

Sur une voie d'amour ou sur les boulevards de la peur ?

Avant-propos

C'est une « condamnée » qui vous parle, à vous qui êtes aussi « condamné » par une maladie grave. Oui, je dédie ce livre surtout à vous qui allez mourir dans un temps plus ou moins proche. Je vous parle non pas en raison de l'éventuelle proximité de ma mort, mais parce que je compte vivre. Je n'écris pas pour faire mon testament, mais pour rester vivante **aujourd'hui**. Je vous parle parce que je tâche de vivre *avec* la mort, plutôt que contre elle. Je souhaite vous ouvrir une porte en vous montrant la « mourance »¹ – malheureusement tellement taboue pour la majorité des gens en Occident – sous un tout autre visage : comme une expérience forte, une aventure d'un nouveau genre, une exploration aux frontières du monde, une expérience de VIE sans commune mesure avec ce que vous connaissez.

Le diagnostic de votre maladie vous a sans doute bouleversé. Mais dès lors, deux dangers majeurs vous guettent : ou vous faites comme si ce n'était pas vrai ou pas possible et vous essayez d'oublier ce diagnostic par crainte de souffrir car on est toujours tenté d'écarter ce qui est trop douloureux. Ou alors, vous vous sentez submergé par des émotions difficiles : peur, angoisse, désespoir, sentiments dépressifs... qui risquent bel et bien de vous tuer avant la mort. Quoi qu'il en soit, l'une et l'autre réaction sont à mon sens des pièges qui peuvent vous faire passer à côté du meilleur de l'expérience qui vous attend, en vous empêchant de la vivre vraiment. *Or, pour en extraire le meilleur de cette expérience – que je préfère appeler une « aventure » –, vous allez devoir résister à la tentation de nier ou de vous battre contre la réalité corporelle dans laquelle vous vivez et apprendre à transformer les émotions douloureuses qui vous tirent vers le bas en forces de Vie.*

En effet, à partir de maintenant, vous voilà plongé dans une intensité de vie toute nouvelle. Plus besoin de chercher des sensations fortes comme ceux qui escaladent des parois vertigineuses pour se sentir vraiment vivants à travers des poussées d'adrénaline. La proximité de la mort s'en charge en vous plaçant aussi sur un pic vertigineux et en vous convoquant à une expérience de vie particulièrement puissante. Vous voilà ainsi propulsé gratuitement dans une conscience inhabituelle, simplement parce que la mort vous regarde par-dessus l'épaule. Alors soit vous fermez les yeux pour ne pas la voir – tout en la sentant et en vous angoissant –, soit vous prenez le parti de vivre *avec elle*, mais en vivant *vraiment*. Si vous niez cette deuxième possibilité parce que vous refusez la mort, alors mieux vaut fermer ce livre maintenant, car il risque de bousculer vos croyances. En fait, vous êtes déjà mort... de peur. Mais si vous pensez que le jeu en vaut la chandelle, je vous propose une option qui m'a personnellement aidée et que je développerai tout au long de ce guide : essayez de vivre ce temps de vie comme une aventure, même si vous ne savez pas où cela vous mènera ni pour combien de temps. Après tout, c'est bien le propre de l'aventure ! Sachez pourtant que si vous empruntez cette voie, vous vous retrouverez fréquemment à la croisée des chemins et qu'il vous faudra donc sans cesse refaire le choix entre

¹ Le terme « mourance » permet de décrire le processus précédant la mort qui, elle, signifie l'instant du trépas. L'allemand, ma langue maternelle, tout comme l'anglais, possèdent un terme spécifique pour exprimer ce processus : *das Sterben* et *dying*. Le français n'ayant pas de terme correspondant, je parlerai de « mourance » pour exprimer cette idée de processus. De plus, « mourance » rime avec « naissance » et nous verrons, tout au long de cet ouvrage combien cette rime est significative.

vous arrêter et vous replier sur vous-même ou poursuivre l'aventure dans l'inconnu.

Vous allez aussi être souvent très seul dans cette aventure. Et ce n'est pas étonnant car la plupart de ceux qui vous entourent sont transis de peur et submergés par bien des émotions. Mes proches cherchaient par exemple à me cacher leurs émotions, mais malgré tous leurs efforts, je les sentais et les devinais. Je remarquais leurs regards convenus, leurs mines tendues. Me voyant déjà morte, certains ont pris leur distance. D'autres qui souffraient encore de la perte d'un être cher, n'ont pas supporté que je leur rappelle cette douleur. Que cela puisse aussi m'arriver leur était insoutenable. D'autres encore m'ont assailli en prenant de mes nouvelles tous les jours. Constamment sur le qui-vive, ils guettaient mon état et m'étouffaient par leur excès de sollicitude. Mais quelques-uns ont simplement été là, dans une présence bienveillante et une juste distance, me laissant suffisamment d'air pour respirer.

De votre côté, vos proches vous exhortent sans doute à vous battre pour vous en sortir, vous interdisant toute attitude négative, notamment de penser à la mort. Or, la mort est notre compagne ou du moins devrait peu à peu le devenir. Ce n'est pas la faucheuse squelettique qui a hanté tout le Moyen Age. Quelle image périmée !

Serait-ce alors l'image que je connais depuis fort longtemps qui représente un vieux sage avec la mort assise sur son épaule gauche qui lui murmure à l'oreille : « Tu vas mourir, tu vas mourir » et un ange assis sur son épaule droite qui lui dit : « Vis aujourd'hui, vis aujourd'hui » ? Non, ce n'est pas encore exactement cela. Mieux vaudrait réunir la mort et l'ange en un seul être que certains appellent « ange de la mort » et que moi je préfère appeler « ange de la transition », car je le vois plutôt comme l'Être de Lumière nous accueillant aux frontières de la vie et de la mort, comme en témoignent les personnes ayant vécu une NDE profonde². Nous pourrions aussi voir dans cet ange assis tantôt sur notre épaule gauche, tantôt sur la droite ce que la tradition chrétienne appelle notre « ange gardien ». Après avoir été notre fidèle compagnon tout au long de la vie, pourquoi ne serait-il pas à nos côtés aussi dans la phase d'initiation que représente la mourance, précisément là où les humains ne peuvent plus nous accompagner vraiment ? Dans ce périple où l'on est souvent très solitaire, quel magnifique compagnon que celui de cet Être de Lumière !

A propos d'ange, je pense aussi à l'Annonciation, où l'ange Gabriel annonce à Marie qu'elle va être enceinte et enfanter un fils. Une promesse de vie, certes, mais aussi une sorte de condamnation à mort dans le monde extérieur puisque Marie ne pouvait pas ignorer qu'une femme célibataire enceinte à l'époque était vouée à la lapidation. Et pourtant, elle répondit : « Qu'il me soit fait selon ta parole. » (Luc 1,38) Mais pourquoi je vous raconte tout cela ?

Eh bien, d'une certaine manière et toute proportion gardée, ce qui vous arrive est en quelque sorte du même ordre que cette annonce faite à Marie. Car même si vous n'avez entendu que la condamnation à mort lors de l'annonce de votre diagnostic, une naissance vous attend également, ce que j'aime appeler un « accouchement en fin de vie ». En effet, vous êtes, vous aussi, appelé à faire grandir la Vie en vous et à accoucher de vous-même, mais de celui ou celle que vous êtes *vraiment*. J'imagine bien sûr que vous n'êtes pas encore prêt à acquiescer comme Marie.

² La NDE, abréviation pour Near Death Experience en anglais (en français, EMI ou expérience de mort imminente), survient le plus souvent durant un état de mort clinique par arrêt cardiaque et respiratoire. Suite à la réanimation, les rescapés racontent avoir quitté leur corps, être passés par un tunnel et avoir été accueilli par un merveilleux Être de lumière en présence duquel ils revu leur vie. Je traiterai ces expériences en détail au chapitre 10.

Oui, l'Être de Lumière vous a réveillé. Vous venez probablement de réaliser (tout comme moi j'ai dû le faire) que vous êtes mortel et que désormais, vous ne faites plus vraiment partie de ces gens qui vivent dans l'insouciance – ou plutôt dans l'inconscience – mais nous sommes bien les seuls à le savoir. Généralement chacun feint d'être immortel croyant que la mort est pour les autres. Tous, excepté vous et moi qui savons que c'est nous qui sommes maintenant ces « autres ». Car tous ceux qui se savent atteints d'une maladie grave, à issue peut-être ou probablement fatale, ne peuvent plus ignorer leur mort. Je souhaite néanmoins que cette perte de l'illusion de l'immortalité vous serve à gagner une conscience aiguë de la vie.

Je ne connais guère d'éveilleur plus puissant que la mort. Elle peut attendrir les plus durs, réconcilier ceux qui se sont détestés toute une vie, faire ressentir du regret même à ceux qui ne savaient qu'accuser les autres. Face à la mort, les bruyants et les bavards deviennent silencieux et marchent sur la pointe des pieds, les agités se calment. La mort a le pouvoir d'extirper les endormis de leurs habitudes et de leurs certitudes, et de faire surgir des questions essentielles. Elle a le pouvoir magique de nous hisser au meilleur de nous-mêmes. Non, la mort n'est pas mauvaise, mais nous craignons tous son intransigeance.

Dans cet ouvrage, j'essaierai de vous enseigner ce que j'ai appris, de vous aider à transformer au mieux, et si possible en une aventure passionnante, cette période de vie que tout le monde craint. J'aimerais vous aider à profiter non seulement du choc déclenché par le diagnostic d'une maladie pouvant être fatale, mais aussi de l'élévation naturelle que peut provoquer la proximité de la mort. Je tenterai enfin de partager avec vous et vos proches ce que j'ai compris au travers de ma propre maladie et de mes 30 ans d'activité professionnelle au contact des nombreux mourants que j'ai accompagnés en tant que psychothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des cancéreux et de la fin de vie et du deuil. Oui, je l'affirme :

**Mourir n'est pas le mal ; guérir ne peut donc pas être le bien.
Mourir n'est pas un échec ; la réussite ne peut donc pas être la guérison.**

Certes, la médecine a tendance à ne chercher que cette « réussite »-là et c'est probablement pour cela qu'elle vit si mal ses « échecs ». Mais je pense que si vous cherchez le bien uniquement dans la guérison, vous faites fausse route, car vous placez le mal là où il n'est pas. Pour moi le mal se loge plutôt dans la journée que nous avons ratée, submergés que nous étions par des émotions qui ont englouti le peu d'énergie qui nous restait. Le mal c'est aussi de perdre le goût de *vraiment* vivre le temps qui nous reste et c'est surtout de perdre sans gagner ailleurs. En fait :

**« Il n'y a pas de mal ... il n'y a que la tâche qui n'est pas reconnue.³
...Tu accueilles en toi le mal et tu le transformes en bien.
Car le mal n'existe pas, mais seulement la force non transformée. »⁴**

Vaincre la mort, ce n'est pas guérir, mais rester VIVANT jusqu'à la mort. Nous aurons vaincu la mort avant la mort chaque fois que nous aurons transformé la peur en amour de la Vie, transmuté la douleur inacceptable en une douleur supportable et donné sens à l'absurde et à l'incompréhensible. Alors la mort n'existera plus, parce que nous serons vraiment Vivants.

³ *Dialogues avec l'ange*, Ed. Aubier, 1994, p. 173, Entretien 29 avec Gitta du 7 janvier 1944.

⁴ *Ibid.* p. 175.