

Donner sens à ma vie, Donner sens à ma mort

Etienne Godinot

La mort et la vie

L'être humain est mortel. Comme on le dit en plaisantant - car l'humour aide à vivre -, « la vie est une maladie mortelle, héréditaire et sexuellement transmissible », ou encore « la mort est une échéance de fin de moi. »...

Chaque être humain peut - et doit - se demander pourquoi il est embarqué dans la vie sans l'avoir demandé, pourquoi il est né dans tel milieu, tel pays, telle culture, à telle époque, pourquoi en bref il est sur terre, s'il a quelque chose de spécifique à y faire...

Chaque homme, chaque femme est confronté(e) à l'angoisse existentielle de se savoir mortel, à la souffrance ontologique à propos du mystère de la vie, de la souffrance, de la vieillesse et de la mort. Plus que tout, la perspective de la mort engage la quête de sens. Chacun, face à ces sujets, est appelé à une réflexion personnelle et à la définition d'une attitude propre. Cette réflexion et cette attitude orientent son existence.

C'est face à la mort d'un proche et face à la perspective de sa propre mort que chaque personne humaine est amenée le plus fortement à se poser les questions du sens de sa vie et de la qualité de ses relations, de ses engagements, de sa participation à la transformation du monde.

La réflexion sur le sens de la vie et de la mort est la caractéristique de l'être humain, elle est ce qui fait la grandeur de l'homme et le distingue de l'animal. Elle n'est pas le monopole de la philosophie ou de la religion.

La mort fait partie de la vie, elle est son aboutissement. Personne n'y échappe, même si beaucoup ne veulent pas y penser ou trouvent de mauvais goût d'en parler, croyant à tort que penser à la mort peut empêcher de vivre. Au contraire, c'est ce dont on ne parle pas qui est le plus envahissant.

« Ce n'est pas vrai que l'homme moderne est un esprit qui a vaincu la peur, ce n'est pas vrai ! La peur existe. La peur devant le monde extérieur, la peur devant le destin, devant la mort, la peur de l'inconnu, du néant, du vide. »¹

« La révolution, la politique peuvent débarrasser l'homme de la peur de vivre. Mais elles ne le libèrent pas de la peur de mourir » Jean-Paul Sartre

« La mort naturelle fait peur, c'est un sujet tabou. Elle guette les vieux et ils ne peuvent en parler : atterrés par l'image de leur visage vieilli que le miroir leur renvoie, ils refusent de se reconnaître, obsédés par la crainte de devoir disparaître, ils refusent de réfléchir et détruisent leur raison dans un effort désespéré pour échapper à une lucidité insupportable »²

« Au début de mon mémoire *Peur et angoisse de mort des personnes âgées*, Alain Mouniotte me demanda la raison du choix de mon sujet. Ma réponse fut que l'angoisse de

¹ Tadeusz Kantor, *L'artiste à la fin du XX^e siècle*, 1990, p. 31, cité par Chantal Noly
² Jean Maisondieu, *Le crépuscule de la raison*, 1989, p. 13, cité par Chantal Noly.

mort était la principale cause de la démentification des résidants que je côtoyais, que mon objectif était de mieux comprendre ce processus et les moyens d'y remédier »³

« Nos sociétés occidentales sont malades par le fait qu'elles ont exorcisé la mort. En refoulant la mort, nous ne l'acceptons pas comme étant une réalité à part entière, indissociable de la vie, et produisons toutes les névroses liées au « modernisme »⁴.

La publicité s'organise comme un ensemble de valeurs en rapport desquelles la mort est systématiquement une anti-valeur et doit être effacée. Tout ce qui connote la mort (l'échec, la fatigue, la tristesse, le doute, la peur...) est censé pouvoir être résolu par des crèmes, des gélules, des médicaments, des contrats d'assurance, des séances de sauna, de bains à bulles et de relaxation...

« Notre société feint d'ignorer la mort et le grand âge. L'essentiel de ce que traverse une famille à ce moment-là est soigneusement étouffé, confiné au sein de chaque famille par une société qui compte très largement et de manière aveugle sur les solidarités familiales naturelles. La plupart des « quinquas » doivent faire face à ce rôle économique est social charnière de soins intimes à leurs aïeux, alors qu'ils sont déstabilisés, voire affaiblis par le chômage, menace ou réalité vécue, alors qu'ils sont stigmatisés par une société dont les valeurs centrales sont la jeunesse, la séduction, la vitalité et le professionnalisme »

« Notre société ne veut pas entendre parler de la vie qui existe au fond de ces corps délabrés, pas plus qu'elle ne veut entendre parler de la mort. Dans les sociétés inuits, le vieillard, devenu bouche inutile, se retirait sur la banquise pour mourir. Devrions-nous, nous aussi, continuer à accepter d'aller vieillir et mourir seuls, sur les banquises affectives de nos sociétés ? »⁵

Une société où la vie se mesure à l'avoir, au pouvoir ou au savoir, et non à *l'être* ne peut qu'engendrer des problèmes existentiels.

La croyance en la permanence de toute chose est une forme de mensonge collectif ou de mensonge à soi-même : peut-on se croire beau et fort (belle et séduisante) pour toujours, intelligent(e) et brillant(e) pour toujours, avec de grandes capacités de mémoire pour toujours, vivant(e) pour toujours, autonome pour toujours ? Si l'on croit tout cela, la désillusion est d'autant plus terrible, malgré et peut-être en partie à cause de la médicalisation à outrance.

Le vieillissement et la vieillesse

On n'accepte pas ou on accepte difficilement qu'il soit dans la nature des choses de décliner, de redevenir dépendant des autres dans notre **vieillesse**, comme on l'était bébé ou enfant... Pour beaucoup, ces pertes à vivre sont plus redoutables que la mort elle-même. Il est dur, il est insupportable de subir les affronts de la

³ Chantal Denis épouse Noly, *Peur et angoisse de mort des personnes âgées*, mémoire du Diplôme de Hautes études Pratiques sociales, Université Lumière Lyon II, 1994-95, sous la direction d'Alain Mougnotte.

⁴ Bernard Baudouin, *Pour le plus avoir peur de la mort*, Ed. Ramsay, 2001

⁵ UDAF du Rhône, Commission des grands équilibres économiques et sociaux, Conférence de la famille 2006 « Accompagner ses parents âgés », 24 janvier 2006.

vieillesse, présentée comme un naufrage : la dépendance, l'impotence, l'incontinence, la perte de la vue, de l'ouïe, la perte de mémoire, parfois la sénilité, ce cortège de misères avilissantes. Il est insupportable pour qui a été autonome de subir la dépendance... « Mourir, cela n'est rien, mourir, la belle affaire ! mais vieillir, oh, vieillir ! » chantait Jacques Brel...

Pourtant, « vieillir est un processus naturel, une étape nécessaire dans la continuité de la vie, un processus dont il faut seulement à comprendre la place. Vieillir est neutre, mais nous n'en voyons que le négatif, la perte par rapport à ce que nous étions avant. L'âge de la vieillesse n'est pas là par hasard : si le vieillissement précède la mort, c'est qu'il en est biologiquement l'approche, mais aussi mentalement l'apprentissage ».⁶

« Cet apprentissage se fait à petits pas, certains plus marquants que d'autres, plus difficiles à vivre parce qu'ils nous séparent plus visiblement de ce que nous étions : l'altération progressive de nos capacités nous conduit à apprendre à petites étapes la séparation de soi ».⁷

« À partir de cet autre regard sur le vieillissement, notre vision de la dépendance devrait évoluer : elle n'est plus seulement à voir comme un cumul de déficits, mais comme une phase de ce processus naturel du vieillissement qu'il faut accompagner. Les pertes progressives des facultés mnésiques, puis sensorielles, des repères spatio-temporels, de la mobilité, sont bien plus que des déficits à corriger ou à compenser : ils sont les facteurs actifs d'un processus psychique d'apprentissage de la séparation de soi et viennent en quelque sorte le finaliser, lui donner sa pleine efficacité. La vieillesse est le temps que nous donne la vie pour apprendre à se séparer d'elle ».⁸

Autrefois - la division date de Cicéron ... - il y avait trois âges de la vie : l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, la vieillesse, et deux crises identitaires : la première entre l'adolescence et l'âge adulte, la deuxième entre l'âge adulte et la retraite ou la vieillesse.

Aujourd'hui, on vit 4 âges avec 3 crises identitaires.⁹

Naissance

1^{er} âge : enfance et adolescence

Crise identitaire de l'adolescence

2^{ème} âge : adulte durant sa vie professionnelle

Crise identitaire du milieu de la vie

3^{ème} âge : retraité actif

Crise identitaire de la fin d'activité de l'adulte âgé

4^{ème} âge : retraité « inactif » ou dépendant

Mort

⁶ Jacques Jalon - UDAF du Rhône : « Mieux comprendre le vieillissement pour mieux aider ceux qui vieillissent – Elaboration collective d'un projet de formation des aidants familiaux du grand âge », sept. 2006

⁷ NDLR : Plus exactement, selon moi, le vieillissement nous conduit à apprendre la séparation de **certaines capacités** de soi-même, d'une **certaine représentation** de soi-même, à aborder une **nouvelle phase de l'histoire** de soi-même. Mais peut-on se séparer de son moi profond, de ce que certaines psychopédagogies appellent « l'être » (identité propre, agir spécifique, liens essentiels) et considèrent comme une instance constitutive de la personne au même titre que le corps, la raison (intelligence, volonté, liberté), et la sensibilité (ou psychisme) ? Au-delà des discussions sur les mots, on pourra convenir que si la vieillesse est une transformation de la personnalité, la mort, quant à elle, est, comme on le disait autrefois, « la séparation de l'âme et du corps ». Mais le concept d'âme relève de la spiritualité ou de la religion et non des sciences psychologiques...

⁸ UDAF du Rhône, *ibid.*

⁹ D'après Jean-Yves Forcet et Marie-Louise Bazelle, *Sortir la personne âgée de son isolement*, éd. Frison-Roche, 1999

L'adulte devient âgé lorsque les pertes de ses capacités physiques et/ou mentales l'empêchent d'assurer seul sa sécurité et ses besoins fondamentaux

Au moment même où la population de notre société prend de l'âge, la représentation qu'elle a de la vieillesse reste très négative. L'âge idéalisé est celui de la jeunesse qui est magnifiée en toutes circonstances : l'enfant choyé, le sportif, le jeune couple, Miss France, la belle fille « parfaite » des spots publicitaires etc. Les médias et tout particulièrement le cinéma et la télévision abordent principalement la vieillesse sous l'angle de la sensibilité et de l'apitoiement, et ne se mobilisent que lors d'un incendie ou une intoxication alimentaire dans une maison de retraite. Peu d'émissions de fond. La société met de côté les images gênantes des vieux. Aujourd'hui, on les voit de moins en moins dans la rue ou sur les bancs publics. « Ah, cachez moi ce vieux que je ne saurais voir ! ». Un tabou s'est abattu sur nos sociétés : on ne veut pas se voir vieillir et mourir.

Le tissu social est conçu pour faire la place à l'enfant-roi et pour satisfaire les besoins de l'adulte actif. La société sent bien qu'elle ne peut abandonner à son sort la génération des adultes âgées, mais, craignant le vieillissement et la mort, elle construit des institutions dont la mission est de la rassurer sur le sort des anciens.

Les espaces sociaux ont été aménagés pour des publics spécifiques : les enfants (protection des écoles, jardins publics, locaux aménagés dans les trains, espace jeux dans les magasins etc.), les adultes actifs, mais très peu pour les personnes âgées et les handicapés : escaliers, bus, trottoirs sont autant d'obstacles au déplacement.

Par quels chemins sommes-nous passés pour dénier à nos anciens toute capacité à apporter, à donner, à jouer leur rôle d'aînés et de sages dans la société ?

La vie est ardue : écoutons l'opinion de ceux qui en ont une longue expérience.¹⁰

Ne pas occulter la mort

Les sagesses occidentales ou orientales n'occulent pas la mort : dans certains monastères, on se réveille le matin en se souvenant qu'on est mortel (cf. l'invocation chrétienne « Homme, tu es poussière et tu retourneras en poussière » ; chez les bouddhistes, on accepte la mort comme faisant partie de la vie, on compare la vie de l'homme à celle d'une bulle de savon qui va éclater bientôt ; chez certains peuples amérindiens, on porte sa mort sur l'épaule gauche comme un oiseau invisible en étant conscient d'être seulement de passage sur terre... De l'avis de tous, non seulement ces sagesses aident à vivre, mais elles donnent à la vie son poids et sa valeur.

« Cette conscience du fait d'être mortel permet de mieux utiliser son temps, de mieux penser, de mieux entretenir la vie et de mieux en jouir. Elle nous aiguillonne aussi pour préparer dès maintenant ce que Don Juan appelle « l'inévitable rendez-vous, le rendez-vous avec l'infinité »¹¹

¹⁰ d'après Jean-Yves Forcet et Marie-Louise Bazelle, *ibid.*

¹¹ Guy Corneau, *La guérison du cœur*, éd. R. Laffont, 2000

« Nous payons d'une absence de sens cette coupure d'avec les grandes traditions qui nous préparaient à la mort et nous aidaient à déchiffrer le sens de notre existence »¹²

Le tabou de la mort semble dans nos sociétés « post-industrielles » semble toutefois s'atténuer après des années d'occultation collective. On commence à mettre dans le débat public les soins palliatifs, l'euthanasie, le suicide, la vieillesse, la crémation, l'accompagnement des endeuillés, la violence routière ... Pareillement, on note un regain d'intérêt pour les débats philosophiques.

L'affirmation d'André Malraux à André Frossard « Le XXI^{ème} siècle sera mystique ou ne sera pas » (souvent traduite : « sera spirituel ou ne sera pas ») commencerait-elle à se vérifier ?

« Il faut en finir avec l'image négative que l'on donne à la mort. Elle n'est pas un échec : elle est une partie intégrante du cycle de vie, et à ce titre, elle doit être vécue de la même manière, pleinement et sereinement »¹³

Comme Albert Jacquard, on peut poser la question à l'envers : ne serait-il pas épouvantable d'être un humain immortel qui, même s'il ne déclinait pas physiquement, accumulerait des siècles ou des millénaires de mémoire, d'expérience, d'échecs et de succès, vivrait à la fois l'âge de la pierre, le Moyen Age et l'ère des biotechnologies, verrait la plupart de ses croyances réfutées par la science, verrait ses descendants sur des centaines de générations, etc...

« La mort fait partie de la vie, et elle permet le renouvellement et la transformation. La mort est la condition de la transformation. La destruction permet la création. Il s'agit là d'une terrible loi qui fera échec à toute tentative de sens tant que nous refuserons d'y faire face. (...) S'abandonner au mouvement de la transformation exige une confiance dans le processus vivant. Cela met à l'épreuve nos beaux concepts et nos belles théories. Mais cela ouvre la porte du bonheur »¹⁴

« Selon l'idée tibétaine, le moi doit s'occuper de la mort avant que la mort ne s'occupe de lui. Le but est double : d'une part, permettre à l'être de vivre plus intensément ; d'autre part, l'aider à s'affranchir de la peur en l'invitant à s'abandonner au processus du vivant au lieu d'essayer de le contrôler »¹⁵

Pour le mourant et pour ses proches, le temps des déchirures, des questions et des bousclements

La personne confrontée à sa mort prochaine franchit des barrages intérieurs permanents : appels et colère, désirs et indifférence, projets et rejets, espoir et angoisse, instants de vie et temps d'agonie et de désespoir.

Le temps de la fin de la vie, le temps de l'approche de la mort est aussi un temps spirituel, c'est celui des questions existentielles¹⁶:

- la question anthropologique : Qu'est-ce que l'homme ? Qu'est-ce qui le caractérise ? Qu'est-ce qui le différencie de l'animal ? N'est-ce pas simplement que la vie de l'homme, de la naissance à la mort, est un long chemin de prise de conscience pour accéder à une liberté plus grande ?
- la question relationnelle et sociale : Comment l'homme peut-il vivre le mieux possible avec l'autre ? A l'approche de la mort, l'homme a besoin de relire son histoire, de s'approprier son histoire, de parler différemment à l'autre, de dire les choses, d'entrer en opposition avec certains, de se réconcilier avec

¹² Marie de Hennezel et Jean-Yves Leloup, *L'art de mourir*, éd. Robert Laffont, 1997

¹³ Bernard Baudouin, op. cit.

¹⁴ Bernard Baudouin, op. cit.

¹⁵ Guy Corneau, *La guérison du cœur*, Ed. R. Laffont, 2000

¹⁶ Dominique Desmichelle, *Lorsque la mort approche*, in *L'accompagnement à la mort*, collectif, éd. du Signe, 2003

d'autres. Le mourir est un temps de solidarité entre vivants : une main et une oreille tendue valent alors mieux que toute la philosophie du monde

- la question éthique, celle du sens : Qu'ai-je fait de ma vie ? Quelle est la part du sens, celle du « destin », celle du hasard ? On a besoin de ré-habiter son histoire, de revenir sur les moments sombres et de s'expliquer avec eux : un divorce, une chute, une rupture, un échec, une fracture, un secret trop longtemps gardé et non partagé.

- La question ontologique : D'où vient la vie et vers quoi va-t-elle ? D'où vient l'homme et où va-t-il ? Y a-t-il une vie après la mort ? Quelle vie ?

Pour les proches, le départ de l'être aimé provoque des bousclements terribles : comment accepter la solitude de mon corps quand le tien ne sera plus là ?

Mon cœur louvoie

- entre savoir (tu vas mourir) et refus (cela n'est pas possible, au nom même du lien qui nous a façonnés),
- entre colère (qui peut accepter cela ?) et résignation (je sais bien que nous sommes promis à la mort),
- entre absurdité (c'est absurde que tu me quittes) et sens (je sens monter en moi cette présence de toi que je porterai).

Les deux façons de mourir

Il y a deux façons de mourir, dont l'une est évitable et l'autre pas ¹⁷ :

- La mort physique, biologique est inévitable. C'est un événement ponctuel, limité dans le temps. Nous n'avons sur elle aucune prise. Elle est inéluctable, mais elle n'est pas effrayante. « La mort n'est rien, je suis passé dans la pièce d'à côté (...) Je vous attends, je ne suis pas loin » dit Charles Péguy dans un texte souvent lu pendant les célébrations de funérailles.

Karlfried Graf Dürckheim compare les angoisses de l'humanité face à la mort à celles d'une feuille d'arbre qui serait consciente - notamment à l'approche de l'automne - qu'elle va bientôt tomber, puis pourrir. La feuille ignore qu'elle fait partie de l'arbre, et que la vie de l'arbre inclut la vie et la mort de ses feuilles... L'arbre aussi ignore que sa vie et sa mort sont nécessaires à la vie de la forêt...

La mort ne touche pas que les êtres vivants. Les montagnes surgissent de l'océan sous l'effet de la tectonique des plaques, sont érodées par l'érosion, disparaissent ou disparaîtront au cours des millénaires. La terre elle-même, prédisent les astrophysiciens, redeviendra une boule de feu dans quelque cinq milliards d'années...

- La mort d'un vivant à l'intérieur de lui-même, cette mort existentielle, à la fois psychologique et spirituelle, n'est pas ponctuelle, mais chronique. Elle peut durer une bonne partie de la vie. C'est celle-là qu'il faut craindre. C'est sur elle que nous avons le pouvoir d'agir.

- Mourir à l'intérieur, c'est ne plus se développer, ne plus apprendre, ne plus découvrir, ne plus s'émerveiller, ne plus se poser de questions. C'est être désabusé, suspendre sa croissance. La vie n'a plus quatre saisons, mais une seule, celle de la grisaille
- Mourir à l'intérieur, c'est cesser de créer et répéter le passé. C'est accepter tout ce qui est, y compris ce que nous aurions le pouvoir de changer.

« La tragédie de la vie est ce qui meurt à l'intérieur de l'homme pendant qu'il vit » disait Albert Schweitzer. Ne pas mourir à l'intérieur, à petit feu, c'est vivre debout pour avoir une chance de mourir sereinement. La mort existentielle d'une personne est probablement la cause majeure de la peur qu'elle éprouve devant la perspective de sa mort biologique.

¹⁷ D'après Régis Van Heems, consultant en ressources humaines et management dans le cabinet BMV à Lille, décédé en 2005.

Le vrai antidote contre la peur de mourir est de vivre à fond une vie qui a du sens, où l'on se bat contre l'adversité des situations et des événements, où l'on se donne à plein, dans son axe, au service des autres, constatent celles et ceux qui côtoient les personnes en fin de vie :

« C'est la qualité de la vie et le courage dont nous avons fait preuve qui nous donnent à la fin la force d'affronter ce dernier voyage, seul et dignement » écrivait Elisabeth Kübler-Ross¹⁸

« Ce n'est pas la foi, mais l'épaisseur de la vie qu'on a derrière soi qui permet de s'abandonner dans les bras de la mort » confirme Marie de Hennezel.¹⁹

« S'il nous est donné, ici-bas, de commencer à vivre, peut-être oserons-nous espérer que, puisque nous sommes vivants, notre mort fera partie de notre vie. Et après la mort ? Tout ce que je puis, c'est entendre si intensément ce qui me donne vie, que le vertige du néant soit surmonté ; que je goûte la vie qui m'est donnée comme ayant un goût d'éternité » ajoute Maurice Bellet »²⁰.

« Vivre, c'est apprendre à perdre » dit André Comte-Sponville, ou plus exactement, c'est aussi apprendre à perdre. Pareillement, apprendre à aimer, c'est apprendre à perdre. Mais il est très juste de dire que l'on ne peut pas apprendre à mourir, puisque nous n'avons aucun moyen de nous « exercer ». Apprendre à vivre et à aimer, c'est accepter ses limites, assumer son impuissance, accepter la finitude.

Comme le disait Marc Aurèle, avoir le courage de se battre pour changer ce qui peut être changé, accepter ce que l'on ne peut pas changer, avoir la lucidité pour distinguer l'un et l'autre...

La vie est cet apprentissage-là : l'acceptation de cette part du réel qui ne peut pas changer.

Les expériences de mort imminente

Personne ne peut revenir d'entre les morts pour raconter ce qu'il y a vu. Mais il a fallu attendre 1973 et le livre de Raymond Moody « La vie après la vie » pour avoir des récits de personnes ayant frôlé la mort et ayant eu une expérience de mort imminente (EMI) et pour que la science commence à se pencher sur ce phénomène.

Les données fournies par l'étude de ces EMI sont fascinantes en soi et posent des questions passionnantes.²¹

Les EMI sont très répandues. Certaines enquêtes laissent entendre qu'entre 1/10^{ème} et 1/3 des accidentés cardiaques ont eu une EMI. Les personnes qui vivent de telles expériences ne se trouvent d'ailleurs pas nécessairement au seuil de la mort, par exemple dans le coma. On peut avoir une EMI en situation d'angoisse intense, de terreur ou de souffrance extrême, sous anesthésie générale, au moment de l'accouchement, en période de sommeil. D'un autre côté, frôler la mort n'entraîne pas nécessairement une EMI.

Des études comparatives montrent que ces expériences sont fortement colorées par les différents schémas culturels. Toutefois, le nombre d'EMI vécues par des enfants encore trop jeunes pour avoir été marqués par la culture ambiante nous invite à ne pas y voir un pur produit culturel. Tout porte à croire que c'est une expérience universelle. Quant à l'hypothèse selon laquelle il s'agit de rêves ou d'hallucinations, elle n'explique en rien pourquoi tant de personnes font les mêmes rêves ou ont les mêmes hallucinations.

- L'EMI débute souvent par une sensation de paix, de joie ou de félicité décrite comme dépassant de loin le simple bonheur. La douleur disparaît chez les personnes souffrant physiquement.

- Vient ensuite une sensation de détachement de soi : la personne a l'impression de planer

¹⁸ Elisabeth Kübler-Ross, *La mort, dernière étape de la croissance*, éd. Le Rocher, 1985

¹⁹ Marie de Hennezel, *La mort intime*, éd. Robert Laffont, 1995

²⁰ Maurice Bellet, *La traversée de l'en-bas*, éd. Bayard, 2006

²¹ Peter Fenwick, *Aller-retour pour l'au-delà*, N° sur *L'au-delà* ; Le courrier de l'Unesco, mars 1998

vers un point élevé, généralement le plafond, d'où elle contemple son corps. Certains s'enfoncent alors dans une sorte de tunnel sombre en direction d'un point lumineux, qui prend parfois la forme d'un « être » lumineux rayonnant de chaleur et d'amour.

- Tous, à un moment ou à un autre, sentent qu'une sorte de barrière se dresse entre eux et la lumière. Ce peut être une barrière matérielle, comme une porte ou une clôture, ou le simple sentiment qu'ils ont atteint une limite infranchissable. Certains entr'aperçoivent alors de l'autre côté une scène idyllique ou y voient des gens, généralement des membres décédés de leur propre famille, qui leur font signe soit de les rejoindre, soit de faire demi-tour.

- Le sentiment que l'heure de partir n'a pas sonné est un des traits les plus partagés par les sujets d'EMI. Certains décident de revenir sur leurs pas, la plupart du temps poussés par la conviction que leur famille a encore besoin d'eux. D'autres sont renvoyés par l'être de lumière ou par des proches qu'ils ont vus là-bas.

- Ceux qui voient leur vie défiler devant eux, comme au jour du « Jugement dernier », sont beaucoup plus rares. Certains ont la prescience d'évènements à venir les concernant et sont informés de tâches à accomplir à leur retour parmi les vivants.

- les EMI sont presque toujours positives. Il est rare qu'une personne ait un aperçu de « l'Enfer ». Le sentiment de paix ou de joie qu'éprouvent environ 80 % des personnes concernées l'emporte sur toutes les autres impressions. Peu de personnes restent indifférentes à cette expérience ou en gardent un mauvais souvenir.

- Tous réintègrent leur corps physique assez brusquement, comme ramenés en arrière par un élastique ayant atteint son point de tension maximale.

La grande majorité des personnes ayant vécu une EMI déclarent ne plus craindre la mort et voir la vie différemment, celle-ci acquérant plus de sens et de prix. Certains se trouvent confortés dans leurs croyances religieuses. D'autres, non-croyants ou agnostiques, reviennent convaincus que la mort n'est pas la fin de tout.

Les EMI contredisent un certain nombre de nos idées sur le fonctionnement du cerveau. Les explications rationnelles et scientifiques de ce phénomène font défaut. Des EMI ont eu lieu alors même que le cerveau était gravement atteint. Il semble que les lobes temporaux soient impliqués dans le phénomène de l'EMI, et notamment le lobe temporal droit.

On peut considérer que les EMI sont, selon toutes les probabilités, des expériences mystiques, telles qu'elles ont été définies en neuf critères par le psychiatre canadien Richard Bucke (1837-1902).

Toutes ces personnes ayant eu un EMI n'étaient pas mortes cliniquement et sont revenues à la vie. Bien que beaucoup d'entre elles l'affirment, rien ne permet de confirmer que la conscience de soi survit à la mort clinique : on est là dans le domaine de la foi, de la croyance, mais pour la science, l'expérience subjective n'a pas valeur de preuve...

Pourquoi me préparer à la mort ?

Me préparer à la mort présente un intérêt à quatre titres au moins :

1) Donner davantage de sens et d'intensité à sa vie :

- habiter le moment présent, vivre plus consciemment. « La vie est trop courte pour être petite », disait Benjamin Disraëli. « La seule chose triste, c'est d'être plat » confirmait avec d'autres mots Christiane Singer
- identifier les convictions et valeurs qui me font vivre, faire des choix de vie, faire le tri dans mes relations, dans mes activités, dans mes priorités.

Penser à ma mort alors que je croque la vie, non seulement ce n'est pas incongru, mais c'est un signe de lucidité et de prise au sérieux de la vie. Je ne peux céder véritablement ma place que lorsque je l'ai trouvée, achevée, accomplie. Anticiper ma mort, c'est vivre !

« Assumer notre rapport à la mort ajuste profondément les rapports que la vie nous impose d'entretenir avec nous-mêmes, avec les autres, avec le réel, avec l'histoire et avec l'univers »²²

« Seule la conscience de la finitude permet de se libérer de la finitude. La conscience de la mort incite à une présence accrue à la vie, souligne l'importance des choix et encourage à ne tenir compte que de l'essentiel »²³

« Nos sommes des êtres sur le chemin de la mort. Nous ne sommes pas immortels, mais nous nous comportons comme si nous l'étions. Tel est le défaut qui nous abat en tant qu'individus et qui nous abattra un jour en tant qu'espèce » (Carlos Castaneda – The active side of infinity, cité par Guy Corneau – La guérison du cœur – Ed. R. Laffont – 2000)

Le même Guy Corneau raconte : une amie lui annonce avec le sourire qu'elle a un cancer « malin et agressif » qui mobilise toutes ses forces vives. Il ne l'a jamais vue aussi rayonnante. Enfin elle va cesser de travailler, elle pourra demander qu'on la serre dans ses bras pour la réconforter, elle échappe à la morosité du quotidien pour livrer la grande bataille de sa vie. « Comment se fait-il que nous ayons besoin d'un drame pour nous permettre de vivre enfin selon nos rêves et nos désirs, et moins soucieux de notre image ? (...) Nous croyons à tort que la conscience de la fin inéluctable nous amènera plus près de la tombe, alors qu'elle peut au contraire nous insuffler un élan de vie ! »

Avec l'âge et l'expérience, j'identifie les « petites morts », les « morts initiatiques », les « morts intermédiaires » que j'ai vécues et qui me préparent à la mort, au « grand passage » : déconfitures amoureuses, périodes de maladie, d'hospitalisation, d'immobilisation, déménagements, licenciements, périodes de chômage, mauvais investissements immobiliers ou financiers, deuils d'êtres proches...

Mieux mourir pour mieux vivre
Mieux vivre pour mieux mourir..., c'est indissociable.

2) **Faciliter la tâche de mes proches** après ma mort en leur laissant des consignes, des instructions - d'ordre philosophique, comme le refus de l'acharnement thérapeutique ou le choix d'un épitaphe ; d'ordre matériel par exemple, comme le choix d'un cercueil, d'une pierre tombale, de la crémation, etc.-, d'autant qu'ils seront le plus souvent affectés ou choqués par cette disparition.

Faciliter aussi **le deuil de mes proches**, en leur donnant le souvenir d'une personne qui a vécu sa mort comme un accomplissement (« Il a vécu sa mort comme une naissance »²⁴) ou le mieux possible, ou le moins mal possible...

3) **Remplir le devoir de mémoire** envers la famille et envers la société :

- écrire le parcours de ma vie,
- classer et annoter les photos, faire le tri des lettres, documents et souvenirs à conserver, donner chaque document à la personne ou à l'institution à qui il sera le plus précieux ou le plus utile...

4) **Faire de ma mort un moment de vie**, voire le couronnement de ma vie, la dernière étape de la croissance de l'être humain

- célébrer une vie qui se termine. C'est au moins aussi important que de célébrer une vie qui commence ou un mariage.

²² Léon Burdin sj, *Parler la mort*, éd. DDB, 1998

²³ Guy Corneau, *La guérison du cœur*, éd. R. Laffont, 2000

²⁴ P. Jacques Gaillot aux obsèques du Général Jacques de Bollardière en fév. 1986

Peu avant la mort, c'est le temps des derniers échanges de vie, le temps de boucler la boucle, le temps de se préparer à passer dans l'au-delà, dans le non visible...
Lors de la célébration des obsèques, c'est le temps de rappeler qui était le défunt, ce qu'il croyait, ce qu'il a fait, de mesurer souvent la trace qu'il laisse.

- pour ceux qui y croient - ils sont nombreux -, entrer dans une nouvelle vie, quelle que soit la représentation qu'on en ait (vie dans l'au-delà, résurrection, réincarnation...), et même si cette autre vie demeure un mystère complet
- appeler les autres à la vie
 - les inciter à plus de vie : à la quête du bonheur (en renonçant au fantasme d'être épargné par le malheur et la souffrance), à habiter le moment présent, à être davantage soi-même, à l'engagement, l'ouverture, l'altruisme...
 - les appeler à plus de respect de la vie : action contre la violence routière, pour le développement durable, gestion non-violente des conflits internationaux...

La mort (la mienne propre, celle d'un proche) est un moment de vérité avec moi-même et avec les autres, un moment où tous les humains redeviennent égaux, où l'on ne fait plus semblant...

A l'occasion d'un décès, des remerciements et des pardons peuvent être échangés, des liens peuvent se créer ou se resserrer, pour que la vie continue, et éventuellement prenne une nouvelle direction...

« La grande erreur que font la plupart de gens, c'est de ne se préoccuper de la mort que le plus tard possible. Or, plus on la fuit, plus on tente de la rejeter - ce qui est totalement illusoire - , plus on s'expose ultérieurement à des problèmes de gestion de l'angoisse et du stress. Mourir n'est pas compliqué. Ce qui est terriblement difficile et compliqué, c'est de vivre jusqu'à la mort, jusqu'au moment de la mort, car personne ne se résout d'emblée à cette finitude »

« Pour mieux comprendre et vivre cet instant ultime qu'est la mort, il faut en premier lieu réintroduire – au quotidien – la mort dans notre champ de conscience et de pensée, afin de poser les bases d'un indispensable « ancrage culturel » hors duquel le retour à la paix intérieure et à la sérénité est proprement inconcevable »

« En prenant conscience de sa finitude corporelle, l'homme perçoit avec une acuité démultipliée son essence véritable. Il accède à un autre niveau de conscience ».

« Le mystère premier n'est pas la mort, mais l'attitude de l'homme devant la mort » écrit Edgar Morin.

« Le seul moyen de donner un sens à cette mort qui peut survenir dès demain, c'est d'accomplir et de faire aboutir chaque instant de vie dès aujourd'hui, de se réinvestir chaque jour – dans nos préoccupations comme dans l'amour de ceux qui nous sont proches – comme si c'était le dernier à vivre de notre existence »²⁵

Cette approche différente de la vie peut susciter une profonde transformation individuelle, porteuse d'une transformation de la société.

Ainsi, à la suite d'une profonde crise d'angoisse devant la mort à l'âge de 41 ans, Léon Tolstoï sera amené à mener une intense recherche spirituelle, à développer une réflexion sur la non-violence (qui influencera Gandhi de façon déterminante), et à s'engager personnellement dans des combats nombreux pour la justice, l'éducation, l'assistance aux plus démunis.

La réflexion sur la finitude de l'être humain et la sensibilisation à la perspective de la mort devraient faire partie de l'éducation donnée dès l'enfance par les parents. Elles devraient être menées à l'école, et faire partie des programmes scolaires.

La mort est toujours une épreuve

Quelle que soit la préparation qu'on se donne, quelles que soient les croyances, la mort est toujours une épreuve.

Se cumulent la douleur physique parfois insupportable, la peur de mourir, la douleur du non-sens, le sentiment d'être dépendant, inutile, d'être une charge pour ses proches, parfois la solitude ou l'impossibilité ou l'incapacité de la famille de parler de la mort.

« C'est toujours seul, face à soi-même, que l'on affronte la mort. Ne nous y trompons pas, c'est l'affaire la plus importante et la plus intime que nous ayons à traiter »

« Mourir, comme vivre, c'est le chemin de l'homme. L'assumer avec sérénité ou l'appréhender avec terreur dépend de chacun de nous. Ce n'est ni la fatalité, ni le destin : c'est simplement le propre de tout individu, inscrit dans sa trajectoire dès son premier instant de vie. Comme pour donner un sens particulier à quelques milliers de jours d'existence.

Dès lors, la vraie question n'est pas de savoir quand et comment cela va finir, mais bien de choisir comment occuper ce temps qui nous est donné, (...) en actes forts et vrais, en gestes et paroles traduisant notre humanité la plus profonde »²⁶

Les bénévoles d'accompagnement mettent en œuvre une nouvelle solidarité sociale autour de la mort. Ils renouent avec l'ancienne solidarité de voisinage qui existait auparavant lorsque l'on mourait à domicile. Par leur présence, ils témoignent que la mort n'est pas seulement l'affaire des professionnels de la santé, mais aussi de la société toute entière. Ils resocialisent en quelque sorte la mort. Ils « font société » avec la personne qui meurt.

Quelqu'un qui n'a pas peur de la mort, ou au moins qui la regarde en face, qui est conscient de sa finitude et qui veut donner sens à sa vie, n'a pas le souci d'« ajouter des jours à la vie », mais celui « d'ajouter de la vie aux jours ».

²⁶

Bernard Baudouin, op. cit.

Constat des services et des besoins

Les services médicaux apportent des soins **physiques** : lutte contre les infections, les traumatismes, contre la douleur...

Les sociétés spécialisées de prestations liées au décès proposent des services d'ordre **matériel** : choix du cercueil, de la tombe..., et des soins **physiques** : soins conservatoires provisoires (thanatopraxie) et toilette funéraire, transport du corps, inhumation ou incinération...

Ces prestataires offrent aussi des services d'ordre **psychologique** :

- Les soignants aident de plus en plus le malade à comprendre ce qui lui arrive, les services de soins palliatifs calment sa douleur, s'occupent de son bien-être, les accompagnateurs de personnes en fin de vie l'écotent, le veillent...

- Les sociétés de services funéraires également interviennent dans le champ psychologique : réception des proches pour organiser les obsèques, choix du faire-part de décès, de l'annonce de presse, accueil des proches et des familles dans le funérarium, présence pendant la célébration des funérailles ou même animation par un maître de cérémonie, faire-part de remerciements...

Les conseillers funéraires, formés à la psychologie du deuil, aident à la définition des besoins et conseillent les familles dans leurs choix.

La prévoyance funéraire se développe auprès des clients souhaitant prévoir et organiser leurs obsèques avant leur mort (le « testament obsèques »)

N'y a-t-il pas - et n'y aura-t-il pas de plus en plus -, en amont, un besoin et une demande de services d'ordre **spirituel** ?

NB : La spiritualité peut être définie, dans son sens laïc ou humaniste, comme la recherche personnelle d'un sens (le sens est à la fois signification, direction et sensation) à la vie de chacun, articulée avec la recherche collective d'un sens à l'histoire de l'humanité et de l'univers, recherche générant une nouvelle manière d'être, de voir le monde, et d'agir.

La spiritualité implique l'intégration de la perspective de sa propre mort, l'interrogation et la recherche quant à l'au-delà de sa vie terrestre, l'identification de ses propres croyances métaphysiques. Elle est ouverture à une Transcendance, une réalité profonde qui dépasse les réalités immédiatement perceptibles. Certains nomment cette Transcendance l'Absolu, la Voie, l'Energie, l'Etre, le Divin, d'autres l'appellent Dieu, (et selon les religions Brahma Shiva Vichnou, Yahwé, Dieu trinitaire, Allah, le Logos planétaire...). Beaucoup ont une relation vivante et personnelle avec cette Transcendance.

La spiritualité est propre à chacun. Elle peut être religieuse, laïque, agnostique, athée... Elle se manifeste et se vérifie par la cohérence entre les convictions et les actes, et donc par des attitudes telles que le travail sur soi, l'intériorité, la recherche, l'ouverture, la méfiance envers les dogmes et les prêts à croire, la bienveillance, la bonté, la justesse, la vigilance, l'humour, la modestie, l'engagement contre l'injustice, la misère ou la violence.

La spiritualité s'incarne dans le contentement intérieur, malgré les inconforts et les épreuves, dans le sentiment d'appartenance et de communion à l'Univers, dans la relation à l'autre, et dans l'action pour transformer peu à peu la société, là où chacun est le mieux à sa place (ce que Thomas d'Anzembourg appelle « l'intériorité citoyenne »)²⁷

Un besoin fort dans notre société est

²⁷

Thomas d'Anzembourg, *Le bonheur, ce n'est pas nécessairement confortable*, Les Editions de l'homme, 2004

- de sensibiliser et de former collectivement (former = aider à la réflexion, à l'apprentissage et à la transformation)
 - et d'accompagner individuellement les personnes, pour les aider
 - à vivre le deuil d'un proche
 - et à se préparer à leur propre mort en vivant leur vie le plus pleinement possible.
- des personnes âgées ou malades à l'approche de la mort, hospitalisées ou non
 - des personnes encore en activité (professionnelle...) qui apprennent ou qui savent qu'elles vont mourir à court ou moyen terme
 - des personnes ou des familles confrontées à la mort d'un proche (mort à venir, récente ou même passée, mais pas digérée...)
 - des personnes en pleine santé et en pleine jeunesse, y compris des enfants, des élèves et des étudiants, qui sont disposées ou invitées à regarder en face la perspective de leur mort, fût-elle prévisible dans 70 ou 80 ans...

Des personnes interviennent déjà dans ce domaine : soignants en soins palliatifs, ministres du culte, personnes accompagnatrices de personnes en fin de vie, mais pas toujours dans les meilleures conditions :

- les ministres du culte (prêtres, pasteurs, rabbins, imams...)
 - Ils sont en nombre insuffisant et souvent débordés. Les prêtres catholiques en France ne peuvent même plus assurer les célébrations de funérailles, qui sont de plus en plus animées par des laïcs.
 - Ils ne sont pas en mesure de répondre à la demande de personnes incroyantes, athées, agnostiques, ou qui ont pris des distances avec les dogmes ou rites de leur religion, ou qui ont façonné leur propre spiritualité au fil de leur recherche, des ans et des événements.
- les professionnels (infirmier(e)s...) salariés des unités de soins palliatifs en milieu hospitalier sont peu nombreux et remplissent à la fois un rôle de soins (lutte contre la douleur) et d'accompagnement psychologique (écoute, présence...)
- les associations d'accompagnement de fin de vie et de promotion des soins palliatifs (JALMALV sur l'ensemble du territoire en France, Albatros à Lyon...) fonctionnent surtout avec des bénévoles.
- les associations d'aide aux endeuillés (*Vivre son deuil* sur l'ensemble du territoire en France) fonctionnent elles aussi surtout avec des bénévoles.

Ces associations proposent-elles des supports d'information et des formations collectives aux personnes pour se préparer à la mort ?

Des formations sont-elles proposées aussi à des personnes en pleine santé qui se savent mortelles ?, à des personnes encore en activité qui apprennent ou qui savent qu'elles vont mourir à court ou moyen terme ?, ce qui est très différent...

Démarches à susciter, services à développer

Ces démarches seraient effectuées ou ces services rendus, au choix de la personne (ou de la famille si la personne n'a pas laissé d'instructions)

- soit dans le cadre de ses convictions ou appartenances religieuses
- soit dans le cadre d'une spiritualité laïque.

Réalisation du bilan de sa vie

- Ecriture du parcours de sa vie pour en faire apparaître le fil rouge (travail individuel et/ou collectif)
- Décisions quant à l'occupation des derniers temps de la vie : rencontres, lectures, et pour celles et ceux qui sont physiquement en état de le faire, voyages, retraites, sessions...
ou poursuite du cours habituel de la vie en lui donnant toute l'intensité possible
(travail individuel et/ou collectif)
- Ecriture d'un testament spirituel : ce qui a été important pour la personne dans sa vie, la foi en soi et les valeurs qui l'ont mise en mouvement, ce qu'elle veut dire ou transmettre à ses proches avant son départ (travail individuel ou collectif)

Préparation à la mort, préparation de la mort

- Eventuellement travail d'acceptation de la vieillesse et de la dépendance (travail individuel et/ou collectif)
- Compréhension des étapes ou des sentiments vécus par le mourant : dénégation, colère, marchandage, dépression, acceptation (parfois plusieurs à la fois, et pas forcément dans cet ordre...)
- Décisions quant aux soins de santé (ex. : refus d'acharnement thérapeutique, soins palliatifs...)
- cf. médecin et hôpital
- Expression de choses non dites, demandes de pardon, réconciliations éventuelles
- Préparation de la succession dans le domaine des activités (secteur professionnel, associatif, responsabilités, lieux d'engagement...)
- Organisation de la destination des biens (testament) - Cf. notaire
- Décisions quant au sort du corps (dons d'organes, enterrement, crémation...)

- Préparation des obsèques : lieux de la célébration et de l'inhumation, faire-part, cercueil, tombe, célébration – Cf. testament obsèques

Les rites qui aidaient les personnes venant de perdre un être cher ont largement disparu. Il faut donc aider les personnes

- à inventer elles-mêmes des rites personnalisés qui leur conviennent, qui ont du sens pour elles, en sortant des modèles stéréotypés
- à réactualiser des rites anciens ou à choisir les rites qui leur parlent le mieux dans des propositions de rites nouveaux qui sont à élaborer : il y a à faire tout un travail d'invention de nouvelles pratiques funéraires et de rites appropriés à notre culture et à notre époque.

Suivi après la mort

Ne pas rester seul face au deuil : les mourants et leurs proches, les endeuillés ont besoin de lien, car ils restent seuls dans une société qui refuse la douleur et valorise plaisir, jeunesse et performance.

Prestations en collaboration avec les associations d'aide aux endeuillés :

- Aide au travail de deuil : les étapes du deuil et de la guérison : accepter, retrouver son équilibre, l'envie de vivre
- Gestion de la place de l'absent dans et par le système familial...
- Se décider à déménager, à continuer sa vie avec un autre conjoint ou compagnon (compagne), intégrer le souvenir du (des) conjoint(s) décédé(s) dans une nouvelle vie de couple...

Meilleure intégration de la mort dans la société

Réintroduire des rites qui avaient du sens : les agents de police dans les années 1950 se mettaient au garde à vous lors du passage d'un convoi ou d'un véhicule funéraires...

Jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle, nos sociétés reconnaissent l'état de deuil : une personne qui avait perdu un être proche s'habillait de noir, ou portait sur le sa veste un petit bandeau noir. Elle bénéficiait ainsi du respect, voire de l'attention de l'autre. Aujourd'hui, la mort ne devant plus être présente dans la société, porter le deuil et le montrer par sa vestimentation n'a plus de signification.

Concevoir différemment les cimetières. Par exemple, créer des cimetières paysagers avec des arbres, des massifs, des fleurs, des fontaines, des étangs..., des lieux qui restent sacrés, mais où l'on a plaisir à se promener, à méditer.

Prévoir des pierres tombales discrètes de format unique pour éviter la prédominance massive du minéral, et ce que Frédéric Fajardie appelle « la prolongation de la lutte des classes dans les cimetières » avec des monuments prétentieux qui écrasent de leur présence les simples pierres tombales...

Dans un espace couvert sous la surveillance du gardien, les visiteurs pourraient lire dans des classeurs ou consulter sur une borne électronique un résumé de la vie de chaque défunt et/ou son testament spirituel s'il en avait émis le désir. Les cimetières permettraient ainsi de « redonner vie » à nos

ancêtres, de connaître leur histoire, notre histoire. Les enfants pourraient faire des recherches dans le cadre de leurs travaux scolaires... Etc...

Acteurs de ces démarches, bénéficiaires potentiels des nouveaux services

1) Personnes âgées ou malades (cancer, sclérose en plaques, myopathie...) qui voient venir la mort à court ou moyen terme,

et notamment personnes qui sont aujourd'hui en état de préparer leur mort, mais savent qu'elle ne le seront plus prochainement (maladie d'Alzheimer)

Familles voyant venir le décès d'un de leurs membres qui n'est pas en état de préparer sa mort, et qui veulent le préparer avec lui, autant que faire se peut.

2) Personnes, en bonne santé et à tout âge de la vie, qui sont conscientes que la mort est inéluctable, qu'elle sera de toute façon au bout du chemin, et aussi qu'elle peut arriver brusquement (accident, attentat, rupture d'anévrisme, arrêt cardiaque...)

et notamment personnes qui, dans le cadre de leur activité professionnelle, sont confrontées à la mort des autres, ou exposées au risque de leur propre mort, ou les deux à la fois :

- personnel de santé : médecins, infirmier(e)s, aides-soignants, bénévoles de la Croix Rouge, brancardiers...

- agents des pompes funèbres : thanatopracteurs, conseillers funéraires, maîtres de cérémonie, chauffeurs-porteurs...

- pompiers, militaires, policiers et gendarmes, intervenants civils ou humanitaires dans les régions en guerre...)

NB : Pour tous ces professionnels, une formation spécifique et un accompagnement individuel et/ou collectif (groupes de parole) sont nécessaires.

4) Ecoles, associations (de lutte contre les maladies, d'éducation populaire, MJC...), maisons d'édition (livres, TV...) qui veulent proposer à leurs clients, élèves ou adhérents une réflexion sur la vie et la mort

5) Collectivités publiques (Etat : Hôpitaux, Armée, Police, Pompiers, Justice, Université, Education Nationale...), entreprises (cliniques, sociétés de services funéraires...), collectivités territoriales (Conseils régionaux, conseils généraux, communes...) qui veulent réfléchir à de nouvelles pratiques, de nouveaux rites, de nouveaux lieux funéraires.

Sensibilisation des enfants et des jeunes (et de leurs parents...)

La prise de conscience de la perspective de la mort se fait très tôt.

Ex . Question de Cyprien, 5 ans, à sa maman « Quand vous serez morts, je serai tout seul ? ».

Comme les adultes, les enfants et les jeunes sont confrontés à la mort

- de façon virtuelle, un peu comme dans les jeux vidéo, car c'est la mort des autres, spectaculaire, lointaine, anonyme : au journal télévisé, les cyclones, tremblements de terre, épidémies, accidents, attentats, guerres, ... mais aussi les films policiers, les films de guerre...). Dans ce domaine, il n'y a pas de tabou.

- de façon réelle : mort du cochon d'Inde ou du chat de la maison, passage devant une victime d'un accident mortel sur la route, décès de leurs grands-parents ou d'un membre de leur famille, voire tentative de suicide - ou suicide - de tel camarade de classe.

C'est cette mort-là qui est taboue, « car si l'on commence à regarder la réalité de la mort, c'est vers les profondeurs de soi que le regard se porte. Et c'est cette intériorité que notre société fuit et masque tant qu'elle peut (...) Ce n'est pas la mort qui fait peur, c'est l'intime (...) Ce qui fait peur dans la mort, ce sont les questions qu'elle soulève, et ces questions portent directement sur le sens de la vie : Quelle est notre origine ? Vers quoi allons-nous ? Y a-t-il un au-delà ? » (M. de Hennezel et J.-Y. Leloup – *L'art de mourir* – Ed. Robert Laffont – 1997)

Faire réfléchir les enfants et les jeunes sur le mystère de la vie et de la mort est utile et intéressant à plusieurs titres :

- Les enfants se posent ces questions existentielles et osent en parler. Souvent, mais pas toujours, ils ont moins de préjugés et de tabous que leurs parents
- Ils sont l'avenir de nos sociétés : si leur rapport à vie et à la mort change, ce changement touchera toute la société, nos sociétés deviendront peut-être moins arrogantes, plus humaines, plus intelligentes.
- Toucher les enfants et les jeunes (notamment par le livre) est un moyen puissant de toucher aussi les adultes, car les enfants parlent de leurs lectures aux parents, posent des questions.

Les psychologues savent combien les enfants doivent être pris en compte à part entière dans le deuil d'une famille. L'enfant peut comprendre ce qui vient de se produire, enclencher le processus de deuil et laisser paraître une grande douleur, ou au contraire se protéger instinctivement et se placer dans le déni de la mort, qui risque d'entraîner plus tard de sérieux désordres psychiques.

Il est donc important de faire participer l'enfant, sans l'y forcer, à tous les rituels qui posent la mort du défunt, ancrent cette mort dans le concret, aident à l'accepter. L'enfant a besoin, sinon de voir le défunt lui-même dans le cercueil, du moins de voir et toucher le cercueil, de voir les gens pleurer...

L'adolescent doit lui aussi être accompagné car il est éminemment impressionnable. Une erreur communément commise est de lui demander d'être fort, alors qu'il a besoin d'extérioriser ses émotions et qu'il a besoin de soutien, d'explication : « ta douleur est naturelle, elle ne durera pas toujours, tu n'es pas seul dans ton deuil... »

Concernant le questionnement sur la mort, il s'agit moins d'enseigner quelque chose aux enfants et adolescents, de leur transmettre un savoir, que d'écouter leurs questions et de les prendre en compte, de parler ensemble.

Bernard Baudouin²⁸ estime que c'est au travers de l'art et de la littérature que l'on rencontre la question de la mort. En revanche, il ne croit pas que ce soit une bonne chose de demander à un sociologue, à un philosophe, à un spécialiste de l'anthropologie ou de la sociologie de la mort de venir parler de la mort aujourd'hui et des rites funéraires.

²⁸

Bernard Baudouin, *Pour ne plus avoir peur de la mort*, éd. Ramsay, 2001

L'auteur indique qu'il est préférable de passer par des formes artistiques, le théâtre, le cinéma... Dans un film comme *Titanic*, il y est question de la vie et de la mort, mais aussi de l'amour, du courage, du progrès, de l'argent, du temps...

Elisabeth Kübler-Ross estime qu'il faut que le contact avec la mort soit très concret : « Les funérariums devraient s'ouvrir aux jeunes, aux associations de croyants et aux lycéens pour que chacun puisse plus facilement considérer la mort comme partie intégrante de la vie »²⁹.

La sensibilisation des jeunes pourrait se faire selon un **schéma** de ce type (à définir avec les intervenants, à moduler et adapter selon les besoins, les publics, le temps disponible, le budget transport alloué...)

- Formation rapide des intervenants : parents, éducateurs, enseignants, professionnels
Présentation et préparation du processus avec eux, en fonction du groupe de jeunes visé
- Projection d'un film (ex. *Ponette*)
- Visite d'un hôpital, d'un service de soins palliatifs
- Visite d'un funérarium-crématorium et d'un cimetière
- Débats, partages, avec des moments de travail personnel par écrit et en silence
Ex : Quelles sont les personnes que j'ai aimées et qui sont mortes ?
Qu'est-ce qu'il y a selon moi après la mort ?
De quoi ai-je peur exactement ?
Peut-on parler de la mort à la maison ?
Qu'en disent mes parents, mes proches ?
De quoi aimerais-je être le plus fier quand je serai sur mon lit de mort et que je ferai le bilan de ma vie ?
- Remise d'un guide approfondi pour les parents et éducateurs, et d'un livre pour les enfants (ou d'un livre unique pour les deux publics ?)

De l'information

- La mort fait partie de la vie (planètes, montagnes, plantes, animaux, hommes)
- Définition clinique de la mort, processus de décomposition...
- Le don du corps ou d'organes à la science
- Vivre dignement jusqu'à la fin : l'assistance aux mourants, les soins palliatifs
- Les rites : le besoin de rites pour rendre possible le deuil, les rites funéraires selon les religions et les cultures : soins du corps, funérailles, deuxièmes funérailles...
- Le régime juridique et les pratiques en France en cas de décès : obligations et démarches à effectuer, soins au corps, devenir du défunt avant les obsèques, démarches administratives après les obsèques, les funérailles
- La prévoyance : se préparer à la mort, les testaments, obsèques
 - L'inhumation, la crémation, les autres formes de disparition du corps
 - Les sépultures, les cimetières
 - Les croyances sur l'au-delà : résurrection, réincarnation...
 - Les expériences de mort imminente (EMI)
- L'euthanasie : imposée (homicide volontaire), réclamée (active), passive (refus de l'acharnement thérapeutique...)
- La vieillesse
 - Le suicide
- Le deuil, ses étapes, l'assistance aux endeuillés (la perte d'un enfant, la perte des parents, la mort du conjoint, aider un enfant en deuil, aider un ami en deuil, deuil en cas de suicide...)

²⁹ Elisabeth Kübler-Ross, *Accueillir la mort*, éd. du Rocher, 1998

Des questionnements spirituels et philosophiques

Mort biologique (clinique) et mort existentielle (être désabusé)

Le mystère de la vie, de la souffrance, de la vieillesse et de la mort

Combattre la violence : violence routière, violences socio-économiques (misère, exclusion, faim, dépendance alimentaire...), recherche d'alternatives à la violence en matière de défense...

Se préparer à la mort :

- Donner sens à la vie, donner sens à la mort

Nos souffrances ont-elles un sens ? les épreuves, les morts initiatiques

- Faciliter la tâche et le deuil des proches

- Remplir le devoir de mémoire

- Faire de sa mort un moment de vie

Réintroduire la mort dans notre culture

Des rubriques utiles : lexique, bibliographie, filmographie, adresses...

- Si nécessaire et si possible, une ou des « piqûres de rappel » après 3 ou 6 mois
Qu'est ce qui a changé dans les questions, les représentations, dans les pratiques ?

- Publications pour adultes

- *Le grand livre de la mort à l'usage des vivants*. Préface d'Andre Comte-Sponville. Albin Michel 2007 – Une aide pratique, psychologique et spirituelle instimable pour penser la mort, préparer les funérailles et traverser le deuil
- *La mort et l'immortalité : encyclopédie des croyances et des savoirs*. La première encyclopédie sur la mort et l'au delà - 70 auteurs sous la direction de Frédéric Lenoir et Jean-Philippe de Tonnac- 1680 p. , éd. Bayard , 2004
- Vladimir Jankelevitch, *La mort*, Flammarion , Nouvelle bibliothèque scientifique, 1966 427 p.
 - Elliot Jaques, *Mort et crise du milieu de la vie*, in *International journal of psychoanalyse*, trad française par Didier Anzieu
- Carl-Gustav Jung, *L'âme et la vie* (1963) , Buchet-Chastel, 1980, 533 p.
- Edgar Morin, *L'homme et la mort* (1970), Seuil, Points Essais 1976, 372 p.
- Christian Biot, Françoise Guinand, Françoise Hortala, *Mourir vivant*, éd. de l'Atelier, 1996
- Collectif, sous la direction de Marion Péruchon, *Rites de vie, rites de mort*, éd. ESF, 1997
- Elisabeth Kübler-Ross, *Accueillir la mort*, éd. du Rocher , 1998
- Léon Burdin, *Parler la mort*, éd. DDB, 1998
- Marie de Hennezel et Jean-Yves Leloup, *L'art de mourir*, éd. Robert Laffont, 1997
- Michel Hubaut, *La Vie au delà de la vie*, éd. DDB, 1995
- Marie de Hennezel, *La mort intime*, éd. Robert Laffont, 1995
- Bernard Baudouin, *Pour ne plus avoir peur de la mort*, éd. Ramsay , 2001
- Christiane Singer, *Derniers fragments d'un long voyage*, éd. Albin Michel, 2007
 - Collectif, sous la direction de Joseph Berchoud, *L'accompagnement à la mort. Paroles de témoins*, préface de l'Abbé Pierre, Ed. du Signe, 2003
- Lytta Basset, *Ce lien qui ne meurt jamais*, Albin Michel, 2007
 - Chantal Denis épouse Noly, *Peur et angoisse de mort des personnes âgées*, mémoire du Diplôme de Hautes études Pratiques sociales, Université Lumière Lyon II, 1994-95, sous la direction d'Alain Mougniotte. Chantal Noly est animatrice à l'hôpital gériatrique de Ste Foy les Lyon.

- Publications pour enfants : livres, bandes dessinées

- Claire d'Hennezel, *Raconte moi la mort*, éd. du Rocher
- Françoise de Guibert, *Pourquoi on meurt ?*, Autrement Junior
- Patricia Goralezky , *Pourquoi faut-il mourir un jour ?* Les Essentiels, Milan Junior
 - JALMALV Ardennes, *Le livre de la vie. Naître, grandir, vieillir, mourir*, éd. du Signe, diffusé par PFG (pour les petits)

- Films

- Ponette – Jacques Doillon – Le deuil d'une enfant dont la mère a été tuée dans un accident de voiture
 - L'infarctus du myocarde ??? – Des enfants inventent des rites pour aider l'un d'entre eux à enterrer sa mère
 - L'amour en plus ??? – Jacques Dutronc et Sandrine Bonnaire – L'amour d'un homme cancéreux en fin de vie et de son infirmière