

Extraits tirés du livre :

TROUVER L'ESPOIR

face à

LA MORT

**CHRISTINE
LONGAKER**

PRÉFACE DE

Sogyal Rinpoché, auteur du *Livre tibétain de la Vie et de la Mort*

Traduction de Marie-Béatrice Leray
avec la collaboration de Marianne Coulin

Titre original :

*Facing Death and Finding Hope :
a Guide to the Emotional and Spiritual Care of the Dying.*

Doubleday, New York, 1997.

© 2019 Christine Longaker

© Préface de Sogyal Rinpoché, 1997.

Première impression : Éditions de La Table Ronde, Paris, 1998.

ISBN 978-1-7320387-6-9

LES BESOINS DES MOURANTS

Après toutes ces années passées à écouter des personnes vivant leurs derniers instants, à les entendre tenter de formuler leurs besoins durant ce passage le plus difficile de leur vie, je vais essayer de parler en leur nom, à vous, à leurs proches et aux soignants. Je parlerai d'une seule voix qui les représentera toutes, afin d'exprimer ainsi les besoins émotionnels, pratiques et spirituels d'un être humain confronté à une mort imminente.

J'ai besoin de dire mes pensées et mes peurs. Je vis tant de bouleversements. Je suis si inquiet au sujet de mon avenir. Parfois, je ne vois que toutes ces choses qui m'attendent et me font si peur. Et chaque jour ma peur déclenche une nouvelle émotion. Parfois, je n'en peux plus et j'ai besoin de croire que tout cela ne m'arrive pas. Il y a ainsi des jours et des semaines entières où je me sens triste ou en colère. Si vous pouviez m'écouter et m'accepter sans essayer de me faire changer d'humeur, je parviendrais sans doute à me détendre, et peut-être même à rire avec vous de nouveau.

Jusqu'à présent vous avez toujours voulu que je sois maître de moi-même et de mes émotions. Maintenant, j'ai peur que vous ayez une moins bonne opinion de moi si je me montre tel que je suis. Les situations de stress extrême auxquelles je suis confronté risquent de faire resurgir les pires aspects de ma personne, les tréfonds de mon être. Si cela devait se produire, j'aurais besoin qu'on me laisse tranquille pendant un certain temps. Ne vous inquiétez pas, je reviendrai.

Savez-vous que j'ai peur d'exprimer mes pensées et mes sentiments véritables ? Qu'advierait-il si tous ceux que j'aime s'enfuyaient et m'abandonnaient à ma solitude ? Après tout, peut-être ne voyez-vous pas à quel point cette expérience est vraiment difficile pour moi. C'est pourquoi j'ai besoin d'être réconforté, j'ai besoin que l'on comprenne ma souffrance et que l'on reste auprès de moi jusqu'au bout. J'ai besoin de savoir que vous allez m'écouter, me respecter et m'accepter quelle que soit mon humeur du jour. Voici le plus important : j'aimerais que l'on me

considère comme une personne à part entière, *non pas comme une maladie, une tragédie ou un objet fragile. Ne me regardez pas avec pitié, mais plutôt avec tout votre amour et toute votre compassion. Je vis peut-être mes derniers instants, mais je suis toujours vivant. Je veux que les gens me traitent normalement et qu'ils m'intègrent dans leur vie. Ne pensez pas qu'il soit impossible d'être complètement ouvert avec moi. Si vous trouvez que je vous rends la vie dure, si vous avez peur ou que vous vous sentez triste, vous pouvez très bien me le dire.*

Plus que toute autre chose, j'ai besoin de votre honnêteté. Nous n'avons plus le temps de nous jouer un jeu ou de nous cacher l'un de l'autre. J'aimerais savoir que je ne suis pas le seul à me sentir vulnérable et à avoir peur. Lorsque vous arrivez en faisant semblant d'être joyeux et fort, j'ai parfait l'impression que je dois vous dissimuler ce que je ressens vraiment. Quand nous ne parlons que de choses superficielles, je me sens encore plus seul je vous en prie, permettez-moi d'être moi-même, et essayez d'être à l'écoute de ce qui se passe en moi ce jour-là. Comme cela me ferait du bien de pouvoir partager mes larmes avec quelqu'un ! N'oubliez pas qu'un jour prochain nous devons nous dire adieu.

Et si nous avons eu un passé difficile, ce serait bien de pouvoir commencer à l'admettre. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut attiser les vieilles discordes. J'aimerais simplement que nous puissions reconnaître nos difficultés passées, nous pardonner mutuellement et lâcher prise. Sans cela, chaque fois que vous viendrez me voir, nous ressentirons le poids de ce qui n'aura jamais été exprimé. Croyez-moi, je suis déjà beaucoup plus conscient de mes erreurs passées, et je m'en veux de vous avoir sans doute blessé. Permettez-moi, je vous en prie, de le reconnaître et de vous demander pardon. Alors, nous pourrons nous voir d'un regard neuf et profiter du temps qu'il nous reste à passer ensemble.

Maintenant plus que jamais j'ai besoin de pouvoir vous faire confiance. Lorsque nous avons prévu de nous voir et que vous arrivez en retard ou ne venez pas du tout, vous ne vous rendez pas compte à quel point je me sens abandonné. Le fait de savoir que j'aurai une visite tel jour peut m'aider énormément à supporter ma douleur, tant physique que morale. Chaque instant passé avec un ami qui m'aime et m'accepte vraiment est comme une douce lumière qui brille dans une existence à la fois dure, solitaire et effrayante.

Lorsque vous entrez dans ma chambre, pouvez-vous croiser mon regard ? J'espère que vous prendrez le temps de me regarder vraiment dans les yeux pour voir ce que je ressens réellement. J'ai tellement envie que des amis m'embrassent, me touchent l'épaule, me tiennent la main ou caressent doucement mon visage. Je vous en prie, ne réprimez pas votre affection et votre amour. À l'hôpital, j'ai parfois l'impression d'être davantage un objet ou une maladie qu'un être humain. Apportez votre humanité et votre bonté pour soulager ma souffrance. Car, quelle que soit mon apparence extérieure - renfrogné, replié sur moi-même, joyeux, amer ou diminué mentalement - à l'intérieur je souffre, je me sens très seul et j'ai peur.

Bien que ce soit une période difficile dans ma vie, mon principal souci est souvent de savoir à quel point mon état affecte ceux que j'aime. Ils ont l'air tellement perdus, accablés et seuls face à tous les bouleversements qu'ils vivent et à toutes les responsabilités qu'ils doivent assumer. Et après ? Comment vont-ils s'en sortir quand je ne serai plus là ? J'ai peur qu'ils se retrouvent seuls et abandonnés à eux-mêmes. Certains jours, lorsque tout le monde arrive avec ses émotions et ses demandes, je me sens trop faible pour y faire face. Je ne suis pas en mesure d'écouter chacun me parler de ses problèmes. Je me sentirais tellement soulagé si quelqu'un pouvait aider mes proches à prendre contact avec un thérapeute, ou une association telle qu'une unité de soins palliatifs, qui pourrait leur apporter un soutien, les écouter parler de leurs besoins et de leur tristesse, et peut-être même les aider sur le plan pratique.

C'est difficile pour vous comme pour moi de nous dire adieu. Mais si nous ne le faisons pas et que vous refusez d'accepter ma mort quand son processus aura déjà commencé, j'aurai encore plus de mal à lâcher prise. J'aimerais vivre plus longtemps mais je ne peux plus lutter. De grâce, ne m'en voulez pas et ne me poussez pas à me battre alors que je n'en ai plus la force. J'ai besoin de votre bénédiction, de savoir que vous m'acceptez, moi et ce qui m'arrive. Dites-moi, même si je suis dans le coma ou que je souffre, que j'ai le droit de mourir et que vous me laissez partir, en me souhaitant bonne chance de tout votre cœur et avec tout le courage qu'il vous sera possible de rassembler en un tel moment.

Une de mes plus grandes peurs est de retomber en enfance et de tenir des propos incohérents. Si cela devait arriver, j'ai peur que l'on manque de respect à mon égard. Rien qu'à l'idée que les autres devront m'assister dans mes besoins les plus intimes, j'ai honte. À mesure que je me rapproche de la mort, je prends conscience que je serai bientôt totalement dépendant des autres. Je vous en prie, essayez de me comprendre lorsque je refuse un nouveau changement, une nouvelle perte. Aidez-moi à prendre soin de moi-même, même pour des choses toutes simples, afin que j'accepte plus facilement les grands bouleversements qui s'annoncent. Parlez-moi directement et non pardessus ma tête ou comme si je n'étais pas dans la pièce. Demandez-moi quels soins médicaux je souhaite recevoir pour mes derniers instants tant que je suis capable de les exprimer clairement. Et, je vous en prie, respectez-les et veillez à ce qu'ils soient consignés par écrit et transmis aux personnes concernées.

Cela me met tellement en colère de voir que tout le monde me traite comme si chacun savait ce qui me convient le mieux. N'est-ce pas moi la personne malade ? N'est-ce pas ma vie, mon corps ? N'ai-je pas le droit de savoir ce qui se passe, de savoir si je vais vivre ou mourir ? J'ai besoin de connaître mon état et de savoir, d'après les estimations des médecins, combien de temps il me reste à vivre. Si vous trouvez le courage de me dire ce qui se passe, je pourrai alors décider du type de soins qui me convient et prendre des décisions concernant ma vie. Si nous cessons de nous cacher la vérité de ma mort imminente, je serai en mesure de régler les derniers détails de ma vie et de préparer ma famille à surmonter l'épreuve de mon départ.

Vous savez, la douleur est parfois insupportable. Certains jours, elle est juste là, comme une rage de dents, et je deviens irritable. S'il vous plaît, pardonnez-moi ma mauvaise humeur. Vous ne savez sans doute pas ce que l'on ressent à vivre constamment dans la douleur et l'inconfort. Le plus dur, c'est quand personne ne croit à quel point je souffre ; cela me rend fou. J'ai besoin qu'on ait confiance en moi et qu'on soulage ma douleur. Mais n'allez pas jusqu'à me rendre inconscient. Dans les dernières semaines de ma vie je préférerais souffrir un peu mais rester conscient, pour profiter de la vie et de ma famille et pour effectuer ma pratique spirituelle.

Une des meilleures façons de m'aider à un niveau pratique serait de vous faire le défenseur de mes besoins. Lorsque je suis malade et faible, il se peut que je ne sois plus capable d'exprimer mes désirs et mes besoins. Peut-être pourrait-on adapter certains règlements de l'hôpital en fonction de mon mode de vie, de ma famille et de mes besoins personnels. Mes proches ont aussi besoin qu'on les réconforte ou qu'on les invite à se reposer de leur tâche de soignants lorsqu'ils sont trop stressés ou submergés par leurs émotions. Aidez-moi à prendre à l'avance les dispositions légales nécessaires, afin de préserver une atmosphère paisible au moment de ma mort.

Que se passera-t-il si je commence à perdre la tête ? Combien de temps continuerez-vous alors à venir me voir ? J'espère que vous ne renoncerez pas à communiquer avec moi lorsque je tiendrai des propos incohérents ou que je ne pourrai plus du tout parler. N'oubliez pas que sous l'apparente confusion - ou l'état comateux - je suis toujours présent, je peux toujours vous entendre et même ressentir la qualité de notre relation. Il se peut aussi que je me sente seul et effrayé. J'ai sans cesse besoin de votre amour et de votre réconfort. Pour m'aider, j'espère que vous pourrez apprendre à développer une paix intérieure profonde et une réceptivité qui vous permettront de percevoir ce que je ressens et ce dont j'ai besoin, et de savoir y répondre d'une façon appropriée.

Tandis que mon corps et mon esprit se décomposent, souvenez-vous qu'à l'intérieur je suis toujours la personne que j'étais lorsque ma vie était à son apogée, et que je suis toujours aussi digne de bonté et de respect. Même si j'ai l'air complètement ailleurs, soyez certain que votre amour et vos prières m'atteignent vraiment, qu'elles me rassurent profondément. De grâce, ne m'abandonnez pas quand la situation devient difficile. C'est notre dernière chance de guérir notre relation et de nous offrir pour la dernière fois l'amour, le pardon et la sagesse.

À l'hôpital, je me sens privé de toute liberté. J'ai du mal à abandonner les habitudes de mon ancienne vie : le plaisir d'être en compagnie de mes amis, mes activités préférées et même ma façon de me réveiller et de m'endormir. C'est dur de perdre son intimité ; je me sens si vulnérable ici. Les repas préparés à la maison, les fêtes de famille et mes musiques préférées me manquent. Comme il est difficile dans ce lieu public et réglementé de trouver un espace où partager notre intimité et notre

chagrin sans crainte d 'être dérangés ! J'aimerais tant garder un contact avec le monde extérieur, la nature, la beauté des changements de temps et de saisons, le vent. Dois-je être coupé de tout ce que j'aime alors que je suis toujours en vie ?

Il se peut aussi que j'aie envie de mourir à la maison. Si vous faisiez appel à une unité de soins palliatifs, ils pourraient vous montrer comment vous organiser pour prendre soin de moi à la maison aussi longtemps que possible. Mes derniers instants n'en seront que plus supportables. Je comprends que vous deviez m'hospitaliser s'il vous faut travailler et vous occuper de votre famille. Mais, je vous en prie, ne m'y abandonnez pas ! Essayez de me créer un environnement familial et de passer de temps à autre la nuit avec moi. Et même si je dois passer la fin de ma vie à l'hôpital, je vous serais reconnaissant de vous arranger avec les infirmières de l'unité de soins palliatifs pour que je puisse passer les derniers jours qu'il me reste à vivre à la maison. Quel soulagement ce serait d 'être soigné dans mon cadre familial, avec mes proches et mes amis pour me veiller, méditer, prier ou tout simplement parler avec moi, m'aider à apaiser mes peurs et ma solitude.

J'ai besoin qu'on m'aide à réfléchir sur ma vie de sorte que je puisse y trouver un sens. Quel sens a-t-elle eu ? Qu'ai-je accompli ? Dans quelle mesure ai-je changé et grandi ? J'ai besoin de savoir que vous n'allez pas me juger afin de pouvoir regarder ma vie en face et me confier à vous en toute franchise. Encouragez-moi à reconnaître mes regrets pour que je puisse me réconcilier avec ceux que j'ai négligés ou blessés et leur demander pardon. Parfois, lorsque je regarde en arrière, ma vie m'apparaît comme une succession d 'erreurs, une somme d'égoïsme et de manque de respect à l'égard d 'autrui. Rappelez-moi ce que j'ai accompli, tout ce que j'ai pu faire de bien, pour que je sache ce que je vous ai apporté.

Ne croyez pas que, pour apaiser mes peurs, vous deviez posséder toutes les réponses. Il se peut qu'en venant me voir, vous vous sentiez angoissé et mal à l'aise. Vous n'avez pas besoin de faire semblant que tout va bien ou que vous savez rester fort. Si vous voulez vraiment m'offrir un soutien spirituel, j'ai besoin que vous soyez avant tout un être humain. Ayez le courage de partager avec moi vos doutes, vos peurs et votre tristesse face à la perte immense qui nous attend. Si nous parvenons à instaurer ensemble un lien profond et une confiance véritable, je me sentirai assez

en sécurité pour commencer à lâcher prise et je pourrai affronter ma mort avec davantage d'équanimité, tout en gardant le cœur ouvert.

Après avoir écouté mes histoires pénibles et mes plaintes, rappelez-moi que je suis plus que ma peur ou ma tristesse, ma douleur ou ma colère. Aidez-moi à comprendre que toutes ces souffrances sont naturelles, qu'elles font partie de la condition humaine. Rappelez-moi que, aussi solide et réelle qu'elle paraisse, ma souffrance morale ou physique prendra fin.

Si j'ai l'air perdu dans ma douleur, aidez-moi à me souvenir que je peux encore faire quelque chose de positif : offrir mon amour et ma compassion aux autres. Dites-moi en quoi ma vie a touché la vôtre. Aidez-moi à me relier à la bonté intérieure qui est l'aspect le plus essentiel de mon être.

Comment ces derniers instants de ma vie peuvent-ils avoir un sens ? Cloué au lit, impotent, je suis tenté de croire que ce qui me reste à vivre est vain. Tout le monde doit tout faire pour moi et c'est si dur de sentir que je ne suis plus d 'aucune utilité. Pourtant, si vous me le demandiez, vous verriez qu'il me reste encore quelque chose à vous offrir : ce que j'ai compris ces derniers temps sur la vie et sur la mort. Me permettez-vous de vous offrir cet ultime présent ?

Parfois, la pensée de la mort me terrifie et, en même temps, je me sens étrangement paisible et même curieux de l'aventure qui m'attend. C'est en tout cas un voyage pour lequel je ne me suis sans doute pas assez préparé. N'essayez pas de m'imposer vos propres croyances et vos réponses sur la mort. J'ai besoin que vous m'aidiez à découvrir ma propre philosophie, mes propres ressources intérieures et une confiance en moi. Mais, si votre tradition spirituelle vous donne de la force et vous aide à surmonter votre souffrance, peut-être parviendrez-vous à m'ouvrir des fenêtres et des portes d 'espoir. Il vous suffira de me raconter votre propre histoire, sans aucune attente. Avec le temps, si vous me donnez votre amour et votre confiance, je trouverai quelque chose au plus profond de moi-même.

Qu'advient-il de moi après ma mort ? Qu'est-ce qui, à ce moment-là, aura de l'importance ? Faites-moi découvrir des images de la mort qui suscitent l'inspiration plutôt que la peur, et je saurai ainsi que je me dirige vers quelque chose de bon. Ce que je n'aime pas, c'est de me dire que je dois simplement « lâcher prise

» et mourir. Vous pouvez peut-être m'aider à affronter la mort d'une façon plus positive, en faisant appel à mes qualités de sagesse et de compassion authentique. Tel le fils prodigue, peut-être me suis-je trop éloigné de ma demeure et de ma vérité. Le moment de la mort m'aidera alors à retrouver le chemin vers moi-même pour que je puisse me réconcilier avec Dieu ou ma vérité intérieure.

Vous pourriez m'apprendre des pratiques spirituelles - des prières ou des méditations, des lectures ou des musiques sacrées - qui me conviennent, vous asseoir à mes côtés et pratiquer avec moi chaque fois que vous me rendez visite. Si je trouve une pratique spirituelle qui emplisse mon cœur de confiance, de dévotion et de compassion, je me sentirai mieux préparé à affronter la mort. Je vous serais très reconnaissant de faire le nécessaire avec l'équipe médicale et ma famille pour que l'atmosphère de mes derniers instants soit paisible et pleine d'amour, propice à la pratique spirituelle.

Et, je vous en prie, ne vous inquiétez pas et ne soyez pas triste si vous n'êtes pas à mes côtés quand je mourrai. Votre présence est parfois réconfortante, mais à d'autres moments elle rend mon départ plus difficile. Dites ce que vous avez à dire et faites ce que vous devez faire sans attendre, de façon à éviter les regrets si jamais je devais mourir plus tôt que prévu. Et, lorsque vous apprendrez ma mort, n'ayez aucune culpabilité ! Souvenez-vous que je vous suis reconnaissant de tout ce que vous avez fait. Ce dont j'ai le plus besoin, c'est de votre bonté, de vos prières sincères, et de savoir que vous me laissez partir en me souhaitant que tout se passe au mieux.

MENER LE DEUIL À SON TERME

Toute cette année pendant laquelle mon mari s'est battu contre la leucémie, je m'imaginais que la période de sa maladie et de sa mort serait la plus dure de ma vie. Je me trompais. Rien n'est comparable à la douleur et à la confusion extrêmes que j'ai éprouvées *après* la mort de Lyttle, d'autant plus que je me retrouvais seule pour les affronter.

Nombre d'entre nous souffrons inutilement de ne pas connaître le processus normal du deuil et de ne pas savoir comment guérir notre chagrin et le mener à son terme. Si nous ressentons une profonde aversion à entrer dans cet état de vulnérabilité, nous risquons de refouler notre chagrin pendant de longues années sans jamais en guérir. Toutes les pertes que nous subirons par la suite viendront s'ajouter au fardeau des chagrins non terminés et notre cœur deviendra plus lourd ou, pis encore, insensible.

De nos jours, grâce aux progrès de la médecine, une grande partie de la population des pays développés vit jusqu'à soixante-dix ans ou davantage. Nombre d'entre nous atteignons la quarantaine sans jamais avoir été touchés par la mort d'un proche. Dès lors, rien d'étonnant à ce que la mort et le deuil semblent si peu naturels ! Étant très rarement confrontés personnellement au deuil, nous risquons d'avoir des conceptions erronées quant à ce processus naturel.

Par exemple, après la mort d'une personne qui ne nous était pas particulièrement proche, notre deuil n'a probablement pas été très intense et s'est terminé en quelques semaines ou quelques mois, ce qui nous a amenés à penser que tous les deuils devaient être aussi faciles à terminer. Et quand le compagnon d'une de nos amies décède soudainement, nous l'incitons alors à « en finir » rapidement, pour ne réaliser notre erreur que quelques années plus tard, lorsque nous serons nous-mêmes confrontés à une perte qui nous touche plus personnellement et plus profondément.

Si nous redoutons d'éprouver l'intense douleur de notre chagrin, nous aurons peur d'en être témoin chez les autres. Ainsi, face à un ami ou un collègue de travail qui a perdu un être cher, nous hésiterons sans doute à évoquer ce deuil, de crainte de réveiller son chagrin. Mais en agissant de la sorte, nous faisons obstacle à son travail de deuil et de guérison. Les personnes en deuil ont besoin de parler de l'être disparu et de savoir que les personnes qui les entourent reconnaissent leur peine, faute de quoi elles risquent de se sentir terriblement seules avec leur chagrin.

Notre douleur est d'autant plus forte face à ce qu'on appelle une « mort brutale » : une mort soudaine ou violente, un suicide ou la perte d'un enfant. Une mort que nous attendions depuis longtemps suscite généralement un chagrin moins intense : qu'il s'agisse du décès d'une personne très âgée ou d'une perte que nous avons déjà pleurée, comme celle d'une personne atteinte d'une maladie cérébrale ou organique, ou celle d'une personne à laquelle nous n'étions pas spécialement attachés. La profondeur de notre chagrin dépend en fait de notre degré d'attachement à la personne et du sentiment de bien-être qu'elle nous apporte.

Par exemple, la mort d'une tante âgée que vous aimiez bien peut vous causer de la tristesse, mais vous ne souffrez pas outre mesure. Par contre, vous pourriez être surpris par votre réaction face à la mort du vieux chien de la famille un mois plus tard. Votre chagrin, profond et intense, semble ne pas vouloir prendre fin, même si tout le monde vous pousse à le surmonter en disant : « Ce n'était qu'un chien. » Et vous vous surprenez à vous demander pourquoi cette perte vous paraît si terrible.

Que notre chagrin soit dû à la perte d'un compagnon suite à un divorce, au décès de notre meilleur ami, à la perte d'un bébé lors d'une fausse couche, à la perte de notre santé ou même à la mort de notre animal préféré, *il est toujours légitime*. Quand la situation, ou la personne, que nous venons de perdre est intimement liée à notre bien-être quotidien et à notre sentiment d'être aimé, notre tristesse sera encore plus douloureuse et plus longue et il faudra du temps pour la guérir.

Lorsque nous réagissons de façon exagérée à une perte sans importance particulière, c'est probablement parce que cette nouvelle perte met au jour un chagrin plus ancien non résolu. Aussi douloureux que cela soit pour nous, nous

devons nous autoriser à pleurer et à guérir notre conflit émotionnel non réglé. *Mais nous avons besoin pour cela de nous sentir en sécurité.* Si nous nous en sentons la force maintenant, même si notre tristesse semble disproportionnée par rapport à la perte que nous venons de subir, nous devons faire preuve de compassion envers nous-mêmes en exprimant notre chagrin afin de le guérir, quelle qu'en soit la cause.

Le processus normal du deuil

Nous faisons l'expérience du deuil sous la forme d'un cycle qui se répète plusieurs fois et comprend trois phases : un état de choc et un sentiment d'incrédulité ; une prise de conscience de la perte suivie d'un rétablissement ou rééquilibre. Immédiatement après la perte de l'être cher, l'état de choc et le sentiment d'incrédulité peuvent durer assez longtemps, de quelques semaines à quelques mois.

Deux semaines après la mort de mon époux, je commençais mon premier trimestre à l'université de Los Angeles. Je me sentais pleine de vie et l'esprit vif, en harmonie avec la nature et profondément reliée aux gens. J'éprouvais de la reconnaissance d'être en vie. De temps à autre, une pensée me traversait l'esprit : *mon mari est mort*. Elle ne faisait pas naître une douleur intense mais plutôt une « tristesse poétique », comme s'il s'agissait de l'histoire de quelqu'un d'autre. En moi-même, je me félicitais : « C'est bien plus facile que je ne l'avais imaginé, certainement parce que j'ai vraiment laissé partir Lyttle au moment de sa mort. »

Cet état d'incrédulité relativement indolore a cessé brusquement quatre mois après la mort de Lyttle. Je n'oublierai jamais cette soirée, vers le milieu du mois de janvier, où la « pleine conscience » de ma perte m'est soudain apparue. C'était comme si quelqu'un venait de frapper à la porte pour m'annoncer : « Je suis désolé, votre mari vient de mourir. »

Ma douleur était profonde et déchirante et j'avais l'impression qu'on m'arrachait le cœur. Durant toute la semaine suivante, j'ai souffert le martyre et pleuré sans pouvoir m'arrêter, en proie à un désespoir et à une solitude absolue. On aurait dit que mon univers tout entier venait de s'écrouler et de se désintégrer.

Puis, de même que prend fin un violent orage, la douleur et le désespoir de mon chagrin ont semblé s'apaiser. Je pouvais respirer de nouveau ! C'était comme si je venais d'échapper à une catastrophe pour revenir au monde des vivants. Après quelque temps, ce sentiment d'être guérie et d'avoir retrouvé mon équilibre s'est transformé imperceptiblement et je me suis retrouvée dans l'état de choc et d'incrédulité précédent : l'impression que la mort de Lyttle n'était qu'une illusion, un mauvais rêve dont je me réveillerais bientôt.

En l'espace de quelques semaines, la « pleine conscience » de ma perte s'est à nouveau manifestée, et la douleur et le désespoir qui me déchiraient le cœur étaient tout aussi intenses que le mois précédent. Je n'y comprenais plus rien. Pourquoi la souffrance était-elle revenue, aussi profonde qu'avant ?

« Très bien, me suis-je dit, peut-être n'ai-je pas pleinement vécu et exprimé tout mon chagrin, alors cette fois, je vais le faire et ce sera *fini une bonne fois pour toutes*. » À nouveau, l'abominable tristesse, la solitude et le désir de revoir mon époux se sont abattus sur moi, telle une violente tempête, et je me suis laissée aller à pleurer, à gémir, à sangloter et à exprimer tous les sentiments qui se manifestaient. Au bout d'environ une semaine, telle la survivante d'un naufrage revenant à elle sur un rivage, j'ai pu me reprendre et revenir dans le monde des vivants. Mais subrepticement, cette impression d'aller mieux s'est transformée une nouvelle fois en un état subtil d'incrédulité.

Un mois plus tard, la douleur intense est revenue perturber ma vie, accompagnée de la « pleine conscience » de la mort. Elle s'est prolongée le mois suivant, puis encore un mois, avec la même intensité que la toute première fois. Un sentiment de peur s'est alors insinué dans mes pensées : « Que se passe-t-il ? Pourquoi suis-je à ce point incapable de me maîtriser ? Suis-je en train de perdre la raison ? Pourquoi cette horrible douleur ne prend-elle jamais fin ? » Finalement, je me suis souvenue d'une mise en garde qu'on m'avait faite deux mois après la mort de mon mari. Une amie de la famille, qui était passée deux ans plus tôt par l'épreuve du deuil suite à la mort soudaine de son époux, s'occupait de mon fils. Au cours des premiers mois où j'avais vécu dans un état de choc prolongé, je n'avais pas compris son avertissement : « Christine, pendant un certain temps, ne t'attends pas

à ce que l'intensité de ton chagrin prenne fin. » Lorsque j'avais entendu ces mots, je m'étais demandé : *Quelle intensité ?* Maintenant, sept mois plus tard, je comprenais.

Les gens se demandent souvent s'il est possible de mettre un terme au chagrin et ce que cela signifie exactement. En allant jusqu'au bout de mon propre chagrin, j'ai fini par comprendre qu'il y a vraiment une fin au travail du deuil. Dans des conditions normales, il faut à peu près deux ans pour finir de pleurer la mort d'un proche. Cela prend plus de temps après une perte brutale, néanmoins nous *pouvons* toujours nous rétablir complètement et mettre un terme à notre chagrin. Comme l'a écrit Judy Tatelbaum, dans un livre intitulé *Le courage d'affronter son chagrin* : « Se remettre pleinement de la douleur d'une perte veut dire y mettre fin et l'abandonner totalement. En finir avec le décès d'une personne aimée ne supprime pas l'amour que nous éprouvons à son égard ni les souvenirs que nous avons d'elle, mais cela signifie que nous avons accepté sa mort, que la peine et le chagrin se sont atténués et que nous nous sentons capables de reprendre le cours de notre vie¹. »

La personne en deuil a besoin d'entendre souvent cette parole forte et rassurante : *Vous vous en sortirez ; il est possible de mettre un terme au chagrin.*

Les effets secondaires du chagrin

Un autre aspect du travail du deuil, tout à fait normal mais déroutant, est l'apparition de symptômes physiques et mentaux. Bien que transitoires, ils peuvent sembler effrayants et présager une perte de contrôle définitive. Divers bouleversements physiques peuvent être liés au chagrin : souffle court, vertiges, palpitations, bouffées de chaleur ou sueurs froides, troubles du sommeil, perte d'appétit, cyclothymie, sensations de lourdeur ou douleurs musculaires. Les symptômes physiques graves ou chroniques doivent être examinés par un médecin.

L'impression de ne plus savoir où on en est, des pertes de mémoire passagères, la difficulté à se concentrer ou le sentiment que le monde normal est devenu « irréel » font partie des éventuels troubles mentaux ou de la perception. Par exemple, lorsque la personne en deuil voit des gens choisir des melons au marché, elle peut

se demander : « À quoi bon ? L'être que j'aime est mort et tout le monde se comporte comme si rien n'avait changé. »

Il se peut aussi que la personne en deuil ait parfois l'impression d'entendre ou de voir le défunt ou de le rencontrer en rêve. Tous ces phénomènes sont normaux. Ils sont le résultat d'anciens schémas mentaux qui, après un bouleversement important, continuent à se manifester pendant quelque temps encore. Ils finiront toutefois par s'atténuer vraiment. Par moments, des pensées ou des images violentes ou irrationnelles peuvent surgir, comme se jeter du haut d'une falaise au volant de sa voiture. À moins que ces pensées ne deviennent obsédantes ou chroniques, elles doivent être considérées comme des effets secondaires normaux du deuil.

Les obstacles qui nous empêchent de mettre fin au deuil

De nombreux obstacles nous empêchent d'accepter la mort et de mettre un terme à notre deuil. C'est en comprenant ce qui se joue en nous que nous pourrions modifier ces attitudes afin de pouvoir guérir notre cœur et de reprendre le cours de notre vie. L'obstacle le plus courant est celui que je viens de décrire : notre famille et nos amis, ou bien nous-mêmes, n'ont pas compris que le processus du deuil est normal, ils jugent notre chagrin ou nous encouragent à le réprimer.

La peur d'être seul à affronter la douleur

Au cours du travail du deuil, nous avons souvent l'impression de perdre le « contrôle » de la situation, ce qui intensifie nos peurs et notre sentiment de vulnérabilité. Que nous soyons confrontés en ce moment même à une perte extrêmement douloureuse ou aux souffrances accumulées tout au long de notre vie, nous craignons peut-être de craquer ou de perdre la raison en laissant libre cours à notre chagrin.

Pour les personnes qui font l'expérience d'un chagrin intense suite à une mort brutale, les sensations et les symptômes faisant partie du processus normal du deuil

©1997. Christine Longaker, Extrait de *Trouver l'Espoir face à la Mort*

seront considérablement accrus. Aucun mot ne peut décrire toute la douleur qu'une telle perte peut provoquer dans notre vie. (Les effets induits par une mort violente ou un suicide sont traités au chapitre 12.)

Lorsque nous traversons l'épreuve du deuil, nous sommes projetés dans un bardo semblable au bardo de la mort, et, dans ce moment de transition, nous sommes suspendus entre le passé et l'avenir. Sentant les bases de notre « univers familial » se dérober sous nos pieds, nous pouvons alors sombrer dans une angoisse extrême ou avoir le sentiment de perdre le contrôle. Et comme nous ne connaissons pas encore la nouvelle forme que prendra notre vie, nous ne trouvons aucun réconfort dans l'avenir. Rien d'étonnant à ce que le deuil nous semble si difficile à vivre ! Le travail du deuil nous met au défi d'abandonner notre ancienne façon de vivre, de renoncer à nos espérances passées, à notre ancienne identité et à tous les aspects de la vie que nous partagions avec la personne défunte.

Si notre famille et nos amis nous disent de sécher nos larmes, s'ils nous poussent à nous ressaisir et à être forts, nous chercherons peut-être à fuir leur compagnie et à nous isoler, croyant pouvoir affronter seuls la profondeur de notre douleur. Mais en tant qu'êtres humains, je ne crois pas que nous soyons faits pour traverser les périodes de crise sans aide extérieure. Et le deuil est certainement une des crises les plus importantes de la vie à laquelle nous devons faire face, une expérience qui peut se révéler aussi intense sur le plan émotionnel que le fait même de mourir.

Plus que toute autre chose, nous avons besoin d'amis capables de nous apporter leur compréhension, leur amour et leur soutien pour surmonter cette « mort dans la vie » et aller jusqu'au bout de notre chagrin.

Les sentiments de culpabilité non résolus

Après la mort d'un être cher, nous éprouvons souvent un sentiment de culpabilité. C'est là quelque chose de normal, car nous retournons en esprit dans le passé et voyons toutes les occasions que nous avons manquées de créer un lien, de faire preuve de patience ou de dissiper des malentendus. Il se peut même que nous recherchions dans notre mémoire la « cause » de la maladie ou de la mort de

l'être aimé, en pensant que nous en sommes responsables. Nous commençons par nous reprocher quelque chose dont nous nous sentons coupables - ne pas l'avoir emmené voir le bon médecin, lui avoir prêté la voiture, notre dernière dispute -, et nous : finissons par établir une longue liste de reproches qui nous donnent le sentiment injustifié d'être coupables et impardonnables. S'il est naturel d'éprouver un certain degré de culpabilité, nous risquons toutefois de rester bloqués à ce stade et de nous enfermer dans le passé. Les sentiments de culpabilité non résolus nous empêchent de mener à bien le travail du deuil, de nous détacher de l'être aimé et de reprendre le cours normal de notre vie.

Il est important de redéfinir ce que nous appelons notre sentiment de culpabilité et de parler plutôt de « regrets ». Si la culpabilité nous enferme dans le passé, les regrets sont une façon de nous ramener dans le présent, afin de prendre la responsabilité de nos erreurs et de commencer à *faire quelque chose* à leur sujet. Il nous appartient de guérir et de terminer la relation. Pour ce faire, nous pouvons utiliser la méthode pour « résoudre les affaires non réglées » décrite au chapitre 7 et effectuer une pratique spirituelle pour nous aider à nous purifier ainsi que l'être aimé de tous les souvenirs ou les regrets douloureux. Dès l'instant où nous avons pris nos responsabilités et mis de l'ordre dans notre passé, nous pouvons décider de vivre en faisant preuve de davantage de bienveillance et d'amour à partir de maintenant. N'oublions pas de garder le sens des perspectives : personne n'est parfait. Dans la vie, nous commettons constamment des erreurs, nous les assumons et apprenons à devenir plus conscients et plus compatissants afin de ne pas accumuler de nouveaux regrets.

Frustration et colère chroniques

Tout comme la culpabilité, la colère et la frustration sont des sentiments qu'il est normal de ressentir après la perte d'un être cher, alors que nous sommes contraints de reconnaître que nous n'avons aucun contrôle sur ce qui vient de se passer. Face à la mort, nous nous sentons impuissants. C'est particulièrement vrai pour les parents qui croyaient pouvoir protéger leur enfant de la souffrance et de la mort. Après la disparition d'un proche, nous avons de nombreuses raisons de nous sentir

frustrés, si nous estimons par exemple que la personne n'a pas reçu les soins médicaux appropriés ou que nous ne sommes pas prêts à affronter les aspects financiers et pratiques de la situation.

Particulièrement dans les cas d'une mort soudaine, nous risquons de projeter notre colère et nos accusations sur la personne que nous croyons responsable de cette mort, et par conséquent de notre chagrin. Nos sentiments de frustration et de colère sont normaux ; c'est le fait de rester prisonnier de la colère qui pose problème. Si nous reconnaissons nos pensées de colère et que nous les abandonnons, nous aurons alors suffisamment d'espace, d'un point de vue émotionnel, pour commencer à accepter notre perte et vivre notre tristesse. Mais si nous nourrissons ces pensées et ces sentiments de colère pendant des mois ou des années, nous resterons prisonniers du passé et notre cœur sera fermé. Nous devons trouver une manière responsable de nous libérer de notre frustration et de notre colère si nous voulons mettre un terme à notre chagrin et être libres d'aimer de nouveau.

Intensification de la saisie et de l'attachement

Au lieu d'abandonner notre attachement, il nous arrive parfois de commettre l'erreur de nous accrocher encore plus à la personne défunte. Au milieu de la deuxième année qui suivit la mort de mon époux, les cycles de douleur et de tristesse intenses étaient continuels et j'ai craint à nouveau que mon chagrin ne se termine jamais. Une part de moi-même voulait ignorer l'intensité de cette souffrance qui revenait tous les mois, la refouler et l'éviter complètement. Mais je savais bien au fond de moi que, si je réprimais ma peine, cela ne m'aiderait pas, aussi ai-je décidé d'essayer de mieux comprendre ce que je vivais. Je me suis alors demandé s'il n'y avait pas quelque chose dans mon comportement qui pouvait prolonger le processus du deuil.

C'est ainsi que j'ai mis au jour les pensées secrètes que je faisais naître en moi chaque fois que je ressentais une tristesse et une douleur profondes : *Je ne peux pas vivre sans toi. Je déteste être seule. Je veux que tu reviennes.* Il y avait tant d'attachement dans mon esprit, tant de souhaits impossibles à satisfaire ! J'ai

compris que si je continuais de la sorte, mon chagrin et mon désespoir ne prendraient jamais fin. Il était clair que je devais remplacer mon attachement par une nouvelle façon de voir les choses : *Je te laisse partir et te souhaite bonne chance. Je m'en sortirai et je serai forte. Je vais refaire ma vie.* Quand je sentais que la tristesse et la douleur profondes revenaient, je pratiquais le lâcher-prise et, au bout de quelques mois, mon deuil a finalement pris fin.

Condamner sa tristesse et son chagrin

Certaines personnes tentent de réprimer leur chagrin en se disant : « *Pleurer est un signe de faiblesse, je dois être forte.* » Ou bien : « *Je ne fais que m'apitoyer sur moi-même.* » Lorsque nous exprimons notre affliction, nous pleurons la perte de la personne aimée et de la relation qui nous unissait à elle. Au lieu de nous juger, nous pouvons traduire nos émotions par ces mots : « *Je suis simplement triste.* » Tout comme la joie que nous éprouvions, la tristesse fait inévitablement partie de notre amour pour l'autre.

La plupart d'entre nous ont été élevés dans l'idée qu'il fallait être fort et ne pas pleurer, même si les femmes ont généralement moins de difficultés à pleurer que les hommes. Ces derniers ont souvent besoin d'être autorisés et encouragés à exprimer leur chagrin et à pleurer, faute de quoi ils risquent de se le reprocher ou de craindre qu'on ne les respecte plus. Le fait d'avoir peur de notre chagrin et de le réprimer nous empêche de vivre pleinement. Il est vital de trouver un exutoire à nos sentiments douloureux afin qu'ils ne soient pas refoulés, tout comme on dégagerait une rivière obstruée par des débris et du bois mort. En fait, exprimer notre chagrin et abandonner notre attachement envers ceux qui ont quitté notre vie est plutôt une preuve de force que de faiblesse, un signe de notre vitalité et de notre désir de complétude. Comme l'écrit Judy Tatelbaum :

Le chagrin est une blessure qui demande de l'attention pour guérir. Afin d'aller jusqu'au bout de notre chagrin, nous devons affronter nos émotions dans un esprit d'ouverture et d'honnêteté, les exprimer, les libérer totalement

et les accepter, quel que soit le temps dont notre blessure aura besoin pour guérir. Pour la plupart d'entre nous, c'est beaucoup demander.

Par conséquent, il nous faut du courage pour exprimer notre chagrin. Il nous faut du courage pour ressentir notre douleur et affronter l'inconnu. Il nous faut aussi du courage pour exprimer notre chagrin dans une société qui valorise, à tort, la retenue, et où nous risquons d'être rejetés en raison de notre ouverture et de notre différence².

Le repli sur soi

Lorsque nous souffrons, nous nous retirons souvent en nous-mêmes pour fuir nos émotions et le monde. Nous sommes alors complètement seuls, proches du désespoir absolu. À un certain moment de mon propre deuil, j'ai songé à mettre fin à mes jours pour échapper à cette douleur atroce. J'avais l'impression d'être au fond d'un puits aussi sombre que profond, et que personne ne pourrait jamais m'aider à en sortir. À l'époque, bien qu'étant athée, je me suis mise à prier pour implorer de l'aide.

Après avoir prié plusieurs jours, une image s'est soudain imposée à mon esprit, celle d'une photographie prise pendant la guerre du Viêt-Nam. Elle montrait une jeune mère serrant son enfant mort dans ses bras, les yeux levés vers le ciel avec angoisse. Cette image frappante m'a sortie de l'isolement dans lequel je m'étais enfermée, et j'ai compris *que nous faisons tous l'expérience du chagrin*. Nous perdons tous ceux que nous aimons et nous éprouvons tous la douleur du chagrin. Je n'étais donc pas seule. J'ai pris conscience que cette expérience devait être aussi difficile à vivre pour les autres qu'elle l'était pour moi, et qu'ils ne savaient probablement pas non plus comment guérir leur chagrin. J'ai alors décidé d'aller au bout de mon chagrin et d'y mettre un terme afin de pouvoir aider les autres à faire de même.

Ce fut pour moi un tournant décisif. Une part du travail du deuil consiste à abandonner notre relation au défunt, puis à décider consciemment de construire une nouvelle vie en lui donnant un sens et un but. Cette décision nous aide à rassembler le courage nécessaire pour mettre fin à notre chagrin. Faute de quoi, les

personnes en deuil finissent parfois par vivre sans réelle conviction dans un monde fantôme, sans avoir rompu avec le passé et sans être reliées au présent. Toutes les personnes qui traversent l'épreuve du chagrin doivent trouver une réponse à la question : *Pour quelle raison vais-je continuer à vivre ?*

Mettre un terme au chagrin : les quatre tâches du deuil

Le processus du deuil se déroule de la même façon que le processus de la mort, et les tâches à accomplir par la personne en deuil sont comparables aux quatre tâches de la vie et du moment de la mort :

- Accepter la réalité de la mort ;
- Guérir et terminer la relation ;
- Libérer notre douleur émotionnelle et lâcher prise ;
- Trouver un sens à notre nouvelle vie.

Accepter la réalité de la mort

Le travail du deuil ne prendra jamais fin s'il n'a jamais commencé. Nous devons tout d'abord accepter le fait que la mort a vraiment eu lieu. Si nous ne faisons pas l'expérience physique, tangible, de la réalité de cette mort, nous risquons de refouler notre chagrin en niant cette mort pendant des années. Si nous n'étions pas présents au moment même de la mort, le fait de voir le corps plus tard à la maison, à l'hôpital ou à la morgue, nous aidera à commencer à accepter la réalité de notre perte et à nous y habituer.

Lorsque nous serons en présence du corps du défunt, nous pourrons nous arranger pour rester seuls un moment avec lui, afin de lui dire ce que nous avons encore sur le cœur, lui faire nos adieux et commencer à effectuer une pratique spirituelle à son intention. Dans les hôpitaux, on fait trop souvent disparaître le corps des personnes qui viennent de mourir avant l'arrivée de la famille. Si la personne que nous aimons meurt dans une ville lointaine, nous apprendrons sans doute la nouvelle par téléphone. En cas de mort soudaine, l'impossibilité de voir le corps et

de se relier à l'aspect physique de la mort peut conduire à un déni ou à un sentiment d'irréalité encore plus forts.

Un matin de bonne heure, on m'a demandé de venir à l'hôpital pour aider un jeune couple dont le bébé venait de mourir dans la nuit. Le médecin chef devait faire une autopsie, mais les parents refusaient catégoriquement. Je me suis assise avec eux et je leur ai posé quelques questions, leur laissant le temps de me dire ce qui s'était passé et ce qu'ils ressentaient à propos de cette mort. Après quoi je leur ai rappelé qu'ils devaient penser à donner le corps de leur bébé pour qu'on puisse procéder à l'autopsie. La mère a répondu avec force : « Ils ne vont pas couper mon bébé ! »

J'ai réfléchi à ce que cette jeune mère pouvait ressentir et j'ai compris qu'à ses yeux, son bébé était d'une certaine façon toujours vivant. Je leur ai alors proposé d'aller dans la pièce d'à côté et de prendre une dernière fois le corps de leur bébé dans leurs bras pour lui dire adieu. La mère m'a regardée, l'air horrifié. Non sans inquiétude, je me suis proposée de les accompagner.

Après avoir vu et touché de nouveau leur bébé, lui avoir dit adieu du fond du cœur et avoir laissé couler leurs larmes, ils ont finalement pu donner son corps pour l'autopsie. Pour ce jeune couple, le fait d'établir un lien tangible avec la mort de leur bébé a déclenché le processus du deuil.

Nous avons besoin de parler librement de la personne décédée et de ne pas occulter le changement important qui commence à prendre place au sein de la famille. Évoquer nos souvenirs est une façon de « purifier » le passé et de nous aider à lâcher prise. Les familles qui parlent ouvertement de la mort de l'être aimé parviennent plus facilement à se soutenir mutuellement tout au long du travail du deuil. Nous devons apprendre à ne pas avoir peur de la tristesse tout à fait naturelle que nous ressentons, car c'est justement cette attitude qui conduira à la guérison.

Il n'est pas rare que, peu de temps après un décès, les amis et les membres de la famille se réunissent pour nous apporter un soutien matériel et moral durant les jours qui suivent les funérailles. Mais comme nous serons vraisemblablement en état de choc, nous risquons de nous sentir incapables de nous occuper de tant d'invités. Des mois plus tard, lorsque les cycles douloureux du chagrin commenceront, nous nous retrouverons seuls. Et quand, par la suite, la famille se réunira à l'occasion de

vacances ou d'un anniversaire, elle évitera souvent de parler de la mort récente afin de nous épargner de la souffrance.

Les proches trouvent souvent un grand réconfort en organisant une cérémonie en souvenir du défunt quelques mois après son décès ou quand la famille se réunit de nouveau pour les vacances. À cette occasion, au lieu de vouloir les protéger en évitant de parler du défunt et de leur tristesse, nous pouvons leur demander d'apporter un souvenir, une photographie, une lettre de la personne décédée ou une histoire à son sujet qu'ils pourront partager. Chacun peut aussi proposer une idée pour créer un rituel simple et personnel en mémoire du défunt, par exemple, réciter une prière, méditer, allumer des bougies, lire ou chanter. Il y aura peut-être des moments de tristesse au cours de cette célébration, mais ils pourront ensuite rire et s'amuser, parce qu'ils auront exprimé leur chagrin ouvertement, ensemble. (Des pratiques spirituelles à l'intention du défunt sont présentées au chapitre 12.)

Il n'est pas facile de ranger et de distribuer les affaires ayant appartenu à la personne décédée. Il nous faudra sans doute quelques mois avant de nous sentir assez forts pour le faire. Mais, lorsque nous en serons capables, ce sera le signe que nous avons accepté la réalité de sa mort et que nous avons commencé le processus du lâcher-prise. Aller sur la tombe du défunt peut aussi nous aider. À l'inverse, lorsque la personne mourante a laissé des instructions pour que ses cendres soient dispersées par avion au-dessus de la mer, nous risquons de nous sentir encore plus coupés de la réalité physique de sa mort. Ceux qui restent expriment souvent le désir d'avoir un lieu précis où se rendre, un lieu qui serait la marque physique de la mort de l'être aimé et où ils pourraient continuer le processus du lâcher-prise.

Guérir et terminer la relation

Le fait de rester bloqués dans des problèmes émotionnels non résolus nous empêche de mettre un terme à notre deuil. Peut-être entretenons-nous une fausse image du défunt, le considérant soit comme une punition dans notre vie, soit comme un saint toujours parfait. Afin de susciter en nous une image plus réaliste de

la personne décédée, demandons-nous ce qui, chez elle, nous manquera, et aussi ce qui *ne nous manquera pas*.

À la suite d'une mort, qu'elle soit attendue ou soudaine, nous sommes poussés à exprimer toutes nos émotions conflictuelles, nos frustrations et nos regrets. Et si nous ne l'avons encore jamais fait, il nous faudra aussi terminer la relation et dire adieu. Certaines personnes commencent à tenir un journal ou à écrire des lettres au défunt. Bien qu'utiles, ces méthodes restent cependant incomplètes, car nous risquons ainsi de ne libérer qu'une partie de nos problèmes et de nos émotions sans jamais nous en défaire vraiment. La « méthode pour terminer les affaires non réglées » est extrêmement efficace pour nous aider à exprimer notre douleur émotionnelle et pour mettre un terme à la relation. Dans le cas d'une mort brutale, il est très important de se faire accompagner par un thérapeute spécialisé dans les problèmes de deuil, qui nous aidera à nous libérer de nos puissantes émotions ou de nos affaires non réglées.

Jenny, une amie de longue date, m'a montré sa « thanatographie », le compte rendu de sa rencontre personnelle avec la mort qu'elle avait rédigé dans le cadre d'un travail universitaire. Sur deux pages, elle décrivait dans les moindres détails la maladie et la mort de son père survenue trois ans auparavant. J'ai été étonnée de lire cette phrase à la fin du récit : « Six semaines après le décès de mon père, ma mère est morte. »

Lorsque je lui ai posé des questions à ce sujet, elle m'a dit qu'elle se sentait tellement coupable de la mort de sa mère qu'elle ne pouvait même pas y penser. Après la mort de son père, elle était restée auprès de sa mère pour lui apporter un soutien, mais comme elles avaient toujours eu une relation difficile, la mort récente de son père n'avait fait qu'amplifier les tensions entre elles. Jenny était finalement rentrée chez elle pour reprendre son travail. Sa mère était morte seule, quelques semaines plus tard, suite à une mauvaise chute.

En raison de notre longue amitié, et parce qu'elle souhaitait guérir les blessures de son passé, elle a accepté de faire un travail avec moi pour régler son problème non résolu avec sa mère. Je lui ai demandé d'imaginer que sa mère se trouvait en face d'elle. « Considère qu'elle est très ouverte et réceptive, disposée à entendre ce que tu as à lui communiquer. Que désires-tu lui dire ? »

Jenny est finalement parvenue à exprimer à voix haute toutes les raisons pour lesquelles elle se sentait coupable. Je l'ai ensuite invitée à exprimer toute la colère, tous les regrets et toutes les blessures passées se rapportant à leur relation. Après quoi Jenny a pu exprimer son amour pour sa mère.

« Jenny, si tu t'adressais au " meilleur aspect " de ta mère et si elle pouvait vraiment entendre ta douleur et tes regrets, crois-tu qu'elle te pardonnerait maintenant ?

- Oui.

- Accepte son pardon et sens-le venir vers toi. Et, de ton côté, en supposant que ta mère ait ressenti un remords semblable au tien dans les moments où elle t'a blessée, lui pardonnerais-tu ?

- Oui, je le ferais.

- Dis-lui que tu lui pardonnes, et abandonne maintenant tous tes souvenirs passés. »

Tout au long de notre travail, Jenny a manifesté librement sa douleur réprimée et ses larmes ont coulé sans retenue, ce qui lui a permis de pardonner, d'accepter le pardon, d'exprimer son chagrin et de se détacher de sa mère.

Exprimer notre souffrance morale et lâcher prise

Pour avoir la force d'exprimer notre chagrin en toute confiance, nous avons besoin du soutien des autres, qu'ils reconnaissent l'intensité de notre souffrance et de nos émotions, qu'ils nous prodiguent leur amour et nous acceptent de façon inconditionnelle. À la suite d'un décès dans une famille, les conjoints - ou les adolescents - s'attendent souvent à un soutien mutuel, aussi sont-ils déçus et en colère s'ils ne le reçoivent pas. Dans une famille éclatée, il n'est pas possible d'obtenir l'aide dont nous avons besoin puisque chacun est lui-même en pleine crise. C'est à l'extérieur de la famille que nous devons chercher *le soutien approprié* : auprès d'amis, de thérapeutes ou d'un groupe d'entraide pour les personnes en souffrance, qui n'auront pas peur d'écouter nos souvenirs et nos pensées ou de partager notre chagrin.

Peut-être serons-nous tentés de juger nos amis qui ne savent pas comment nous apporter le soutien émotionnel dont nous avons besoin. S'ils n'ont jamais vécu une telle épreuve, ils ne sauront pas comment nous aider ou craindront peut-être d'être témoins de notre chagrin. Parfois, nos amis ne savent tout simplement pas être là lorsque nous avons besoin d'eux dans les moments les plus difficiles de notre vie. Que cela ne nous empêche pas de rechercher leur compagnie de temps en temps, de partager un repas ou d'aller au concert avec eux, ou de leur demander de nous aider à travailler dans le jardin ou pour d'autres tâches faciles. Même s'ils ne sont pas d'un grand réconfort, nos amis seront sans doute heureux que nous leur proposons des choses simples et utiles à faire pour nous aider.

Sachons aussi garder l'œil ouvert, car le soutien peut aussi venir de là où nous ne l'attendions pas : d'un voisin, d'un collègue de travail ou d'un membre de l'église ou de la synagogue que nous fréquentons, qui a surmonté l'épreuve du deuil. Les personnes qui ont elles-mêmes vécu un deuil sont souvent heureuses de pouvoir offrir leur soutien, car elles se souviennent à quel point elles ont apprécié d'être aidées.

Nous pouvons ainsi nous faire aider par l'équipe de soignants de l'unité de soins palliatifs, à moins que nous ne fassions appel à un groupe d'entraide composé de personnes qui sont passées par la même épreuve, par exemple une association de parents ayant perdu un enfant. Les hommes comme les femmes trouvent un grand réconfort auprès de tels groupes. On y trouve en effet des gens qui savent combien cette expérience est douloureuse, qui ont vu passer tous les ans les dates anniversaires et les jours célébrant un événement de la vie du disparu, et qui ne sont pas choqués par nos sentiments de colère ou de culpabilité. Pour les parents qui viennent de subir un deuil, ces groupes représentent une « lumière d'espoir », la preuve qu'il est possible de survivre à une perte douloureuse et de reprendre le chemin de la vie.

Nous avons besoin de nous soulager de notre tristesse et de laisser couler nos larmes. Des hommes m'ont confié que lorsqu'ils ont du mal à pleurer, cela les aide de faire quelque chose pour exprimer leur chagrin : planter un arbre, dédier leur activité sportive quotidienne à la mémoire de l'être cher, créer quelque chose avec leurs mains ou aller dans la nature pour y trouver un réconfort. D'autres expriment

efficacement leur chagrin à un niveau émotionnel par la peinture, l'écriture ou en écoutant de la musique. Quelle que soit la méthode qui nous aide à exprimer et à soulager notre douleur, il nous faudra y revenir très souvent jusqu'à atteindre le détachement complet.

Nous devons nous autoriser à être tristes et nous accorder du temps pour guérir. Une partie de notre vie a été complètement modifiée, et nous ne pouvons tout simplement pas nous rétablir rapidement comme s'il ne s'était rien passé. Et si nous devons retourner travailler peu de temps après le décès, nous pouvons nous ménager tous les jours un moment d'intimité dans un lieu tranquille, afin de permettre à nos sentiments naturels de se manifester. Sans doute devons-nous mettre de côté nos émotions pendant nos heures de travail mais, une fois de retour à la maison, nous pourrions nous accorder un moment de solitude, ne serait-ce qu'une demi-heure, afin de mettre de l'ordre dans nos sentiments et d'exprimer librement notre chagrin. Ensuite, lorsque nous profiterons du reste de la soirée pour nous détendre ou nous joindre à notre famille, nous pourrions être pleinement présents pour nous-mêmes et les personnes qui nous sont chères.

Afin de me libérer émotionnellement des souvenirs extrêmement douloureux de la dernière année de vie de Lyttle, il m'a été d'un grand secours de passer en revue chaque souvenir important. Tandis que je revivais en esprit chacun de ces moments, je « terminais » mentalement l'expérience s'y rapportant, comme j'aurais aimé le faire à l'époque. Évoquant chaque jour un nouveau souvenir, je suis parvenue peu à peu à démêler les nœuds émotionnels qui m'empêchaient d'accepter la mort de Lyttle, de m'accepter moi-même et de me pardonner. Non seulement j'ai pu guérir ainsi mes souvenirs du passé, mais le fait d'imaginer ce que j'aurais souhaité faire ou dire m'a également permis de me préparer à réagir différemment aux difficultés futures de la vie.

Bien que le travail du deuil consiste à affronter nos démons et à aller jusqu'au bout de notre chagrin, nous devons aussi savoir nous reconforter et prendre soin de nous-mêmes. Car ce n'est pas témoigner de l'amour à la personne aimée que nous négliger, devenir autodestructeurs, délaisser nos proches ou nous interdire de rire et d'avoir des activités qui nous font apprécier le plaisir d'être en vie. Un moyen

efficace pour ne pas l'oublier consiste à imaginer ce que la personne disparue aurait souhaité pour nous maintenant.

Un homme d'environ soixante-quinze ans m'a raconté avec enthousiasme comment il s'était réconcilié avec la mort de sa femme deux ans auparavant. « Tout d'abord, j'ai eu l'impression que, moi aussi, je voulais mourir. Je commençais à me négliger et je restais enfermé chez moi entre quatre murs. En mon for intérieur, je me demandais combien de temps il me faudrait pour être atteint d'une maladie incurable, afin que je puisse la rejoindre. Puis j'ai réfléchi à ce qui l'avait rendue heureuse et je me suis posé cette question : y a-t-il quoi que ce soit que je puisse faire, même maintenant, qui lui ferait plaisir ?

« J'ai compris que ma femme serait la plus heureuse si je l'étais moi-même. Elle aurait aimé que je continue à m'occuper de moi, que je sorte et fasse les choses que j'aimais faire avant, et même que j'en apprenne de nouvelles. Maintenant, en prenant plaisir à ma vie, j'ai l'impression de dire chaque jour à ma femme que je l'aime. »

Trouver un sens à notre nouvelle vie

Judy Tatelbaum écrit :

Tout comme nous savons que la perte est inéluctable, nous savons maintenant que la guérison de notre chagrin peut l'être aussi. Nous pouvons même faire de notre perte un témoignage vivant de notre amour pour le défunt en l'utilisant comme une étape dans notre développement personnel, un tournant important dans notre vie.

Alors même que nous traversons ces expériences douloureuses de la vie, nous ne devons jamais oublier que nous sommes doués d'une résistance et d'une capacité de survie extraordinaires. De même qu'une forêt entière complètement réduite en cendres finit par repousser, que le printemps fait suite à l'hiver, ainsi la loi de la nature fait que nous pouvons toujours continuer à grandir, quelle que soit notre souffrance. Il faut du courage pour croire que nous pourrions nous en sortir, que nous grandirons. Il faut également du courage pour vivre maintenant et non pas dans un futur improbable³.

Lorsque nous apprenons à nous détacher d'une personne que nous aimons énormément, chacun d'entre nous est amené à prendre le même engagement conscient : exprimer son chagrin et se défaire de son passé, afin de pouvoir donner forme à sa nouvelle vie. Nous devons rester conscients du caractère intransigeant de la réalité de l'impermanence et de la mort, mais résister à la tentation de fermer notre cœur, de décider de ne plus jamais aimer ou avoir confiance en qui que ce soit. Si nous succombons à cette tentation, notre vie sera figée dans le passé et nous finirons par causer d'indicibles souffrances à ceux qui nous aiment toujours, en particulier à notre compagnon et à nos enfants. En essayant de nous protéger de la douleur, nous perdons le contact avec la source d'amour dans notre cœur et nous nous infligeons involontairement des souffrances supplémentaires.

Au lieu de ressentir de l'angoisse à l'idée qu'un jour ou l'autre nous perdrons tous ceux que nous aimons, nous pouvons décider d'apprendre à apprécier encore plus ceux qui nous entourent. La conscience de l'impermanence peut nous aider à comprendre qu'au regard de la mort, nombre de nos problèmes ne sont, après tout, pas si importants. Il devient alors plus facile de pardonner et de lâcher prise, de dire à l'autre à quel point nous lui sommes reconnaissants pour tout ce qu'il nous apporte. Nous pouvons laisser la vérité de l'impermanence nous rappeler d'être plus patients, plus attentifs et plus disposés à être présents pour autrui.

Le processus qui nous permettra de nous remettre de notre chagrin peut nous aider à vivre plus pleinement et à considérer chaque jour et chaque personne comme des cadeaux d'une valeur inestimable. Lorsque nous exprimons notre affliction, *nous devons nous défaire de notre attachement à la personne disparue, mais nous pouvons garder son amour dans notre cœur*. Dans le deuil, nous ne sommes pas abandonnés, car nous pouvons nourrir nos souvenirs d'amour et permettre à l'amour de continuer à nous toucher.

Même si la personne que nous avons perdue était la plus importante de notre vie, nous pouvons, à présent qu'elle n'est plus, exprimer notre amour plus largement. Une veuve m'a confié : « Le plus difficile n'est pas d'avoir perdu l'amour de mon mari, car, où qu'il se trouve en ce moment, je peux sentir son amour pour moi. Ce qui est difficile, c'est d'avoir l'impression de ne pas pouvoir exprimer mon

amour. C'est pourquoi j'aimerais travailler en tant que bénévole dans une unité de soins palliatifs. »

Lorsque notre chagrin touche à sa fin, nous avons besoin de trouver comment apporter notre contribution au monde, de quelle façon consacrer notre vie à quelque chose de plus grand que nos désirs et nos besoins personnels. Nous pouvons même dédier notre travail à la mémoire du défunt. J'aimerais cependant faire une mise en garde, car il est crucial de maintenir un équilibre. En se réfugiant dans leur nouvelle activité à laquelle elles consacrent toute leur énergie et tout leur temps, certaines personnes évitent en fait d'accomplir le travail du deuil et négligent leurs proches.

La compréhension de la réalité de l'impermanence et de la mort peut aussi nous aider à comprendre que nous demeurons à la merci de notre attachement égocentrique et de nos peurs tant que nous ne sommes pas engagés dans une voie spirituelle.

Krishna Gotami était une jeune mère qui vécut à l'époque du Bouddha. Après la mort de son fils unique, elle se mit désespérément en quête d'une personne capable de rendre la vie à son enfant. Elle se tourna finalement vers le Bouddha et ce dernier lui demanda de lui rapporter une graine de moutarde provenant d'une maison où personne n'avait jamais connu la mort. Après avoir frappé à toutes les portes du village, Krishna Gotami avait compris la vérité : tout le monde a connu la mort d'un être cher, de sorte que personne n'est vraiment seul à souffrir de l'épreuve du deuil. Elle prit conscience que tout dans la vie est soumis à la loi de l'impermanence et de la mort, et qu'elle ne pouvait trouver un bonheur durable dans les circonstances où les gens, qui sont par nature imparfaits et changeants. Puis elle demanda au Bouddha de lui enseigner la voie qui pourrait la faire sortir de cet interminable cycle de souffrances et l'aider à réaliser sa nature inhérente et immortelle. Le Bouddha l'accepta comme disciple et elle suivit avec assiduité le chemin spirituel qu'il enseignait. Et, avant de mourir, Krishna Gotami atteignit l'éveil.

Apporter notre soutien à une personne en deuil

C'est notre amitié et notre présence qui aident une personne à traverser l'épreuve du deuil : *le simple fait d'être avec elle dans sa douleur*, même si nous ne pouvons rien faire ou dire pour l'apaiser. Dans la partie intitulée « Répondre à la douleur des autres » du chapitre 5, j'explique comment nous pouvons être plus présents pour une personne en souffrance. Vous trouverez dans la liste suivante des précisions supplémentaires, plus particulièrement adaptées au soutien des personnes en deuil.

1. Offrez sans compter votre présence et votre amitié.
2. Reconnaissez le deuil de la personne et autorisez-la à exprimer son chagrin. Réconfortez-la en lui disant que ses émotions intenses et son impression de perdre le contrôle sont des manifestations normales du travail du deuil.
3. Acceptez-la de façon inconditionnelle, quelles que soient les pensées ou les émotions qu'elle exprime.
4. Expliquez à la personne en deuil et aux membres les plus proches de sa famille le déroulement normal du processus du deuil ainsi que sa durée. Rassurez-les en leur disant qu'il est possible de mettre un terme au chagrin.
5. Incitez-la à évoquer ses souvenirs du défunt, même si elle se répète.
6. Encouragez-la à terminer toute affaire non réglée.
7. Proposez-lui de l'aider sur le plan pratique : faire les courses, la cuisine, garder les enfants, s'occuper du ménage ou du jardin, mettre à jour les factures ou les papiers en rapport avec le décès.
8. Aidez-la à trouver dans son entourage des amis ou des professionnels susceptibles de lui apporter un soutien.
9. Encouragez-la à prendre soin d'elle-même et à s'accorder le temps nécessaire pour reprendre des forces et guérir de cette blessure profonde.
10. Renseignez-vous sur les activités qu'elle aimait pratiquer auparavant et proposez-lui d'en partager quelques-unes avec vous, notamment les activités de plein air qui favorisent l'exercice physique ou un contact avec la nature.
11. Partagez des moments d'affection et de réconfort. Racontez des histoires de la vie et faites preuve de votre sens de l'humour au moment approprié, tout en sachant que les moments difficiles seront inévitables.

12. Dites à la personne qui reste tout ce qu'elle vous a apporté. Laissez-là vous offrir de temps à autre un soutien affectif et pratique.

Les amis commettent souvent l'erreur d'abandonner la personne en deuil à elle-même, pensant qu'elle préfère rester seule. Si nous souhaitons tous avoir un peu de solitude quand nous souffrons, la plupart des personnes en deuil en ont trop. Quant aux célibataires qui sont seuls à longueur de temps, il est nécessaire de prendre soin d'eux, de les écouter en silence ou tout simplement de passer un moment agréable avec eux. D'un autre côté, les couples qui ont des enfants ont besoin qu'on leur redonne courage et qu'on leur propose de s'occuper des enfants, par exemple une fois par semaine, afin qu'ils puissent exprimer leur chagrin et prendre soin de leurs besoins personnels.

La personne en deuil peut facilement commettre l'erreur de se replier sur elle-même, notamment en ne répondant pas au téléphone lorsque des amis veulent prendre de ses nouvelles ou manifester leur amitié. Suite à cela, elle peut se retrouver complètement seule. La plupart des amis sont bien intentionnés et seraient heureux de savoir comment apporter leur soutien à un ami en deuil. Mais ils ignorent sans doute ce qu'ils peuvent faire. Si nous voulons surmonter notre chagrin, nous devons ravalier notre peur et notre fierté et apprendre à demander aux autres de venir nous voir et de nous aider, et même leur dire de vive voix ce dont nous avons le plus besoin.

Pendant la première année de deuil, notre capacité de réflexion semble souvent très claire et très convaincante. En très peu de temps, nous sommes capables d'élaborer et de réaliser de grands projets, qu'il s'agisse par exemple de vendre notre maison et de déménager dans une autre région, de nous engager dans une nouvelle relation ou de décider brusquement de changer de mode de vie ou de profession. À cause de cela, la personne en deuil risque d'interrompre involontairement le processus naturel de son chagrin et de finir par se couper de toutes les sources fiables d'amour et de soutien dont elle aurait pu bénéficier. Cette période pendant laquelle son esprit, apparemment lucide et rationnel, la pousse à prendre des décisions impulsives a été qualifiée de « folies de la première année ».

Nous pouvons lui suggérer de ne prendre aucune décision importante avant le premier anniversaire du décès.

Lorsque nous remarquons que la personne en deuil réagit de façon anormale à son chagrin, qu'elle adopte un comportement qui pourrait mettre en danger son propre bien-être ou celui de sa famille, nous pouvons lui conseiller de faire appel à un spécialiste. Ce comportement se manifeste à travers différents signes : un abattement et une dépression prolongés, des allusions au suicide, de nouvelles phobies ou l'aggravation d'anciennes phobies, la négligence de sa santé ou de celle de ses enfants, un repli sur soi-même exagéré ou un refus obstiné d'admettre que la mort a vraiment eu lieu. Tous les psychologues ne sont pas formés à la thérapie du deuil, mais l'unité de soins palliatifs la plus proche de chez vous ou le centre d'aide sociale de votre quartier pourront vous diriger vers un spécialiste compétent.

Avant tout, rappelez à la personne en deuil qu'elle est « plus » que sa souffrance. Nous devons garder notre cœur ouvert et plein d'amour et la soutenir dans sa douleur, sans jamais perdre de vue l'existence d'une réalité plus vaste. Nous vivons tous dans un monde de souffrances où la perte, la maladie, la mort et le chagrin ne sont pas rares. Ce sont néanmoins des moments de transition très puissants, des occasions qui nous sont offertes pour prendre conscience de notre mode de vie égoïste et matérialiste.

Le deuil peut être à la fois un moment de désespoir et de désintégration et une période de renaissance surprenante de notre foi, comme le montre C.S. Lewis, dans son livre *L'Observation du chagrin (À Grief Observed)*⁴. Pendant la majeure partie de sa vie, Lewis a écrit des ouvrages passionnants et donné des conférences très appréciées sur la foi chrétienne. Après la mort de sa femme à la suite d'un cancer, il raconta sa colère et sa tristesse durant les mois qui suivirent, ainsi que le désespoir et la solitude dans lesquels il s'était retrouvé, comme si tout ce à quoi il avait cru jusque-là n'était plus que des mots vides de sens. Il se sentit abandonné de Dieu et perdit la foi. Mais tandis qu'il continuait à s'interroger, à essayer de comprendre et de guérir son chagrin, il fit peu à peu renaître des cendres de sa souffrance et de son désespoir une foi forte et vivante.

Comme l'a observé Lewis, le jour où nous perdons la personne que nous aimons le plus, nous n'avons pas d'autre choix que de la pleurer et de lâcher prise,

car il nous faut finalement revenir sur terre. Existe-t-il un meilleur terrain sur lequel retomber que celui de la vérité ? Nous pouvons encourager la personne en deuil à associer la douleur de son chagrin à sa vie spirituelle. Trouver un refuge ultime au beau milieu de notre souffrance la plus profonde, c'est comme ouvrir en grand les volets d'une maison longtemps inhabitée.

Surtout, nous ne devons jamais abandonner la personne en deuil. Avec bonté et patience, continuons à lui offrir notre amour et notre soutien tout au long des nombreux mois qui lui seront nécessaires pour mettre fin à la partie la plus douloureuse de son chagrin. Et ne nous attendons pas à ce qu'elle nous téléphone pour nous demander de l'aide. En règle générale, elle aura beaucoup de mal à admettre qu'elle est profondément seule et effrayée, même quand nous l'appelons. Elle a peur de reconnaître qu'elle se sent vraiment mal, peur d'être en train de devenir folle. Elle craint que nous refusions d'être avec elle dans sa douleur et redoute de faire les premiers pas pour reprendre le cours normal de sa vie.

Il nous appartient donc d'être dynamiques, bienveillants et honnêtes, afin qu'elle puisse laisser tomber ses défenses en toute sécurité et recevoir amour et soutien.

Sogyal Rinpoché et moi-même aimons raconter l'histoire qui va suivre, car elle renferme un message spécial pour tous ceux qui assistent les personnes en deuil. Nous avons demandé à une veuve, un an après le décès de son mari : « Tout au long de cette année de deuil, y a-t-il quelque chose de particulier qui vous ait aidée ?

- Oui, répondit-elle, les personnes qui ont continué à me téléphoner et à venir me voir, *malgré mes refus*. »

La réponse de cette veuve est importante pour deux raisons. Premièrement, lorsque nous appelons la personne en deuil alors qu'elle vit la phase d'« incrédulité » ou de « rétablissement » de son chagrin, elle peut effectivement ne pas avoir besoin de notre présence ou de notre aide. Mais si nous continuons à lui téléphoner et à passer la voir, nous finirons par pouvoir lui apporter un réel soutien dans les moments les plus douloureux et les plus désespérés, quand elle se sentira incapable de décrocher le téléphone et de demander de l'aide à qui que ce soit.

Deuxièmement, nous n'aimons généralement pas être témoins de la souffrance d'autrui. Bien que nous ayons envie de passer un moment avec la personne en deuil

malgré nos réticences, si elle nous dit : « Non, ne viens pas », nous serons tentés de raccrocher le téléphone avec soulagement et de ne plus essayer de la rappeler ! L'aide la plus efficace est donc de continuer à lui téléphoner et de lui proposer de l'aider à traverser sa « nuit obscure de l'âme ». Grâce à la présence fidèle et à l'amour d'amis dévoués, les personnes en deuil sentent que leur vie revêt une signification nouvelle et que l'avenir offre de l'espoir.

TROUVER L'ESPOIR face à LA MORT

de

CHRISTINE LONGAKER

Sommaire

Préface par Sogyal Rinpoché.....	10
Prologue.....	13

PREMIÈRE PARTIE

L'expérience du moment de la mort et de la mort

<i>Chapitre 1</i> Affronter la mort.....	18
<i>Chapitre 2</i> Trouver la grâce.....	27
<i>Chapitre 3</i> Les besoins des mourants.....	33
<i>Chapitre 4</i> Découvrir l'espoir contenu dans la mort	40

DEUXIÈME PARTIE

Les quatre tâches de la vie et du moment de la mort

Introduction.....	55
-------------------	----

Première tâche

Comprendre et transformer la souffrance

<i>Chapitre 5</i> Comprendre la souffrance et y répondre.....	56
<i>Chapitre 6</i> Pratiques spirituelles pour transformer la souffrance	78

Deuxième tâche

Créer un lien, guérir les relations et lâcher prise

<i>Chapitre 7</i> Créer un lien authentique.....	99
<i>Chapitre 8</i> Donner de l'amour et lâcher prise.....	114

Troisième tâche

Se préparer spirituellement à la mort

<i>Chapitre 9</i>	Se préparer spirituellement à la mort.....	131
-------------------	--	-----

Quatrième tâche

Trouver un sens à la vie

<i>Chapitre 10</i>	Trouver un sens à la vie.....	152
--------------------	-------------------------------	-----

TROISIÈME PARTIE

Conseils aux soignants et à l'entourage

<i>Chapitre 11</i>	Mener le deuil à son terme.....	178
--------------------	---------------------------------	-----

<i>Chapitre 12</i>	La dimension spirituelle du deuil.....	200
--------------------	--	-----

<i>Chapitre 13</i>	La mort vue par les enfants.....	220
--------------------	----------------------------------	-----

<i>Chapitre 14</i>	L'accompagnement des mourants comme pratique spirituelle....	235
--------------------	--	-----

Épilogue.....		252
---------------	--	-----

Notes.....		257
------------	--	-----

Remerciements.....		262
--------------------	--	-----

<i>Annexe A</i>	Bibliographie.....	264
-----------------	--------------------	-----

<i>Annexe B</i>	Programme de Soins Spirituels.....	268
-----------------	------------------------------------	-----

Index.....		270
------------	--	-----

À propos de l'auteur		282
----------------------------	--	-----