

La mourance

Si la mort désigne un état, la mourance décrit en fin de vie un processus qui est le reflet de celui de la naissance. Pour accompagner la mourance, nous considérons à la Résidence Bellerive qu'il est nécessaire de favoriser le bilan de vie et de traiter les manques et les regrets associés aux pertes passées et à venir. Pratiquer l'art du deuil - ainsi appelé parce qu'il agit - est l'occasion pour nous d'apporter une utile contribution.

La mort : un état ou un processus de transformation et de croissance ?

Face à la mort, force est de constater que nous sommes bien démunis et que notre connaissance du phénomène est pour ainsi dire nulle. D'ailleurs, il n'existe pas de terme pour désigner le passage de vie à trépas, pas plus qu'il n'existe de méthode pour faciliter ce passage. Le mot « mort » désigne un état et non un processus, alors que tout, dans la vie, est processus créatif. Ainsi, l'existence n'est pas un seul tenant ; elle est composée de périodes ou d'âges qui correspondent à autant d'apprentissages nécessaires pour le développement de la personnalité. C'est pourquoi, nous utilisons le terme de « mourance » pour désigner ce processus dont on peut dire qu'il est le reflet de celui de la naissance. Et si mourir, c'était naître à une autre réalité, à un autre plan de conscience ?

Malheureusement, la société moderne occidentale ne possède aucune compréhension réelle de ce qu'est la mort, ni de ce qui se passe pendant et après celle-ci : la première attitude consiste à envisager comme une réalité qu'il faut fuir à tout prix, la seconde à juger qu'il n'est pas nécessaire de s'en préoccuper. Ainsi, la plupart d'entre nous menons une existence dépourvue de toute signification ultime. Cette attitude affecte la planète entière du fait que nous n'avons développé aucune vision à long terme et que nous nous conduisons comme si nous étions la dernière génération sur terre. La destruction de notre environnement est alimentée par la peur de la mort. Et notre société vit dans l'obsession de la jeunesse, du sexe et du pouvoir, fuyant tout ce qui évoque la vieillesse et la décrépitude.

La mort n'est pas notre ennemie : elle fait partie de la réalité de la vie, elle est un compagnon fidèle avec qui nous traversons la vie en dansant. L'ennemi véritable est notre ignorance. Pour beaucoup, le face-à-face avec la mort évoque un combat avec une force sans pitié animée du seul désir de nous prendre la vie et tout ce que nous chérissons. Ainsi, le fait d'éviter la mort ou de la percevoir comme notre ennemie nous fera éprouver une tension et une peur grandissante. Heureusement, une image ancienne de la mort commence à réapparaître dans notre culture : celle de la mort considérée comme un phénomène naturel faisant partie de la totalité de la vie et susceptible de survenir à tout moment.

Si, au lieu de fuir, nous regardons aujourd'hui dans le miroir de notre mort, nous pourrions peut-être trouver un sens à donner à notre vie. Si nous nous préparons maintenant, peut-être découvrirons-nous que nos priorités sont mal définies, que notre temps et nos activités ne sont pas organisés en fonction de nos valeurs véritables. Les personnes ayant connu des expériences de mort imminente ont relaté qu'il leur était posé deux questions : « Qu'avez-vous accompli dans votre vie ? » et « Qu'avez-vous appris sur l'amour et la sagesse ? ». Ces témoignages nous enseignent l'importance de ne pas affronter la mort les mains vides.

Il existe trois engagements que nous pouvons prendre si nous voulons trouver une signification à notre mort, ou à toute autre étape de notre vie :

- Être conscient de soi et s'accepter. Une personne qui vit ses derniers instants sent que sa vie a eu un sens si elle est parvenue à se défaire de ses vieilles habitudes, à s'ouvrir à ses sentiments véritables, quels qu'ils soient, et à s'accepter avec compréhension et compassion.

- Établir un dialogue authentique avec les autres. Les relations les plus satisfaisantes sont celles où nous ne craignons pas d'être nous-mêmes, où nous sommes disposés à rencontrer l'autre tel qu'il est. Si le premier engagement consiste à cesser de se dissimuler à soi-même, dans le deuxième, nous sommes invités à devenir transparents aux autres.

- S'engager dans une direction positive. Si nous n'avons ni but ni direction, nous ne vivons pas vraiment, nous ne faisons qu'exister. C'est pourquoi nous devons nous fixer un but qui soit plus grand que la satisfaction de nos désirs ordinaires, qui nous permette de réaliser le meilleur aspect de nous-mêmes.

Bizarrement, pour notre système biomédical, la mort est généralement considérée comme un phénomène ponctuel, marqué par la cessation des fonctions vitales, en particulier celle du cerveau. Ce point de vue n'est toutefois pas partagé. Ainsi, par exemple, dans la tradition bouddhiste, le bardo du moment douloureux de la mort se termine non pas par la cessation des fonctions, mais au terme d'un processus graduel de dissolution des éléments fondamentaux que sont la terre, l'eau, le feu, l'air et la conscience. Il s'agit là d'une approche qui exprime une conception holistique et hautement spirituelle de la mort.

Dans toutes les traditions, une partie essentielle du processus de la mourance a trait au rôle central rempli par l'attachement : attachement aux possessions, aux proches, aux rôles. Sans attachement, il ne peut d'ailleurs y avoir ni perte, ni souffrance. Avec l'attachement, et la séparation douloureuse qu'il implique en fin de vie, apparaît la composante psychique de la douleur propre au genre humain : quelque chose ou quelqu'un ne peut nous manquer que dans la mesure où nous avons établi un lien mental avec cette chose ou cette personne.

Il est possible de considérer que les douloureuses pertes fonctionnelles qui caractérisent la mourance ont justement pour fonction de dissoudre notre attachement à nos rôles, à nos proches, à nos possessions, et surtout à notre corps.

C'est en cela que la mourance est un processus de croissance.

L'accompagnement au moyen du bilan de vie

En Occident, on constate l'absence presque totale d'une aide spirituelle à l'intention des mourants, alors que l'un des droits fondamentaux de toute société développée devrait être pour chaque citoyen de mourir accompagné des meilleurs soins spirituels. C'est ainsi qu'au moment où ils sont le plus vulnérables, nos contemporains sont souvent abandonnés à eux-mêmes et laissés presque totalement démunis. Si nécessaire, il importe d'encourager la personne en fin de vie à se réconcilier avec ses amis et parents, et à purifier son cœur de toute haine ou ressentiment. Tout le monde ne croit pas en une religion formelle, mais nous croyons presque tous au pardon. En fait, toutes les religions du monde mettent l'accent sur le pouvoir du pardon. Ainsi, favoriser l'accès au pardon au moyen du bilan de vie et du règlement des conflits relationnels est une contribution spirituelle majeure de la part des accompagnateurs et des soignants.

La mort sera inévitablement douloureuse pour quiconque aborde l'esprit chargé de regrets ou de remords, en raison des résistances que ces sentiments entraînent. Il est impossible de mourir paisiblement si on

est dominé par l'impression que notre existence a été inutile. Pour Sogyal Rinpoché : « Il n'y a pas de plus grande œuvre de charité que d'aider quelqu'un à bien mourir ».

Formulés comme autant d'espoirs, les besoins du mourant adulte comprennent en particulier :

- Faire le bilan de son existence, aider à réfléchir sur sa vie pour y trouver un sens en lui rappelant ce qu'il a accompli, en quoi il a été utile ;
- Aider à reconnaître ses regrets pour qu'il puisse se réconcilier avec ceux qu'il a blessés, se pardonner mutuellement lorsque l'on a eu un passé difficile ou des relations conflictuelles, ou être pardonné lorsque la douleur le rend de mauvaise humeur ;
- Dire ses pensées, ses peurs, ses tristesses ou sa colère, en particulier exprimer la peur que l'on puisse avoir moins bonne opinion de lui s'il se montre tel qu'il est, ou celle - tellement effrayante - de retomber en enfance et de tenir des propos incohérents ;
- Etre réconforté, savoir que sa souffrance sera comprise et soulagée sans qu'il soit rendu inconscient ; et aussi ne pas être le seul à se sentir vulnérable et à avoir peur ;
- Ne pas être abandonné dans ses derniers instants.

A vrai dire, faire son bilan de vie est un exercice difficile car il consiste à mettre en corrélation ce que nous avons été, notre imperfection, avec ce que nous aurions pu être, soit le meilleur de soi-même. Notre première tentation est de nier notre douloureuse imperfection et de tenir autrui responsable de nos actes. Ou alors, dominé par notre rôle de victime, nous sommes souvent tentés d'exagérer notre petitesse, de croire qu'elle constitue notre identité et que nous avons échoué dans tous les compartiments de notre vie. La seule manière de sortir de ce double piège est d'assumer sa responsabilité personnelle et de se pardonner pour ce que nous avons été en considérant avec tendresse que nous avons fait le mieux possible.

La proximité de la mort rend cet exercice obligatoire et autant plus difficile que nous ne nous y sommes pas préparés au cours de l'existence. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire que les personnes âgées qui font leur bilan de vie soient accompagnées par des personnes capables de les assister sans les juger. Faire ce bilan de vie présuppose aussi, pour l'accompagnateur comme pour l'accompagné, de s'arrêter et de rompre avec cet activisme caractéristique de certaines fins de vie et qui va jusqu'à prendre des formes désespérées d'acharnement thérapeutique.

De nos jours, dans les EMS, la mode est aux projets de vie - parfois plus modestement appelés projets d'accompagnement - dont la fonction est de faciliter l'intégration d'un résident ou de lui permettre de retrouver une activité qui lui faisait plaisir. Il n'y a rien de mal à cela. Sauf si les projets de vie ont pour objectif inconscient de se soustraire au bilan de vie. D'ailleurs, un projet de vie est naturellement issu d'un bilan qui consiste à prendre la mesure de ce que l'on avait et dont on est dorénavant privé. Nous sommes avis que la fonction principale du grand âge est de se préparer à la mort et que le bilan de vie constitue la meilleure - et peut-être la seule - manière de le faire.

Le contenu du bilan de vie porte sur les différents secteurs de l'existence que sont :

- les rapports avec les proches (les enfants, les parents, les amis),
- le couple (la vie à deux, la sexualité),
- le travail,
- l'activité créatrice et
- la pratique spirituelle (la recherche du sens).

Il s'agit de faire l'inventaire de ce qui est bien déroulé dans ces différents secteurs, et aussi d'identifier ce qui laisse un goût inachevé. C'est l'occasion également d'exprimer ses sentiments, ses colères, ses regrets, ses peurs comme ses joies. Très souvent, ce bilan de vie met en lumière les relations qui ont été ternies par les aléas de l'existence. Ce qui est tout à fait naturel, dans la mesure où l'existence se résume en définitive à l'amour que nous avons donné et reçu. Si les proches n'utilisent pas la période de la fin de vie pour guérir leur relation et créer un lien, ils se sentiront autant plus désespérés ensuite : la souffrance qui subsiste en nous suite au décès d'un être cher est beaucoup due à l'amour que nous avons réprimé.

L'art du deuil

Le deuil est un art, parce qu'il s'agit d'un exercice de transformation. Le but du deuil est de tirer un enseignement de la perte, de favoriser le retournement intérieur vers davantage d'amour et de conscience. Cet art est destiné à tous ceux qui sont confrontés à une perte quelconque, aux vivants comme aux mourants. Mort et souffrance entretiennent une relation intime. En fait, au cœur de toute souffrance, nous pouvons avoir un aperçu de la mort. Lorsque nous examinons vraiment les expériences les plus douloureuses de notre vie, nous voyons que la mort ne nous est pas étrangère au point que nous appelons parfois « petites morts » les pertes importantes, les longues périodes de souffrance morale ou physique ou les maladies graves. Nous pouvons voir dans ces épreuves des occasions de « pratiquer la mort », d'observer comment nous y réagissons habituellement par la négation ou l'évitement.

Si, à la fin de la vie, la personne âgée est invitée à faire un bilan de son existence pour mettre ses affaires en ordre, elle est également confrontée aux différentes pertes qu'elle a endurées et à la perspective de devoir perdre son corps. On peut considérer que les pertes fonctionnelles successives qui lui sont imposées par le grand âge ont justement pour fonction de la préparer à cette perte ultime. Nous émettons l'hypothèse que le bilan de vie et le traitement des pertes du passé pourraient faciliter l'acceptation de la perte à venir.

Le fait est que pour une personne âgée dans un home, il est impossible de profiter de ce qui lui reste sans avoir préalablement accepté les pertes auxquelles cette personne est confrontée. L'art du deuil consiste donc essentiellement à transformer la souffrance au lieu de la subir, en particulier à traiter les inévitables manques et regrets que nous sommes amenés à éprouver face à une perte. En d'autres termes, cela revient à tirer un enseignement, à profiter de l'épreuve pour finalement profiter de ce qui reste.

Le sentiment de manque provient de quelque chose que nous avons reçu et dont nous sommes désormais privés (l'affection, les conseils, les moments d'intimité, etc.). La nomination précise de chaque manque constitue donc une opportunité de prise de conscience de ce qui a existé. Comme pour toutes les autres douleurs, la nomination du manque va procurer un premier et appréciable apaisement. Ensuite, il devient possible de remercier pour ce que nous avons reçu. A la faveur de ce remerciement, un sentiment de gratitude remplacera alors le vide initial, permettant de profiter de ce qui reste, en particulier des bons souvenirs.

Il arrive parfois que le manque prenne le masque douloureux de ce que l'on aurait aimé avoir - plutôt que de ce que l'on a eu - comme lorsque nos parents nous ont traités avec brutalité ou sans affection que nous aurions aimé recevoir d'eux. A défaut de traiter ce manque particulièrement pénible, le risque est important qu'il engendre un ressentiment qui viendra pourrir notre existence. Dans le cas du manque de ce que l'on aurait aimé avoir, le processus est le même : il est toujours possible de confier à un accompagnateur la souffrance de n'avoir pas reçu ce qu'on aurait voulu. Par ailleurs, cet acte contribuera à l'émergence de la prise de conscience que nous reproduisons parfois à l'encontre de nos proches ces attitudes et ces comportements dont nous avons souffert. Dans ce contexte, le traitement du manque de ce que nous n'avons pas reçu est un passage obligé pour aller vers le pardon : sans prise de conscience précise de ce dont nous avons été privé, le pardon, pour l'autre comme pour soi, est impossible.

La grande difficulté réside dans le fait que le pardon passe nécessairement par l'accès au monde de l'autre.

Dans le même temps, la mort nous convoque à un bilan, à un réexamen de notre position dans l'existence. En effet, le vide laissé est aussi parfois une mesure impitoyable de la manière dont nous avons mal profité de ce qui nous était offert en le considérant comme un acquis ou un dû. C'est alors un sentiment de regret qui va dominer, lequel est plus difficile à retourner pour trois raisons :

- le regret implique notre propre responsabilité ; nous ne pouvons pas reporter sur autrui ou sur les circonstances le fait de n'avoir pas su profiter de ce qui nous était offert ;
- il présuppose que nous nous confrontions à notre imperfection foncière que nous sommes tentés naturellement d'ignorer ou de minimiser : le regret est toujours une mesure douloureuse de l'écart séparant qui nous avons été de qui nous aurions pu être ;
- ce retournement passe nécessairement par une transformation, c'est-à-dire par l'adoption envers les survivants de ces comportements que nous n'avons pas manifestés et qui sont à l'origine du sentiment de regret.

Comme pour les manques, il s'agira de nommer précisément les regrets pour éviter de tomber dans le piège de la culpabilité, laquelle consiste à exagérer notre propre responsabilité et à accorder une attention exclusive à la petitesse, en omettant de percevoir que la petitesse ne peut exister que par rapport à une grandeur potentielle. Ensuite, il est possible de demander pardon, ce qui peut s'effectuer de différentes manières, comme pour le vide laissé par le manque. Enfin, il importe d'adopter maintenant ces comportements que nous n'avons pas pu avoir autrefois. De cette étape cruciale dépend la possibilité d'éprouver finalement de la gratitude pour ce que l'on a appris de l'épreuve que l'on a traversée.

Par ce double processus de nomination et de transformation du regret, la personne a l'opportunité de passer de

la position de victime à celle de responsable, pour finalement aboutir au pardon pour soi et à la gratitude envers les autres. Faute de traiter ses regrets, le danger est cependant grave de sombrer dans une culpabilité qui va peser de plus en plus lourd dans l'existence et perturber le processus de la mourance. On peut aussi émettre l'hypothèse que la personne qui, à l'âge adulte, n'a pas appris à traiter la douleur attachée aux pertes court le risque d'entrer dans un cycle involutif qui peut aboutir à l'effondrement du moi caractéristique de l'état de désorientation que connaissent de nombreuses personnes âgées.

La mort comme initiation à une pratique spirituelle des soins

De nos jours, paradoxalement, nous désirons vivre longtemps, tout en souhaitant ne jamais devenir vieux. Pire, nous vivons comme si nous ne devions jamais mourir et sans réaliser la nature impermanente de toute chose. La société occidentale considère donc la mort comme un mal à combattre, et pour la médecine biomédicale, elle est une maladie à éradiquer au moyen de la technologie ou de la pharmacopée. Cette attitude a engendré des pratiques regrettables comme l'acharnement thérapeutiques ou l'aide au suicide. Prisonnier de cette conception, l'homme moderne vit sans se préoccuper des conséquences de ses actes et il aborde la mort sans préparation aucune. En définitive, la croyance que la mort est un échec prive l'être humain de la capacité créatrice de donner un sens à son existence.

Pour le système biomédical, la mort est un phénomène ponctuel marqué par la cessation des fonctions vitales et réduit - comme la vie - à un état. Ce point de vue matérialiste n'est pas partagé : la tradition bouddhiste du bardo douloureux de la mort, celle de l'Ars moriendi et les études sur la mourance proposent une conception spirituelle du passage en l'intéressant à ce que le mourant vit intérieurement. Le développement récent des soins palliatifs constitue aussi un réjouissant antidote au paradigme réductionniste et matérialiste qui domine notre conception moderne de la santé.

S'occuper des personnes qui sont malades ou en fin de vie est une tâche astreignante. Il est difficile d'être témoin de la souffrance des autres quand on ne peut pas les soulager de toutes leurs douleurs, morales ou physiques. En plus de devoir faire face à la souffrance de leurs patients au cours de longues et épuisantes journées de travail, les soignants doivent aussi affronter les changements, les combats et les pressions de leur vie privée. Tout cela en se montrant constamment disponible.

Favoriser le bilan de la vie et pratiquer l'art du deuil - participer à la transformation de la douleur associées aux inévitables manques et regrets en sentiments de gratitude - permettent de concrètement s'engager dans une pratique sanitaire qui inclut la dimension spirituelle de l'être humain. Pour les soignants, aider les mourants à aborder leur passage l'esprit en paix est l'occasion d'apporter une remarquable contribution et de donner un sens profond à leur activité. La clé se trouve dans leur capacité à développer une approche spirituelle plutôt que matérielle de leur activité.

Et sur ce chemin, il n'existe pas de meilleur guide que la mort.