

Les ados brisent le tabou de la mort avec palliative vaud

Magali Dubois, Tristan Lallier et Esther Schmidlin

Le samedi 7 mars 2026, cinq filles et deux garçons se sont retrouvés à la Maison de quartier de Chailly, dans le Nord lausannois, pour une journée pas comme les autres. Deux responsables de missions à palliative vaud, Béatrice Dolder et Esther Schmidlin, ainsi qu'un bénévole de palliative genève, Tristan Lallier, leur ont proposé la première édition romande du cours «Derniers Secours pour enfants et jeunes de 12 à 16 ans». Retour sur une démarche nécessaire et sur quelques moments lumineux.

«Comment c'est quand quelqu'un meurt jeune?»

«Mon grand-père est en fin de vie. Qu'est-ce que je peux faire pour le soulager?»

«Je me pose des questions sur la mort. À la maison, je n'ose pas en parler...»

Dans la communication ados-parents, les sujets délicats abondent: résultats scolaires, harcèlement, addictions, sexualité, etc. Cependant, il en est un qui reste peu abordé: celui de la mort. Exception faite de quelques familles plus sensibilisées à la question, le cercle familial a en effet tendance à occulter ce thème qui suscite encore gêne, silence ou évitement. La crainte de se confronter aux peurs existentielles ou le manque de réponses indiscutables expliquent sans doute, du moins en partie, ce tabou durable. Pourtant, souvent, la mort est omniprésente dans la vie des ados: via les images, réelles ou virtuelles, de guerres, d'attentats ou d'accidents, visibles sur les écrans de leurs portables. Récemment, les tragédies de Crans-Montana (VS) et de Chiètres (FR) ont rappelé que quelques minutes suffisent à rompre le fil ténu qui nous rattache à la vie. Les médias le relèvent: dans les deux cas, de très jeunes personnes ont perdu la vie. De nature anxiogène, les récits de ces événements, et les images qui les accompagnent, peuvent laisser les adolescents démunis face à leurs émotions et à leurs craintes. Comme l'ont démontré des recherches en psychologie sociale et en psychotraumatologie, certains d'entre eux adoptent des stratégies d'évitement ou de «désensibilisation» afin de se protéger des excès d'angoisse, de tristesse



Apprendre à exprimer ses émotions (Photo Esther Schmidlin)

se ou d'impuissance. Avec pour éventuels corollaires, une sorte «d'engourdissement émotionnel» et une baisse de l'empathie.

Autre aspect à considérer: la mort n'est pas que spectacle, drame ou violence. Avec le vieillissement ou la maladie, elle ponctue la fin d'un processus vécu différemment par chacune et chacun. Alors comment les jeunes traversent-ils ces expériences, tout à la fois plus communes et plus nombreuses? Étant donné le tabou et l'omniprésence de la «mort-spectacle», quelles sont leurs ressources pour aborder le décès souvent prévisible d'un parent malade, ou celui, soudain, d'un camarade de classe?

Apprivoiser une expérience universelle

En 2024, une enquête menée en Allemagne auprès de plus de 2500 jeunes participants au cours Derniers Secours a montré que 84% d'entre eux avaient connu une expérience de décès, en famille ou dans leur cercle

proche¹. On peut partir du principe que la situation est sensiblement identique en Suisse. C'est dire qu'une forme «d'éducation» à la mort est fondamentale, ne serait-ce que pour la resituer dans ses dimensions universelle, naturelle, inéluctable et souvent graduelle. Si, dans bien des cas, le cadre familial ne s'avère donc pas idéal pour déposer de l'anxiété, du chagrin, ou pour verbaliser ses interrogations profondes sur le sens de la vie, d'autres ressources existent. Par exemple: le projet de cours Derniers Secours pour enfants et jeunes, conçus en Allemagne et repris en Suisse alémanique depuis 2020.

En transition entre deux mondes, la plupart des adolescents éprouvent des difficultés à concilier les tumultes de leurs propres émotions avec ce que leur renvoie le monde extérieur. Accompagner une personne gravement malade et/ou en fin de vie les expose à certains risques, tels un stress élevé en raison de l'incertitude sur l'après, la culpabilité ressentie face au besoin de vivre sa vie d'adolescent ou une prise de responsabilité excessive envers la personne malade. L'isolement social, la dépression ou la baisse des résultats scolaires en sont de possibles conséquences. C'est pourquoi les jeunes ne devraient pas accompagner sans être aidés ou en remplacement d'un adulte. En outre, connaître les ressources et les outils adaptés à leur âge peut les aider à se préserver et à s'impliquer avec respect et humanité dans ces moments si particuliers. C'est le message principal des cours Derniers Secours qui leur sont destinés: «En résumé, le but est de réduire les craintes, transformer les représentations et les attitudes face au deuil et renforcer les compétences: de soutien et d'auto-gestion. En fin de cours, si les jeunes repartent avec davantage de confiance, en soi, en leur entourage et en l'avenir, c'est gagné!», explique une formatrice.

Composé de 4 modules, le cours se découpe en temps de 45 minutes au cours desquels sont abordés les thèmes suivants: la mort comme partie intégrante de la vie, la nécessité de prévoir et de décider, l'apaisement des souffrances, et les adieux. Grâce aux connaissances transmises, aux compétences travaillées et aux échanges, les participants gagnent en lucidité face à la mort comme réalité constitutive de la condition humaine. Par ce biais, ils prennent conscience de la vulnérabilité de l'existence et bénéficient de l'opportunité de communiquer sur leurs questionnements et émotions. La pratique d'attitudes et de gestes concrets envers une personne malade ou mourante invite à la présence bienveillante, au courage et à l'empathie. Ces ressources leur seront utiles dans le contexte actuel et futur de diminution des prestations de santé et de personnel soignant. «Les jeunes apprennent des réflexes d'entraide utiles à tout âge. Nous les invitons à surmonter la crainte face au deuil des autres et leur transmettons aussi des messages de résilience, de participation active et de solidarité communautaire», souligne une formatrice. Mais un message reste essentiel: les jeunes ne doivent pas se retrouver seuls dans l'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Pour mobiliser les ressources: un zest de théorie, des jeux de rôles et de la créativité

Depuis quelques années, le cours Derniers Secours pour enfants et jeunes trouve régulièrement son public en Suisse alémanique. De quoi motiver palliative vaud à lui faire écho en région lausannoise. Pas simple, cependant, de trouver un partenaire et des participants de ce côté-ci de la Sarine: le sujet suscite manifestement un certain malaise, peut-être d'autant plus tangible après la tragédie de Crans-Montana. Finalement, c'est la Maison de quartier de Chailly qui a ouvert ses portes à cette première expérience romande menée avec 7 jeunes encore scolarisés, âgés de 12 à 15 ans.

Grâce à quelques apports théoriques «légers», les jeunes ont découvert les besoins spécifiques liés à la fin de vie. Certains «signaux» les ont étonnés. Par exemple, le possible détachement des personnes en fin de vie qui paraissent établir une distance, même avec leurs proches. Ou alors le rythme de la respiration qui change et l'appétit qui diminue de jour en jour. Ils ont également été surpris d'entendre que des gestes tout simples, comme apporter un livre, un journal ou un verre d'eau, sont déjà une marque de soutien appréciée par la personne malade. «Dans ce cas, c'est assez facile de se rendre utile!», a relevé un garçon.

Le cours s'est déroulé en alternance entre des moments de théorie et de pratique sous forme d'ateliers: soins de bouche, acupressure, relaxation par la respiration. Les jeunes se sont aussi prêtés à des jeux de rôle simulant différentes situations: comment agiraient-ils pour soulager une personne malade qui, par exemple, n'a pas le moral, est anxieuse ou inconfortable physiquement, qui n'arrive plus à communiquer, etc. Des contenus parfois difficiles, mais les jeunes étaient au rendez-vous! Le cours les a aussi familiarisés à la contribution des différents métiers associés à la fin de vie et à l'importance des liens sociaux. En guise de métaphore, les jeunes ont formé un cercle, représentant le réseau (proches, soignants, amis) autour de la personne en fin de vie, incarnée par une des formatrices. Ensuite, chaque participant a proposé un acte d'accompagnement (écouter de la musique, lire une histoire, parler de la vie, ...) symbolisé par un ruban qu'il tend à la personne malade, sachant que ce lien perdurera après l'instant partagé. Quoi de mieux pour souligner qu'à son niveau et à sa manière, chacun est compétent pour accompagner quelqu'un dans son dernier voyage.

Enfin, ils ont évoqué les différentes façons de dire au revoir pour donner du sens à la séparation, des funérailles classiques aux rituels plus personnalisés. D'ailleurs, s'inspirant d'activités issues de l'art-thérapie, une formatrice les a invités à créer des objets pour une personne malade ou déjà défunte: dessins sur des galets avec des petits mots, bracelets individualisés, etc. qu'ils ont eu grande joie à confectionner. Un moment léger, qui a contribué à la bonne humeur collective. «Cette journée

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38397336/>

a tout simplement été magnifique », résume l'équipe, convaincue à 100 % de la pertinence de la démarche et impressionnée par la maturité des participants et par leur ouverture. « Curieux », « participatifs », et véritablement « capables d'empathie envers une personne malade » : les propos des 3 formateurs témoignent de la belle énergie qui a émergé de ce groupe de jeunes.

«Les participants savent désormais qu'à leur niveau, ils sont utiles»

Les échanges au sein du groupe ont également démontré leurs multiples vertus: dialogues d'une grande richesse, verbalisation des émotions, reconnaissance des questionnements ou difficultés d'autrui, apports créatifs, co-construction pour activer des ressources de résilience: la petite équipe éphémère s'est montrée aussi participative que curieuse de tout ce que les trois intervenants avaient à leur offrir. En Allemagne, 91% des jeunes sondés ont estimé le cours utile et 79 % d'entre eux le recommanderaient. Gageons que l'expérience lausannoise s'inscrit déjà dans cette même voie prometteuse! D'ailleurs, des retours tels que : «Ce qui m'a beaucoup plu, c'est tous les ateliers qu'on a faits» ou «Dans le cours, on a parlé avec facilité d'un sujet dur» illustrent bien la nature des commentaires adressés à l'équipe en fin de journée, alors que le chanteur de soul, funk et gospel Olivier Cheuwa, égrenait des notes de guitare. Comme une invitation, faite aux jeunes, à un retour en douceur dans leur vie d'ados ... «Les participants sont repartis avec confiance en leur capacité à accompagner une personne en fin de vie, malgré leur jeune âge. Ils savent désormais qu'à leur niveau, ils sont utiles», conclut, réjoui, le formateur.

Le principe de neutralité du masculin (genre «non marqué») a été adopté sans discrimination aucune, dans le seul but d'alléger le texte.

palliative vaud proposera un nouveau cours Derniers Secours pour enfants et jeunes,
Jeudi 15 octobre 2026 de 13 h à 18 h à la Maison de Quartier de Chailly, av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne
Informations et inscriptions: <https://palliativevaud.ch/event/cours-derniers-secours-pour-enfants-et-jeunes>
N'hésitez pas à en parler autour de vous!



Magali Dubois

cheffe de mandats, Radar RP

magali@radar-rp.ch



Tristan Lallier

formateur du cours Derniers Secours, bénévole, palliative genève

75tristan@gmail.com



Esther Schmidlin

responsable de missions, formatrice du cours Derniers Secours, palliative vaud

esther.schmidlin@palliativevaud.ch

Anzeige



Ambulante Pflege – gemeindenah und familienorientiert

Daniela Händler-Schuster / Helmut Budroni (Hrsg.)

Gemeinde- und Familiengesundheitspflege

Lehrbuch für die ambulante Pflege

2023. 416 S., 28 Abb., 36 Tab., Kt
€ 52,95 (DE) / € 54,50 (AT) / CHF 68.00
ISBN 978-3-456-86098-5
Auch als eBook erhältlich

www.hogrefe.com

 **hogrefe**