

18 Société

Un jeu de dés pour regarder la mort en face

PAROLE L'association Palliative Vaud lance un outil qui invite à briser le tabou autour de la fin de vie. Appréhensions, aspects administratifs, souvenirs: il ouvre efficacement la porte à des discussions nécessaires. Notre journaliste s'est prêtée à l'exercice

AGATHE SEPPEY
@AgatheSeppey

Il est 8h45. Cela aurait pu être un mardi comme les autres. Sauf que non. Nous voilà attablés de bon matin dans un café lausannois (avec de parfaits inconnus). Nous lançons des dés, mangeons des croissants et... discutons de la mort. De ma propre mort, de la leur, de celle des gens que nous aimons. De la peur d'avoir mal, de ce qui se passe (ou pas) après, de ce qu'on laisse derrière soi, de ceux qui restent. A 31 ans, en bonne santé, autant dire que le thème trône d'ordinaire sur ma petite liste de sujets à fuir impérieusement sous peine de vertiges, supplément crise existentielle. Et pourtant.

Plusieurs personnes, dont des journalistes et des partenaires du réseau de Palliative Vaud, sont réunies à l'initiative de l'association. Celle-ci présente un nouveau jeu destiné à briser le tabou autour de la fin de vie, à l'heure du vieillissement de la population. «Dans nos sociétés, le sujet est parfois mis de côté alors que la mort fait partie de la vie. Le covid nous a rappelé que nous n'étions pas immortels. Pourquoi ne pas repartir de cette prise de conscience collective et permettre d'ouvrir un débat décomplexé?», contextualise Laure-Isabelle Oggier, directrice de Palliative Vaud.

Une aide pour les familles

L'association a collaboré avec l'agence de design zurichoise Finally, qui crée des produits spécifiquement dédiés à améliorer la phase ô combien fragile, imprévisible et inconnue de la fin de la vie. Le jeu est basé sur plusieurs années de recherche ethnographique, soutenues par le Fonds national suisse. Il est destiné à tous les âges et à tous les contextes, pour que la parole se déverrouille et amène à se préparer quand tout va encore bien. Laure-Isabelle Oggier précise: «On essaie de toucher le grand public, les familles qui ont besoin d'un outil qui les aide à aborder ce sujet sensible. Plusieurs EMS



Le jeu conçu par Palliative Vaud doit permettre un débat décomplexé et une meilleure connaissance des préférences de chacun au sein des familles. (ISTOCKPHOTO)

nous ont aussi fait des demandes. Le jeu peut épauler les patients et leur permettre de construire leur projet de soins anticipés.

Retour à la table où je me trouve pour jouer, avec trois autres personnes: Magali, K.H.A. et Denis. Le tutoiement s'est instauré naturellement – tout compte fait, l'intime est déjà au programme. Denis tire les dés colorés sur lesquels sont inscrits des mots; à chaque couleur correspond une catégorie: émotions, souvenirs de la vie, valeurs, aspects administratifs, pour n'en citer que quelques-unes. Les règles sont très libres: on peut laisser jouer le hasard, ali-

gner les termes ou choisir d'évoquer ceux que l'on souhaite. Alors les dés dévoilent six mots à Denis: «famille», «douleur», «sens de la vie», «avec qui?», «médication» et «odeurs». Rapidement, il lance: «Douleur» et «médication» me parlent vraiment. J'ai très peur de la souffrance physique, l'idée d'avoir mal me terrifie plus que l'idée de disparaître, depuis toujours. Ça me rassurerait de savoir que je vais être pris en charge efficacement dans la gestion de la douleur». Les autres participants l'écoutent religieusement, hochent la tête. Magali se dévoile: elle pense à la mort tous les jours,

non pas de façon mortifère. C'est que le covid, l'Ukraine, les bouleversements du climat ont allumé en elle une interrogation: «Comment continuer à donner du sens à son quotidien? Il le faut.»

Des sourires et des rêves

Le fameux «sens de la vie». Quatre petits mots pour un tiroir titanesque, qui viennent chercher K.H.A. Cet artiste lausannois de 40 ans a accompagné jusqu'à la fin sa mère atteinte de la maladie de Charcot. «Voir quelqu'un qu'on aime dépérir, perdre sa dignité jour après jour, accélère le processus de prise de conscience.

Il faut réinjecter de la vie. Tu te dis, OK, mon CV sur LinkedIn est super, mais comment je me réalise vraiment?» Depuis, il œuvre à libérer la parole sur la mort, réfléchit à se consacrer davantage à la musique pour être plus aligné. Il y a même beaucoup de sourires chez cet homme qui ne craint pas de tenir la main de son père, 80 ans, quand il sera au bout du chemin; avant, il se réjouit de cocher avec lui les activités de sa liste de rêves.

Aura-t-on le temps de «tout faire juste» avant le dernier chapitre? A quoi devra-t-on renoncer? Le réconfort se trouve-t-il dans l'idée

qu'un dieu – et qu'un «après» – existe? Les thèmes s'élargissent. Je rebondis sur ce qui a résonné pour moi. Convoque les décès récents de plusieurs proches. L'impossibilité, insupportable, d'intellectualiser le fait que la lumière puisse s'éteindre en une fraction de seconde. Le poids d'un héritage humain qui, sans crier gare, tombe sur ses épaules. La place des choses qui comptent. Mes trois camarades valident, reformulent. Je ne suis donc pas seule à cohabiter avec tous ces fantômes?

Mes trois camarades valident, reformulent. Je ne suis donc pas seule à cohabiter avec tous ces fantômes?

A l'heure du débriefing général, les avis des participants sont tous très positifs – certains auraient bien continué à échanger des heures. Les dés ont été un véhicule efficace, sécurisant et enrichissant pour des sujets difficiles. «Les masques sont tombés», «ça a été libérateur», entend-on. Si les aspects philosophiques et émotionnels semblent avoir pris plus de place que les considérations administratives ou juridiques, une chose est sûre: aborder la mort a été tout sauf indécrottable. «Plus on le fait, plus on dédramatise. Et pour les proches, c'est important de savoir ce dont l'autre aura envie, ce dont il aura besoin, si un jour il se trouve inconscient», conclut Laure-Isabelle Oggier de Palliative Vaud. Le jeu est disponible sur le site de l'association au prix de 45 francs. Un exemplaire a également été disposé à l'espace jeux du café Meraki, à Lausanne. La mort est là, partout, tout le temps. Autant lui adresser la parole. ■

MÉTÉO

ÉPHÉMÉRIDE

Jeudi 22 juin 2023



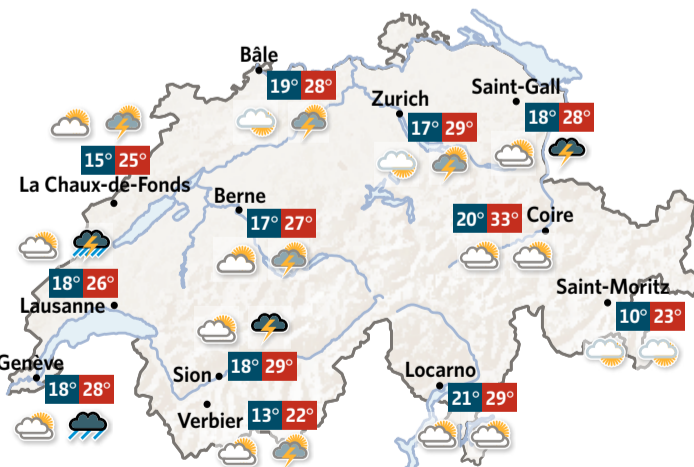
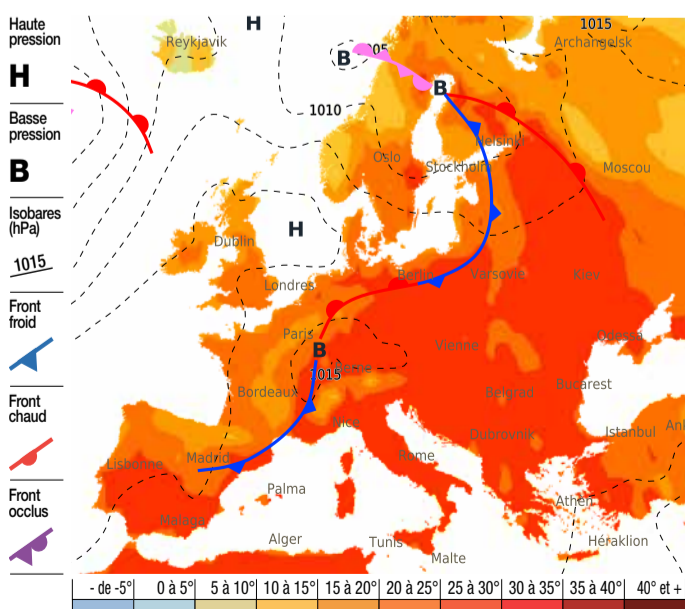
lever: 05h44
coucher: 21h32
0 minute de soleil en plus



lever: 09h25
coucher: 00h20

lune croissante
taux de remplissage: 17%

Situation générale aujourd'hui à 13h



CE JEUDI SERA MARQUÉ par le passage d'un front orageux avec des cumuls de pluie localement abondants, de la grêle et de fortes rafales de vent. Après une matinée encore clémente, les passages nuageux se feront rapidement plus nombreux et, dès l'après-

midi, des averses et orages, parfois violents, se généraliseront depuis l'ouest. L'activité orageuse s'estompera dans la nuit pour laisser place vendredi à une transition vers un temps de nouveau stable, ensoleillé et plus chaud pour le week-end.

PRÉVISIONS À CINQ JOURS

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
	90%	80%	80%	70%	50%
Bassin lémanique, Plateau romand et Jura	17° 25°	13° 28°	14° 30°	17° 28°	15° 27°
Alpes vaudoises et valaisannes (500 m)	18° 28°	15° 31°	17° 32°	18° 30°	17° 30°
Suisse centrale et orientale	17° 25°	13° 28°	14° 31°	17° 28°	15° 27°
Sud des Alpes	19° 30°	20° 30°	20° 29°	20° 30°	20° 30°

Prévisions en Suisse pour le matin et l'après-midi.
Les températures indiquées sont les valeurs minimales (en bleu) et maximales (en rouge)

MétéoSuisse tél. 0900 162 666
en ligne avec nos météorologues, 24 heures sur 24
(fr. 2.90 la minute)

www.MeteoSuisse.ch