

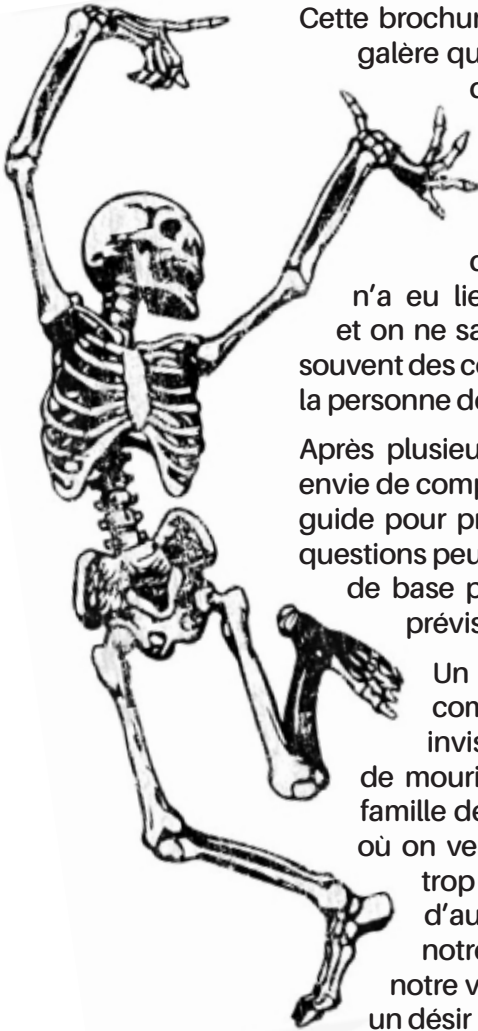


# GUIDE MORTEL

**QUELQUES INFOS ET PAS MAL DE QUESTIONS  
POUR PRÉPARER SA MORT**







Cette brochure est issue du constat que c'est la galère quand un proche meurt. Ajoutée à la douleur de la perte d'un être cher, on se retrouve à devoir faire des choix. Si on a eu des discussions avec la personne auparavant, alors on a une petite idée de ce qu'elle veut. Mais si aucun échange n'a eu lieu, on est souvent bien embêtés et on ne sait pas trop quoi faire. Ça provoque souvent des conflits, entre la famille et les amis de la personne décédée.

Après plusieurs discussions publiques, on a eu envie de compiler nos réflexions dans un outil. Un guide pour préparer sa mort. Un espace où des questions peuvent être posées, qui peuvent servir de base pour discuter avec ses proches, en prévision de notre propre mort.

Un guide qui tenterait de prendre en compte les situations qui sont toujours invisibilisées. Celles où on choisit de mourir, celles où on ne veut pas que la famille de sang ait les pleins pouvoirs, celles où on veut pousser les failles d'un système trop bien rodé pour y reprendre un peu d'autonomie, celles où on veut vivre notre mort comme on tente de vivre notre vie, pleine de rage et de colère, dans un désir illimité de liberté !

Parce qu'on sait, il n'y a pas de certitude plus grande que celle-ci, on sait qu'on va mourir un jour ou l'autre. Et c'est tant mieux !

Partant aussi du constat que la mort est encore taboue dans les milieux, espaces et luttes qu'on fréquente. Tabou qu'il nous semble important de briser, afin de rendre collective cette question, parce que la mort, comme tous les aspects de la vie, est politique. Parce que nous voulons concrétiser des solidarités aussi dans la mort et dans les deuils.



Pour que la mort d'un proche ne nous rende plus autant impuissant·s mais soit une occasion de renforcer des liens et des idées, des actes et des rages.

Ce guide donc pour préparer sa mort. Que faire de mes affaires ? Qui contacter ? Quelles idées de cérémonie pour mes funérailles je souhaite proposer à mes proches ? Où trouver de l'argent pour payer pour les frais d'enterrement / de crémation ?

Toutes ces questions se retrouvent dans ce guide. Elles ne sont pas pertinentes pour toutes les situations, elles ne se prétendent pas universelles, sûrement il y en a des inutiles ou superflues, peut-être il en manque des indispensables pour toi. C'est une première tentative. On a laissé des pages libres tout au long de la brochure, pour que tu puisses y mettre tes questions et remarques. Cet outil est tien et fais-en bien ce que tu veux. Tout comme la mort, il n'a rien de sacré.

Certaines pages ont été réalisées pendant la journée Danse Macabre en mars 2023. Le guide a été fini puis mis en page en avril 2025. Il fait partie d'une série de 3 brochures sur le sujet, avec "Danse Macabre" et le zine "Mortel", toutes deux facilement trouvables sur internet.

Merci aux personnes qui ont participé aux discussions et qui ont ainsi permis à ce que cette brochure voit enfin le jour.

Bonne lecture et prenez bien soin de vous !

Pour la liberté, à la vie à la mort !



# Quelques infos en vrac

Le testament s'intéresse à la répartition du patrimoine de la personne décédée, tandis que le recueil des volontés se concentre sur l'organisation des obsèques, et les directives anticipées cadrent les soins que tu acceptes ou refuses si tu es en fin de vie et incapable de formuler ton consentement.

## **Directives anticipées**

Les "directives anticipées", exprimées par écrit, concernent les conditions de la fin de vie, c'est à-dire de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser les traitements ou actes médicaux. C'est un document qui rassemble les traitements et techniques médicales que tu ne souhaiterais pas (sonde d'alimentation, aide respiratoire...), tes attentes envers les soins palliatifs, mais également les conditions dont tu voudrais bénéficier à la fin de ta vie (présence de proches, accompagnement spirituel éventuel, lieu de fin de vie (domicile, hôpital...)).

C'est un écrit, daté et signé avec tes noms et prénoms, tes date et lieu de naissance. Des modèles sont dispos sur internet. De durée illimitée, il est modifiable à tout moment, il faut juste penser à supprimer alors l'ancienne version. Le document est à donner à un/des proches de confiance (on peut signaler leur existence et coordonnées quelque part) et/ou le médecin traitant. Pour que le document soit valide aux yeux des institutions, la personne de confiance doit cosigner le papier. Ça peut être opportun de garder un original et d'en faire plusieurs copies.

## **Testament**

Un testament olographe est gratuit, sauf si vous le mettez en dépôt chez un notaire (136€ de frais de garde). Pour qu'il soit valable, il faut qu'il soit écrit en entier à la main, qu'il soit précisément daté et signé. Si validé par un notaire le testament est dit authentique.



Qu'est-ce que je veux garder avec moi  
dans la tombe / pour la crémation ?

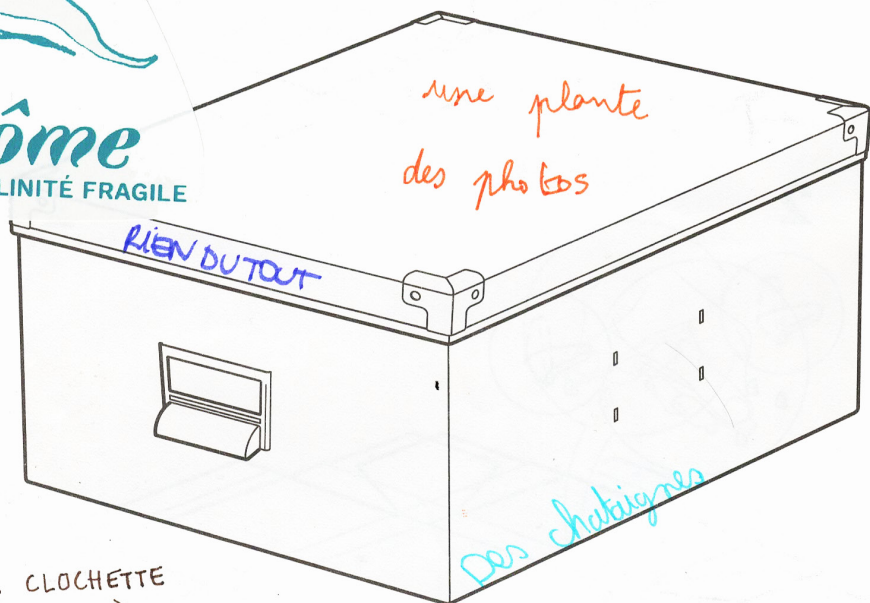
# KASSETT

- MES FAUSSES FLEURS

Non cours en peluche

De la lumière, genre frontale

ntôme  
MASCULINITÉ FRAGILE



UNE CLOCHETTE  
AU CAS OÙ

des pistaches





Le temps limite maximum pour déclarer un décès c'est 24h.

Même si on est très malade, on a le droit de partir de l'hôpital en signant une décharge, afin de pouvoir mourir à la maison, par exemple.

Il existe des aides financières pour aider les proches à payer les frais des funérailles. Notamment, les caisses de cotisation retraite versent, après leur avoir fourni un gros dossier, des aides pour l'enterrement / crémation voire aider sur les frais de fin d'appartement de la personne décédée (déménagement, caution, loyer à régler).

Si on souhaite organiser une veillée chez soi c'est possible, mais il faut qu'un croquemort passe vérifier que les conditions sont réunies, notamment pour la température. On n'est pas obligés d'accepter les soins (maquillage coiffure) des thanatopracteurs. On peut choisir de les faire nous même si on préfère.

Si on accepte qu'un·e thanatopracteurice s'en occupe, on peut leur indiquer des choses. Selon la raison de la mort, il peut être interdit de pratiquer des soins de thanato.

Il est obligatoire de faire appel aux pompes funèbres pour déplacer un corps. On peut participer à porter le cercueil mais, selon la loi, les pompes funèbres doivent être présentes.

On n'a pas le droit d'ouvrir un caveau nous-même.

On a le droit d'organiser la cérémonie funèbre nous même ! Les pompes funèbres peuvent faire croire que c'est interdit, ou encore qu'il est obligatoire qu'ils soient présents, mais c'est faux, c'est juste qu'ils ont le monopole dessus, donc par pratique ils nous imposent leur mode d'organisation. On peut choisir le créneau horaire le plus long et si possible en fin de journée pour avoir le plus de temps possible de recueillement.

On a rarement beaucoup de temps au crématorium, souvent on nous pousse à partir au bout de 30mn. On peut ré-agencer la salle de crématorium, la décorer, mettre de la musique.

On a le droit de mettre des cendres en mer à + d'1km des côtes.

Ça peut être possible d'enterrer ailleurs qu'au cimetière mais ça peut être long, compliqué et coûteux. On pourrait imaginer des cimetières collectifs, décider d'une forêt, d'un terrain...

Le cercueil est obligatoire mais c'est tout (pas d'obligation de coussin ou autres accessoires chics si on n'en a pas envie).

On peut mettre tout ce qu'on veut dans le cercueil (des fleurs, des objets, des lettres ...)

On pourrait imaginer, inventer des lieux symboliques pour se recueillir si les défunts se trouvent dans des endroits nuls ou lointains.



# BIEN REUSSIR SA VEILLÉE FUNÉBRE

éteindre  
les lumières



POUR RALENTIR

LA DÉCOMPOSITION



fermer les  
volets

limiter au  
max la circulation  
de l'air



maintenir la  
température au  
plus bas



TUTO BEAUTÉ

allumer  
des bougies  
permet de  
faire baisser  
le taux  
d'oxygène  
dans la  
pièce !



# Que faire de mon corps

Est-ce que je souhaite être brûlé ?  
Enterré ? A quel endroit ?

Est-ce que ça m'importe ce qui se  
passe avec mes cendres ?

Est-ce que je veux qu'elles soient  
distribuées, auprès de qui ? Ou  
plutôt éparpillées ? Où ?

Quel monument funéraire ?

Est-ce que ça m'importe de ne pas avoir de  
"soins de conservation", d'avoir un cercueil en  
carton, pas de pierre sur ma tombe ? (C'est à dire  
de préciser les détails techniques de ce qui est  
hyper cher et polluant mais considéré comme la  
norme).



# Affaires et objets m'appartenant

A qui je donne mes affaires ?



Est-ce que je veux / peux décider en amont de qui ira les chercher, vider mon logement, répartir les trucs, si oui comment je m'organise pour le dire en avance ?

est-ce qu'il y a un  
objet que tu veux  
que quelqu'un e  
garde précieusement ?



LES TEXTES QUE  
J'AI ÉCRIT, K  
LES SONS QUE  
J'AI CRÉÉS.

mes doos vera

mes doudous  
mes dessins / écrits



LES PLANTES

MON DOUDOU  
MES DESSINS



notes



Et si on créait nos propres cimetières ?

Question sur la mort et le deuil des animaux non humains ? (cf cimetière des animaux géré par une association à Beaumont sur Lèze) Comment on s'en parle ? Comment créer du collectif quand on a un proche non-humain qui décède ?

Qu'est-ce qu'un conseiller funéraire ? Peut-on y avoir accès gratuitement ? y en existe-t-il de "militant" et formé à pas mal de questions (racisme, transphobie, etc) ?

Existe-t-il des mutuelles de la mort ? Comment fonctionnent-elles ?

C'est quoi les "alternatives" aux grandes entreprises du funéraire ? (scop, association, autogestion, autre, etc).

Je veux être enterré dans un autre pays que la France ? Comment faire ? Quelles démarches ?

Comment indiquer que je ne souhaite pas "un nettoyage mortuaire" ? En quoi ça consistera alors ?

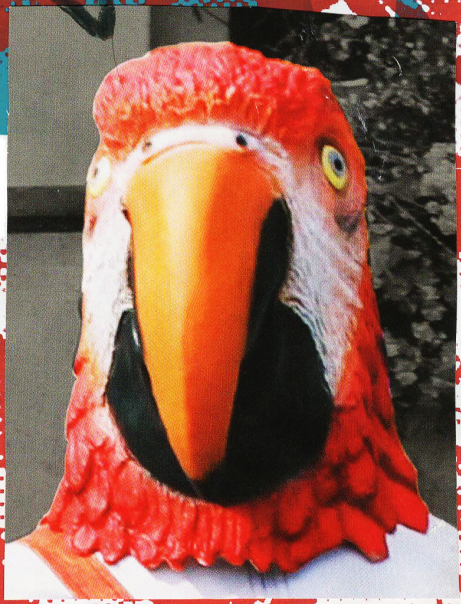
Ça implique quoi de donner son corps ou une partie à la science ? C'est quoi la démarche ?

Quelques réponses à ces questions sont visibles dans les ressources indiquées à la fin, notamment dans "la cendre de tes morts" et "dans la peau d'un cadavre". On aurait aimé les synthétiser ici, mais on n'a pas eu le temps. Peut-être ça sera présent dans une future brochure / suite / amélioration de celle-ci !

**Des questions auxquelles on  
aurait souhaité répondre  
dans ce guide**

TOUT CE QUE J'AI ÉCRIT DANS MES JOURNAUX  
DES TRUCS SUR MON ORDI \*\*\*

qu'est-ce qui doit  
absolument  
disparaître ?





# Contacts

Quelles sont les personnes à prévenir de ma mort ?

Comment d'autres peuvent les prévenir ?

Est-ce que je veux qu'il y ait un délai pour que toutes les personnes que je souhaite soient présentes à l'enterrement / crémation ?

En cas d'urgence, pour prévenir de ma mort, comment je peux prévoir de faciliter la mise en lien de différents cercles de proches qui ne se connaissent pas ?



# et anticipation

Où est-ce que je laisse mes dernières volontés  
et/ou directives anticipées ?

Sous quelle forme : papier ? brouillon  
dans une boîte mail dont certains ont  
les codes ?

A qui je les donne ?

Est-ce que je veux en informer  
avant la-les personne(s) qui seront  
légalement -automatiquement  
désignées (famille) ?

Comment / quand prévenir mes proches de ma proximité avec la mort ? (si maladie grave ou suicide par exemple)

Est-ce que je veux dire au revoir à certaines personnes ? De quelle manière ? En vrai ? Par écrit ?

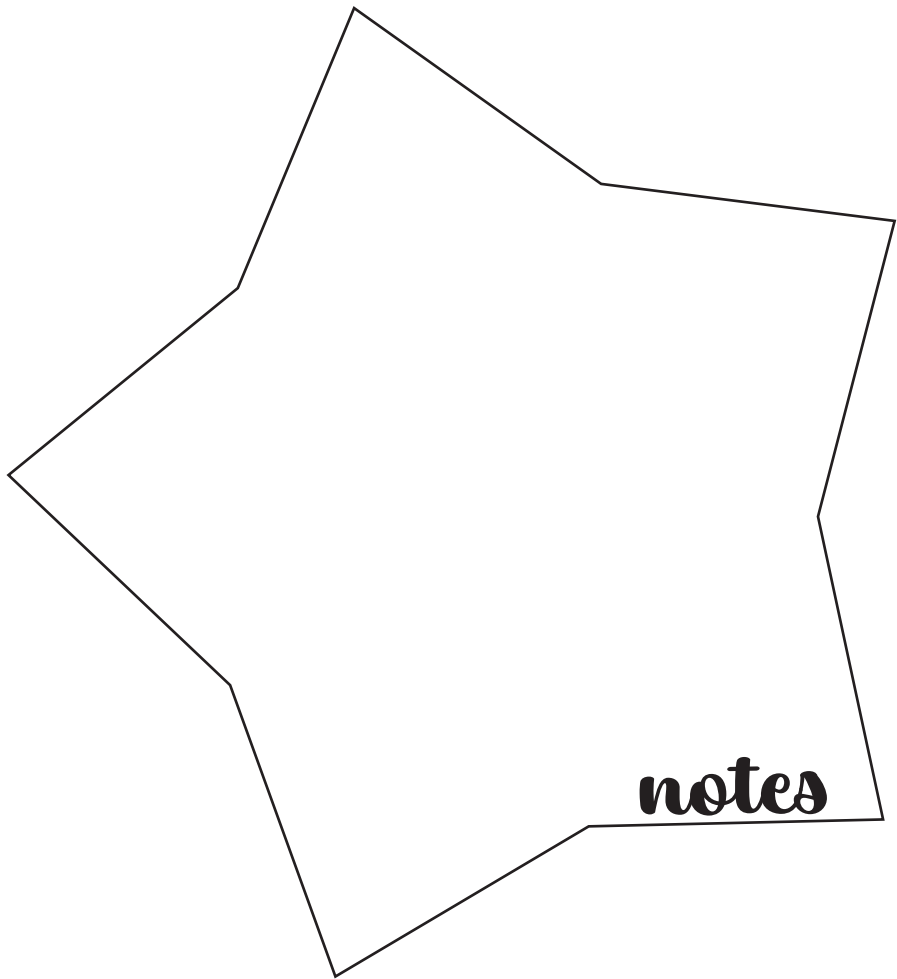
Est-ce que je souhaite mourir seul ou entouré ?

Est-ce que je souhaite un accompagnement à mourir ?

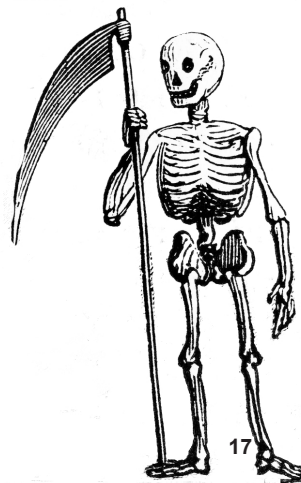
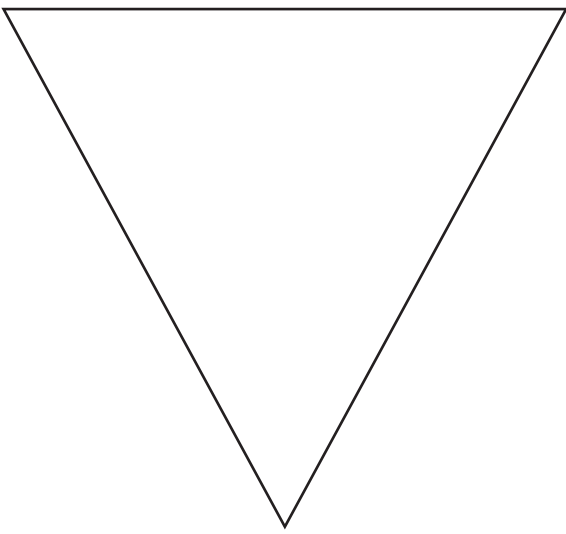
A partir de quand je souhaite qu'on arrête "l'acharnement thérapeutique" ?

Au bout de combien de temps de coma je souhaite qu'on me "débranche" ?

Est-ce que j'ai / je souhaite /je peux prendre une "assurance vie" pour payer en amont mes obsèques ? En quoi elle consiste ? Qui en est bénéficiaire ?



notes



Si je souhaite une cérémonie, dans quel(s) lieu(x) j'aimerais que ça se fasse ?

Est-ce que je suis ok avec le fait que les gens voient mon corps s'ils le souhaitent (exposition ou non, souvent dans la chambre funéraire avant l'enterrement ou la crémation) ?

# Cérémonie

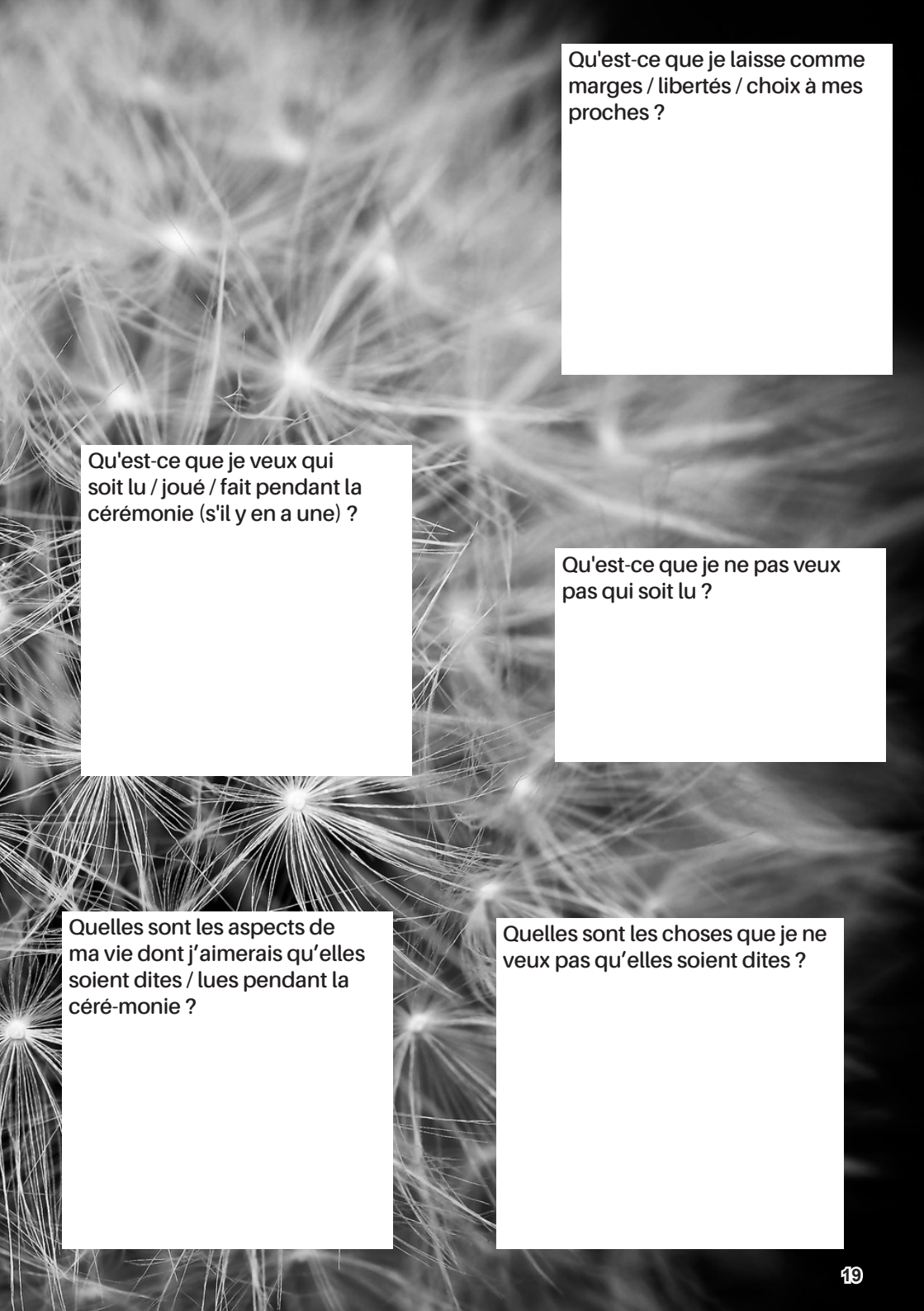
Comment je peux éviter que mes proches aient à gérer ma famille (non-respect des vœux, transphobie, questions de religions, discours loin de la vie de la personne...) ?

Est-ce que je leur écris une lettre spécifiquement destinée (que mes amis pourraient leur transmettre) ?

Est-ce que je veux laisser la liberté de choix de la cérémonie à ceux qui restent mais en citant qui je voudrais que ça implique (les amis, compagnon·nes, camarades, famille, proches, collègues, collectif) ?

Qui je ne veux pas "voir" à mon enterrement ?



The background of the entire page is a black and white photograph of dandelion seeds. The seeds are shown in various stages of dispersal, with their long, thin, feathery pappi catching the light and creating a complex, web-like pattern against a dark background. Some seeds are in sharp focus, while others are blurred, giving a sense of depth and movement.

Qu'est-ce que je laisse comme  
marges / libertés / choix à mes  
proches ?

Qu'est-ce que je veux qui  
soit lu / joué / fait pendant la  
cérémonie (s'il y en a une) ?

Qu'est-ce que je ne pas veux  
pas qui soit lu ?

Quelles sont les aspects de  
ma vie dont j'aimerais qu'elles  
soient dites / lues pendant la  
céré-monie ?

Quelles sont les choses que je ne  
veux pas qu'elles soient dites ?

notes



**Mardi 15 juin 2021 à 16h :**  
**La discut' de la Mort qui**  
**Tue !**

On aimerait aborder les questions de la vieillesse et de la mort :

Comment vieillir ensemble, collectivement, hors du cadre familial et des ÉHPAD ? Comment faire face à l'isolement quand on vieillit ? Comment faire pour ne pas devenir des vieilles/vieux con-nes ? C'est quoi vieillir ? À quel moment on arrête de grandir et commence à vieillir ? Et si on essayait de dédramatiser la mort ? Comment choisir sa mort ? Comment préparer sa mort ? Quel choix a-t-on réellement ?



**Vendredi 31 mars 2023**

**Danse Macabre, une journée autour de la mort et du deuil à l'Euforie**

Mourir, c'est finir. C'est souvent triste, parfois c'est un soulagement.

La plupart du temps c'est tragique, mais il arrive que l'on s'en réjouisse, quand ça signifie la fin de l'agonie. Finalement, c'est aussi une question de point de vue. De cultures. De croyances. De tabous.

Prenons le temps. De rendre la mort tangible, de mettre nos deuils sur la table. De parler de nos sentiments contrastés, de nos peurs, de nos souvenirs tristes et joyeux. De questionner les normes, les conventions, les habitudes, les attentes, pour se façonner un rapport à la fin, la nôtre, celles de nos proches, celle du monde qui nous entoure ou de celui qu'on espérait, un rapport dans lequel trouver de la force et du sens. Face à la violence implacable qu'elle impose, la Mort nous donne envie de nous rassembler.

Pour cette première édition, on se propose de varier les formats, les supports et les outils pour explorer différentes approches de la question ! Films / Podcasts / Réalisation d'une brochure collective / Discussions en petits groupes / Coin lectures / Création collective d'un podcast

**Mardi 18 octobre 2022 à**  
**18h30 :**

**La Mort, le retour**

Et si on essayait de dédramatiser la mort ?  
Comment choisir sa mort ?

Comment préparer sa mort ? Quel choix a-t-on réellement ? Qu'est-ce qu'on peut mettre en place maintenant pour se donner les moyens de choisir sa mort ? Comment réussir à ne pas mettre de pression et laisser des choix aux personnes qui ont besoin de mourir ? C'est quoi mourir ? Quels sont les risques à aider une personne à mourir, quels sont les risques qu'on serait prêt.es à prendre ?

**Lundi 25 mars 2024 - 18h30 :**

**Discussion sur l'accompagnement à mourir**

Les raisons sont multiples de vouloir définitivement quitter ce monde. La mort fait partie de la vie mais reste, en France, largement un tabou. L'État et sa justice, le capitalisme et la morale catho cherchent à exploiter et contrôler nos vies, jusqu'à notre ultime choix de les arrêter. Aujourd'hui l'État français veut reprendre en main ces pratiques qui lui échappent, en utilisant ses outils répressifs en parallèle de projets de lois. L'idée de ce moment est de discuter justement par nous-mêmes, de ces questions que nous posent l'aide à la fin de vie ou au suicide, quel que soit le contexte. On pourra regarder des extraits d'un documentaire sur l'euthanasie en Belgique (dans un cadre légal et médicalisé). Et se partager des récits où des personnes parviennent à retrouver de la prise, aussi par rapport au pouvoir médical. Des histoires de soutien et d'accompagnement avec des proches, qui tranchent avec l'imaginaire de la solitude qui serait forcément liée au suicide. On pourra lire des passages de 2 brochures : « N'dréa » et « Aigu, agressif, foudroyant » et se partager d'autres histoires, d'autres questions.

**Lundi 11 novembre à 15h :**

**Préparations mortelles**

Dans la continuité des diverses discussions au Placard Brûle autour de la mort, on propose de discuter et d'élaborer un guide mortel. On commencera d'abord par échanger nos vécus de deuil, cérémonies, gestions post décès d'un.e proche et toutes les galères que ça pose. Comment préparer sa mort ? Pas tellement dans un sens de trouver des moyens de mourir, mais plutôt dans l'idée de se préparer à ça comme on se prépare à l'éventualité de la prison ou à nos crises psy. On essaiera de lister les questions qu'on aimerait voir dans un guide. Guide pour que nos proches n'aient pas mille questions à trancher quand on meurt, pour leur permettre de se concentrer sur leurs deuils plus sereinement. On essaiera aussi de trouver quelques éléments fiables du cadre légal, pour le respecter ou le détourner. Ce moment pouvant être remuant, on t'invite à ramener des trucs réconfortants. On fera des pauses. On partagera du goûter, ramène ce qui te fait envie.

**Lundi 23 décembre 2024 à 15h :**

**La mort, la suite**

Parce qu'on pense que parler de la mort ne fait pas mourir plus vite, que ça peut donner de la force, permettre de sortir du tabou sur ce sujet et être mieux préparé.ex. Cette fois c'est un atelier pour fabriquer une brochure. Dedans on aimerait y parler de nos vécus d'obsèques et cérémonies. Qu'elles aient été pleines de forces et de choses incroyables ou au contraire hardcore. Pour comprendre comment se défendre aussi dans ces moments. Mais surtout pour imaginer des obsèques queers/punks/anars, ou en tout cas à l'image de ce que nous sommes, ce dont on rêverait... et pour, jusqu'à la mort, ne pas leur laisser le dernier mot !





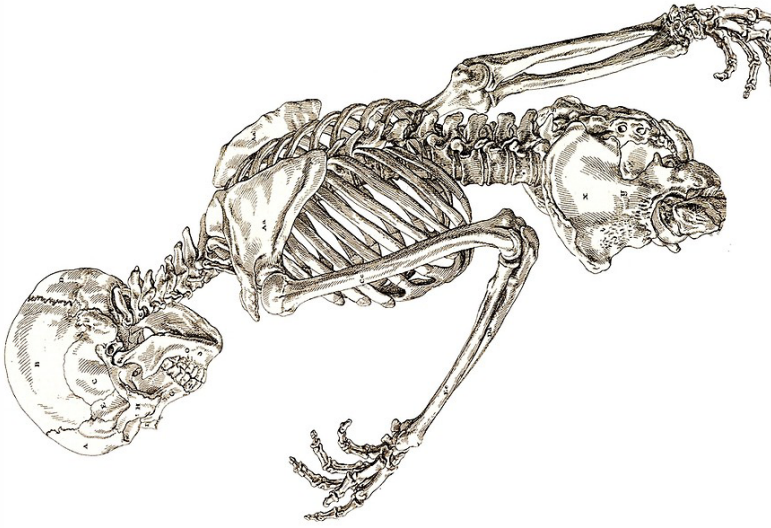
## Autres précisions

Quelles ressources je peux conseiller à mes proches pour les aider dans leurs deuils, pour "faire face" ? (ex : psychologue militant<sup>o</sup> si peu ou pas de thunes, café mortel, lieux ressources, ateliers, plans pour faire des balades et s'aérer, etc) ?

Si "encart" sur ma mort dans un journal, est-ce que je veux que des gens s'occupent de faire "annuler" et disparaître ces articles ?



# notes



Nourrir le chat  
et lui faire des calins  
loulou

prendre soin  
de ma patte  
canine et de  
mes plantes

Est-ce qu'il y a des choses  
sur lesquelles tu aimerais  
que qq.un.e prenne ton  
relai ? quand tu seras  
mort.e

# RESSOURCES TEXTES, LIVRES ZINES, FILMS AUTOUR DE LA MORT

\* *La cendre de tes morts*, de Albertine Delanpe, aux Éditions de la Dernière Lettre, 2023. Récit d'une employée de crématorium avant puis pendant le covid. Contient plein d'infos.

\* *Rebellious mourning, the collective work of grief*, édité par Cindy Milstein aux Éditions AK Press. Compilation de textes en anglais sur les deuils et la portée collective de ces moments.

\* *Essai sur l'histoire de la mort en occident* de Philippe Aries. Un texte d'un anthropologue sur les rites et traditions au travers des époques.

\* *Perdre ma vie est un risque plus grand que celui de mourir* de N'Dréa. Brochure qui compile les lettres d'une membre des Os Cangaceiros, qui décide d'arrêter la chimio et de choisir le moment de sa mort. <https://iaata.info/IMG/pdf/ndrea-2.pdf>

\* *Aigu, agressif, foudroyant*. Une personne raconte la fin de vie de son père et tous les questionnements que ça soulève <https://infokiosques.net/spip.php?article1496>

\* *Feu Follet*, Jef Klak numéro 8. Revue entièrement consacrée à la mort.

\* *Je suis la mort*, album "jeunesse", de Marine Schneider et Elisabeth Helland Larsen, Versant sud, 2019

\* *Les éphémères*, de Andrew O'Hagan. Roman qui parle d'amitié, d'accompagnement à la mort, de punk dans les années 80...

\* *Le bal des absent<sup>es</sup>*, film des Scotcheuses sur la mort, 20 min, super 8, 2013

\* *La mort à côté*, de Yanis Papadaniel, Anacharsis, 2013. Livre d'anthropologie sur les accompagnant<sup>es</sup> à la mort en Suisse.

\* La collection de petits livres Dilacerati Corporis chez Fage.

\* *Six feet under* - la série, tous les épisodes ne sont pas intéressants, mais certains abordent des thématiques de façon subtile.

\* *Moments extraordinaires sous faux applaudissements*, de Gipi. BD qui parle de différentes relations psychologiques à la mort, et notamment la dissociation avec le masque social et le rapport au temps... Très bien, mais pas feel good du tout.

\* *Lena la très seule*, de Maïté Grandjouan, chez Magnani. Livre sur un deuil qui convoque la solitude et l'angoisse.

\* *Tout le monde aime Jeanne*, film de Céline Devaux, sur le deuil de la mère - et la dépression, plutôt sur un mode feelgood.

\* *Les fossoyeurs*, de Victor Castanet. A propos de maltraitance en Ephad.



\* *Toute la beauté et le sang versé*, de Laura Poitras, 2022. Documentaire autour de la vie de Nan Goldin.

\* *Fin de vie, des vivants jusqu'à la mort*, par Emilie Chaudet, série LSD sur France Culture.

\* *Guerre*, de Marion Jdanoff, éditions Superloto et Grante ègle. Roman graphique, recueil de dessins envoyés pour conjurer la maladie d'une amie hospitalisée.

\* *Le 7e sceau*, de Bergman. Film classique en noir et blanc, plein de réflexions existentielles sur la mort.

\* *Un enterrement comme je veux*, le guide des obsèques civiles, de Sarah Dumont, éditions Eyrolles.

\* *Vampire humaniste cherche suicidaire consentant*, film de 2023, pour un peu d'humour sur le rapport à la mort.

\* *Harold et Maude*, Al Ashby, 1971, film autour du suicide et de la fin de vie.

\* Un collectif qui propose des cafés mortels et une semaine de rencontres par an sur la mort <https://parlaracinesurunplateau.wordpress.com/>

\* Zine *A nos mort.es* <https://iaata.info/Fanzine-A-nos-mort-es-4573.html>

\* *Dans la peau d'un cadavre* – Richard Monvoisin, France Culture. Suite d'émissions courtes autour de la préparation à notre propre mort. Le dernier épisode est nul (selon moi) mais les autres sont chouettes et synthétisent pas mal d'infos.

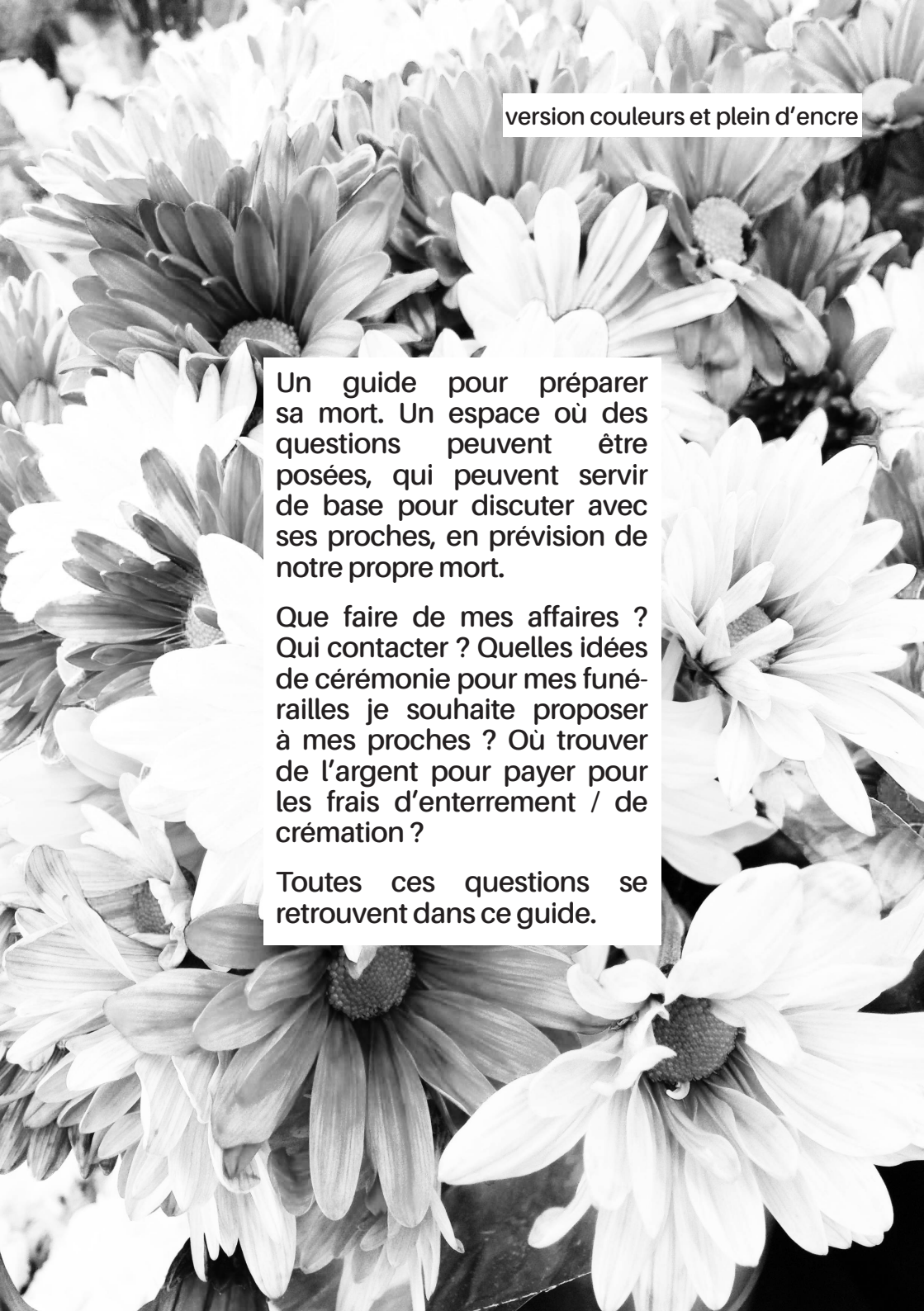
**Si tu as envie  
de partager  
tes critiques,  
remarques, avis,  
propositions,  
tu peux écrire à  
zines(at)disroot.  
org.**

**Cette brochure  
est une première  
tentative,  
y en a eu avant  
elle, et j'espère  
que d'autres  
brochures et  
zines fleuriront,  
ailleurs, autour,  
sur le sujet,  
d'une autre  
manière ou pas,  
comme les  
mauvaises herbes  
poussent dans les  
cimetières :)**









version couleurs et plein d'encre

Un guide pour préparer sa mort. Un espace où des questions peuvent être posées, qui peuvent servir de base pour discuter avec ses proches, en prévision de notre propre mort.

Que faire de mes affaires ?  
Qui contacter ? Quelles idées de cérémonie pour mes funérailles je souhaite proposer à mes proches ? Où trouver de l'argent pour payer pour les frais d'enterrement / de crémation ?

Toutes ces questions se retrouvent dans ce guide.