment les garder intacts malgré le temps qui passe ? « C'est pas évident. Je réécoute ses messages, je me replonge dans les albums photos, parfois je me demande si tout ceci a été réel. Il faut cultiver le souvenir, en avoir envie, trouver les ressorts. » Nicolas le fait pour lui, mais aussi pour ses enfants. Il a d'ailleurs eu une jolie idée pour continuer à fêter l'anniversaire de leur mère Ombeline « qui était un peu folle ». Honorer sa mémoire avec une « journée de folie », où tout est permis. L'année dernière, ils ont fait un aller-retour Paris-Marseille dans la journée pour aller se baigner un 13 janvier. « Ce n'est pas un jour triste. Mes enfants attendent le programme de cette année avec impatience... »

Se réparer soi-même

Ses propos trouvent un écho chez Lisa, comédienne et auteure, qui a perdu son papa à l'âge de 14 ans. Plusieurs années après sa mort, alors qu'elle était en pleine adolescence, elle s'est interdit de parler de son père. « Je sentais un tel poids lié à sa mort que je me suis coupée de toute humanité et de mes amis », avoue-t-elle. Aujourd'hui, elle se répare dans l'écriture d'un spectacle sur la présence des absents. Elle le jouera sur scène en avril.

Nadine, elle, s'est réparée du décès de sa mère avec... une bougie. « Ça a été très dur. De façon instinctive, j'ai allumé une bougie dans ma maison tous les jours pendant plusieurs semaines. J'avais décidé que je l'allumerais tous les jours le temps qu'il faudrait et, un matin, je n'en ai plus eu besoin. Ce rituel m'a fait du

bien. » L'idée semble plaire à Benoît. « Je le proposerai peut-être à mes enfants. Parfois, je me demande si je leur propose assez de moments pour parler de leur mère. »

Parler de nos morts, c'est déjà se/ nous consoler. Il arrive que l'entourage l'oublie. Je partage ce ressenti. Cette joie éprouvée quand on me parle de mes morts, que mes amis évoquent un souvenir commun avec mon père, mes grands-parents, mes tantes. Comme une gratitude de ne pas être la seule à penser à eux. Nicolas approuve : « J'adore entendre le prénom de ma femme. Ça la fait revivre, ça l'incarne. C'est comme s'ils honoraient ce qu'elle a été, ce qu'elle est. Pourtant, je vois bien que les gens évitent de parler d'elle. Ils en font un tabou et ça fait mal. »

Un tabou si tenace

Rose en a fait l'expérience il y a peu. Des amis de son mari lui ont rendu visite. Trois jours sans prononcer son nom et en évitant toute évocation de son existence. Elle a tenté d'amorcer une discussion mais ils ont coupé court. Malaise, peur de mal faire ? « J'ai trouvé ça fou et très frustrant. Malgré tout, je n'ai pas réussi à le leur dire », avoue-t-elle, sans pour autant éprouver de la colère.

Cela m'interroge sur notre rôle, en tant qu'endeuillé. Ne devrait-on pas dire à notre entourage ce qui nous fait du bien ? Leur indiquer le chemin pour briser le silence qui entoure le sujet de la mort et du deuil ? Nous n'aurons pas le temps d'en parler. Deux heures viennent de s'écouler. Deux heures entre mortels qui nous rappellent la préciosité de la vie. Et le besoin de se réconcilier avec la mort. ✱

Des RDV pour parler de la mort sans s'excuser

Les Apéros de la mort

Deux heures au café ou en visio pour aborder sans retenue le sujet de la mort et du deuil, avec un binôme comprenant une personne formée à l'accompagnement du deuil. Des moments libérateurs où chacun s'exprime sans retenue et dans la bienveillance.

Les Orphelinades

Ces réunions, destinées aux jeunes adultes orphelins (de père, de mère ou parfois de leurs deux parents), ont lieu tous les mois. Ces rendez-vous permettent d'échanger sur son cheminement avec d'autres personnes qui ont vécu la même épreuve. À Paris et en visio pour l'instant.

Les Petites Veuves entre amies

Un rendez-vous dédié aux femmes qui ont perdu leur grand amour. Un lieu pour partager ses hauts, ses bas, ses doutes, ses difficultés mais aussi ses joies et raconter le chemin parcouru. Une communauté attentive et bienveillante qui aide à se sentir moins seule et surtout plus forte, animée en visio par Caroline et par Sophie-Charlotte, auteure du compte Instagram « V comme Vie ». Bientôt également à Nantes, avec un autre binôme.

Ces RDV sont gratuits. Les participants peuvent laisser une participation en conscience.

Infos sur : www.happyend.life