



# Analyse

**Parler de la mort autour d'un café,  
est-ce si mortel ?**



**Mara Barreto – Liages**

**Septembre 2023**

Partir, rendre son dernier soupir, y passer... sont autant de manières de nommer ce qu'une partie de nous rechigne pourtant à admettre : un jour, nous allons mourir.

Liages (anciennement Espace Seniors), association du réseau Solidaris, organise depuis fin 2021 des Mortels Cafés. Ce sont des moments de rencontres et d'échanges destinés principalement aux seniors. Autour d'un café, nous proposons de parler de la mort sans tabou. Nous discutons des dernières volontés, de ce qui est important pour chacun·e en fin de vie.

La question qui nous anime dans cette analyse est de savoir si ce type de rencontres peut exercer une influence sur la manière dont le public (re)donne une place à la mort, la leur ou celle des autres.

### **Ce dont on parle le moins possible**

Dans notre esprit, la mort est bien présente bien avant qu'elle ne survienne. Nous savons qu'elle est inévitable et que notre heure viendra. Nous en écartons parfois la pensée car une partie en nous rechigne à l'admettre.

*« Pour beaucoup, dans le quotidien de la vie active, la mort existe surtout dans les séries télé et les médias. On l'oublierait presque. On en parle le moins possible, l'évoquer suscite la réaction des convives qui nous accusent de plomber l'ambiance ».*<sup>1</sup>

Du côté des enfants des personnes âgées, qui n'en parlent pas spontanément, ainsi que des professionnel·le·s qui les entourent, certain·e·s trouvent des difficultés à demander aux seniors où ils·elles en sont par rapport à certaines démarches (comme, par exemple, les funérailles).

En 2013, nous avons mené une campagne d'information sur l'euthanasie par le biais, entre autres, de séances d'information destinées aux seniors. Lors de ces séances, nous avons remarqué que notre public désire parler de la mort en général ainsi que de leur mort à venir mais qu'ils·elles ne trouvent pas de lieu pour échanger sur ce sujet et libérer leur parole.

Depuis lors, notre association s'intéresse et continue à travailler sur la thématique de la fin de vie. Et nous ne faisons que constater le manque de lieux pour pouvoir échanger sur ceci entre pairs.

---

<sup>1</sup> BRUYNEEL Annick. *Accompagner une personne en fin de vie. Prendre soin de l'autre dans ses derniers moments*. Editions Eyrolles, 2020, p.50.

« On cache les mourants, on isole les vieux, et on fait le silence autour de ceux qui vont partir. Dans notre société, la mort est évacuée au quotidien. Elle est enfermée à l'hôpital ou dans des institutions gériatriques<sup>2</sup>. »

Nous nous sommes aperçu·e·s également du manque d'information des seniors sur les modalités légales et pratiques concernant le respect de la volonté des malades en fin de vie ainsi que sur les moyens (centres, sites internet) pour trouver des informations complémentaires. Les lieux pour se faire conseiller dans les démarches, voire en cas de difficultés, font parfois défaut.

Promouvoir l'autodétermination et une fin de vie digne fait partie des objectifs de notre association. Il nous semblait essentiel de continuer à informer et à sensibiliser sur la fin de vie et la mort, des sujets encore tabous dans notre société, afin que notre public puisse, en connaissance de cause, effectuer ses propres choix. Dans ce cadre, nous avons décidé en 2022 d'aborder la thématique de la fin de vie au sens large. Nous avons ainsi lancé une campagne intitulée : « *La fin de vie, c'est mortel ! Parlons-en tant qu'il est temps* ». Les Mortels Cafés font partie de cette campagne.



Figure 1 – Visuel que nous utilisons pour illustrer nos flyers et nos invitations.

<sup>2</sup> SANLAVILLE Dominique. *Mourir de son vivant. Accompagner jusqu'au bout de la vie*. Chronique sociale, 2020, p.8.

## Ce qu'il vaut mieux ne pas nommer

Avant de nous lancer sur le terrain, nous avons organisé des Cafés « test » à destination de nos collègues de Solidaris (y compris son réseau associatif). Ces rencontres nous ont permis, entre autres, d'essayer nos Cafés avec un public adulte « de tout âge ». Tout comme nous faisons actuellement dans le cadre de nos Cafés destinés aux seniors (voir plus bas), à la fin des Cafés « test » nous avons pris un moment pour recueillir l'avis des participant·e·s et leurs suggestions d'adaptation et d'amélioration.

Bien que le retour de nos collègues ait principalement été positif et encourageant, certain·e·s restaient retissant·e·s à l'idée de proposer aux seniors d'échanger sur ce sujet et de nommer les rendez-vous comme « mortels ». Iels craignaient qu'à cause de ces rencontres, les seniors finissent par songer à leur mort : « évitons de causer du trac... pour contrecarrer la pandémie, choisissons plutôt des activités gaies ».

Nous avons également observé que quelques collègues étaient un peu mal à l'aise avec le visuel que nous avons choisi pour illustrer nos flyers (concrètement, avec la tête de mort)<sup>3</sup>. Il nous est aussi arrivé qu'un service de communication au niveau régional nous propose de diffuser nos invitations à condition d'enlever la tête de mort.



### Comment nous y prendre face à ces réticences ?

*« La mort est, il faut le rappeler, une réalité biologique qui laisse un résidu, le cadavre, avec lequel il faut composer. Mais elle est avant tout un fait culturel par les représentations qu'elle induit, quant à sa nature et à ses origines, par les fantasmes et les images qu'elle suscite, et les moyens mis en œuvre pour l'accepter, la refuser ou la dépasser. »<sup>4</sup>*

<sup>3</sup> Divers visuels avec une tête de mort sont utilisés fréquemment pour faire la promotion des Cafés Mortels aux quatre coins du monde.

<sup>4</sup> PITAUD Philippe. *Vivre vieux, mourir vivant*. Editions Erès, 2013, p.13.

Nous avons constaté sur le terrain que notre public souhaitait parler de la mort, mieux communiquer avec son entourage à ce sujet et savoir comment acter leurs volontés anticipées. Certes, ce type de rencontre parle davantage à certaines personnes ; mais nous nous sommes dit que si un·e senior ne souhaitait pas parler de la mort entre pairs, iel ne viendrait pas à nos Cafés. Nous avons ainsi décidé de ne rien édulcorer et de vérifier la pertinence du titre et du visuel directement avec les participant·e·s.

Après un année et demie, il est temps de faire un premier bilan. Quel public vient à nos Cafés ? Quelles sont ses attentes ? Qu'est-ce qu'il nous donne comme retours ? Nous commencerons donc par présenter brièvement ces Cafés et par expliquer dans quelle mesure nous les avons adaptés.

## **A l'origine des Cafés Mortels**

Le concept a démarré en Suisse. Entre 2004 et 2009, des Cafés Mortels réunissaient dans la Confédération des assemblées de personnes autour de la mort. Sous la conduite de Bernard Crettaz<sup>5</sup>, les participant·e·s s'exprimaient, dans ces réunions de bistrot, sur la fin de vie et sur des deuils vécus. Pour lui, il était vital de libérer la parole sur la mort des discours exclusivement thérapeutiques ou institutionnels. Depuis lors, plusieurs pays ont reproduit l'expérience (y compris le nôtre). Toutefois, ils se sont focalisés particulièrement sur la thématique du deuil.

Nous nous sommes inspiré·e·s du travail de Bernard Crettaz pour organiser et adapter ces rencontres à notre réalité de terrain. De la même manière, nous invitons les participant·e·s à s'exprimer sans réserve. Nous parlons de rites funéraires, de deuils, de secrets, de problèmes de communication au sein des familles...

Nous ne nous centrons pas uniquement sur la libération des émotions ni sur le partage de témoignages. En tant qu'association d'éducation permanente, nous avons pour objectifs de favoriser et de développer une prise de conscience ainsi que des capacités d'analyse, de choix et de citoyenneté active. A travers un moment qui se veut convivial et social, nous donnons ainsi la possibilité de s'informer, d'échanger et de débattre sur le thème de la mort. Pour ce faire, nous avons adapté ces Cafés à notre sauce « Liages ».

---

<sup>5</sup> CRETZAZ Bernard (1938-2022) : sociologue, ethnologue et cofondateur de la Société d'études thanatologiques de Suisse romande. Il a organisé les premiers en Suisse, au début des années 2000.

## La recette de notre sauce

Les Cafés que nous organisons ne sont pas de groupes d'entraide pour personnes endeuillées (démarche de développement personnel qui se pratique en groupe et qui demande une certaine remise en cause des acquis). Nous nous inscrivons néanmoins dans une certaine qualité d'échange et d'écoute : nous permettons de donner la parole à toute personne qui désire intervenir. Même si cet acte de communication serait source de nombreux bienfaits, nous ne cherchons pas à nous substituer à un·e thérapeute.

Tout comme dans les Cafés à la Crettaz, chez nous, on peut tout ou ne rien dire, on ne juge jamais et on se permet aussi bien des larmes que des éclats de rire. Nous avons une approche respectueuse et nous faisons preuve d'une grande souplesse d'adaptation. L'échange de parole est facilité dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Nos rencontres ne sont pas des Cafés Mortels mais des **Mortels Cafés**. Cette dénomination nous a été proposée directement par les seniors ayant participé à nos premiers Cafés. En effet, nous expliquions au début de chaque Café comment Crettaz avait conçu ces rencontres en Suisse et comment certain·e·s de nos collègues se montraient réticent·e·s au nom que le sociologue avait adopté ainsi qu'au visuel de la tasse que nous avons choisi.

Par rapport au visuel, notre public n'a pas trouvé des arguments pour s'y opposer. Vu que l'on allait parler de la mort, mieux était pour eux·elles de mettre directement une tête de mort dans le café que, de placer, par exemple, de petites grenouilles qui bavardent à côté d'une jolie tasse déposée sur une pelouse fleurie.

Quant au titre de l'animation, certain·e·s préféraient retrouver le mot « Mortel » avant le mot « Café », justement pour se référer au fait qu'il s'agit d'un moment partagé par une communauté éphémère (comme disait Crettaz) et pas d'une rencontre qui se résulte fatigante, voire ennuyeuse.

## Quand le port du masque reste obligatoire

Dans son livre « *Cafés mortels : sortir la mort du silence* », le sociologue exprimait qu'il tentait à chaque rencontre de « *réintroduire la mort dans la vie, tout en sachant qu'on n'apprivoise jamais la mort, on constitue pour un moment, en mangeant et en buvant, une communauté des vivants* ».

»<sup>6</sup>. En effet, Crettaz animait ces Cafés dans de vrais bistrot, lieux accessibles qui permettent facilement de se mettre en convivialité et de faire connaissance. L'espace d'un moment, il disait, « *on ne risque rien à laisser tomber ses masques* ».

Nous avons lancé ce projet pendant la pandémie COVID. Orchestrer ces Cafés dans un vrai bistro aurait relevé de la science-fiction. Entre deux confinements, nous arrivions à nous réunir dans nos locaux (à Bruxelles et en Wallonie), mais toujours masqué·e·s et physiquement distancé·e·s .

Nous avons toutefois veillé à créer l'ambiance la plus conviviale possible. Le moment de la pause, il fallait mettre en place un protocole de sécurité pour que chaque participant·e puisse aller boire son café et manger des biscuits !

Passée l'urgence sanitaire, **nous avons, à notre tour, laissé tomber nos masques**. Toutefois, nous avons gardé l'habitude de nous réunir à huis clos, en petits groupes de maximum douze personnes pour pouvoir privilégier les échanges. En effet, nous avons l'impression que les Cafés « à la Crettaz », animés toujours dans des bistros et ouverts à de grands groupes (30 à 300 personnes), pouvaient inviter à un certain voyeurisme. D'ailleurs, ils nous est arrivé une fois d'avoir parmi les participant·e·s une assistante sociale venue « *pour entendre les témoignages des seniors par rapport à leur peur à la mort...* ».

Crettaz disait que pour les participant·e·s, « *les attentes sont diverses... Certains ont vécu cette période moderne de marginalisation de la mort et de soustraction du corps mort... Ils veulent donc tout simplement affronter la mort, renouer avec elle...On peut aussi identifier les grands blessés de la mort, les endeuillés bien sûr, mais plus largement tous ceux que tyrannisent des secrets depuis longtemps...* ».

Lors de nos premiers Cafés, nous avons pris les paris de laisser la place à une parole ordinaire, spontanée, afin que chacun·e se sente libre de partager son expérience ou simplement d'écouter. La thématique de la mort étant si vaste, nous avons vite compris que pour répondre à leurs attentes, il fallait connaître les sujets dont ils souhaitaient parler plus en détail.

Nous avons ainsi remarqué que les participant·e·s étaient particulièrement intéressé·e·s par la loi relative à l'euthanasie. Iels désiraient savoir davantage quels étaient leurs devoirs et surtout, à quoi iels avaient droit. Plusieurs souhaitaient aussi aborder des points liés à la thématique des funérailles ou encore parler des soins palliatifs.

Enfin, nous avons observé que très peu abordaient le sujet de la mort sous un angle philosophique. La majorité posait de préférence des questions pratiques relatives à leur propre mort à venir et, notamment, au sujet des différentes déclarations que l'on peut éventuellement

---

<sup>6</sup> CRETТАZ Bernard. *Cafés mortels, Sortir la mort du silence*. Editions Labor et Fides, 2010, p.33.

acter de manière anticipée (d'euthanasie, de refus de traitements, de don d'organes, etc.). Assez vite, nous avons donc commencé à organiser des Cafés plus spécifiques, des Cafés dits thématiques.

### **Ce qui se dit dans un Café thématique**

Dans un **Café « euthanasie »**, nous parlons des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, de la différence entre une demande actuelle et une déclaration anticipée, de ce qu'il faudrait faire évoluer par rapport à l'actuelle loi belge. Les discussions sont fréquentes sur le choix de sa mort, sur la demande réfléchie, sur les personnes de confiance (et celles qui le sont moins), sur ce que c'est d'avoir une souffrance insupportable et sur la clause de conscience du médecin lui permettant de refuser de pratiquer une euthanasie. A chacune de ces rencontres, nous prenons le soin d'inviter les bénévoles de l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD)<sup>7</sup>. Souvent iels répondent présent·e·s. Leur participation favorise les échanges entre participant·e·s et enrichit chaque rencontre.

Dans un **Café spécial « funérailles »**, nous parlons du choix du mode de sépulture et des questions qui seront posées à nos proches au moment de notre décès, comme par exemple : « *Le·la défunt·e désirait-iel être inhumé·e ou incinéré·e ?* ». Les participant·e·s réalisent que si nous ne l'avons pas exprimé de notre vivant, ce sont nos proches qui devront choisir à notre place. Nous discutons aussi de que faire des cendres, des différents types de cérémonie mortuaire, du déroulement des obsèques et de comment faire part de nos souhaits à notre entourage<sup>8</sup>. En tant que « *communauté de vivants qui bavardent* », comme disait Crettaz, nous nous questionnons sur l'obéissance que nous devons aux dernières volontés de nos défunt·e·s, quand elles vont à l'encontre de ce que nous pensons pouvoir supporter en tant que vivant·e·s.

Dans un **Café « soins palliatifs »**, il est question de la prise en charge, de qui peut en bénéficier, des lieux où l'on peut prodiguer ces soins, du réseau palliatif en Belgique ainsi que de l'accompagnement et des aides financières. Nous analysons les principes de notre loi belge, qui promeut l'égalité d'accès aux soins palliatifs. Nous faisons la distinction avec l'euthanasie. Nous déjouons des idées reçues, comme celle selon laquelle la prise en charge palliative serait destinée uniquement à soulager la douleur des personnes dont le décès est imminent. Nous échangeons

---

<sup>7</sup> ADMD. Antennes régionales. Disponible sur : <https://www.admd.be/contact/antennes-regionales/>

<sup>8</sup> Les Cafés sur les funérailles sont donnés en co-animation avec Eliane Janssens (coordinatrice du Service Laïque d'Aide aux Personnes communautaire au Centre d'Action Laïque).



également sur la difficulté qu'éprouvent certain·e·s professionnel·le·s à aborder le sujet, ce qui empêche de nombreuses personnes de bénéficier d'un accompagnement adapté à leurs besoins.

## **Le retour des participant·e·s**

Jusqu'à présent, nous avons animé au total 25 Mortels Cafés (tant à Bruxelles qu'en Wallonie). S'ils sont destinés principalement aux seniors, nous avons cependant constaté dans ces Cafés la présence occasionnelle d'individus plus jeunes. Ils étaient venus soit par intérêt personnel, soit pour accompagner un membre plus âgé de leur entourage. Pour faciliter les échanges, le nombre maximum de personnes prévu a été fixé à douze. Chaque séance a duré entre 2 et 3 heures.

A la fin de chaque Café, nous avons pris un moment pour recueillir les avis. Sur les quelques 200 participant·e·s, la totalité a accepté de remplir notre questionnaire d'évaluation. Nous leur avons demandé de préciser, entre autres, les aspects les plus intéressants, les points forts et faibles ainsi que leurs suggestions d'amélioration.

Concernant les points forts, les participant·e·s ont pointé la possibilité d'échanger, de parler sans tabou, le respect des personnes présentes, l'empathie et les explications sur les différentes possibilités. A la fin, nous leur avons demandé d'exprimer en quelques mots leur ressenti au sujet de la rencontre. Certains propos se répétaient :

- ✓ « *Je me sens éclairé.e* »
- ✓ « *Il faut parler autour de vous* »
- ✓ « *Je suis content.e d'avoir eu des réponses* »
- ✓ « *Je suis plus serein.e* »
- ✓ « *je vais acter mes dernières volontés* »
- ✓ « *J'ai des outils pour avancer* »
- ✓ « *Je vais en parler à mon entourage* »...

De temps en temps, nous avons eu un point faible, toujours le même : « *Trop court !* », « *Il faut des séances plus longues* », « *Il faut les faire plus souvent* ».

Quant aux suggestions d'amélioration, nous les avons toutes prises en compte : aucun Café destiné aux seniors ne dure moins de deux heures et demie et nous proposons des rencontres sur des sujets plus spécifiques, tel que décrit précédemment. Depuis peu, nous avons aussi commencé à animer des Cafés à destination du personnel en maison de repos.

## En guise de conclusion

La fin de vie et la mort restent encore des sujets tabous dans notre société. Elles engendrent peurs, réactions de rejet, de fuite... que ce soit concernant notre propre mort ou celle des autres. Nous sommes capables de passer une large partie de notre vie sans penser à notre finitude.

Et quand l'âge avance, comment parler de ses envies et souhaits en matière de fin de vie avec son entourage si les réactions obtenues sont infantilisantes ou dans le déni d'une réalité pourtant indéniable...

Même si certain·e·s de nos participant·e·s manifestent la peur de la mort, iels aimeraient pouvoir en parler davantage. Pour la plupart, ce qui fait peur n'est pas le fait de mourir mais de souffrir dans le processus. La majorité souhaite apporter intention et attention à l'expérience de mourir. Certain·e·s voudraient aussi pouvoir décider et planifier comment mourir.

Nos Mortels Cafés ne se limitent pas à un dévoilement de l'intime en matière de fin de vie. Ils sont pour nous l'occasion d'aborder librement avec notre public ce qui est essentiel pour chacun·e en fin de vie. Ils font parfois émerger la question du sens de la mort, d'autres fois, ils invitent à réfléchir sur les enjeux de certains choix.

Nos Mortels Cafés éveillent aussi l'intérêt et la curiosité au sujet des dernières volontés. Ils permettent aux participant·e·s d'éloigner un certain nombre d'idées reçues, de réfléchir à leur départ en cohérence avec leurs convictions et de rester dans un échange de qualité entre pairs.

Nous poursuivrons dans la même voie afin de promouvoir ces échanges et de briser le tabou autour de la fin de vie et la mort. Nous continuerons également à donner des informations pour que chacun·e puisse faire (connaître et respecter) ses choix.

Au terme de cette analyse, nous pouvons affirmer que les retours que nous avons reçus légitiment notre démarche. Mais il faut également que les familles et le personnel soignant s'impliquent davantage dans ce type de conversations !

Le regard de la société sur ce point se doit donc d'évoluer. Cela se passe notamment en comprenant que si tabou il y a, il est surtout présent dans les familles ou chez les professionnel·le·s qui entourent les seniors. Nous devons donc faire en sorte que chacun·e d'entre nous aborde ces questions. Après tout, nous sommes tous et toutes mortellement concerné·e·s.

## **Bibliographie**

BRUYNEEL Annick. *Accompagner une personne en fin de vie. Prendre soin de l'autre dans ses derniers moments*. Editions Eyrolles, 2020.

CRETTAZ Bernard. *Cafés mortels, Sortir la mort du silence*. Editions Labor et Fides, 2010.

PITAUD Philippe. *Vivre vieux, mourir vivant*. Editions Erès, 2013.

SANLAVILLE Dominique. *Mourir de son vivant. Accompagner jusqu'au bout de la vie*. Chronique sociale, 2020.



**L'ASBL Liages est une association du réseau Solidaris reconnue en éducation permanente.**

Notre mission : militer contre les inégalités sociales et l'âgisme afin de défendre les intérêts des seniors et de veiller à leur autodétermination et leur émancipation.

**Nous contacter**

Place Saint-Jean, 1  
1000 Bruxelles

0492/45.33.03

[liages@solidaris.be](mailto:liages@solidaris.be)

[www.liages.be](http://www.liages.be)