

ET JE CHOISIS DE VIVRE

FILM DOCUMENTAIRE
REVIVRE APRÈS AVOIR PERDU SON ENFANT,
LE VOYAGE INITIATIQUE D'AMANDE

ENTRETIEN CROISÉ (VERSION INTÉGRALE)

AVEC DAMIEN BOYER, *RÉALISATEUR ET PRODUCTEUR*
ET AMANDE MARTY, *PERSONNAGE PRINCIPAL DU FILM*



On peut imaginer que ce n'est pas un film dans lequel on s'aventure par hasard, comment vous en est venue l'idée ?

Amande : L'enterrement passé, les émotions qui me traversaient étaient si douloureuses et si intenses que l'idée de mettre fin à mes jours m'est passée par la tête. **J'ai pensé à ce moment-là que nous avions énormément de chance d'être aussi bien entourés de nos familles et de nos amis.** Je n'étais pas en mesure d'aller voir un thérapeute, de lire des livres sur le sujet, cela me demandait trop d'efforts. Je ne me sentais pas non plus le courage d'aller voir les associations éloignées de mon domicile. **Ce que je voulais, c'était rencontrer des personnes qui avaient vécu la même douleur que moi et qui pouvaient témoigner d'avoir retrouvé le plaisir et la joie de vivre.** Si pour moi qui ai tant d'appuis, il était si difficile de retrouver de l'espoir, j'ai pensé que cela devait être insurmontable pour des personnes plus isolées ou fragiles. Alors j'ai demandé à Nans s'il serait d'accord de filmer les rencontres que l'on pourrait faire afin que d'autres puissent en profiter. On se connaît depuis le lycée et j'aime beaucoup son amour pour les relations humaines et sa façon de les mettre en lumière. Il a été enthousiaste immédiatement. L'idée pour ce film était de rendre le sujet le plus accessible possible afin que les personnes souvent épuisées par le deuil puissent se laisser porter par le récit, sans effort. Nous avons essayé de faire un film qui soit lumineux malgré le sujet.

La promesse faite à Amande pour l'aider à accompagner son deuil devenait une promesse à tous les endeuillés pour ensemble mieux traverser le deuil.

Comment Nans a-t-il réussi à vous convaincre de vous embarquer à ses côtés ?

Damien : Nous n'ignorons pas sa force de « grand culotté » qui le fait entrer dans la maison

de n'importe qui, et mettre une ambiance telle que tu te demandes pourquoi il n'était pas venu avant ! C'est exactement ce qu'il s'est passé pour ce film dans notre studio !

Pourtant son approche n'était pas très vendeuse : « *Damien, j'ai promis à une de mes meilleures amies de réaliser un film pour l'aider, je n'ai pas un sou et les boîtes de production parisiennes disent que ce sujet est invendable, veux-tu produire ce film ?* »

Au-delà de la confiance amicale que nous partageons, le déclic de partir dans l'aventure s'est produit au moment de la rencontre avec Amande. Juste après avoir perdu son fils, cette maman se souciait déjà de savoir comment les autres parents pourraient trouver des clés pour survivre. Impossible de résister à une telle puissance de générosité !

Quelques semaines après cette rencontre, nous accrochions les caméras sur notre « âne de prod » pour tourner les premières rencontres.

Ce film parle de la mort et du deuil et pourtant la vie est présente partout, dans les témoignages, dans les paysages...

Damien : Avant de sortir les images, lorsque l'on parlait de ce projet, la plupart des personnes regardaient leurs pieds. C'est un sujet que l'on préfère éviter car il soulève de nombreuses peurs (le sens de la vie, perdre un proche, sa propre mort...)

« *Quand on perd son conjoint, on devient veuve, quand on perd ses parents, on devient orphelin, mais quand on perd son enfant, il n'existe plus de mots.* »

Paroles de la chanson Pas de mot de Lynda Lemay

Nous avons choisi d'utiliser un maximum de métaphores pour aborder le sujet.

Le film a été tourné pendant la semaine de l'été indien dans la Drôme à un moment où, comme le dit Nans, « *l'automne est une saison où tout semble mourir et pourtant c'est à cette même période que les couleurs sont les plus vives.* »

Une question nous est souvent posée : « *Comment se fait-il qu'une équipe si jeune se passionne pour le sujet de la mort ?* ». Notre réponse est claire « *Pourquoi ne nous sommes-nous pas intéressés avant à ce sujet ?* ».

Au-delà d'un vécu, vous soulevez un véritable sujet sociétal, le sujet de la mort, qu'en est-il en France ?

Damien : Le deuil est l'expérience de vie la plus partagée et paradoxalement la plus tabou.

Dans notre beau pays qui confond laïcité et foi, nous avons délaissé le caractère spirituel de nos vies, nous avons refoulé les questions de l'après-vie.

Après avoir rencontré des dizaines d'endeuillés, je me suis rendu compte que ce qui aide le plus est de vivre nos deuils ensemble, de compatir les uns pour les autres, de pleurer, parler et rechercher le goût de vivre ensemble. **J'ai compris que l'on ne pouvait pas seulement diffuser le film, qu'il fallait aussi proposer des éléments de réponse.** Nous avons le devoir d'aller plus loin. Le film est apparu comme l'élément déclencheur, la clé d'entrée d'un dispositif global, visant à accompagner les personnes en deuil et ceux qui les accompagnent. L'association « Mieux traverser le deuil » est alors créée pour **mettre en place la plateforme de contenus mieux-traverser-le-deuil.fr en même temps que la sortie du film.**

Amande : Mon point de vue a évolué depuis le début du projet du film. Alors que je pensais que c'était un véritable tabou, je m'aperçois à présent qu'énormément de personnes œuvrent pour que notre perception de la mort et du deuil soit reconstruite, réinventée.

J'ai l'impression que nous vivons une période de transition à ce sujet, la mort est de plus en plus individualiste. En effet, alors que toutes les civilisations ont mis en place des rituels pour accompagner le défunt au passage dans une autre forme de vie, nous constatons aujourd'hui **la perte de sens et la disparition des rituels communs.** Au siècle dernier, il y avait des veillées funèbres, **les gens mouraient chez eux, entourés de leurs proches.** Ils étaient exposés quelques jours à la vue de tous. Les amis et la famille pouvaient se rassembler et parler du défunt. **Aujourd'hui, les gens meurent à l'hôpital. Les soignants la côtoient donc très souvent sans pour autant savoir l'accompagner.** Les corps sont rapidement cachés, il faut demander pour pouvoir les voir, ils sont maquillés. **Avec la crémation qui se fait de plus en plus, il n'y a même plus de lieu pour la mort.**

Comment réintroduire du sens ?

Amande : La cérémonie, qu'elle soit religieuse ou non est pour moi un lieu de communion intime, puissant et nécessaire. Lorsque la mort d'un proche survient, il n'est plus possible d'éviter la question du sens. C'est pourquoi, de nombreuses associations, des médecins, des philosophes, des sociologues, des particuliers parlent de la mort et du deuil. Leur souhait est de leur redonner un sens profond, spirituel, personnel, et partagé par une communauté humaine salvatrice. Ces initiatives restent toutefois sporadiques et ne sont pas assez connues.

Cette envie de provoquer des rencontres, comment vous est-elle venue ?

Amande : Je me sentais comme une naufragée qui a besoin d'une bouée pour reprendre son souffle. Je voulais rencontrer des personnes qui allaient bien. J'avais besoin de croire que leur allait s'estomper, que la vie retrouverait sa saveur. Lorsque nous avons commencé l'écriture du film, Nans m'a proposé de partir en stop

et d'aller rencontrer au hasard des personnes ayant connu le deuil. Je n'en ai pas eu envie. **J'avais peur de l'intensité de la peine des autres.** Nous avons alors contacté nos réseaux pour trouver des personnes qui avaient traversé le deuil et en étaient ressorties grandies. **Nous leur avons demandé de venir à notre rencontre car j'avais vraiment envie que ce film soit une marche.** Avec Guillaume, mon compagnon, nous avons entrepris une marche de deux semaines dans la nature, juste après l'enterrement de Gaspar. Cela nous a fait énormément de bien. Avoir un rythme lent, silencieux, être avec soi-même, échanger avec l'autre. Le soir, nous dormions chez des amis. Nous avons conscience d'avoir la chance d'être entourés, de pouvoir nous ressourcer, de vivre cela. **J'avais envie de dire à d'autres comme la marche faisait du bien et comme la nature était puissante et merveilleuse pour accueillir toute la détresse qui nous envahit.** C'est pour cela que nous nous sommes remis en marche pour le film. L'idée était aussi de dire que l'on n'a pas besoin de partir loin. Le chemin du deuil est intérieur et peut se faire n'importe où. Pour nous, rester proche et en lien avec nos familles et nos amis a vraiment été d'une aide immense et précieuse.

Avez-vous eu des réponses à vos questions ?

Amande : Oui, je peux dire que j'ai trouvé des réponses et des clés. Ce sont celles des personnes que l'on a rencontré, celles qui m'ont parlé, **elles ne sont pas des vérités et ne constituent pas un guide pratique du deuil. Elles sont constitutives d'expériences singulières et peuvent être source d'inspiration, je l'espère.**

La première réponse a été le temps. **Le deuil est affaire de patience.** Il faut faire confiance au temps, laisser les jours défiler, et prendre soin de cette douleur.

Prendre soin de soi est un autre enseignement, le deuil conduit à l'intériorité. **Être présent à ce qui se passe en nous, l'observer, sans vou-**

loir le changer ou le mettre de côté. Rester présent à soi, au corps. Ceci est une véritable clé pour moi. Beaucoup m'ont parlé de cette qualité de présence que l'on trouve en faisant de la méditation. Je la pratique régulièrement et je constate les bienfaits pour le corps et l'esprit. Les pensées s'arrêtent, même un cours instant, pour laisser place à plus de sérénité, d'apaisement et de gratitude. **Ne pas se juger, laisser venir les émotions brutes, les envies, les besoins. Il existe beaucoup d'a priori autour du deuil.** Christophe Fauré, le psychiatre que nous avons rencontré en parle très bien. **Si l'on a besoin de dormir avec le doudou de son enfant, pendant une semaine, un mois, un an, qu'importe, tant que cela n'entrave pas notre vie au quotidien.**

Quelles autres clés avez-vous trouvées ?

Amande : J'ai (re)pris conscience, en écoutant Ivan, un paysan éleveur rencontré à l'hôpital, que la mort c'est la vie. Lui, la côtoie régulièrement, la mort et la vie sont un cycle naturel et l'on a parfois tendance à occulter une partie du cycle. Ça fait du bien de le reconsidérer dans son entièreté pour mieux se préparer à la mort.

D'autres clés que j'ai reçues concernent la communication. La parole et l'écriture ont été des aides précieuses pour de nombreuses personnes que nous avons rencontrées. **Elles permettent « d'user la charge émotionnelle » comme le dit Christophe Fauré.** J'ai eu besoin aussi de beaucoup parler, à des proches, à des thérapeutes. J'ai écrit plus tard, pour la voix off du film. J'ai vraiment senti comme cela me permettait d'extérioriser et de conscientiser.

Enfin, on peut penser que le deuil et le rire sont incompatibles. La rencontre avec Laurence, dans le film, a vraiment été libératrice par rapport à cela. **Le rire, la joie, la fête, le partage, sont pour moi aussi, des moments précieux du deuil,** qu'il me tient à cœur d'apprécier, d'encourager, d'entretenir.

Comment avez-vous vécu cela au sein de votre couple ?

Amande : J'ai réalisé que chacun est différent face à l'épreuve, selon les émotions qu'il traverse, selon ses croyances les plus intimes. J'ai appris qu'il n'était pas toujours possible de se rejoindre ou de se comprendre totalement. Que chacun a son moyen d'expression. Pourtant, **en acceptant l'autre dans sa manière de vivre le deuil, en respectant son rythme, en parlant pour comprendre comment ça se vit à l'intérieur de chacun, on peut se soutenir de façon incroyable.**

Quel autre enseignement avez-vous reçu ?

Amande : J'ai aimé entendre que lorsque l'on touche le fond, il faut faire la démarche de vivre, de se reconstruire. Pour moi, cela signifie aussi reprendre le temps de se poser des questions, faire de véritables choix porteurs de sens, de profondeur, de valeurs. Christophe Fauré m'a enseigné, par le biais de ses ouvrages et de ses témoignages, la compréhension du processus de deuil. **Le deuil est un chemin sinueux qui comporte des étapes et qui conduit à plus d'apaisement intérieur. Il n'est pas linéaire, il est long, il est semé d'embûches, il est parfois démoralisant, il est infini et tout cela est normal !** J'ajouterai qu'il peut-être beau au bout du compte ce chemin car c'est un voyage intime incroyable. Christophe Fauré m'a vraiment fait prendre conscience de l'universalité du processus. J'ai trouvé ça extrêmement rassurant.

Ce qui m'a frappé dans tous les témoignages c'est la manière dont toutes ces personnes se sont par la suite tournées vers les autres en changeant de métier, en s'investissant dans des associations sociales diverses, en témoignant par le biais de livres, de blogs, de conférences.

Toutes ces rencontres ont été pour moi de véritables tuteurs de résilience. Ils pouvaient comprendre parfaitement ma peine et me montrer en même temps qu'il était possible de remonter la pente. **Ce voyage a vraiment été initiatique !**

Que pensez-vous de la prise en charge des endeuillés en France ? Existe-t-il des associations ? Vous êtes-vous sentis aidés ?

Amande : La prise en charge existe et se fait par le biais des associations d'accompagnement au deuil, cependant elle reste marginale et bien insuffisante au regard des besoins et du nombre d'endeuillés. Je ne me suis pas sentie aidée, je ne savais pas vers qui me tourner. Il existe pourtant de nombreuses associations d'accompagnement à la fin de vie et au deuil, que j'ai pu rencontrer par la suite et qui font un travail extraordinaire au niveau national : **Association Jonathan Pierre Vivantes, Apprivoiser l'absence, Naître et Vivre, APEV, JALMALV, Vivre son deuil, FAVEC,** et bien d'autres. Il existe également de **nombreuses associations locales.** La plateforme mieux-traverser-le-deuil.fr rassemble toutes ces initiatives pour les rendre vraiment visibles et en faciliter l'accès.

Parlons un peu de la mise en scène. Elle existe indéniablement dans votre film. Combien de caméras avez-vous utilisées ?

Damien : Comme nous filmions des entretiens très sensibles et intimes, **nous voulions éviter de tourner plusieurs fois les séquences.** Nous avons choisi d'utiliser 3 caméras (*1 plan d'ensemble et 2 plans serrés*) pour chaque rencontre.

Nous avons besoin d'une heure de discussion avant de pouvoir complètement oublier l'équipe de production. Nous sommes vraiment satisfaits du naturel, de la force et de l'authenticité qui émergent des rencontres.

Le montage, étape cruciale, a-t-il été particulièrement délicat ?

Nous nous sommes rendu compte que les faux conseils et les idées reçues sont bien souvent à l'opposé de ce qui permet de bien accompagner. Nous avons donc parsemé le film de ces sujets pour les découdre les uns après les autres et

proposer d'autres façons de les aborder. De plus, nous voulions aborder un maximum de type de décès différents, des visions variées par nos personnages, leur contraste social et spirituel pour qu'un maximum de spectateurs puissent s'identifier. **En vérité, chaque sujet est si passionnant qu'il mérite un film en soit.**

Nous avons presque 2 h de rushs par personne, c'était un vrai tiraillement de sélectionner à peine quelques minutes pour chacun. Il aura fallu près de 3 mois pour faire des choix éditoriaux. Armés de tableurs Excel et de milliers de post-it collés sur les murs du studio. Au final, nous avons réalisés 28 versions différentes...

Plus que pour d'autres films, conclure *Et Je Choisis de Vivre* a dû être délicat...

Le moment de l'export final était comme un accouchement, nous étions épuisés par les mois de débats, de remises en question et de négociations entre les réalisateurs et monteurs.

En même temps, nous étions excités par la conviction que ce film allait être libérateur pour un grand nombre de spectateurs.

Pendant sa production, nous avons longtemps été surpris par les messages de remerciement.

Surpris jusqu'au moment où nous avons compris que se sentir concerné par le deuil des uns et des autres était la clé d'un deuil mieux vécu. Le fait même de décider de faire ce film est pour nous comme une réponse aux larmes de l'oubli et de la solitude des endeuillés. Un film pour dire que maintenant nous allons traverser nos deuils ensemble, avec plus de douceur, et avec l'espoir de lendemains plus lumineux.

**« Le deuil n'est pas
une montagne à gravir mais
un chemin à traverser. »**

Frédéric Lenoir

ET JE
CHOISIS
DE VIVRE

CONTACT PRESSE :

Eulalie Marty
com@mieux-traverser-le-deuil.fr
06 60 28 41 59