

Assemblée générale du Centre

Face à face avec la mort

En ce temps de Toussaint, notre Assemblée s'est réunie pour parler de « Quelle place pour la mort dans notre vie ? ». Malgré une météo maussade, presque vingt personnes ont répondu présentes, et parmi elles même quelques nouveaux visages ! Une bonne raison à cela, nous avons convié une invitée de marque, Mme Käthi Perret, longtemps accompagnatrice bénévole de personnes en fin de vie.

Elle nous a tout d'abord expliqué les circonstances de son engagement. En l'espace de deux ans, elle a perdu ses parents, une belle-mère chère à son cœur puis son époux. Durant cette épreuve, elle a reçu un grand soutien et a ressenti une sorte de dette pour cela. En assistant à une conférence donnée par Caritas, elle décide de s'engager et suivre la formation proposée.

Savoir-être

Lors de cette formation à l'accompagnement des mourants, Käthi Perret apprendra que le savoir-être est plus important que le savoir-faire et le savoir-dire. Plus que les paroles, ce sont les gestes simples qui comptent. Par exemple toucher la main, donner de petits massages, humecter la bouche comme si cette personne était un membre proche de sa propre famille. Etre totalement disponible en laissant tous ses soucis derrière la porte. En plus, notre courageuse amie s'est nourrie de ses lectures, notamment de celle de la célèbre thérapeute Elizabeth Kübler-Ross. Elle y a notamment appris que la mort est un processus, un chemin qui idéalement aboutit à l'acceptation. Les principales étapes qui y mènent sont le choc, la colère et le déni, le marchandage et la tristesse. Néanmoins, tous ne parviennent pas forcément à cette phase d'acceptation. La mort ne s'explique pas, elle nous échappe toujours et frappe de façon parfois très injuste à nos yeux.

Une pluie de questions

Après ce moment de témoignage, les questions ne se sont pas fait attendre. Tout d'abord le pourquoi du recours à Exit ? On fait appel à cette association car la peur de la souffrance est encore plus lancinante que celle de la mort. Toutefois, les soins palliatifs se sont beaucoup développés ces dernières années. Ils soulagent la douleur et permettent de s'éteindre paisiblement.

Quel est le rôle de la spiritualité, de la croyance en un au-delà ? Elles permettent d'accepter la mort plus facilement et d'accélérer le lâcher-prise, mais attention à ne pas confondre spiritualité et religiosité !

Que faire lorsqu'un de nos proches meurt subitement dans un accident ou un suicide ? Dans les deux cas, le travail de deuil ne peut pas se faire normalement. Il est parfois nécessaire de faire appel à un professionnel qui puisse peu à peu amener à l'acceptation.

Enfin, la question a porté sur l'existence d'un au-delà. Les expériences de mort imminente se recoupent toutes et font état des mêmes phénomènes : la traversée d'un tunnel puis l'éclat d'une lumière éblouissante et enfin la perception de couleurs inconnues dans notre monde. Tout porterait donc à croire que la mort ne représente qu'un passage et non une fin définitive.

Chacun a pu poser les questions ou faire entendre son témoignage. Käthi Perret a su écouter avec bienveillance et a développé une atmosphère de respect mutuel. Nous la remercions encore vivement pour son intervention.

Pour elle, l'expérience apporte beaucoup d'enseignements mais il est très utile de la compléter avec des lectures qui permettent d'opérer un travail sur soi. Voici quelques ouvrages qu'elle recommande :

Elisabeth Kübler-Ross :

« *La mort, dernière étape de la croissance* » (Pocket, 2002)

« *La mort est une question vitale : l'accompagnement des mourants pour changer la vie* » (Albin Michel, 2010).

« *La mort est un nouveau soleil : quand la mort est une porte ouverte sur une autre vie* » (Pocket, 2002)

Patrice Van Eersel : « *La source noire* » (Le Livre de Poche, 1987)

Marie de Hennezel : « *La mort intime : ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre* » (Pocket, 2006)

Patricia Hayes ; Marshall Smith : « *La mort, un pont vers la vie* » (Editions Ferdinand Lanore, 2009)

Arnaud Desjardins : « *Pour une mort sans peur* » (La Table Ronde, 1986)

Rosette Poletti ; Barbara Dobbs : « *Vivre son deuil et croître* » (Jouvence, 2003)

Carole

Atelier Rédaction, Lausanne