

Nommer la mort

*Accepter la déchirure de la mort
peut apaiser et nourrir la vie.*

Réel : Comment aide-t-on la famille à nommer la mort ?

Bettina de Pauw : Je constate que souvent le mourant est davantage prêt à nommer la mort que la famille. Quand le mourant est entouré de sa famille, j'approche la question de la mort d'abord d'une façon indirecte, en lui demandant par exemple comment il se sent, s'il a peur... Souvent il va me répondre non, et nous progressons plus ouvertement alors en évoquant plus clairement ce qui va se passer.

Une fois que la perspective de la fin, d'une dernière transition est nommée, un grand soulagement s'installe dans la chambre car c'est le mourant lui-même qui a donné la permission de nommer l'innommable, de casser le non-dit. Souvent il est trop difficile pour la famille d'évoquer la mort à cause d'une peur inconsciente que le mot créera la réalité... Il arrive que la famille se montre particulièrement résistante à ce que le malade soit mis au courant de son pronostic. Alors je leur retourne la question : "que signifie pour vous la mort de votre mari-parent ?" A ce moment la personne interrogée va reconnaître - parfois pour la première fois - l'existence de cette réalité. Ceci permet enfin aux émotions de se libérer : la tristesse, la révolte : il est trop jeune ! La mort est vécue comme une trahison, une catastrophe. Il devient alors possi-

"Le seul besoin, c'est l'amour."

ble d'entamer un dialogue : ce que c'est que la mort, sa place irréversible dans notre existence à côté de la naissance, notre peur à tous et notre envie de la refouler malgré son évidence. Ceci aide la personne à voir d'abord qu'elle n'est pas toute seule, à accepter petit à petit l'inévitable et à adopter une position plus mûre.

Réel : Pourquoi la famille tient-elle parfois à faire le deuil avant le grand départ ?

B. de P. : Il arrive en effet quelquefois que les proches disent adieu "prématurément", quand la personne est encore en vie, mais diminuée dans sa force d'expression. Il s'agit là d'une incapacité à se situer face à quelqu'un qui n'est psychologiquement plus capable de répondre ou en coma, et de qui la mort est attendue depuis déjà un certain temps. Les proches se sont



pas mentalement préparés à vivre sans leur être cher, et ne savent plus le considérer comme pleinement vivant. Ceci est douloureux pour le mourant, qui a grand besoin de présence et de respect, besoin d'être vu comme entier jusqu'à la fin. Le cas contraire existe aussi : la famille nie la mort et ne permet pas au deuil de se faire - en tout cas ouvertement - dans la dernière période de vie du mourant.

"Chaque mourant est en contact avec une sorte de perfection même si c'est pour un bref instant."

Dans les deux cas, la famille évite la souffrance de la séparation. De ce fait, le mourant est privé d'un vrai contact et de soutien, et de la possibilité de terminer en paix ses affaires et relations comme il le souhaite. J'informe aussi les proches qu'une fois que nous parlons vrai, des moments de douceur et tendresse peuvent survenir, dont le souvenir va considérablement aider dans le deuil qu'il faudra traverser après la mort.

Réel : La fin de la vie peut-elle être un moment magique pour la famille ?

B. de P. : Avec la mort c'est la magie de la vie et de l'être que nous sommes qui descend un peu sur terre. Elle fait une brèche dans nos sécurité, nos cadres de référence, nos attachements à ce qui nous semble permanent. Face à la mort d'un être cher nous sommes obligés de nous questionner sur ce qui se passe dans l'au-delà. Qu'est ce qui va survivre ? Qui sommes-nous vraiment ? La magie de la vie est alors ressentie. Tout à coup des choses jusqu'alors vécues comme impossibles deviennent possibles. C'est le bonheur d'une mère qui va pouvoir dire pour la première fois "je t'aime" car elle a lâché la crispation de l'ego. C'est la guérison de la relation. Avec l'acceptation de la mort, le cœur s'ouvre et alors il y a des moments de joie. On croit que la mort crée une déchirure. En acceptant cette déchirure et fait elle apaise et nourrit la vie...

Réel : La fin de la vie est-elle un moment privilégié pour en finir avec la trahison de l'amour ?

B. de P. : La peur de la mort fait que nous construisons une carapace pour tenter de nous prouver que nous n'avons pas besoin de l'amour. Il fait trop peur. Pour ne pas en dépendre, nous édifions cette carapace qui est la trahison de l'amour. Or là, la réalité s'impose : le seul besoin, c'est

l'amour.

Réel : Que faites-vous lorsque le mourant ne parvient pas à lâcher prise ?

B. de P. : Je l'accepte, car j'ai constaté que le mourant traverse beaucoup d'étapes, chacune parfaite pour lui, pour ce qu'il doit vivre. Parfois il lutte longtemps, puis tout à coup se calme, comme s'il réfléchissait de là où il en est avec ses angoisses, ses compréhensions du Divin, de la mort et de la vie.

Mais quand la mort arrive il y a un déclin. On n'est pas arraché, on est collaborant à mourir. A un certain moment quelque chose lâche prise. Chaque mourant est en contact avec une sorte de perfection même si c'est pour un bref instant. Chaque fois que je ressens un moment de grâce en aidant la personne qui part à son rythme, c'est une présence. Alors je la laisse à Dieu.

Propos recueillis par Béatrice ROSSNER

**Psychologue clinicienne, Bettina de PAUW exerce en cabinet à Lyon. Elle accompagne une équipe de soins palliatifs depuis 10 ans et donne régulièrement des stages et conférences.*