

Table de matière

Chapitre 1 : Première étape de la mourance

LE DIAGNOSTIC D'UNE MALADIE INCURABLE

I. COMPRENDRE CETTE PHASE

A. Les changements d'état de conscience

1. Perdre l'illusion d'être immortel pour gagner en conscience d'être
2. Le choc et le refus de la réalité
3. Colère, révolte et culpabilité
4. La réaction dépressive

B. La mourance, un accouchement en fin de vie

1. La première étape de la naissance
2. La « mourance » : Tête en avant ou à reculons ?

II. CE QUI AIDE :

1. Un rituel d'amour
2. L'enjeu de cette phase : faim de vie
3. Un bilan en trois questions

Chapitre 2 : La première étape pour les proches

ACCOMPAGNER LA PHASE DU DIAGNOSTIC

I. VOTRE PLACE D'ACCOMPAGNANT

1. Que veut dire accompagner ?
2. Accompagner un proche au moment d'un diagnostic gravissime

II. VOS PROPRES ETATS D'AME

1. Vous êtes vous-même en état choc
2. Le déni
3. La révolte et la culpabilité

III. CE QUI AIDE :

1. Reconnaître votre souffrance
2. La mesure de l'amour et de l'inaccompli
3. Le bilan relationnel

IV. LES SOIGNANTS ET ACCOMPAGNANTS BENEVOLES

Chapitre 3 : Deuxième étape de la mourance

LE LONG COULOIR DES PERTES ET INFIRMITES INEXORABLES

I. COMPRENDRE CETTE PHASE

1. Ce qui s'y passe
2. Deuxième étape de la naissance
3. Le parallèle entre la naissance et la mourance

II. LES 5 LEÇONS DU LONG COULOIR DES INFIRMITES

LEÇON N°1 : DECOUVRIR LA DIMENSION INTERIEURE

LEÇON N°2 : PERDRE SON CORPS, MAIS GAGNER EN AMOUR

1. Traiter tout d'abord la colère et la frustration
2. De l'indulgence pour ce corps-ennemi !
3. Profiter de ce qui reste
4. Le verre à moitié vide OU à moitié plein
5. Créer un rapport de tendresse avec soi-même et son corps

LEÇON N°3 : ACCEPTER PLUTOT QUE REFUSER LES PERTES

1. Transformer le refus en acceptation

2. L'aventure de perdre ses repères et ses identifications
3. L'infirmité qui comble un manque

LEÇON N°4 : L'AVENTURE DE LA DOULEUR

1. Qu'est-ce la douleur humaine ?
2. Traiter la souffrance psychique contenue dans les symptômes
3. Traiter les symptômes vrais, non supprimables
4. Lorsque les douleurs crient la souffrance de toute une vie

LEÇON N°5 : UNE EPREUVE DE FOI

Chapitre 4 : La 2^e étape pour les proches

ACCOMPAGNER LES PERTES ET LES INFIRMITES

I. VOTRE PLACE D'ACCOMPAGNANT

1. La mère et les contractions utérines
2. L'accompagnant et sa souffrance

II. S'AIDER SOI-MEME PAR UNE HYGIENE PSYCHIQUE

- Problème N°1 : Faire semblant et être fort
 Problème N°2 : Souffrir pour/de/par l'autre
 Problème N°3 : Cacher votre souffrance
 Problème N°4 : Rester trop longtemps
 Problème N°5 : Les soucis pour le malade
 Problème N°6 : Trop d'obligations

III. AIDER LE MALADE DANS LE LONG COULOIR DES PERTES

- Aide N°1 : Ne pas polluer
 Aide N°2 : Rencontrer l'être humain avant le malade
 Aide N°3 : Devenir conscient
 Aide N°4 : Être contagieux de bonne santé psychique
 Aide N°5 : Comprendre un malade agressif
 Aide N°6 : Profiter de ce qui reste

Chapitre 5 : La troisième étape de la mourance

LES BLOCAGES DUS A L'ATTACHEMENT

I. COMPRENDRE CETTE PHASE

1. Ce qui s'y passe
2. La troisième étape de la naissance
3. Connaître l'échéance pour avoir la force d'agir

II. LES BLOCAGES

1. Le blocage dû à l'attachement aux proches
2. Le blocage dû à l'attachement de vos proches
3. Le blocage du aux aspects matériels et/ou relationnels inachevés
4. Le blocage du doute de la valeur de sa vie
5. Le blocage de l'espoir-refus
4. Le blocage du déni
5. Le blocage des peurs

III. LES TÂCHES DE LA TROISIEME ETAPE : TRANSMETTRE

1. Le testament et les dernières volontés
2. La transmission d'une responsabilité
3. La transmission de l'amour et de la force intérieure
4. La transmission d'une œuvre
5. L'héritage spirituel

Chapitre 6 : La 3^e étape pour les proches

ACCOMPAGNER LES BLOCAGES DUS A L'ATTACHEMENT

I. LES BLOCAGES DE L'ACCOMPAGNANT

1. Le blocage dû au déni ou à l'espoir-déni
2. Le blocage de la relation inaccomplie
3. Le blocage de l'attachement

II. LE SACRIFICE D'AMOUR, UN RENONCEMENT NECESSAIRE

1. Les renoncements nécessaires durant la vie
2. Aider par un sacrifice ou un renoncement

III. LES FORCEPS DE LA MOURANCE

Chapitre 7 : La quatrième étape de la mourance

LE DETACHEMENT DU PETIT MOI

I. COMPRENDRE CETTE PHASE

1. La pré-agonie, une étape de transition vers la phase terminale
2. La métaphore de la chenille et du papillon
3. La quatrième étape de la naissance : la sortie du ventre

II. AU DEBUT, UNE SENSATION DE LIBERATION

1. Le détachement progressif des attachements affectifs
2. La dernière flambée
3. Modification du temps
4. Modification des perceptions sensorielles

III. LA DECHEANCE PHYSIQUE S'IMPOSE

1. La dissolution de l'élément terre
2. La dissolution de l'élément eau et la fin de la soif

IV. LA LUTTE DE L'ESPRIT CONTRE LA DECHEANCE

V. CE QUI AIDE

1. Explorer et partager
2. Donner sens
3. Dire « oui » c'est tout
4. Se donner encore
5. Dédier sa souffrance

VI. LA PRE-AGONIE ET L'AGONIE VECUES DANS LA RESISTANCE

Chapitre 8 : La 4^e étape pour les proches

L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ETAPE DU DETACHEMENT

I. ACCOMPAGNER LA DISSOLUTION DES ELEMENTS

1. La dissolution de l'élément « terre »
2. La dissolution de l'élément « eau »

II. LES TÂCHES DE L'ACCOMPAGNANT

1. Supporter le détachement
2. Les comportements et les goûts changent
3. Pré-deuil et deuil blanc
4. Faire sens des comportements inhabituels
5. Être présent
6. Être présent dans l'impuissance
7. Participer aux voyages intérieurs du mourant
8. Paroles et actes symboliques
9. La communication avec le mourant

10. De la parole au toucher

III. L'ACCOMPAGNEMENT NON VERBAL

1. Accompagner avec sa respiration
2. Accompagner la respiration avec la main
3. La méthode Brinkley
4. L'accompagnement par le 3^e rythme

Chapitre 9 : Les étapes cinq, six et sept de la mourance (1ère partie) DE L'AGONIE A LA TRANSITION

I. COMPRENDRE LE SENS DE L'AGONIE

II. LES ÉPREUVES PHYSIQUES DE L'AGONIE

1. La dissolution de l'élément « feu »
2. La dissolution de l'élément « air »

III. LES ÉPREUVES PSYCHIQUES DE L'AGONIE

- A. Les étapes 5 à 7 de la naissance et de la mourance
1. Étape 5 : parallèle entre naissance et mourance
 2. Étape 6 : parallèle entre naissance et mourance
 3. Étape 7 : parallèle entre naissance et mourance
- B. Les conséquences du traumatisme périnatal

Chapitre 10 : Les étapes 5 et 6 de la mourance (2^e partie) LES EXPERIENCES AUX FRONTIERES DE LA MORT

I. LES NDE POSITIVES

Les étapes d'une NDE positive

1. Première phase : Sortie du corps et état de paix incommensurable
2. Phase : Passage à travers un tunnel et apparition d'êtres
3. Troisième phase : Bilan de sa vie en présence de l'Être de Lumière
4. Quatrième phase : Une frontière interdite et retour au corps

II. PARALLELE ENTRE MOURANCE ET NDE

1. Parallèle entre sortie du corps (NDE) et sortie du moi (mourance)
2. L'apparition de proches défunts
3. Le bilan de vie
4. La vision d'un Être de Lumière et transition
5. Schéma naissance-NDE-mourance

III. LES NDE NEGATIVES

1. La NDE inversée
2. La NDE dépourvue de sens
3. La NDE infernale
4. Conclusion

IV. NDE NEGATIVE ET VISIONS NEGATIVES DANS LA MOURANCE

1. La résurgence de traumatismes infantiles
2. L'ombre
3. Les visions infernales

Chapitre 11 : Les étapes 5 et 6 pour les proches L'ACCOMPAGNEMENT DE L'AGONIE

I. L'ACCOMPAGNEMENT DE LA DIMENSION PHYSIQUE

1. Accompagner la dissolution des éléments « feu » et « air »
2. Accepter l'épreuve de l'impuissance

II. SE METTRE EN RESONANCE AVEC L'EPREUVE DU BILAN

1. Revoir son imperfection relationnelle
2. Traiter les ressentiments
3. Faire le bilan de ce qu'on a reçu
4. Remercier

III. L'AIDE SPIRITUELLE A L'AGONISANT

1. Le mourant est agité
2. Faute et culpabilité
3. La fixation traumatique
4. Le mourant n'arrive pas à mourir
5. Sacrifier le petit pour le grand

Chapitre 12 :

MORT, VEILLEES, FUNERAILLES ET DEUIL

I. APRES LE DERNIER EXPIR

1. La place des soignants
2. La toilette et la mise en bière
3. Les veillées
4. Revoir le défunt
5. Et les enfants ?
6. Un rituel de départ
7. Les funérailles
8. Une cérémonie d'engagement pour tous

II LE DEUIL

A. Les contractions émotionnelles et leurs dangers

1. L'attachement à l'intensité douloureuse
2. Un deuil en cache un autre
3. La fuite dans l'anesthésie
4. Emotions et image de soi
5. Transformer une émotion destructrice

B. Deux souffrances majeures

1. La souffrance du regret
2. La souffrance du manque

III. L'ART DU DEUIL : RESSUSCITER DU MANQUE

1. Identifier le manque
2. Le retournement par le merci
3. Redonnez à son tour
4. Faire honneur au défunt
5. Le disparu vous « transfuse » une qualité qui vous manque
6. Le disparu vous révèle une meilleure façon d'être

Bibliographie