

AU SEUIL DU GRAND VOYAGE

par **Bettina de PAUW**



Bettina de Pauw est psychologue clinicienne en soins palliatifs, soins accompagnant la fin de vie pour répondre aux besoins physiques, psychologiques et spirituels du mourant. Illustrant son propos de cas rencontrés dans sa pratique, elle insiste sur le rôle central joué par le climat de compassion et d'amour instauré dans l'espace intime des dernier instants. A l'heure où toutes les barrières cèdent, cette proximité humaine avec le malade est indispensable à sa guérison sur les plans psychologique et spirituel, lui permettant de s'ouvrir à ce qui le transcende et à découvrir sa propre réponse intime. Solidarité, présence, considération rallument chez le mourant le sentiment de sa valeur et de sa dignité. A ce prix il peut y avoir une approche de la mort consciente et paisible, tant pour le malade que pour ses proches.

For mercy has a human heart
Pity a human face
And Love, the human form divine
– *William Blake*

C'est au cours de mon travail en soins palliatifs, en accompagnant les personnes en fin de vie, que j'ai pu le mieux observer l'importance et les effets de la compassion et de l'amour.

Je me souviens fort bien de cette première fois où l'on me demanda d'aller voir un homme atteint d'un cancer, parce qu'il était plongé dans la dépression et le mutisme. En me dirigeant vers sa chambre, j'ai réalisé à quel point l'imminence de cette mort me faisait peur à moi aussi. Sa dépression me paraissait parfaitement justifiée et je me demandais bien comment je pourrais l'aider en quoi que ce soit...

C'était un homme jeune, simple, soumis et timide. L'ayant invité à me parler de sa situation, il évoqua sa maison dont la construction n'était pas terminée, et ses deux fils qui venaient régulièrement lui rendre visite. Je l'écoutais avec beaucoup d'attention et le plus d'empathie possible, et remarquais que chaque fois qu'il parlait de son fils aîné, il paraissait à la fois touché et fier... Je lui dis alors : « Votre fils doit vous aimer beaucoup ! » A ce moment-là, il éclata en sanglots. Sans m'en rendre compte, j'avais touché, comme j'allais le découvrir plus tard, un des facteurs-clefs du travail avec les mourants : le fait de se sentir aimé, aimable, digne d'amour...

Peu de temps après, on me demanda de me rendre auprès d'un homme particulièrement agressif et alcoolique. J'avais trouvé un homme en colère, injuriant l'hôpital entier, proférant des accusations injustes et irrationnelles. En l'écoutant, je

sentais de l'irritation monter en moi, et je me demandais bien quelle aide j'allais pouvoir lui apporter, mon cœur étant tout à fait fermé. C'est alors que m'est revenu en mémoire un enseignement spirituel qui m'est très cher : « Voyez Dieu en chacun ».

A cette simple évocation, mon cœur s'ouvrit. J'imaginai comment de la bonté et de l'amour étaient cachés dans le cœur de cet homme. Un silence s'était installé entre nous, et quand il reprit enfin la parole, il venait d'un autre lieu... Pendant plus d'une heure, il me raconta toute sa vie, et je commençai à réellement apprécier cet homme. Une grande complicité s'était installée entre nous, comme si nous nous connaissions depuis toujours.

Je constate une fois de plus que c'est l'amour qui passe qui fait la différence, ou plutôt qui fait tout le travail.

Compatir, avoir de la compassion, signifie « souffrir avec ». En m'asseyant auprès de quelqu'un, j'accueille de tout mon être cette autre personne, je reçois son état, sa souffrance, ses résistances, sa vulnérabilité, son désespoir. Je reconnais sa souffrance en la ressentant dans mon propre être, et mon cœur lui envoie ce message : « Oui, je vois ta souffrance, et je t'accepte comme tu es. Peu importe les conditions, peu importe comment tu te sens. Je vois que tu es un être digne d'être aimé. » Cette seule intention de vouloir faire le lien, de se connecter avec le cœur de l'autre, va produire un changement chez celui-ci : quelque chose s'ouvre, une tension se relâche. Par son attitude d'amour et de bienveillance, l'intervenant crée un bain d'énergie élevée qui, à un certain moment, peut toucher le cœur de l'autre, tout comme à un certain moment le feu prend, quand on frotte deux morceaux de bois suffisamment longtemps. A un certain moment, le contact s'établit. Il y a là un grand mystère : c'est comme si une étincelle divine jaillissait, une étincelle d'amour pur, d'une énergie extrêmement intelligente, une force qui

connaît tout, à la fois auto-organisante et auto-gué-rissante.

Cette intelligence peut se manifester à travers l'intervenant, sous la forme d'inspiration ou d'intuition relative à ce que le malade a besoin d'entendre ou de vivre. Ces inspirations s'imposent souvent d'elles-mêmes, sans passer forcément par le mental, et d'une façon souvent surprenante.

Cet amour intelligent peut également se manifester à travers le malade. Au moment où il entre en contact avec cette source d'amour, quelque chose en lui se détend et il se rapproche de son être authentique. Sa sagesse profonde, presque à son insu, sait ensuite où porter l'attention, là où quelque chose est prêt à être guéri ou libéré.

Ce moment de transformation (que j'appellerai par la suite un vrai contact ou une vraie connexion) se remarque à l'extérieur par un profond silence, qui reflète de façon tangible cette modification dans la conscience. Après cela, le malade oriente la conversation dans une direction nouvelle et inattendue, amenant ainsi à la surface quelque chose qui bloquait, qui le coupait de cet amour : une inquiétude, une défense, une souffrance longtemps cachée.

Depuis quelque temps j'accompagnais une jeune femme avec un diagnostic terminal, qu'elle persistait consciemment à nier en s'accrochant à un projet de guérison physique. Elle reniait toutes ses émotions, et effectuait un considérable travail sur son esprit. Lors de mes précédentes visites, mon rôle se limitait à une écoute bienveillante de ses pensées positives, des visualisations et projets précis qui suivraient sa guérison. Je dois dire que j'admirais sa positivité, l'attitude de gratitude qu'elle parvenait à maintenir, malgré son déclin manifeste et bien que je soupçonne chez elle un océan de détresse refoulé... Alors que j'écoutais tous ses projets, la phrase suivante me vint du fond du cœur : « Tu as tellement d'amour à donner ! » Elle me regarda fixement dans les yeux un instant et tout à coup des larmes et un cri de désespoir se frayèrent un chemin : « Et je suis ici immobilisée, cela fait presque cinq mois, Bettina ! » Pour la première fois nous pouvions communiquer à un niveau plus profond.

J'ai réalisé ensuite que grâce à ma remarque elle s'était sentie aimée et respectée, chose dont elle avait manqué toute sa vie. Notre connexion lui avait permis de reconnaître et de libérer ses vraies

émotions.

Mais de quelle guérison parle-t-on ? Quand les gens arrivent aux soins palliatifs, il n'y a plus d'espoir de guérison physique. La famille le sait, ainsi que le malade dans la majorité des cas.

Néanmoins, au cours de cette dernière période de vie, la guérison est possible sur d'autres plans, notamment psychologique et spirituel.

Ma conviction est que nous sommes faits de la même matière que Dieu – « à Son image », dit le christianisme –, que notre vraie nature est amour, un amour qui nous unit tous, et que nous sommes complètement dignes d'amour tels que nous sommes. C'est simplement parce que nous l'ignorons, ou ne le croyons pas totalement, que nous souffrons. Suite à des blessures d'enfance qui n'ont pu être guéries, l'enfant va tirer des conclusions restrictives sur lui-même et les autres : « Je ne suis pas à la hauteur ; les autres sont mieux que moi ». Il va se créer des images et des rôles pour masquer ses croyances, il mettra des défenses et projections en place, qui en fait ne font rien d'autre que confirmer ses croyances limitatives sur lui-même et/ou les autres.

L'ensemble de tous ces concepts, ce cadre de référence, parfois aussi appelé l'ego, va occuper tout notre espace mental. C'est justement cette carapace protectrice, que nous avons mise en place pour ne plus souffrir, qui nous empêche de retrouver cet amour à l'intérieur de nous-même. S'aimer soi-même devient alors une des tâches les plus difficiles pour l'être humain, et le travail de toute une vie.

À l'approche de la mort, beaucoup de défenses, de rôles et d'images tombent d'eux-mêmes. Le mourant est extrêmement vulnérable, dépouillé d'une partie de ses carapaces. Souvent, des blessures refoulées pendant toute une vie remontent brutalement à la surface, causant des tourments affectifs considérables. Mais c'est aussi au cours de cette période que de nombreuses peines sont enfin reconnues et abordables, et peuvent ainsi être libérées si elles sont rencontrées avec amour. Dans cette optique, cette période contient souvent plus d'intensité et de vie que tout le reste de l'existence. Graduellement, le malade approche de son être intime, d'un « je » de plus en plus dépouillé et authentique.

Amour et vérité se renforcent mutuellement.

L'amour va chercher l'être sous sa carapace. Plus nous devenons vrais et authentiques, plus l'amour

*Mourir est un processus actif, un processus de lâcher prise,
lâcher le contrôle et s'abandonner à ce qui est plus grand que nous,
à cette même grâce qui,
après nous avoir permis de naître, nous aidera également à mourir.*



peut nous toucher et nous remplir. Plus nous nous sentons aimés, plus nous pouvons lâcher les fausses apparences et nous montrer simples, tels que nous sommes.

L'exemple suivant révèle l'existence de cette spirale positive entre amour et vérité.

C'était un pilote d'avion, sûr de lui, qui s'exprimait en peu de mots. Les psychologues n'étaient pas sa tasse de thé, mais j'acceptai le défi d'entrer en contact avec lui, et il prit comme un jeu ma tentative de lui démontrer de façon logique l'importance des émotions. Le ton était léger, et assez vite s'installa une belle complicité entre nous. Quand je revins la fois suivante, il m'accueillit par ces mots : « Ah, ma copine !... » Il n'a pas beaucoup à dire, mais j'apprécie la sérénité et la paix qui règnent autour de cet homme, et je lui renvoie la douceur

que je ressens autour de lui. Nous sommes juste bien, et le lien est sensible dans nos cœurs. Quand je pars, il prend ma main et y dépose un baiser, et lorsque je lui rends ce geste, je sens son émotion. La dernière fois que je le vois, il est très affaibli, mais de nouveau je remarque la paix et la douceur qui l'entourent. « Quel est votre secret ? » Il ne sait que me répondre. Mais tout à coup, je sais : « Vous avez l'innocence d'un enfant ! » Avec sa femme, qui est présente, nous parlons tous trois un peu de son enfance, et j'apprends qu'il avait les cheveux roux. Je lui demande alors s'il n'a jamais été taquiné pour cette raison... Il sourit et me répond : « On m'appellait Tête Rousse »... Nous restons encore un peu en silence. Je ne sais pas si je le reverrai, car je pars en vacances. En me levant, ça m'échappe : « Salut, Tête Rousse ! » Il sourit, et lorsque je quitte sa chambre, j'entends sa femme lui dire : « Maintenant, tu souris, hein ! » Je lui jette alors un dernier regard : son sourire est devenu profond,

comme s'il avait graduellement imprégné tout son être, comme des cercles dans l'eau qui s'élargissent sans cesse.

En m'adressant avec amour à ce niveau vulnérable et intime de son être, la tension résiduelle cristallisée autour de cette expérience d'enfance s'était enfin relâchée, le laissant en contact avec un amour devenu inconditionnel, total, un amour qui n'est rien d'autre que pure joie, pure extase.

Parfois, suite à une connexion intense avec quelqu'un, je me sens moi-même inspirée, comme si m'était révélé le lieu où la personne est bloquée, coupée de sa lumière intérieure. J'ai appris à faire confiance à ces inspirations, même si parfois l'amour peut s'exprimer par la fermeté ou la confrontation. Mais comme elle vient de cette source de connexion, elle est étonnamment bien reçue par les malades, et les aide presque toujours à franchir un obstacle.

Cette femme d'une soixantaine d'années, très gentille et attentionnée, ne cessait de s'informer de l'état de tout ceux qui entraient dans sa chambre, moi y compris. Beaucoup de gens lui téléphonaient encore pour recevoir son aide. Elle me racontait que depuis son enfance elle avait été le pilier de ceux qui l'entouraient. Je lui suggérai que, peut-être, l'une de ses dernières leçons de vie pourrait être d'accepter l'amour des autres juste pour elle-même, sans devoir le rendre. Avec humour, nous conclûmes ce petit contrat entre nous.

Un jour, l'équipe de soignants me demanda d'aller la voir en urgence, car elle était complètement bouleversée et réclamait l'euthanasie. Quand j'entrai, son fils était là et elle pleurait de désespoir. Elle était terrorisée à l'idée que, du fait de sa maladie, elle pouvait mourir d'étouffement, et elle implorait l'euthanasie. Je l'écoutais de tout mon cœur, et à mon étonnement je m'entendis lui dire : « N'est-ce pas encore la même chose que celle dont nous avons discuté : vous voulez encore être la plus forte, n'est-ce pas, celle qui ne veut dépendre de personne, celle qui sait tout décider elle-même, qui a toujours tout organisé et tout contrôlé ! Mais, vous savez, la vie et la mort, nous ne les contrôlons pas ! »

Après un court silence, elle se détendit un peu et dit à son fils : « Elle est chouette, hein ?... » Je dois dire que j'étais soulagée... Je lui dis que je comprenais sa peur, mais qu'elle pouvait faire confiance en l'efficacité de l'équipe pour qu'elle

ne souffre pas. Je lui conseillai ensuite de respirer pour se détendre, d'apprendre à lâcher prise, et de s'abandonner à ce qui est plus grand que nous. Elle s'est alors détendue, elle disait comment elle sentait son estomac se dénouer. Elle a réellement adopté cette nouvelle attitude et est décédée paisiblement trois jours plus tard.

Cet exemple montre comment « mourir » est un processus actif, un processus de lâcher prise, lâcher le contrôle et s'abandonner à ce qui est plus grand que nous, à cette même grâce qui, après nous avoir permis de naître, nous aidera également à mourir. Pour l'ego, la mort est un ennemi, qui vient de façon inattendue et qui, l'espace d'un instant, nous arrache à la vie, anéantissant tout ce que l'ego a construit pendant toute une vie. Mais devant la mort, le cœur humain est davantage touché et ouvert. Dans les failles de l'ego, la grâce se révèle et touche l'être en l'englobant. En fin de compte, la seule vibration qui reste est amour. Ainsi la mort nous enseigne comment vivre. Si nous pouvions faire confiance à cet amour divin qui nous porte à chaque moment, si nous pouvions arrêter de tourner sans cesse dans les illusions de nos croyances limitées, nous vivrions dans la joie du moment présent, nous accueillerions ce qui se présente, sans juger, sans refuser. Nous existerions pleinement. Comme le dit si bien ce précepte qu'on a trouvé sur un temple égyptien, et que j'aime particulièrement : « Vis ta vie, car vraiment tu ne meurs pas ta mort ».

Il arrive aussi que l'amour brûle ou dissolve la souffrance, comme dans le cas suivant.

C'était un homme d'âge moyen, d'aspect robuste, ce qui me donnait à penser qu'il avait toujours accompli un travail physique. Et maintenant, contraint de garder le lit, il avait un air perdu et effaré. Dans un coin de la chambre, des membres de sa famille conversaient entre eux, sur un ton animé, sans lui prêter la moindre attention. Lorsque j'approchai de son lit, il me regarda d'un air tellement désespéré que mon cœur déborda de compassion. Je le regardai dans les yeux, avec tout l'amour que je ressentais en moi. Il avait un visage enfantin, mais soudain je vis un autre visage se superposer au premier : ce dernier était traversé de profondes rides et des marques d'une souffrance extrême. Les larmes se mirent alors à couler de ses

yeux, tout comme elles coulaient des miens. Je compris que sa souffrance était totalement ignorée des membres de sa famille, ce qui avait pour effet de l'amplifier et d'accroître sa terreur. Comme s'il avait lu dans mes pensées, il tourna le dos de sa main vers moi, pour me montrer une grosse tache noire. Il pleurait maintenant à gros sanglots et me regardait comme pour me dire : « Pouvez-vous comprendre ? » J'ai juste acquiescé lentement de la tête : « Oui, je comprends votre terreur, l'agonie devant un corps qui se désintègre, la mort qui s'approche... » Les pleurs le secouaient maintenant de haut en bas, et c'était comme si je fondais dans le feu de cette souffrance que je ressentais dans mon propre corps. Je commençais à sentir la gêne et l'hostilité de la famille, qui n'était visiblement pas habituée à une expression si ouverte d'émotions. Quand je quittai la chambre, son regard me suivit et derrière sa tristesse je sentis de la gratitude. C'est dans la mesure où nous osons nous laisser traverser par la souffrance de l'autre, que sa souffrance semble s'alléger.

Quand deux cœurs s'unissent, il n'y a plus de différence entre les deux, l'autre sent que sa souffrance est reconnue, qu'elle est comprise. L'un et l'autre sont unis dans le même espace d'amour. Cet amour opère comme un aimant qui attire la souffrance et la libère de son enfermement. Une fois exprimée sans retenue, elle devient énergie pure et en tant que telle se résorbe dans l'amour pur.

Plus la connexion est forte, plus elle est capable de dissoudre la souffrance. Dans la mesure où nous sommes transparents et que notre cœur est « grand », cette souffrance nous traverse sans nous peser. Il s'agit là d'un apprentissage où le travail sur soi, l'introspection et la méditation, aident beaucoup. Dans cette optique, les membres de la famille jouent un grand rôle. Lorsqu'ils nient ou cachent la vérité, le malade ne peut être rejoint là où il est. Plus il y a du déni dans la famille, plus le malade souffre.

Suite à un vrai contact, le malade dans l'exemple suivant exprime son besoin de partager la vérité.

J'approchai cette personne afin de préparer une médiation entre elle et son fils. J'avais déjà longuement parlé avec le fils au sujet de sa relation difficile avec son père. Malgré des efforts multiples, le fils avait manqué de reconnaissance et d'affection de la part de son père durant toute sa vie, et leur relation était devenue froide et distante. J'avais proposé au fils de parler en son nom à son père, ce qu'il accepta. J'introduisis le sujet avec de grandes précautions auprès de ce monsieur âgé, un peu rigide, et qui était déjà très affaibli. Je parlai de la peine de son fils, qui attendait toujours sa reconnaissance, à qui il n'avait sans doute pas su comment donner de l'amour, amour qu'il n'avait sans doute lui-même jamais reçu de son propre père. Il indiquait par de petits signes qu'il comprenait bien, et pourtant quelque chose donnait à penser qu'il n'était pas tout à fait là. Je réalisais que c'était peut-être un projet que moi j'avais pour lui, mais qui n'était pas nécessairement le sien.

J'ajoutai alors : « Vous savez, monsieur, si je vous parle de votre fils c'est pour que vous puissiez le mieux possible clôturer vos affaires ici, avec le plus de paix possible, avant d'entamer votre dernier grand voyage. »

A ce moment, il ouvrit les yeux, fixa un point très lointain et devint complètement silencieux, immobile, immergé dans une grande sérénité. Après quelques secondes qui parurent une éternité, il dit d'une voix à peine audible : « Elle ne le sait pas... » Je compris tout de suite qu'il pensait que sa femme ne savait pas qu'il était si proche de la mort.

Or, j'avais déjà plusieurs fois conseillé à cette femme de ne plus cacher ses larmes, et d'arrêter de prétendre qu'il allait guérir ; chose qui était apparemment au dessus de ses forces. Mais c'était finalement lui qui en parlait. J'étais heureuse de pouvoir lui expliquer comment sa femme croyait en fait ainsi le protéger d'une vérité qu'elle supposait trop lourde à porter pour lui ; et que lui faisait la même chose, pour la même raison. J'ai rapporté cette conversation à sa femme et ils ont enfin pu partager leurs larmes et unir leur cœurs dans la vérité.

Souvent, évoquer la mort imminente va aider le malade à se situer dans un processus de continuité,

d'historique de sa vie, et donner un sens existentiel à ce qui lui arrive. Au lieu d'être une victime désemparée, il devient acteur dans son propre processus, ce qui lui rend sa dignité, pour lui-même mais aussi pour sa famille.

La qualité du tissu relationnel du malade est extrêmement importante. Non seulement elle influence son bien-être dans ses derniers moments, mais c'est aussi « l'empreinte » qu'il emmènera avec lui dans sa forme subtile, et celle qu'il laissera derrière lui. Aider les proches à se mettre au diapason du malade, pour qu'ils deviennent à leur tour un canal d'amour pour le malade, constitue la plus grande partie de mon travail.

C'est étonnant de voir ce qui peut encore être guéri au niveau relationnel dans l'urgence de la mort. La mort a l'art de mettre en relief tout ce qui empêche l'amour de couler et décuple son pouvoir libérateur. A la fin d'une vie, tout ce que le malade et ses proches ont envie d'entendre, ce sont des mots d'amour. Tout ce qu'ils ont envie de sentir, c'est qu'ils sont aimés. Comme cette femme qui me disait en pleurant : « Après cinq ans de thérapie je croyais que j'étais en paix avec ma mère, mais quand je la vois maintenant comme ça, je n'y peux rien mais j'attends toujours qu'elle me dise qu'elle m'aime... » Ce qui se produit finalement.

Quand le mourant approche de son dernier instant, l'angoisse de la mort, qui est souvent occultée, fige les relations avec les proches. Ceux-ci ne savent plus comment se comporter avec le malade – souvent déjà inconscient – qui est devenu objet de gêne. Un trop-plein d'émotions, tristesse, terreur, désespoir... les empêche de se joindre à leur aimé à ce moment crucial. Apprivoiser la mort devient alors une tâche prioritaire.

Reconnaître cette peur de la mort, évoquer sa place légitime dans notre passage sur terre, lui donner un sens en respectant les convictions de la

famille, aide considérablement à relâcher la tension. En abordant l'innommable, un début d'assimilation est possible, les proches émergent en tant que sujets (acteurs) et peuvent commencer à se positionner dans ce moment difficile.

Très souvent, j'invite les proches à dire au mourant qu'il peut partir. Cet acte enclenche une connexion puissante avec le mourant. Ils le rejoignent là où il est, sur le seuil du départ. Ils partagent le même espace, la séparation se fait des deux côtés, quelque chose meurt dans les deux.

Dans cette union, ce contact intense, de fortes émotions peuvent enfin se libérer. La tristesse de la séparation est ressentie dans sa totalité, les carapaces sautent, il n'y a plus de déni possible. Tout l'amour et l'attachement inscrits dans son être se frayent un chemin à l'extérieur, laissant graduellement la place à l'apaisement. Et l'amour prend la forme d'un soutien constructif, d'une collaboration.

En lui donnant la permission de partir, malgré son chagrin, le proche est devenu un acteur actif dans « le mourir » de l'aimé, il le rassure en lui laissant à entendre qu'il va se débrouiller – tant bien que mal – sans lui, pour qu'il puisse partir la conscience tranquille. En soutenant l'autre ainsi, il retrouve une nouvelle force, une nouvelle dignité. Souvent, à ce moment, des souvenirs concernant l'être cher sont racontés, dans un mélange de rires et de larmes. La vie peut à nouveau couler.

L'amour se vit au présent, enraciné dans le passé, il apparaît aussi dans une nouvelle perspective du futur : cet amour est indestructible, et va continuer sous une autre forme dans les prières pour le défunt, dans les bénédictions de celui-ci pour ceux qui restent sur terre.

L'amour est au commencement comme il demeure à la fin. Il est la lumière qui s'illumine elle-même dans le creuset du cœur humain.

