



# Parlons la mort

pour la  
**vie**

## Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?

La fin de vie de personnes proches a pu être soudaine ou longue, douloureuse ou paisible... Dans une société qui ne parle plus de la mort, ce qu'elle nous apprend pour notre vie mérite d'être partagé.





# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

En date du 23 octobre 2014

**A l'approche du 2 novembre, jour des défunts, Alliance VITA rend publiques les conclusions de son enquête nationale « Parlons la mort ».**

La campagne « Parlons la mort » mobilise les équipes d'Alliance VITA depuis mai 2014. 1021 photographies verbatim ont été recueillies à l'issue de « conversations essentielles » avec des passants abordés dans la rue. Publiées sur les réseaux sociaux, elles ont alimenté la réflexion et les échanges sur un sujet très souvent occulté.

Une sélection de 20 verbatim photos rend compte de la richesse des réponses. Alliance VITA a tiré de cette large collection de verbatim, **12 mots clés : paix, fragilité, intensité, mains, larmes, présence, merci, rencontre, unité, transmission, amour, vie.** Ils convergent vers un message : libérer la parole sur la mort aide à mieux vivre.

Pour Tugdual Derville, délégué général d'Alliance VITA et coordinateur de ce projet, « *La réussite de notre campagne 'Parlons la mort' tient à la posture d'écoute bienveillante de nos volontaires. Beaucoup d'entre eux ont été marqués par la profondeur des échanges et le **sentiment de paix** qui en découlait, tant chez les enquêteurs que chez les personnes qui ont accepté de partager leur regard sur la fin de vie, la mort et le deuil.*

*Nous avons souvent été édifés par le **travail de libération** qui s'effectue quand la mort est mise en mots. Les personnes endeuillées portent souvent des **messages de sagesse**. Elles les estiment utiles pour vivre plus sereinement, en privilégiant l'essentiel, et surtout la qualité des relations. Elles sont heureuses de partager ces messages. Si la mort incite à la **fraternité universelle**, c'est qu'elle est un point commun, un lieu d'**expression de la fragilité**, de **consentement à la vulnérabilité**. La mort, son approche et ses suites, sont comme des **provocations à plus de solidarité**, d'entraide et d'amour. L'amour est, avec le mot vie, celui qu'on retrouve la plus souvent dans les verbatim. Pour Alliance VITA, l'occultation de la mort est à l'origine de blocages, de peines et de peurs. Commémorer les défunts en osant parler de ce qui s'est passé autour de leur mort donne des **forces pour la vie**. »*

La campagne « Parlons la mort » a suscité l'intérêt de plusieurs experts : Jacques Ricot, philosophe, Christian de Cacqueray, professionnel du domaine funéraire, Anne Davigo, spécialiste de l'accompagnement du deuil, Tanguy Châtel, sociologue spécialiste de la fin de vie. Leurs regards croisés ont été compilés dans un livre à paraître dont quelques extraits sont révélés en avant-première dans ce dossier.

**Contact presse : Charlotte Gautier 06.67.77.14.80**



# « PARLONS LA MORT » EN 7 QUESTIONS

Entretien avec Tugdual Derville, Délégué général d'Alliance VITA.

En mai et juin 2014, Alliance VITA a proposé à ses équipes de volontaires de conduire dans toute la France une enquête sur la perception de la mort par les Français. Abordés dans la rue pour partager leur témoignage ou leurs réflexions sur le sujet, ils étaient invités, en fin de conversation, à écrire leur message-clé sur un losange, et à se faire photographier avec ce verbatim destiné à être partagé sur les réseaux sociaux. En quelques jours plus de 1000 verbatim ont été collectés par plusieurs centaines de volontaires.

## 1/ Pourquoi « parlons la mort » ?

...Pour plus de vie ! C'est ce que signifie le titre complet de notre campagne : « *Parlons la mort, pour la vie* ». Nous ne prétendons pas lever au forceps ce que le tabou sur ce concept de « mort » a d'inévitable, voire de précieux, mais libérer une parole personnelle sur ce sujet. Nous avons l'intuition qu'il en naîtrait quelque chose de vivant. Et nous n'avons pas été déçus.

## 2/ En quoi faudrait-il davantage parler de la mort ?

La peur, la souffrance et la peine provoquées par la mort dans un monde qui la considère avec de moins en moins de familiarité, où les rites de deuil ont pratiquement tous disparu, en ont fait un sujet interdit pour beaucoup. Or, l'expérience de notre service d'écoute, [SOS Fin de vie](#), nous a montré qu'offrir aux personnes – et spécialement les personnes endeuillées – un espace d'écoute, était essentiel. Il est nécessaire de se sentir compris pour être consolé et retrouver des forces de vie.

## 3/ La mort n'est-elle pas d'abord un tabou ?

Partiellement oui. Les sociologues, comme Tanguy Châtel que nous avons interrogé, nous le rappellent. Comme le soleil, soulignait Chateaubriand, on ne peut la regarder en face. Mais, en France, elle est carrément comme éclipse. Au point de ressembler à un énorme secret de famille enfoui dans l'inconscient. Ce genre de secret agit comme une chape de plomb. Tout se passe comme si une conspiration du silence avait rejeté la mort de la vie... Plus on se tait, plus un tel secret produit des effets dévastateurs, jusqu'à entraver la capacité de vivre. C'est l'interdit mortifère qui pèse sur la question de la mort que nous avons voulu contredire.

## 4/ Aborder avec les passants un tel sujet, n'est-ce pas intrusif et indélicat ?

Nous pouvions le craindre. En préparant cette campagne, nous avons pris soin de former nos volontaires à une écoute empathique, celle qui accueille les émotions et paroles exprimées sans les induire ni les juger. Pour ne pas forcer l'intimité des personnes rencontrées, nous avons soigné la façon d'engager la conversation : le mot mort, trop cru s'il est tout nu, a été présenté dans un écrin : « Nous travaillons sur la question de la fin de vie et de la mort ; nous savons que ce sont des sujets sensibles et souvent douloureux, mais, justement, nous aurions besoin de votre expérience et de vos réflexions ». Les passants ont été réceptifs. Au-delà de ces précautions, ce sont les résultats qui parlent...

## 5/ Quels sont les résultats de votre campagne ?

De plusieurs ordres. Ce qui nous a le plus touchés, c'est l'extraordinaire qualité des rencontres dont nos volontaires nous ont témoigné. En quelques secondes, ce sujet a mis en relation profonde – sans faux-semblant – des personnes d'âges, de cultures, de convictions très diverses. Pour la plupart de nos membres, ces rencontres ont été ressenties comme paisibles et « humanisantes », tant chez les volontaire de VITA que chez leurs interlocuteurs. Les verbatim et photographies recueillis l'attestent, même s'ils ne retracent qu'une part de ce qui a été partagé.

## 6/ Comment accéder à ces photos-verbatim ?

Chacun peut les découvrir sur une page Facebook et voir une « sélection » dans le site dédié que nous avons créé ([www.parlonslamort.fr](http://www.parlonslamort.fr)). Ces images donnent à réfléchir et à agir. Elles peuvent inciter à vivre autrement, en insistant davantage sur les relations avec nos proches, le temps présent, la solidarité, sans attendre la fin de leur vie. La fraternité – pour ne pas dire l'amour – se lit dans les regards.

## 7/ Pourquoi, selon-vous, la mort incite à la fraternité ?

La mort, c'est notre seul patrimoine vraiment commun. Face à la mort, nous sommes tous sur le même pied. Les hiérarchies sont aussitôt dépassées. La mort est un sujet grave mais simple : il rend dérisoire tout ce qui touche à l'apparence, à l'argent, au pouvoir. La mort n'est pas seulement le seul événement – avec la naissance – qui est commun à toute personne humaine. La mort ouvre à la fraternité universelle parce qu'elle nous situe tous en « mortels », c'est-à-dire en être fragiles, finis. Et qui ont besoin les uns des autres. C'est particulièrement vrai aux deux bouts de la vie, sauf pour les promoteurs de l'utérus artificiel et de l'immortalité.

Penser et parler la mort nécessite une infinie délicatesse, mais cela nous incite tous à vivre de façon plus concentrée, moins trépidante, paisible. En un mot, vraiment humaine.



## 12 MOTS POUR 1000 VERBATIM

*Décryptage des douze items les plus récurrents.*

### **Paix**

La paix ressentie se décline en de nombreux mots : paisible, serein, calme, réconforté, consolé... Qu'ils aient pu « accompagner jusqu'au dernier souffle » ou aient eu « la chance » de se « revoir une dernière fois » ou d'avoir pu « se dire au revoir », beaucoup l'expriment. D'ailleurs cette paix se lit sur les visages tantôt graves, tantôt souriants. La mort rassure parfois : elle a pu « montrer qu'un cheminement magnifique est possible ». Des verbatim expriment donc des sentiments de « joie » ou de « bonheur ». Parfois grâce au sentiment du « devoir accompli », qu'il le soit par amitié ou pour honorer un lien de famille (nucléaire ou élargie). Certains découvrent après l'accompagnement d'un proche que la mort « les inquiète moins », semble « plus familière ». Même des morts brutales qui ont beaucoup déstabilisé peuvent aboutir à la paix, quand le chemin de deuil est accompli.

A l'inverse de rares personnes expriment un regret teinté de culpabilité, de n'avoir pu se rendre disponibles à temps.

### **Fragilité**

La mort provoque une prise de conscience ou « un rappel » que nous sommes « fragiles » et « mortels ». D'où la volonté exprimée de vivre désormais chaque instant comme un cadeau précieux. Et aussi celle de ne « pas attendre » la fin de vie pour établir des relations « vraies ». Derrière « un état de faiblesse extrême » d'un être cher « au seuil de la mort », on peut « se rendre compte de sa dignité ».

Ceux qui ont été pris au dépourvu par la mort d'un proche – même par suicide – veulent inviter les autres à vivre conscients de leur fragilité.

### **Intensité**

Assurément, les moments d'accompagnement, d'annonce ou de deuil sont de ceux dont on se souviendra toujours. Ils sont « gravés dans la mémoire ». Des temps « forts », « très forts », « indescriptibles », « inoubliables ». Du coup, ils marquent les vies, en profondeur. Autour de la mort, se jouent les moments « parmi les plus importants de l'existence ». Aucunement des temps morts. Cela peut aller jusqu'à parler de « seconde naissance » ou « de moments radieux ».

### **Main**

Ce sont des mains enlacées qui expriment le lien ultime entre un patient et ceux qui l'entourent. Quand le silence s'est fait. Quand d'autres formes de communication sont dépassées. La main, signe d'un besoin réciproque de tendresse. Il y a aussi l'échange des regards, où un dernier sourire qui illumine le souvenir.

Et les soignants de patients délaissés de se faire messagers de ce besoin : il faut pouvoir « se tenir la main jusqu'au bout » et « oser », car c'est « cadeau ».

## Larmes

Alors qu'on se montre pudique lorsqu'il s'agit d'évoquer le corps malade, un élément du corps jaillit furtivement au détour de quelques verbatim : les larmes. Expression du deuil. La mort révèle « leur signification », et même « de la valeur ».

Parfois ce fut une ultime communication consolatrice : « J'ai vu deux larmes couler, puis elle est partie ».

## Présence

Les personnes se réjouissent simplement d' « avoir été là ». Parfois « en silence ». Est-ce une façon de dire positivement ce que les adeptes de l'efficacité nommeraient impuissance ? Pas seulement : ils ont trouvé dans cette simplicité quelque chose de précieux. Une « plus grande humanité », « un nouveau mode de communication ».

A l'inverse, ne pas avoir été présent est, pour certains, source d'une peine qui se confie.

## Merci

Les moments qui précèdent ou suivent la mort, même longtemps après, multiplient les occasions de gratitude. Elles s'expriment en nombreux merci : merci pour tout ce qui a été reçu et qui sera transmis ; merci aux soignants, à l'équipe de soins palliatifs. Et finalement merci au défunt que l'on « gardera dans son cœur ».

Rares sont les verbatim qui expriment un sentiment de rancœur, lié à une prise en charge jugée défaillante, surtout de la douleur. On en sort parfois « révolté ».

## Rencontre

Le partage des moments au chevet d'un proche mais aussi tout ce qu'il faut faire ensemble après la mort sont valorisés comme des moments de rencontre précieux, « un privilège ». Les temps de maladie permettent parfois de « redécouvrir » un parent, de le connaître plus en profondeur. Et même, parfois, de « faire enfin sa connaissance », toutes les barrières étant tombées. Plusieurs verbatim associent le lâcher-prise permettant la mort après l'attente d'une rencontre enfin advenue.

Ne pas s'être dit « au revoir », c'est « la peine » de ceux qui ont enduré une mort brutale ; c'est aussi « le regret » exprimé par ceux qui ont attendu les obsèques pour « réaliser ».

## Unité

Dans le deuil ou à l'approche du deuil, on se rapproche de frères ou sœurs éloignés, voire de sa belle-famille. On « se soude » on est « solidaire ». Les obsèques d'une grand-mère âgée vont jusqu'à « ressembler à une fête de famille. » Le plus souvent la mort rapproche, relie voire « réconcilie ». Pour plusieurs personnes, elle est occasion d'un pardon.

Exceptionnellement, elle divise et sépare douloureusement en faisant remonter de vieux conflits familiaux.

## Transmission

Personne ne parle d'héritage ! Mais beaucoup évoquent la transmission de biens immatériels. On le déduit par les changements de vie que les décès provoquent. « La mort m'a fait changer » ; « je relativise » ; « je suis moins futile, moins matérialiste ». La mort est source de « simplicité et de vérité » pour ceux qui restent. Ils ne veulent plus « s'arrêter aux broutilles ». La mort d'un proche peut « faire grandir » : un jeune en est sorti avec « de la maturité » ; un autre jeune a réalisé que, désormais, sa santé « doit servir aux autres ». Une femme s'est sentie « recentrée sur les rapports affectifs ».

## Amour

C'est le mot incontestable des verbatim. Celui qui revient le plus, et de loin, sous toutes ses déclinaisons. Comme si la mort provoquait en riposte un enseignement : « la fin de vie et la mort de ma sœur m'ont appris la force de l'amour » ; « j'ai dû attendre la mort de mon père pour me rendre compte de l'amour que j'avais pour lui ». « Il faut oser dire son amour ». L'amour pour le défunt est ce qui reste de plus précieux « dans les cœurs » quand tout est fini. On dit alors « le garder pour toujours ». Mais certains expliquent aussi que la mort leur a « appris à mieux aimer ». La mort, révélateur d'amour ?

## Vie

D'assez nombreux jeunes affirment l'idée paradoxale que la conscience de la mort leur donne envie de « profiter de la vie »... sans y penser ! Des personnes endeuillées précisent qu'elle a changé leur façon de vivre : « vivre chaque instant, chaque rencontre plus intensément », avec parfois un regret : ne pas l'avoir fait avant d'être endeuillé. D'autres s'expriment par maximes : « La mort, c'est la vie », plusieurs fois, ou « c'est la vie, jusqu'au bout ». « Il était plus vivant que mourant » nous confie un témoin... Autant de préceptes à tordre le cou à la fatalité. Comme ces autres : « La mort donne du prix à la vie » ; « La mort donne un sens à la vie » et même « Réussir sa mort, c'est réussir sa vie ».

A lire ces verbatim, sans rien nier de la douleur et de la peine, on se prend à croire que la vie a finalement le dernier mot.

« À ce jour, je regrette de ne pas lui avoir dit “au revoir” pendant sa maladie. Mon adieu s'est fait au funérarium et son image restera gravée à jamais dans ma mémoire. »

Claire

« La fin de vie et la mort de ma sœur m'ont appris la Force de l'amour. Chaque instant, même s'il est douloureux est extrêmement précieux. »

Agnès

« Je suis arrivée juste avant la mort de Maman. Lorsqu'elle m'a vu, j'ai vu deux larmes couler sur sa joue puis elle nous a quittées. Nous nous aimons. »

Bia et Lola

« Après de ma grand-mère, malgré (ou grâce) au silence, j'ai découvert un nouveau mode de communication : la présence à l'autre. »

Agnès

« Écoutons attentivement et avec amour les derniers mots de ceux qui arrivent au bout du chemin. »

Alain

« Après le décès de ma sœur, j'ai réalisé l'importance de voir sa dépouille pour faire mon deuil. »

Jean-François

« La mort emporte les êtres aimés, elle nous apprend à aimer la vie plus que tout, elle nous apprend le recueillement. Elle met un terme à la souffrance de ceux qui sont malades ou captifs. Elle nous ouvre la porte de l'inconnu et elle rend enfin les hommes égaux entre eux car nul n'y échappe... »

Éliane

« Le départ de mon grand-père m'a ouvert la porte de l'intériorité. »

François

« La perspective de la mort, de la “finitude”, nous permet – devrait nous permettre – de nous attacher à ce qui est vraiment important : l'autre ! »

Roland

« La mort de mon ami Alex, suite de maladie, m'a fait comprendre que ma santé doit être utile aux autres. »

Yves

« L'accompagnement de la mort d'un proche m'a fait prendre conscience du prix de la vie et d'en accepter la fin. »

Pierre

« Après le décès de Maman, je réalise que la mort m'inquiète moins. Est-elle devenue familière ? »

Martine

« Pour le courage de ma femme, avant, pendant et dans ses derniers jours m'a apporté une aide. »

Christophe

« Cette expérience m'a permis de donner le meilleur de moi-même et m'a rendue plus attentive à la fragilité. »

Cécile

« Suite au départ de Sarah, j'ai réalisé à quel point l'écoute de ceux qui nous sont chers est importante. »

Blandine

« La mort d'un beau-frère m'a montré qu'un cheminement magnifique était possible. »

Édouard

« Malgré l'invalidité de ma mère, 92 ans, il y eut des moments radieux quand mon petit-fils, 3 ans, l'aidait à manger et que je voyais les yeux de cette arrière-grand-mère briller de plaisir. »

Arlette

« La mort de mon papa m'est apparue injuste. »

Julie

« J'étais là, je t'ai tenu la main...les ???, tant pis ! »

Carole

« Le départ de Maman m'a recentrée sur les rapports affectifs de ma famille. Je suis devenue celle qui doit, veut garder les liens entre tous. »

Sophie

« La plus grande douleur a été la mort de mes parents, si subite que nous n'étions pas du tout préparés. »

Bruno

« J'ai été révoltée, non par la mort de mes parents, mais par mon impuissance à soulager leur souffrance physique et morale et à pouvoir communiquer avec eux en ces moments si importants. »

Anne

« Ma vie sera courte (cancer du cœur). Je veux partager du bonheur avec mes proches au maximum. »

Jorge (21 ans)

« Ma Chère Maman, je ne regrette pas de t'avoir accompagnée dans ta souffrance, jusqu'à ton dernier souffle. »

Giro

« La perte prématurée de mon frère aîné m'a fait comprendre que j'étais impuissant face à la mort mais je pouvais accompagner la vie jusqu'au bout. »

Didier

## D'un tabou à l'autre : le deuil

Jusqu'aux années 1970, alors que la fin de vie était si savamment occultée, le deuil faisait encore l'objet d'un traitement social qui garantissait à la mort une certaine place dans la représentation collective et dans les mœurs. L'importance résultante, quoique déclinante, de la religion catholique, le rituel séculaire des funérailles, la prédominance de l'inhumation et une certaine socialité funèbre préservaient encore les rites, les usages et les éléments de langage autour de la mort. Le deuil se portait visiblement, en noir, à travers les vêtements, les tentures mais aussi les civilités, et se respectait. Les corps étaient veillés et visités à domicile. Les convois faisaient l'objet de processions publiques et on marquait un temps (voire on se signait) sur leur passage. Les décès se célébraient en pompe funèbre et se commémoraient en temps de souvenir. Les condoléances, aux formes sans doute compassées, signalaient que la peine entendait être partagée. Et les défunts n'étaient pas livrés à l'oubli sitôt le caveau refermé.

Ces rites et usages semblent avoir aujourd'hui disparu au point de faire partie d'un folklore désuet et « pré-moderne ». Le gris, voire la couleur, sont désormais censés voiler la peine ; les euphémismes (« il a disparu », « il est passé de l'autre côté ») édulcorent la réalité avec complaisance ; les conventions « obsèques » se limitent trop souvent à de triviales opérations financières ; la crémation, encore si pauvre en ritualisation, réduit la mort à un processus technique et stérile ; les cérémonies, peu fréquentées, ne parlent que du « vivant » défunt et ne disent plus la mort, etc. Le temps des funérailles n'est plus ce temps de ré-élaboration du sens et du lien au moment où le sens et le lien, précisément, viennent de se briser, aux limites du dicible, sur la souffrance, la perte et l'absence.

L'endeuillé fait aujourd'hui l'objet de la même relégation dans les oubliettes de la modernité que le mourant jadis. Il ne fait désormais plus partie du paysage, ou bien il en fait au contraire trop partie, ne se distinguant plus. On l'enjoint de reprendre le travail au plus tôt, « pour son bien » dit-on, puisque s'activer c'est se démontrer vivant... On l'arrache à son silence, à sa solitude et à son apathie pour l'exposer, toujours « pour son bien », au bruit, à la distraction et à l'agitation. Et quand il n'y parvient pas, quand il ne se hâte pas de revivre assez vite, on l'y renvoie et on l'y oublie. Quand, passés trois mois, il pleure encore, se réveille la nuit et somnole le jour, remet le sujet fâcheux là-devant, s'absente physiquement de son travail, reste suspendu au milieu d'une phrase, etc., l'urgence est alors de le « traiter » pour que sa mort ne vienne pas contaminer sa vie. C'est plus sûr pour lui, et tellement plus sûr pour nous...

(...)

L'anxiolyse et la thérapie deviennent la solution au problème du deuil comme l'acharnement puis l'euthanasie pouvaient (pourraient) être la solution au problème de l'agonie. Nous voilà tentés de tuer physiquement ou psychologiquement pour éviter d'avoir à entendre ce que les mourants et les endeuillés ont à nous dire (d'in audible, mais de réel) au sujet de la mort.

(...)

L'endeuillé (comme le mourant) a sans doute besoin d'être médicalement soulagé. Il a aussi et surtout besoin d'être entendu, avec l'oreille et le cœur, sans fard ni fanfare. D'un point de vue anthropologique, cette *nouvelle conspiration du silence autour de la mort* constitue une négation de l'expérience humaine vivante exposée à la finitude et à l'épreuve. D'un point de vue sociologique, elle constitue un fléau social autant que sanitaire.

*Extraits du livre « Parlons la mort » présenté à la fin du dossier.*

## QUELQUES CHIFFRES

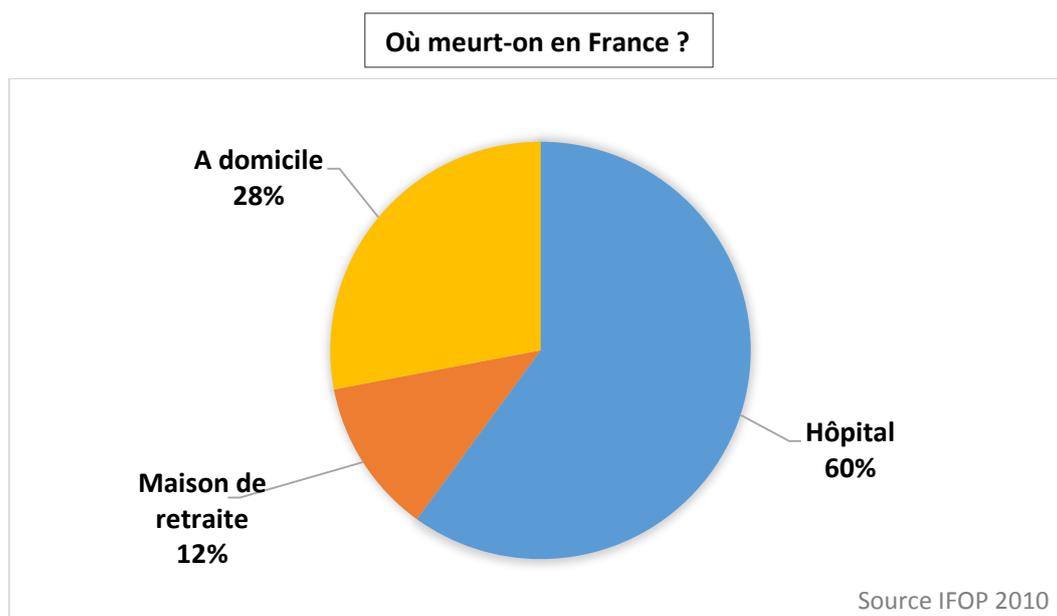
### *La fin de vie en France*

En 2013, l'INSEE a enregistré 572 000 décès en France.

**La très grande majorité des Français (87%) a déjà fait l'expérience du deuil** et près des trois quarts des Français ont déjà soutenu un proche dans le deuil (71%). (Source : sondage IFOP 2010).

Si la mort n'est pas un tabou dans l'esprit des Français, avec 75% des personnes interrogées estimant qu'on en parle plus facilement qu'autrefois, **seuls 39% des Français ont déjà accompagné un proche en fin de vie jusqu'à sa mort.** (Source IFOP 2012)

Lorsqu'on les interroge, **81% des Français préféreraient largement finir leur vie chez eux**, et pourtant seulement 28% le font à domicile, contre 60% à l'hôpital et 12% en maison de retraite. (Sondage IFOP 2010).





# LE TÉMOIGNAGE ÉDIFIE LE TÉMOIN

## *Témoignage d'une passante et de membres d'équipe VITA*

« Quand on m'a interpellée sur ce sujet "Parlons la mort" je venais de perdre mon neveu de 34 ans 2 mois auparavant ! Je l'avais accompagné durant 3 jours dans un service de soins palliatifs.

Cela m'a permis de pouvoir mettre des mots sur ce que j'avais vécu. Le fait d'être écoutée avec bienveillance et beaucoup d'attention, par une personne "neutre", m'a un peu libérée et fait beaucoup de bien.

Cela m'a permis d'exprimer ce que je ressentais au fond du cœur et que je n'avais pas pu partager avec mes plus proches ! Peut-être par peur de n'être pas comprise ou par manque de simplicité ?

J'avais besoin de dire que cet accompagnement m'avait donné l'occasion de vivre une expérience de "don total" et c'était très fort, une vraie "communion" avec Jérémie par tout ce que je pouvais lui donner de meilleur en cet instant, physiquement par le toucher, les caresses pour le soulager ; spirituellement par la prière qui était très importante pour lui, pour le pacifier et plein de compassions avec tout le personnel du service qui était présent et très respectueux... et cela m'avait "vidée, épuisée" mais j'étais en paix d'avoir pu être en ces instants auprès de Jérémie.

Merci de m'avoir permis de le dire et merci d'avoir le courage d'aborder ce sujet qui est souvent tabou ! »

**Paule (Savoie)**

## **Témoignages de membres d'équipe VITA**

« Nous avons réalisé cette action sur trois demi-journées. Je les ai trouvées très éprouvantes et mes coéquipiers aussi. Il faisait très beau, nous étions dans un espace magnifique en plein cœur de Nice. Un rêve de touriste. Mais il y a des confidences vraiment terribles sous le soleil. Dans la même après-midi, une personne nous a raconté le suicide de sa mère - c'était la toute première rencontre ! - et deux autres leur propres tentatives de mettre fin à leur vie. Un autre jour, une troisième personne a évoqué le suicide et sa dépression. Parmi ces personnes, un homme m'a touchée particulièrement ; car il a commencé par déclarer qu'il n'avait rien de spécial à dire sur le sujet. Je ne sais plus comment l'accroche s'est faite et comment finalement il a parlé. C'est étonnant de devenir le confident d'un inconnu en souffrance, d'être honoré par cette confiance donnée : pouvoir donner sa confiance et se confier est un besoin vital. Les dialogues ont duré, une demi-heure, trois quart d'heure parfois. Sur les sujets si sensibles que nous abordons, il faut prendre le temps d'approfondir ce qu'est une relation humaine vraie et respectueuse. »

**Valérie (Alpes-Maritimes)**

« L'action "Parlons la Mort" m'a montré que, finalement, nous avons tous besoin d'en parler. Cela semble difficile mais après un temps de surprise, la confiance s'installe et c'est la confiance. Les personnes sont très touchées et remontent parfois loin faisant ressortir des sentiments ou une évidence qui se fait jour. Comme cette personne qui a côtoyé volontairement la mort plusieurs fois, avec l'impression d'être devenue inutile et la peur d'être à charge. S'être occupé des autres lui a rendu sa dignité et elle a réalisé en parlant que ce sont ces personnes dépendantes qui lui ont sauvé la vie. Comme beaucoup d'autres elle nous a dit "merci, vous m'avez fait du bien". »

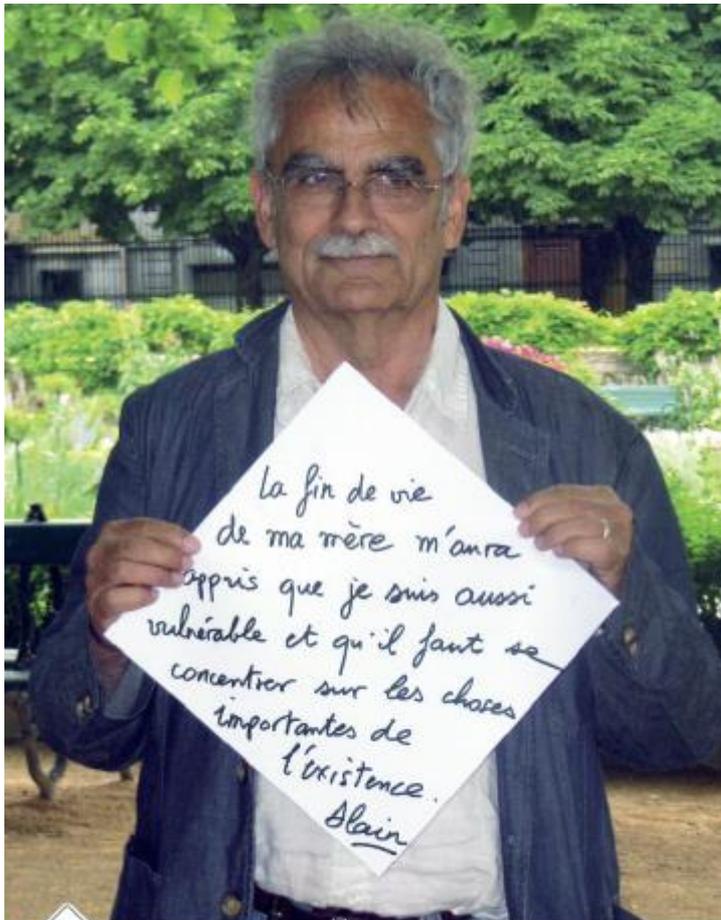
**Angèle (Alpes-Maritimes)**

« Participer à cette action "Parlons la mort" a été une véritable étape pour moi. Cette action a comme levé chez moi un rideau de distance, de peur, devant ce sujet de la mort que je n'aimais pas aborder. Il m'a permis de voir combien libérer la parole sur la mort est profondément apaisant et lève les peurs que l'on peut avoir sur ce sujet.

Le hasard a fait que, juste après cette action, j'ai perdu mon grand-père. J'ai senti combien cette action m'avait libérée, je n'avais plus peur de parler avec lui de cette étape ultime de sa vie et les derniers instants passés avec mon grand-père ont été d'une intensité forte, d'une immense tendresse, j'ai pu lui dire combien je l'aimais. La douleur de la séparation imposée par cette mort a été accompagnée d'une extrême douceur vécue lors de ces derniers instants. Et cette douceur est consolatrice !

Cette action "Parlons la mort" permet de toucher du doigt la puissance de l'écoute : quand j'aborde une personne, qu'elle soit réticente ou non, je lui dis combien je sais que ce sujet est difficile et douloureux mais combien son témoignage nous est vraiment utile. Et lorsque l'on pose le ton de la conversation dans le domaine de l'écoute, les personnes s'ouvrent et parlent généreusement de ce qu'ils ont pu vivre. Il y a un double bienfait de cette écoute : bienfait pour la personne écoutée qui livre ce qu'elle a vécu en essayant de voir ce que l'accompagnement d'une personne proche de la mort a pu lui apporter, et bienfait pour l'écouter qui reçoit le témoignage et qui apprend à aborder ce sujet de la mort plus librement. »

**Aude (île-de-France)**



La fin de vie  
de ma mère m'a appris  
que je suis aussi  
vulnérable et qu'il faut se  
concentrer sur les choses  
importantes de  
l'existence.  
Blain



Dans les  
dernières minu-  
tes de leur vie, les  
gens ont besoin qu'on leur  
tienne la main.  
Ce n'est pas encore fini,  
Soyez-la !  
Tania  
(ingénieur)



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



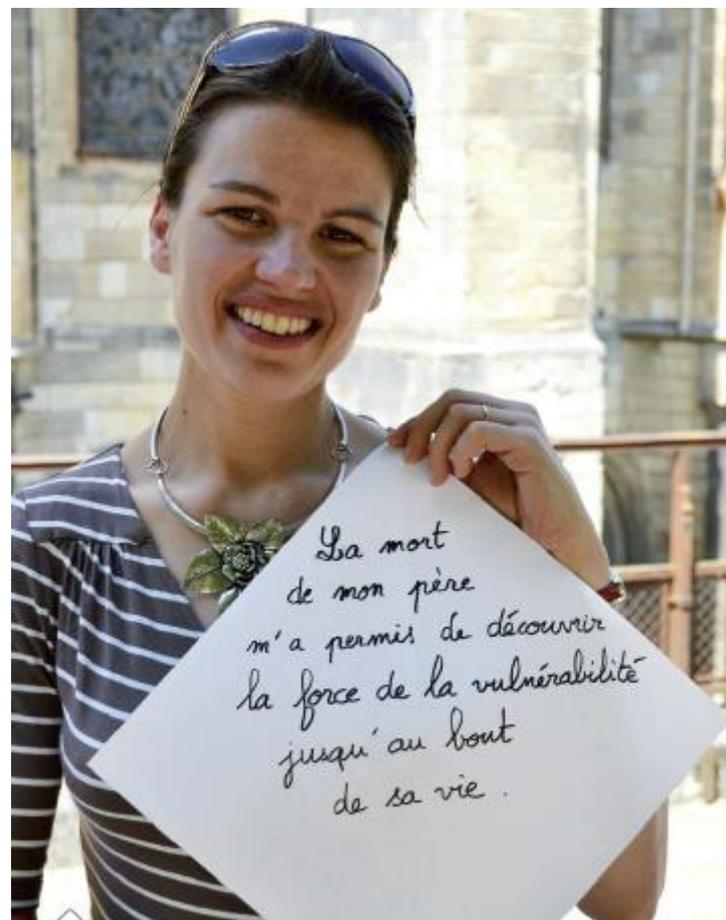
Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



LA MORT  
DE MA TATIE  
M'A APPRI QUE  
LES LARMES  
AVAIENT UNE  
SIGNIFICATION  
POUR MA VIE  
ZARIANTI



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



La mort  
de mon père  
m'a permis de découvrir  
la force de la vulnérabilité  
jusqu'au bout  
de sa vie.



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?





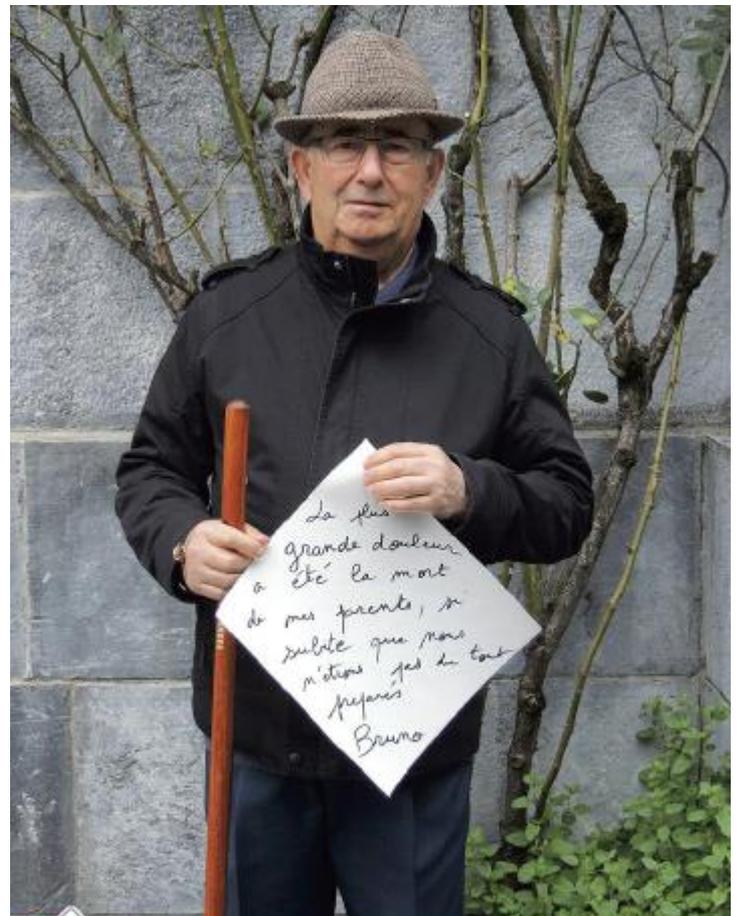
Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?

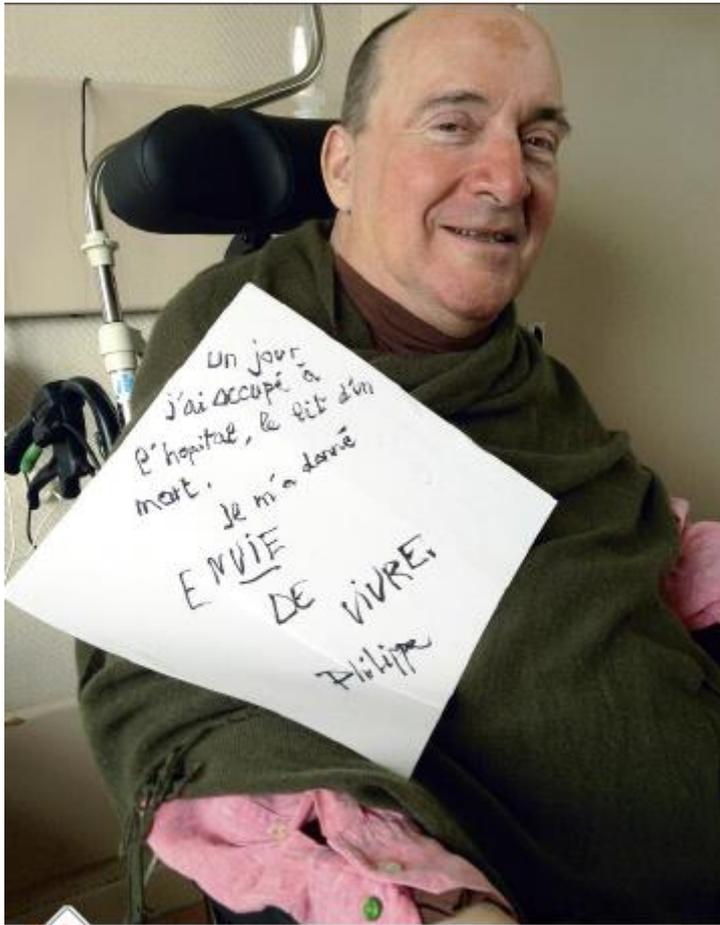


Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?





Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?





Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?





LA MORT  
DE MA MÈRE  
NOUS A RENDU PLUS  
SOLIDAIRES ENTRE  
FRÈRES ET SOEURS.

CLAUDE



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Cette expérience  
m'a permis de  
donner le meilleur de  
moi-même et m'a  
rendue plus  
attentive à  
la fragilité  
Cécile



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Après  
le décès de ma  
Sœur j'ai réalisé  
l'importance de voir  
sa dépouille pour  
mon deuil

Jean-François



Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



Après la mort  
brutale de ma voisine,  
je prend soin de ses enfants  
C'est ça la vie !

RACHID

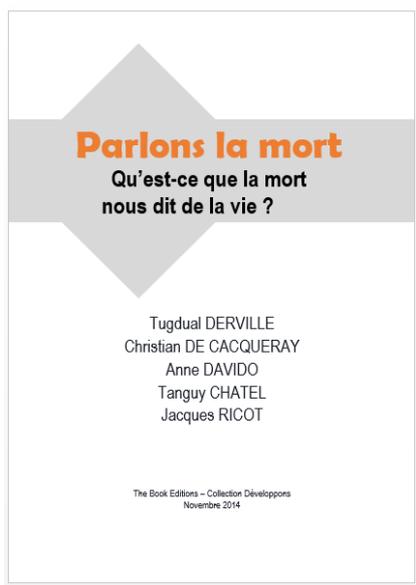


Qu'est-ce que la mort nous dit de la vie ?



## LE LIVRE : PARLONS LA MORT

*Cinq personnalités parlent de la mort*



La campagne *Parlons la mort* a paru très audacieuse à certains observateurs, mais elle a enthousiasmé plusieurs spécialistes de ce sujet.

Alliance VITA leur a proposé de livrer leur réflexion en écho aux multiples verbatim que ses volontaires avaient recueillis.

Un philosophe, un sociologue, une psychothérapeute et un spécialiste du funéraire ont croisé leurs regards.

### Qui sont les auteurs ?

#### **Tugdual DERVILLE**

Délégué général d'Alliance VITA

Auteur de « Le bonheur blessé » (CLV 2005) et « La bataille de l'euthanasie » (Salvator, 2012)

#### **Christian de CACQUERAY**

Directeur de la Fédération des Services Catholiques des Funérailles

Auteur de « La mort confisquée » (CLV 2005)

#### **Tanguy CHÂTEL**

Sociologue

Auteur de « Vivant jusqu'à la mort » (Albin Michel, 2013)

#### **Anne DAVIGO**

Consultante en psychothérapie

#### **Jacques RICOT**

Agrégé et docteur en philosophie

Auteur de « Philosophie et fin de vie » (ENSP 2003), « Éthique du soin ultime » (Presse de l'EHESP 2010), « Du bon usage de la compassion » (PUF 2013).

## Extraits du livre :

### Des rites à vivre

Christian de Cacqueray

« Au tournant des années quatre-vingt-dix, alors que je m'engageais dans le service des obsèques, je fus frappé par un texte écrit par François Mitterrand<sup>1</sup>, peu de temps avant sa mort. Le président y affirmait : « *Jamais peut-être le rapport à la mort n'a été si pauvre qu'en ces temps de sécheresse spirituelle où les hommes, pressés d'exister, paraissent éluder le goût du mystère. Ils ignorent qu'ils tarissent ainsi le goût de vivre d'une source essentielle* ». De quelle source s'agissait-il ? Pourquoi l'ignorer si elle menait à plus d'intensité de vie ? Comment pouvait-on associer deux réalités si diamétralement opposées que la mort et la vie ? Allais-je découvrir dans le service des funérailles, au cœur des circonstances les plus tristes de l'existence, un supplément de vie ?

Plus de vingt ans plus tard, en relisant mon quotidien consacré à l'accompagnement des personnes en deuil, je repense à ce jour où, m'apprêtant à quitter le domicile familial, j'évoquai avec mon conjoint le programme de ma journée, fait de chambres mortuaires, de crématoriums et de cimetières. C'est alors qu'elle me dit, avec bienveillance : « *Mais Christian, ça ne te déprime pas de faire ça ?* ». Et je me souviens lui avoir répondu, après un temps de silence, que ce qui me faisait tenir dans mon travail, c'était le supplément de vie que j'y trouvais. Interloquée, pressentant que son époux avait un vrai problème, ma femme me regarda alors avec un air de pitié interrogative. Il m'était difficile de justifier ce paradoxe qui révèle pourtant ce que j'ai de plus important à restituer de mon expérience. »

### Le deuil pour grandir

Anne Davigo

« Celui qui a vécu le deuil d'un être cher sait quel chemin il a parcouru depuis l'instant de ce drame. Ou, du moins, il le perçoit plus ou moins consciemment. Lorsqu'un ami me dit avec un sourire lumineux : « *Mon père est décédé quand j'étais encore petit mais de lui j'ai appris à aimer la vérité. J'ai reçu ça de lui et je veux le transmettre à mes enfants* », sans doute a-t-il fait son « chemin de deuil » et tend-il vers son aboutissement. Aboutissement ? Y aurait-il quelque chose à atteindre dans cette souffrance ? Dans mon épreuve de deuil ou de séparation, y aurait-il quelque chose qui me soit donné d'autre que ma tristesse, le vide de l'absence, la désolation de mes projets ?

Nous ne sommes en deuil que si nous avons aimé. Plus nous avons aimé, plus notre deuil sera important – je n'ai pas dit « long », car la longueur existe et varie selon chacun. Plus j'ai aimé une personne, un pays, une expérience, une équipe, etc., plus j'ai investi ma propre personne dans ma relation avec elle, c'est-à-dire mon identité, ma construction identitaire. Aussi, lorsque la personne ou la situation n'est plus (décédée, séparée, éloignée), c'est ma propre construction identitaire qui va être remise en jeu. Je vais vivre une transformation, pas une destruction mais une transformation et, mieux encore, une croissance. Cet événement va créer du nouveau en moi, une connaissance et des compétences supplémentaires. Cela veut donc dire qu'en vivant ce que j'ai à vivre dans mon deuil je vais grandir. »

---

<sup>1</sup> HENNEZEL (Marie de), *La mort intime*, Préface de François Mitterrand, Paris, Éditions Robert Laffont, 1995.

# Conjuguer la mort

Jacques Ricot

« On doit à l'antiquité grecque, et en particulier à l'épicurisme, une analyse classique et vigoureuse sur les raisons de ne pas craindre la mort. Il suffit de nous délivrer de cette peur injustifiée pour goûter aux vrais plaisirs que nous offre la vie. Puisque la hantise de la mort est l'un des maux qui détruisent la joie de vivre, elle doit être combattue par tous les moyens. Épicure a donné à ses disciples l'image d'un sage ayant réussi à vaincre la crainte de la mort. Et il a cherché à transmettre le secret de sa sérénité en donnant l'exemple d'une vie sage mais aussi en proposant une doctrine rationnellement justifiée.

Pour Épicure, la mort est un anéantissement absolu et voici comment il raisonne : Tout bien et tout mal résident dans la sensation, or la mort est l'absence de sensation, donc la mort ne peut en aucune façon faire l'objet d'une expérience sensible si bien que la mort n'est rien pour nous. C'est donc l'idée que nous allons mourir qui empoisonne notre existence et non pas le fait d'avoir à mourir. »

Alliance VITA est une association fondée en France fin 1993 au moment des premières lois bioéthiques.

### **Elle agit selon deux axes :**

- L'aide aux personnes confrontées aux épreuves de la vie.
- La sensibilisation du public et des décideurs à la protection de la vie humaine.

### **Deux services d'écoute et d'aide :**

- SOS Fin de vie pour les questions liées à la maladie grave et à la mort : risque d'acharnement thérapeutique, d'euthanasie, d'épuisement des proches ou des soignants, deuil, suicide ([www.sosfindevie.org](http://www.sosfindevie.org)).
- SOS Bébé pour les questions liées à la maternité : grossesses imprévues ou difficiles, deuils pré et postnataux, annonce de handicap, fausses-couches, IVG, IMG, infertilité ([www.sosbebe.org](http://www.sosbebe.org)).  
Coordonnés par des professionnels, ces services sont animés par plusieurs dizaines de volontaires formés à l'écoute et supervisés.

### **Les actions de sensibilisation**

Alliance VITA alerte les décideurs et le grand public par des campagnes nationales et internationales d'information.

Objectif : sensibiliser à la protection de la vie, au respect de la dignité humaine et à la protection des enfants.

L'association effectue un travail d'étude, d'échanges et de réflexion sur les questions inédites posées à la société par l'évolution de la science, des techniques et des modes de vie.

Modes d'action : publications, articles, tribunes, conférences et débats, rencontres et débats, témoignages, collaboration avec des experts scientifiques, médicaux, juridiques et des institutions sociales.

Alliance VITA est régulièrement auditionnée par les autorités publiques et au Parlement sur les questions bioéthiques et de fin de vie.

### **Des équipes départementales**

Exclusivement financée par des dons privés, Alliance VITA rassemble 37 000 soutiens attachés au respect de vie et de la dignité humaines.

Mouvement indépendant de tout parti politique, Alliance VITA s'appuie sur 1200 volontaires engagés dans ses équipes départementales. Ces équipes sont en mesure de mobiliser des milliers de bénévoles lors des grandes campagnes de diffusion.

Le président d'Alliance VITA est François-Xavier Pérès, élu en mars 2014, pour un mandat de 4 ans.

Délégué général : Tugdual Derville - Secrétaire générale : Caroline Roux  
Alliance VITA BP 10267 75424 Paris Cedex 9 – [www.alliancevita.org](http://www.alliancevita.org) – 01 45 23 86 10



Contact presse

Charlotte Gautier 06.67.77.14.80