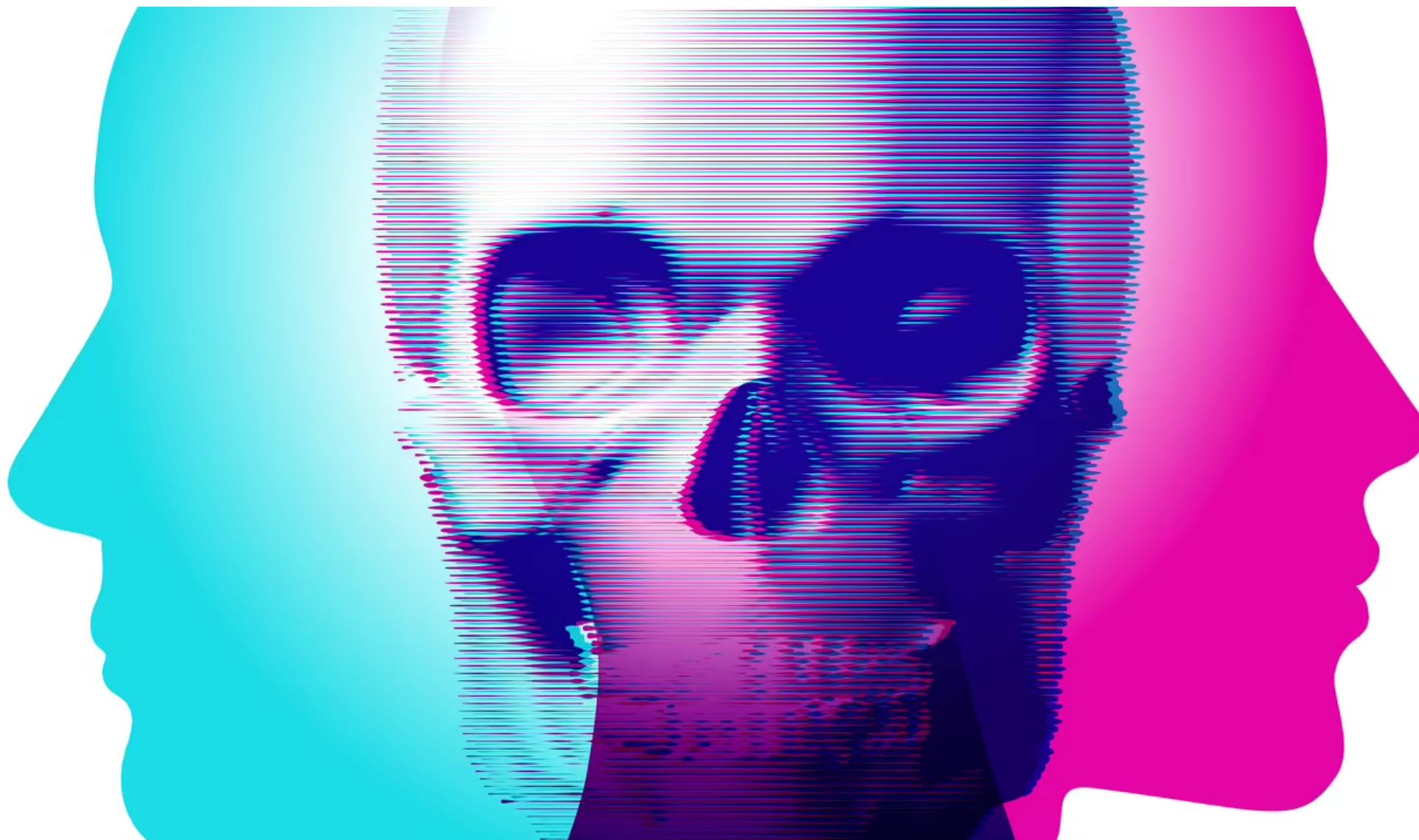


Et si on jouait à «toi, comment tu vois la mort?»

L'association Palliative Vaud lance un jeu de dés qui invite à briser le tabou autour de la fin de vie. L'outil ouvre efficacement la porte à des discussions nécessaires. Notre journaliste s'est prêtée à l'exercice



**Agathe Seppey**

Publié le 22 juin 2023 09:05. Modifié le 22 juin 2023 13:39.



Il est 8h45. Cela aurait pu être un mercredi 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 impérativement 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.

Sens de la (fin de) vie

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 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, aligner 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.»

Lire également: [Comment les réseaux sociaux offrent de nouveaux rituels au deuil](#)

La place des choses qui comptent

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?

«Libérateur»

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 indécent. «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.

Lire aussi: «[Se préparer à mourir est la meilleure façon d'apprendre à vivre](#)»