



VIVRE
MIEUX



GéroNam

Le Gérotopôle de la Province de Namur

Guide
pratique
pour
briser les

tabous

Café Mortel



©Ludivine H. De Buisseret

Pour que la *mort* devienne un sujet de comptoir

Café Mortel

Un projet initié par le GéroNam, dans le cadre du groupe de travail « Anticipation et planification des soins ».

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	5
2. OBJECTIFS	5
3. CE QUE CELA EST ET CE QUE CELA N'EST PAS...	6
4. CADRE	7
5. ANIMATION ET ANIMATEURS	8
6. ORGANISATION	10
7. EN GUISE D'EXEMPLES	12
8. CONCLUSION	15
RESSOURCES	16
BIBLIOGRAPHIE	17

INTRODUCTION

« Il y a comme un mur invisible, une glace à faire fondre ou une pudeur peut-être quand il est question de parler de fin de vie »¹.

Au lendemain de la pandémie de Covid-19, un groupe de travail (p.15) se constitue au sein du GéroNam de la Province de Namur autour de ce constat : les soignants ne connaissent souvent pas, ou partiellement seulement, les souhaits de fin de vie de leurs patients.

Le groupe décide donc d'expérimenter des outils permettant d'engager un dialogue entre les personnes, les soignants et/ou leurs proches autour des souhaits de fin de vie.

Par la suite, l'idée d'emmener ces mêmes thématiques au cœur d'un débat citoyen prend place.

Pour ce faire, il s'inspire de l'expérience des Cafés mortels de Bernard Crettaz², sociologue et ethnologue suisse et crée son propre dispositif. Les notions de mort et de décès sont devenues taboues dans notre société et symbolisent l'échec médical. L'intention de B. Crettaz, à travers ses Cafés mortels, est de remettre du lien, des rires, du vrai et de l'authenticité à propos de la mort.

Aujourd'hui, après l'organisation de quatre Cafés mortels, le groupe de travail rassemble le fruit de ses expériences sous forme d'un guide pratique. Que vous soyez curieux de découvrir le concept ou que vous cherchiez à organiser votre propre Café mortel, ce guide a pour objectif de vous fournir des informations précieuses et des conseils pratiques pour la mise en place sereine d'un tel projet.

¹ Benoît VAN CUTSEM, sociologue et éthicien de la santé

² Bernard CRETZAZ, *Cafés mortels, Sortir la mort du silence*, Edition Labor et Fides, Suisse

OBJECTIFS



Un Café mortel a pour objectifs de :

- Redonner libre cours à une parole que notre société a rendue taboue, replacer la mort et tout ce qui gravite autour comme un sujet de conversation
- Partager diverses représentations de la mort au sein d'une communauté
- Offrir un espace pour parler des personnes défuntées
- Créer un environnement où chacun se sent libre de parler sans jugement, de poser des questions et d'écouter les autres

« Ma propre mort
ne me fait pas peur,
mais celle de
mes proches, oui »

CE QUE CELA EST ET

CE QUE CELA N'EST PAS...

Un Café mortel c'est :

- Un espace-temps convivial, de partage et de réflexion.
- Des participants venant de tous horizons, encadrés par un ou des animateurs.
- L'accueil respectueux de la parole de chacun.
- Des discussions qui sortent la mort du silence.
- Des échanges sur la mort, sa propre mort, la mort de proche, etc ...
- Une atmosphère conviviale.
- Des échanges collectifs mais aussi des discussions plus spontanées et informelles avec les animateurs ou entre les participants.

Un Café mortel ce n'est pas :

- Une discussion sur un thème prédéfini, la seule consigne étant de discuter ensemble de la mort et de tout ce qui potentiellement l'entoure.
- Un groupe thérapeutique ; néanmoins, la possibilité de discuter avec les animateurs est donnée après la séance. Au besoin, la personne peut être orientée vers des services compétents.
- Une supervision d'équipe.
- Une conférence ou une séance.

« On parle
de son vécu »

CADRE



La participation est ouverte à tous : tout public et de tous les âges. Entre 25 et 30 participants, de manière à garantir la convivialité, les échanges et l'écoute mutuelle.



Le lieu se veut public et convivial comme un bistrot, un café, voire une guinguette, là où, généralement, on va pour boire un verre ou un café et où l'on discute avec un ou des amis.

Les chaises peuvent être disposées en grand cercle ou autour de petites tables bistrot de manière à ce que chacun puisse aisément voir et entendre tout le monde.



Le cadre invite à la détente et la convivialité. Un parfum de bienveillance plane tout au long de la séance, tant entre les participants eux-mêmes qu'entre les participants et les animateurs.

Il importe que chacun se sente à l'aise, prenne soin de soi et puisse vivre l'animation de manière confortable.

Chacun est libre de bouger, rejoindre ou quitter le groupe, dans le respect de chacun.



La confidentialité est de mise, ce qui est partagé au sein du groupe reste dans le groupe. Le non-jugement et la tolérance sont les maîtres mots de l'animation.

Chaque participant peut prendre part sans nécessairement s'exprimer ; chacun partage ses expériences personnelles, son vécu par rapport à la mort et amène ce dont il souhaite parler ou ce qu'il souhaite tout simplement déposer.



La durée idéale est de 2 heures.

ANIMATION ET ANIMATEURS

Rôle joué par l'animateur (ou les animateurs) :

- L'animateur veille à ce que chacun soit installé confortablement... Les règles élémentaires relatives à l'animation de groupe sont rappelées : écoute, confidentialité, bienveillance, non jugement.
- Avant l'animation, l'organisateur fait un bref rappel du cadre organisationnel : contexte, objectifs, ...
- En début de séance, l'animateur se présente et invite les participants à entamer la discussion ou le partage.
- Si des questions spécifiques surgissent dans la discussion, l'animateur veille à solliciter le reste du groupe : « *D'autres participants ont-ils quelque chose à partager sur ce point, cet exemple ? D'autres ont-ils vécu une situation similaire ? ...* »
- Si des questions nécessitent des réponses précises ou techniques (par exemple concernant la réglementation sur l'euthanasie, ...), l'animateur les accueille mais propose d'y répondre de façon différée en faisant appel aux professionnels présents, ou en donnant des sources d'information possibles.

Compétences et profil de l'animateur (ou des animateurs) :

- Les compétences nécessaires résident dans les capacités à :
 - Écouter
 - Animer un groupe
 - Faire circuler la parole et la susciter
 - Assurer une sécurité émotionnelle par la tolérance et le respect
 - Accueillir les émotions ou réactions des participants tout en permettant le continuum de l'activité

● Le profil idéal de l'animateur est :

- Un professionnel ou un bénévole formé à l'écoute
- Un professionnel ou un bénévole avec une expérience et des connaissances générales sur le sujet de la mort et de tout ce qui gravite autour.

Idéalement, ils sont deux et ont des spécificités différentes, assurant ainsi une complémentarité.

Les animateurs se laissent le droit de reformuler certaines paroles afin de respecter le cadre établi en début de séance et pour faciliter la compréhension. Ils garantissent aux participants de pouvoir être écoutés sans jugement.

*« J'ai besoin d'être
au clair avec ma
propre finitude »*



ORGANISATION

« La mort ne me fait pas peur mais c'est ce qui précède qui me fait peur »

Pour s'assurer de la réussite de l'évènement, l'organisateur du Café mortel est attentif à différents aspects :

- Une attention toute particulière est portée à la communication et à la promotion. Attirer du public à un évènement sur la mort, sujet qui fait davantage fuir qu'il ne séduit, est un vrai challenge. Comment faire en sorte que chacun se sente concerné ?
 - L'organisateur peut prévoir une affiche pour faire la promotion de l'évènement à travers des illustrations et des messages positifs voire humoristiques : *Parlons ensemble de la mort tant qu'on est vivant ! Un moment convivial autour d'un verre pour parler de la mort ! Accès libre et sans danger pour les curieux.* L'idée est de mettre l'accent sur la convivialité, la bienveillance, le partage, les liens, etc.
 - L'affiche peut être imprimée et apposée dans les lieux de passage habituels et/ou largement diffusée via les outils numériques (mails, réseaux sociaux, site Internet).
 - Pouvoir compter sur les nombreux contacts et canaux de communication des partenaires, qu'ils soient les co-organisateur ou les lieux d'accueil du Café mortel, est un véritable plus.
- Parallèlement, il s'avère important de rencontrer préalablement les responsables des lieux et de visiter ces derniers pour se rendre compte des conditions exactes de l'accueil du groupe.

- L'organisateur du Café mortel a le soin de prévoir un système d'inscriptions qui soit efficace et fonctionnel ; il lui faut gérer ces dernières ainsi que les annulations et les changements de dernière minute.
- Il détermine l'horaire le plus propice.
- Le jour J, il veille à être présent à l'avance afin de préparer l'espace et de gérer l'accueil du public.

Remarque : avant de mettre en place un premier Café mortel, idéalement, l'organisateur aura participé lui-même, préalablement, à un Café mortel.

*« Il y avait beaucoup
de bienveillance dans les échanges,
qui étaient riches
et sans tabous »*

EN GUISE D'EXEMPLES

Les sujets qui tournent autour de la mort sont nombreux et divers ; ils peuvent être, directement ou non, en lien avec la mort. Ils sont débattus de manière différente à chaque Café mortel.

Voici **quelques exemples de questions** soulevées au cours des Cafés mortels organisés par le groupe de travail issu du GéroNam :

- Echanger autour de ses émotions, de son expérience, de sa propre mort et celle de ses proches, ...
- Parler de la mort à ses enfants ? Comment ? À quel âge ?
- Rassurer son proche quand il a des questions sur la fin de vie et l'au-delà
Comment faire ?
- Partager sur le droit à l'euthanasie ? Quelles sont les conditions pour en bénéficier ? Quelles sont les démarches à réaliser ?
- Partager ses croyances sur l'au-delà
- Parler des bénéfices humains qu'amène l'accompagnement de la personne en fin de vie
- Parler des proches défunts qui sont parfois toujours bien présents (photos, ...)
- Partager sur le testament, l'héritage, ...

- Echanger sur les différentes pratiques rencontrées en matière de funérailles, de deuil, à travers le temps, les cultures, les âges, etc ...
- Etc...

*« Parler en groupe
de la mort, permet de réfléchir
à des aspects auxquels
on n'avait pas pensé »*

Les 4 Cafés mortels organisés par le GéroNam ont permis de vivre des expériences variées :

- **1^{er} Café Mortel** (07/03/23) : il s'est déroulé au Café/Brasserie « Demain ». Il était co-animé par Cléo, gestionnaire de « Croque Madame », un service funéraire spécialisé en funérailles durables et personnalisées. Sa simple présence a naturellement orienté les échanges autour des thèmes des obsèques et funérailles.
- **2^{ème} Café Mortel** (12/06/23) : proposé au Café/Brasserie « Le Café », il a été suivi par la présentation du film « Plan 75 ».
- **3^{ème} Café Mortel** (04/04/24) : suite à l'animation qui a eu lieu dans le foyer du Théâtre Jardin Passion, une pièce de théâtre « La tête dans le frigo » a été proposée aux participants.



- **4^{ème} Café Mortel** (02/11/24) : la dernière expérience s'est déroulée au Centre Culturel de Rochefort et a été suivie par « Au bout des planches », un one-man-show de Jean-Luc Piraux.

Trois Cafés mortels ont été associés à une activité culturelle, en lien avec la mort. Pièce de théâtre, film, conférence ou encore one-man-show, toutes les formules sont à explorer tant qu'elles s'articulent avec le sujet. Coupler le Café mortel à un évènement culturel peut attirer davantage de public.

Si l'organisateur fait ce choix, le Café mortel doit se tenir en amont de l'activité culturelle pour que les échanges puissent véritablement partir des préoccupations des participants au lieu d'être orientés par les sujets évoqués.



« On peut aussi
s'autoriser
à changer d'avis »

CONCLUSIONS

Lors de chaque Café mortel, les mêmes interrogations... Le public sera-t-il présent ? Quels seront les sujets abordés ? Y aura-t-il de vrais échanges entre les participants ? L'ambiance sera-t-elle conviviale ? Le lieu choisi sera-t-il propice et facilitateur ?

Et à chaque fois, du monde, il y en a ! Les lieux sont souvent porteurs. Chaque groupe se distingue par sa propre énergie et une façon différente d'aborder le sujet de la mort et de la fin de vie.

Les échanges portent sur le temps de la maladie ou celui des funérailles et du deuil, les difficultés d'accompagner un proche ou ce qui peut être porteur dans ces moments-là. Les participants partagent leurs croyances ou incertitudes sur la vie après la mort, la tristesse d'avoir perdu un proche ou le soulagement de ne plus le voir souffrir. Leur gratitude d'avoir partagé tous ces moments de vie avec celui qui n'est plus là, aussi !

Mais aussi, rarement, quelques larmes... ou des silences emplis de sens ; de très rares moments de tensions... vite apaisés. Mais de toute évidence des rires, de la légèreté, du respect et de la convivialité.

En tant qu'organisateur et animateur de ces Cafés mortels, ce que le groupe de travail souhaite mettre en avant, c'est la confiance que ces anonymes s'accordent entre eux, l'authenticité, la simplicité et la profondeur avec laquelle chacun partage un peu de son intimité.

Le groupe ressort pleinement nourri de cette expérience et confiant d'avoir pu apporter humblement sa part dans la levée des tabous autour de la mort et dans la façon de vivre ce processus de façon plus sereine et apaisée dans notre société.

Aujourd'hui, le souhait du groupe de travail est de les voir se multiplier...

MEMBRES DU
GROUPE
DE TRAVAIL

**Le groupe de travail « Anticipation et planification des soins »
du GéroNam est composé de :**

Mathilde COLLIGNON

Coordinatrice des soins et de l'aide à domicile - Aide et Soins à Domicile (ASD)

Sarah FOUARGE

Attachée de projets - Pôle Santé et Société - Province de Namur

Yvette HERIN

Membre d'Enéo et du CCCA de Namur

Marie-Paule LOBET

Enseignante - HENALLUX

Nathalie LOUTZ

Attachée de projets - GéroNam - Province de Namur

Aline MAGNETTE

*Coordinatrice de la spécialisation Interdisciplinaire en Gériatrie et
Psychogériatrie et chargée de cours - HEPN*

Bénédicte REGINSTER

Responsable du Gérontopôle - Province de Namur

Caroline RENSONNET

*Massothérapeute, accompagnatrice en projet de fin de vie et déclarations
anticipés - PalliaNam*

Véronique VINCART

Psychologue - Avec nos Aînés (ANA) - Province de Namur

RESSOURCES

CRETZAZ B.

« Cafés mortels, Sortir la mort du silence »

2010 - Ed. Labor et Fides – Suisse

ENEO, Mouvement social des aînés

Brochure « *Mon carnet de vie* »

Outil pour aider les aînés à faire leurs propres choix en matière de santé, de fin de vie, de logement

PalliaNam

Le jeu de cartes « *A vrai dire* »

Outil conçu pour faciliter la parole au sujet des souhaits de fin de vie.

PalliaNam

Brochure « *PSPA - Projet de Soins Personnalisés et Anticipés* »

Outils conçu pour permettre à chacun d'exprimer des déclarations anticipées

UNESSA

Projet Anticipé de Vie et de Soins (PAVS)

UNESSA

Hold My Hand (HMH)



Guide
pratique
pour
briser les

tabous



GéroNam

Le Gérontopôle de la Province de Namur

geronam@province.namur.be

Éditeur responsable : Valéry Zuinen Tilkin, directeur général - Juin 2025