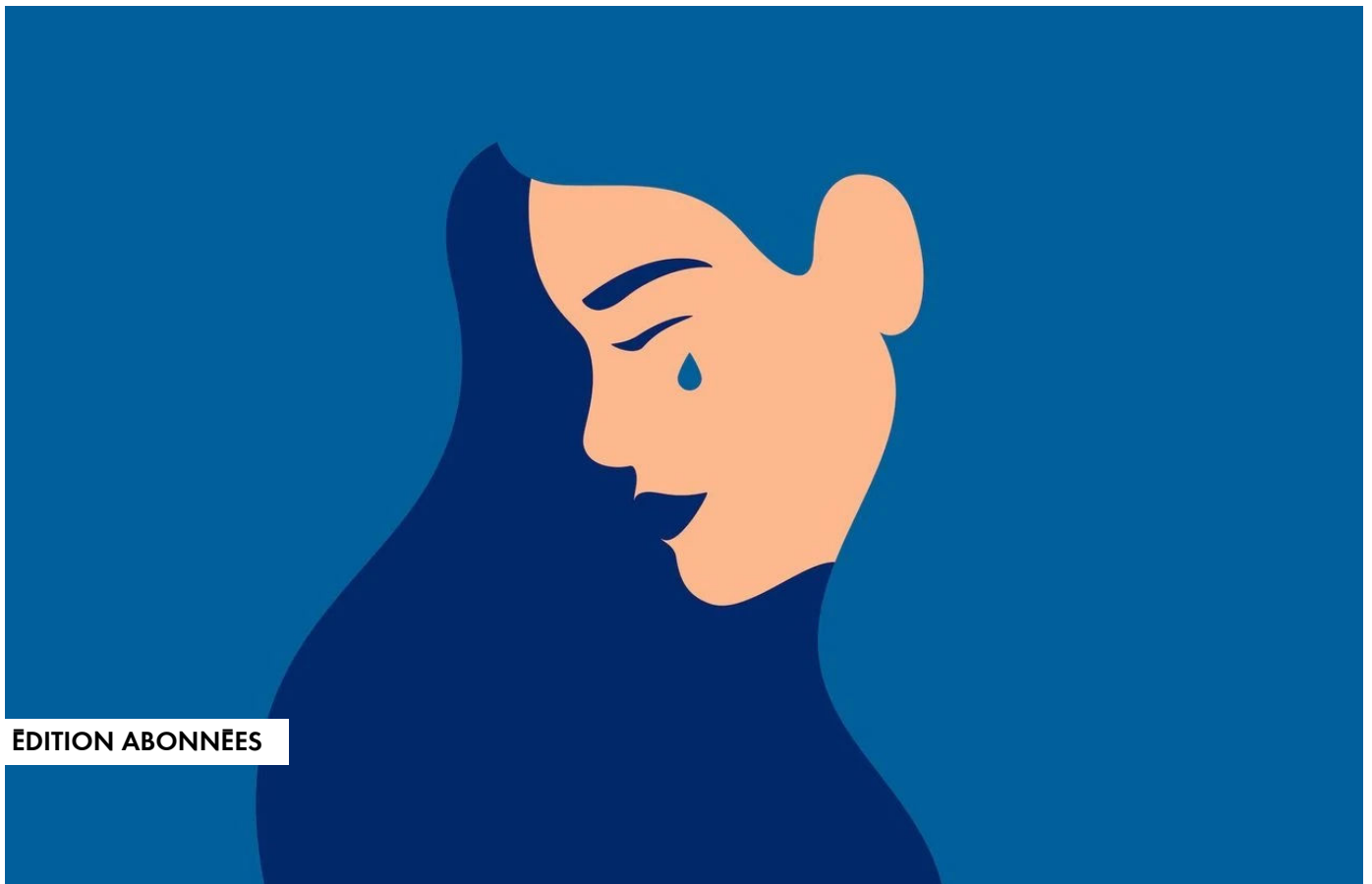




Elle > Société > Interviews

Pourquoi est-il essentiel de célébrer la mort autrement ? Une spécialiste du deuil nous explique

Publié le 15 avril 2023 à 10h00



EDITION ABONNÉES

Pourquoi est-il essentiel de célébrer la mort autrement ? Une spécialiste du deuil nous explique - © Ponomariova_Maria / IStock

🔖 SAUVEGARDER

La mort est partout, mais nous ne savons rien d'elle. Dans son dernier livre, le journaliste Bruce Toussaint revient sur le décès de ses parents et le regard des autres sur ce « truc moche que personne ne veut voir ». Pourquoi la mort devrait-elle être perçue et célébrée autrement dans nos sociétés

occidentales ? Depuis plusieurs années, Sarah Dumont accompagne les endeuillés dans leur chemin vers les obsèques, puis la résiliation. Selon elle, se reconnecter à la mort permet de faire un premier pas sur le chemin du deuil. Interview.

Par Justine Briquet Moreno

La vie est une fête, pourquoi la mort ne le serait-elle pas également ? La faucheuse nous rappelant à notre condition de mortel, on ne peut s'empêcher de la craindre. Résultat, peu de gens s'informent sur les possibilités dont on dispose lorsqu'on perd un être cher. Le manque d'informations sur le sujet impose aux endeuillés de faire des choix souvent par défaut. En France, on dispose de six jours ouvrés pour organiser les funérailles d'un tiers. De fait, de nombreuses cérémonies se révèlent impersonnelles, reprenant invariablement les mêmes codes. Dans une société où l'on traite la mort comme une « étrangère », est-il seulement encore possible de célébrer la mort autrement ?

>> Lire aussi : [« Violette d'Urso : 'Écrire un livre m'a permis de découvrir mes douleurs liées au deuil' »](#)

Sarah Dumont, la fondatrice de [« Happy End, le site compagnon pour mieux vivre la mort et le deuil »](#), site référent en la matière, prêche pour que chacun puisse se reconnecter à cette étape essentielle. L'ancienne journaliste a créé le site en 2018 afin d'accompagner et aider les endeuillés à vivre de manière apaisée ce traumatisme. Un projet qui a pris forme dans son esprit le jour des funérailles de son père qu'elle a organisé dans une célèbre salle de concert parisienne. De ce moment, elle garde le souvenir des applaudissements nourris devant le cercueil de son père, alors recouvert de post-it. Beaucoup d'invités ont été marqués de voir la mort célébrée ainsi, raconte-t-elle. Depuis, celle qui s'est également formée au métier de conseillère funéraire organise ateliers et [rencontres](#) pour expliquer aux endeuillés pourquoi il est important de se réapproprier ce moment. Elle est aussi l'auteure du premier guide pratique des obsèques civiles intitulé « Un enterrement comme je veux » (Éditions Eyrolles).

ELLE. – Pourquoi est-ce si important de s'approprier sa mort et celle de ceux qu'on aime ?

En tant que mortel, il est important de se poser des questions de son vivant. On doit pouvoir se demander : « Qu'est-ce que je veux pour mon enterrement ? ». L'anticipation de sa propre mort est souvent perçue comme angoissante. Dans les ateliers de sensibilisation que j'anime, j'essaie de démontrer que la mort est un dernier projet de vie et qu'il est important de transmettre ses souhaits essentiels. De plus en plus de personnes prennent conscience de cette réalité. Beaucoup de gens me disent : « J'ai eu une vie heureuse, je veux qu'on célèbre ma vie ! ». La peine est là, mais elle peut aussi se mêler à une forme de joie. Récemment, les images du compagnon de la professeure Agnès Lassalle, dansant autour du cercueil de sa compagne, ont bouleversé la France. Derrière cet instant capté par les caméras de télévision se cache une piqûre de rappel. Notre mort et celle de nos proches nous appartiennent. Les gens doivent prendre conscience qu'ils ont aussi le droit d'être eux-mêmes ce jour-là ... Quand la cérémonie ressemble au défunt, on part avec son énergie, son empreinte. Et c'est ce qui importe pour entamer son chemin de deuil.

ELLE. – L'imaginaire occidental de la mort est souvent très codifié... Pourquoi sommes-nous, en majorité, incapables de célébrer la mort autrement ?

Tout le monde se bat pour avoir un mariage unique, mais rares sont ceux qui font en sorte d'avoir des obsèques qui ne ressemblent à aucune autre. Comme si on se laissait imposer une norme, sans oser s'approprier la mort de nos proches. Un décès n'est jamais un moment joyeux, pourtant on devrait pouvoir se rappeler que c'est l'occasion de faire raisonner une dernière fois la langue de celui qui part. De notre vivant, on s'intéresse rarement au sujet de la mort ou des obsèques, à moins d'y être obligés. Résultat, on fait beaucoup de choix par défaut quand on perd quelqu'un. Ne pas savoir, c'est ne pas choisir finalement. Toutes les possibilités qui se présentent aux familles devraient pouvoir être délivrées. La plupart des gens ne savent pas ce qu'ils ont le droit de faire...

« SPONTANÉMENT, BEAUCOUP DE GENS PENSENT QU'ILS DEVRONT APPLIQUER LES CODES UN PEU SINISTRES QUE TOUT LE MONDE REPREND, MAIS C'EST COMPLÈTEMENT FAUX. LA MORT ACCEPTE TOUTES LES FANTAISIES. »

ELLE. – Quelles sont les possibilités pour transformer des funérailles en un moment personnel et unique ?

Quand on prépare un enterrement, il y a tant de possibilités... On peut disperser les cendres en pleine nature, remplacer le capiton ou dessiner sur le cercueil.

Spontanément, beaucoup de gens pensent qu'ils devront appliquer les codes un peu sinistres que tout le monde reprend, mais c'est complètement faux. La mort accepte toutes les fantaisies. Prenez le cas d'un marin qui serait décédé, il est tout à fait possible de demander aux pompes funèbres de porter des marinières, par exemple. D'ailleurs, on n'est pas non plus obligés d'être habillé en noir. On peut garder le cercueil à la maison, le décorer entièrement... J'ai déjà vu un cercueil capitonné avec le journal favori d'un défunt. Ces détails permettent de revisiter les aurevoirs. Une enquête publiée en 2016 pour « Les Assises du Funéraire » a prouvé que, pour 70% des personnes qui avaient participé activement à l'organisation des obsèques d'un proche, l'impact était positif. Participer activement, ça veut dire préparer un diaporama, choisir la playlist, choisir les fleurs, jouer un morceau de guitare... Quand on s'approprie la mort d'un proche, on ne se sent pas en dette parce qu'on a l'impression d'avoir fait le meilleur pour lui. Évidemment, tout le monde n'est pas capable de le vivre de cette manière.

ELLE. – Quelles sont les funérailles qui vous ont le plus marquée ?

Je me souviens d'un couple qui a perdu son fils de 16 ans. Quand ils sont allés voir les pompes funèbres de leur village, la directrice, dont le fils était un camarade classe du garçon, a tout de suite eu l'idée de personnaliser les funérailles. Elle leur a demandé : « Mais attendez, c'était un fêtard votre fils. Vous ne voulez pas qu'on organise une sorte de fête pour ses obsèques ? ». Les parents ont finalement décidé de reproduire l'ambiance de sa chambre d'adolescent dans le funérarium en ramenant ses objets personnels. Grâce à cette décoration, la chambre funéraire dégagait un climat d'apaisement. Le jour de l'enterrement, tous les invités ont dansé sous un barnum avec la musique à fond dans le cimetière. Pour les amis de cet adolescent, pour sa famille, cela reste un moment extrêmement marquant dans le bon sens du terme. S'approprier ce moment de cette manière leur permet aujourd'hui de dire à propos de l'enterrement de leur fils : « C'était une belle journée, c'était une belle fête... ».

**« C'EST COMME SI ON AVAIT
PERDU LE MODE D'EMPLOI**

**D'UNE PARTIE DU CYCLE DE LA
VIE : LA MORT EST DEVENUE UNE
ÉTRANGÈRE. POURTANT, JE SUIS
PERSUADÉE QU'AVOIR
CONSCIENCE DE SA FINITUDE
AIDE À VIVRE MIEUX. OUBLIER
QU'ON EST MORTEL REVIENT À
OUBLIER QU'ON EST VIVANT. »**

ELLE. – Nos sociétés occidentales ont-elles un problème avec la mort ?

La peur de la finitude est ancrée en nous. La mort est taboue parce qu'elle nous ramène à notre condition de mortel. On ne peut pas la regarder dans les yeux parce qu'on ne la connaît pas. Avec le temps, on a perdu le caractère intime de la mort : il n'y a plus de cortèges funèbres dans les villages, on ne veille plus nos morts chez nous... On délègue la mort aux EHPAD, aux soins palliatifs des hôpitaux et aux pompes funèbres. Aujourd'hui, on ne sait plus ce que c'est d'accompagner quelqu'un jusqu'à son dernier souffle. C'est comme si on avait perdu le mode d'emploi d'une partie du cycle de la vie : la mort est devenue une étrangère. Pourtant, je suis persuadée qu'avoir conscience de sa finitude aide à vivre mieux. Oublier qu'on est mortel revient à oublier qu'on est vivant.

ELLE. – Le deuil n'est-il pas également un processus lent qui entre en contradiction avec le fonctionnement de nos sociétés mondialisées ?

De nos jours, il existe une injonction à se relever le plus rapidement possible de chaque épreuve. On vit dans une société de performance où le deuil n'a pas sa place. Souvent, les endeuillés s'entendent dire : « Mais quoi, ça fait six mois que ton mari est mort ? Tu n'es toujours pas bien ? Je crois que tu fais un deuil pathologique là... » Ou bien : « Tu as perdu ton bébé. Mais tu vas en faire un autre ! » La personne en deuil a vite le sentiment de peser auprès de son entourage. C'est comme si on lui interdisait de parler de ses morts. Dans les « apéros de la mort » qu'on organise, certains viennent justement libérer leur parole. On dit souvent qu'on ne fait pas un deuil, mais que c'est le deuil qui nous fait. C'est un fait, on ne sera plus jamais comme avant.

ELLE. – Peut-on envisager que, dans quelques années, notre rapport à la mort puisse se métamorphoser ?

De nouvelles professions pourraient émerger comme les « Doulas de fin de vie ». Ce sont des personnes qui accompagnent les mourants et leurs familles vers une fin apaisée en leur apportant un soutien logistique et émotionnel. Le concept est né en 2003 dans un département de soins palliatifs à New-York. Bientôt, de nouveaux métiers comme celui-ci viendront nous aider à mieux appréhender la mort parce qu'on a besoin de se reconnecter à cette étape importante de nos vies. L'accompagnement des familles devrait prendre le dessus sur le matériel dans ce moment si sensible. Et j'ai bon espoir qu'un jour, on ne se préoccupe plus tellement du bois utilisé pour le cercueil, mais plutôt de concevoir un moment unique à l'image de la personne qui nous quitte.

Par [Justine Briquet Moreno](#)

Edition Abonnées

À LIRE ÉGALEMENT

ABONNÉES

Le deuil périnatal toujours en quête d'un meilleur accompagnement

« On a l'impression de voir des signes de nos enfants » La lente reconstruction de deux mères en deuil



Elle organise des « apéros de la mort » pour libérer la parole des personnes en deuil

Églantine Éméyé en deuil : une semaine après le décès de son fils, elle brise le silence

ARTICLE SUIVANT

Dix ans après le drame du Rana Plaza, la profession a-t-elle pris ses responsabilités ?

ABONNÉS

**ARTICLE PRÉCÉDENT**

Qui sont les « écooptimistes », ces écologistes engagés qui refusent de broyer du noir ?

LES + POPULAIRES SOCIÉTÉ

- 1.** Visite d'appartement : ce qu'un propriétaire a le droit ou non de vous demander
- 2.** Électricité : le bouclier tarifaire est maintenu jusqu'en 2025
- 3.** Femmes afghanes : 350 personnalités demandent un « programme d'accueil humanitaire d'urgence »
- 4.** Josette Torrent, la plus jeune résistante de France, nous raconte son histoire : « On ne retrouve pas la vie normale »
- 5.** Hausse des salaires des enseignants, pour qui et sous quelles conditions ?
- 6.** Attentat de la rue Copernic : le seul accusé est condamné à la perpétuité
- 7.** Maladies du foie : pourquoi hommes et femmes ne sont pas égaux ?
- 8.** Saad Lamjarred accusé de viol : le chanteur américain remis en liberté en attendant son procès en appel

ELLE

SUIVEZ-NOUS



NEWSLETTER SOCIÉTÉ & DÉBATS

[JE M'INSCRIS](#)

CONTACTS

[Annonces](#)

[Abonnez-vous](#)

La rédaction

[Nos RSS](#)

[Mentions légales et CGU](#)

[Données personnelles et cookies](#)

[Gérer mes cookies](#)

[Conditions Générales de Vente](#)

[Foire aux Questions](#)

[Le groupe CMI France](#)

[CMI Media](#)

[ELLE International](#)