

«Durant le Covid, la population a pris conscience de l'importance de soigner la fin de vie»

DEUIL Infirmière en soins palliatifs, animatrice de soirées Lamortlavie et de cours Derniers secours, la Valaisanne Rita Bonvin évoque la nécessité de libérer la parole autour de la mort pour vivre cette étape au mieux.

PAR SOPHIE.DORSAZ@LENOUVELLISTE.CH

Via l'association EnVie de dire la Mort et le groupe Lamortlavie de Martigny, vous perpétuez la tradition des cafés mortels lancés par Bernard Crettaz. Pourquoi avoir repris le flambeau?

Parce que la mort fait partie de la vie! Je pense sincèrement que parler est une bonne chose. Cela permet d'élaborer un récit, de mettre des mots sur des expériences souvent fortes et marquantes.

Ce récit oral, qu'on le fasse dix jours, cinq ans ou trente ans après l'événement, change, bouge, évolue. Cela permet aussi de voir le chemin parcouru.

La parole est à mon avis déjà essentielle dans l'accompagnement, pouvoir dire «merci, je t'aime, je te demande pardon, je te pardonne» est une manière de clore la relation, un cadeau précieux à faire à celui qui part et pour celui qui reste.

Vous êtes infirmière en soins palliatifs, mais durant ces échanges vous laissez tomber votre titre. Pourquoi?

Les gens ont simplement besoin de parler, d'humain à humain, sur un niveau d'égalité qui est notre condition d'humain face à la mort. Tout simplement. Et pour accueillir ces récits, il faut oublier tout ce qu'on sait et ouvrir largement son champ d'écoute.

Au début de la soirée, je cite toutes les circonstances de décès. Cela donne la permission de parler de tous les sujets possibles autour de la mort.

Par exemple?

Il y a la vieillesse, la maladie, l'accident, le suicide mais aussi tout ce qui touche à la naissance, les fausses couches, les interruptions de grossesse, les morts in utero... Et il y a également ce qui relève du pénal. Toutes les histoires ont leur



Rita Bonvin est une des animatrices des soirées organisées par le groupe Lamortlavie. Pour elle, il est essentiel que les enfants et les jeunes soient, s'ils le souhaitent, partie prenante de l'accompagnement en fin de vie et des rituels. SACHA BITTEL

place. Notre seul cadre est de rester sur des expériences concrètes et ne pas s'envoler dans des théories ou des discours ésotériques.

Faut-il forcément se confier durant ces soirées?

Non, il est tout à fait possible d'y assister en auditeur et d'être témoin du parcours des autres. Certaines personnes ont simplement besoin d'entendre qu'après un décès, la vie continue. Nous avons d'ailleurs renommé ces rencontres Lamortlavie pour y inclure plus fortement cet aspect.

Vous donnez des cours intitulés Derniers secours. Qu'est-ce donc?

Ce type de cours vient du nord de l'Europe et le courant se propage partout. Il vise à donner des pistes à la population, puisque nous serons toutes et tous un jour ou l'autre confrontés à la fin de vie. La nôtre ou celle de nos proches.

Le cours se compose de quatre modules: la mort fait partie de la vie, anticiper et décider, soulager la souffrance et faire ses adieux. C'est un bref et modeste survol du paysage de la fin de vie, de la mort, du deuil et des rites. Il n'y a environ que 10% de décès subits, les autres, on les voit arriver, on peut s'y préparer.

Vous dites vouloir toucher toutes les couches de la population. Enfants et adolescents aussi?

La création d'un cours dédié à ce public est en développement... Mais il est déjà essentiel que les enfants et adolescents, s'ils le souhaitent, soient parties prenantes de l'accompagnement en fin de vie et de la préparation des obsèques. C'est une initiation très importante à l'aspect concret de la mort.

jours. Cela a dramatiquement privé les proches et les patients de contacts affectifs privilégiés, de communication directe, et a obligé les équipes à être encore plus créatives. Une chose est sûre, la population a pris conscience de l'importance de ces moments.

Quels sont aujourd'hui les héritages de la période Covid?

On voit beaucoup plus de cérémonies dans l'intimité. Cela existait déjà mais le Covid a accéléré cette tendance. On peut comprendre cette volonté de se retrouver en petit comité, mais je pense qu'il est important de prévoir un temps où la communauté peut offrir son soutien.

Le soutien «à distance», via les nouvelles technologies, s'est-il aussi généralisé?

La pandémie a également renforcé l'usage des nouvelles technologies. Elles ont été aidantes dans les moments où une présence physique était impossible. Elles ne remplacent pas une présence physique, mais permettent toutefois une participation, le maintien du lien.

Je pense par exemple aux personnes qui sont à l'étranger et qui peuvent suivre une cérémonie par écran interposé. C'est mieux que rien...

Le métavers vise à terme à archiver nos pensées dans le but de nous rendre immortel virtuellement. Qu'en pensez-vous?

Je pense que nous avons tout intérêt à rester bien ancrés dans la terre et la vie réelle. Le transhumanisme découle de ce vieux rêve récurrent de l'humanité de tuer la mort et de vivre éternellement.

Pour ma part, je ne suis pas sûre de vouloir vivre éternellement de manière virtuelle.

On dit que pour vivre pleinement, il faut accepter la mort. Est-ce possible?

Accepter... je ne sais pas. Peut-être faut-il apprendre d'elle?

J'ai personnellement perdu mon compagnon à l'âge de 18 ans dans un accident. Cela m'a fait prendre conscience que la vie peut basculer très brutalement. Cela a été un moteur très puissant dans mes choix. Puisque tout peut s'arrêter demain, faisons aujourd'hui ce qui est important!

Dans quinze à vingt ans, avec le décès de la génération des baby-boomers, l'augmentation du nombre de décès sera de l'ordre de 30% par rapport au niveau actuel. Il faut que les générations suivantes puissent développer des outils.

La pandémie du Covid nous a soudainement rappelé notre propre finitude. Avait-on à ce point éludé la mort de nos vies?

Oui, la pandémie de Covid a remis la mort au cœur de la cité. Pourtant, elle y est toujours, mais nous l'oublions. Le Covid a été une piqûre de rappel, comme l'a été le sida dans les années 90.

L'accompagnement des personnes en fin de vie a aussi été grandement perturbé durant la pandémie. Que reprenez-vous de cette expérience?

La société a fait le plus terrible des apprentissages: l'apprentissage par le manque, par l'absence. L'intégration des proches dans la prise en charge a été extrêmement réduite, alors que c'est un point sur lequel les soins palliatifs et l'accompagnement de fin de vie insistent depuis tou-

«Il est essentiel que les enfants et adolescents prennent part à l'accompagnement en fin de vie et aux obsèques. C'est une initiation très importante.»

Dates des prochaines rencontres

Soirées Lamortlavie à Martigny:

Vendredi 28 octobre à 20 heures, salle du Coude du Rhône avec Christine Orsinger.

Dimanche 30 octobre à 18 heures, salle de la Visitation avec Rita Bonvin

Judi 3 novembre à 19 heures, Castel Notre-Dame avec Grégoire Hugon

Entrée libre, sans inscription.

Cours Derniers secours à Ayent:

Mardi 8 novembre de 18 à 22 heures, au cycle d'orientation

Inscription auprès de l'Unipop Adret