

Le livre

“Quand la mort éclaire la vie”

Publié chez L'Iconoclaste (256 pp., 20,90 euros) sous la direction d'Ilios Kotsou et de Caroline Lesire, l'ouvrage collectif *Quand la mort éclaire la vie* croise les regards de professionnels sur la mort.



Psychologie

- Comment ne pas gaspiller sa vie à la lumière de la mort, inévitable et imprévisible, qui nous attend ?
- Un philosophe, des scientifiques, des psys et un moine bouddhiste se frottent à la question. Édifiant.

Que nous arrive-t-il à l'heure de mourir ?

Le temps d'une pause. C'est un peu l'effet que cela vous fait. La lecture de l'ouvrage collectif intitulé *Quand la mort éclaire la vie*, sous la direction du psychologue Ilios Kotsou (ULB) et de Caroline Lesire (coordinatrice de l'association Émergences, qui soutient des projets solidaires), croise avec brio les regards de professionnels sur la vie et la mort.

Un philosophe, des neuroscientifiques, des psychiatres et un moine bouddhiste... le cocktail est réussi pour tenter de répondre à cette interrogation universelle: en quoi la mort est-elle importante dans nos vies? Quelle est la valeur de la vie et comment ne pas la gaspiller à la lumière de la mort, inévitable et imprévisible, qui nous attend? Dans cet ouvrage, la vie et la mort semblent se tenir mutuellement, presque comme deux amis.

Trois questions ont retenu notre attention: que se passe-t-il dans notre tête au moment de mourir? Comment parvenir à mourir “en pleine conscience”? Et cette dernière peut-elle se poursuivre après la mort?

Tentative de réponse, en trois temps.

Alice Dive

Que se passe-t-il dans notre tête au moment de mourir ?

C'est probablement l'une des questions qui tourmentent le plus l'espèce humaine: que se passe-t-il dans notre tête lorsqu'on est sur le point de mourir? Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, s'est spécialisé dans l'accompagnement des “ruptures de l'existence” (deuil, maladie grave, fin de vie ou séquelles post-traumatiques).

Dans ce cadre, il accompagne psychologiquement des personnes qui sont aux portes de la mort. Son retour de médecin de terrain est éloquent: souvent, explique-t-il, on chemine vers sa fin de vie comme on a vécu. “Quelqu'un qui a été dans le contrôle toute sa vie aura davantage tendance à être dans le contrôle au moment de mourir. Pareil pour une personne qui a été dans le lâcher-prise durant son existence. Elle sera plutôt dans cette dynamique au moment où elle sera sur le point de quitter la vie.”

Toutefois, nuance-t-il, il arrive que ces moments de fin de vie soient au contraire vécus comme une rupture par rapport à la vie vécue. “La fin de vie est tellement puissante, colossale dans sa réalité, qu'il peut se produire un effondrement, parfois bénéfique, de tout ce que l'on a été autrefois, observe-t-il. Parfois, en effet, il y a cette conscience que c'est

l'ultime moment de créer un lien avec les proches, de leur dire quelque chose.”

Bien sûr, insiste Christophe Fauré, tout ceci n'est possible que si la douleur est contrôlée, que si les soins palliatifs sont assurés. “Sans cette garantie, il n'y a pas d'espace dans lequel la personne en fin de vie peut exister en tant qu'elle-même, consciente de ce qu'elle est en train de quitter la vie.”

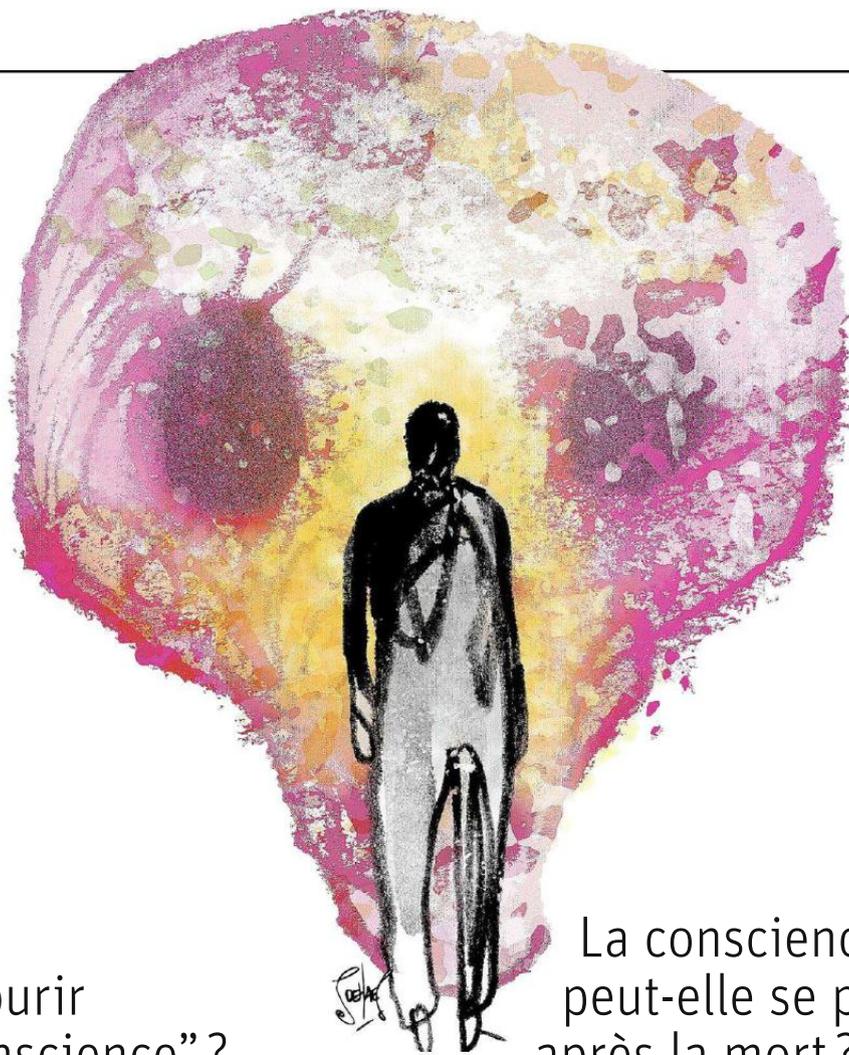
Pour “bien” mourir

Tout ceci n'est vrai, aussi, que dans les configurations d'une mort annoncée. Dans le cas d'une mort brutale comme un accident de voiture ou un accident vasculaire cérébral (AVC), le temps de la réflexion ne se pose pas.

C'est pourquoi l'intéressé relève enfin que le temps de l'accompagnement en fin de vie devrait idéalement s'étaler sur toute la vie. Autrement dit, savoir comment “bien” mourir se prépare tout au long de son existence. En cela, la perspective de la mort peut éclairer la vie, souligne-t-il. “La peur de la mort renvoie souvent à la peur d'une vie non vécue, d'une vie gaspillée. J'aurais donc envie de formuler ce conseil: pensez à la mort car c'est elle qui vous aidera à pointer la vie non vécue”, termine-t-il.

Al. D.

Souvent,
on chemine vers
sa fin de vie
comme
on a vécu.
Mais il arrive
aussi que cela
soit vécu comme
un moment
de rupture.



Comment parvenir à mourir “en pleine conscience” ?

S'inspirer de la mort pour vivre une vie plus précieuse, c'est aussi le vœu formulé par le moine bouddhiste Matthieu Ricard. “Dans le bouddhisme, écrit-il, la réflexion sur la mort et l'impermanence est centrale. La mort est certaine, inévitable, mais son heure est imprévisible. Qu'elle puisse frapper à n'importe quel moment est un rappel qui permet de donner toute sa valeur à chaque instant qui passe [...]”

La mort fait partie de la pratique quotidienne de Matthieu Ricard. Comment ce moine bouddhiste de renom souhaiterait-il mourir ? En pleine conscience. C'est ce qu'il dévoile dans l'ouvrage. *Morceaux choisis*: “*Tout ce que je souhaite, c'est d'être suffisamment conscient, au moment de la mort, pour mêler mon esprit limité avec l'immense espace de sagesse et de compassion de mes principaux maîtres spirituels, Kangyours Rinpoché et Dilgo Khyentsé Rinpoché.*”

Faire le deuil de son existence

Ainsi, raconte-il, il considère la mort de son ami Francisco Varela, fondateur de l'Institut Mind&Life, comme une source d'inspiration. Ce dernier a souffert d'un cancer très grave. Dans le li-

vre, Ricard confie: “*J'ai pu le (Francisco Varela) rencontrer peu de temps avant sa mort et, lors de notre discussion, il me disait que ce qu'il craignait le plus, c'était d'avoir un esprit confus et brumeux au moment de la mort et ne pas pouvoir être lucide pour sa pratique spirituelle. Son épouse Amy m'a confié plus tard qu'il avait pu mourir en parfaite lucidité. Il était assis en méditation, et elle-même était placée derrière lui pour le tenir.*”

Le moine bouddhiste Matthieu Ricard raconte comment il considère la mort de son ami Francisco Varela comme une source d'inspiration.

Jusqu'au dernier moment, il a préservé cette présence ouverte, cette clarté de conscience éveillée. C'est ce que l'on peut souhaiter de mieux pour celui qui est engagé sur le chemin spirituel: mourir en pleine conscience.”

Reste à savoir comment on parvient à atteindre cet état de pleine conscience au moment de quitter la vie. Doit-on s'y préparer ? Et, si oui, de quelles manières ? La réponse reste globalement mystérieuse. “*L'idée, suggèrent Caroline Lesire et Ilios Kotsou, qui ont dirigé l'ouvrage collectif, est de parvenir à faire le deuil ultime de son existence. Nous connaissons une multitude de petits deuils au cours de notre vie. Chacun de ces petits deuils nous permet de faire le deuil de notre existence. Il faut accueillir cela.*”

AL. D.

La conscience peut-elle se poursuivre après la mort ?

Au départ de son expérience de psychiatre en unité de soins palliatifs, Christophe Fauré a mené une enquête sur une question interpellante: la continuité de la conscience après la mort. S'inspirant des nombreuses expériences, notamment de mort imminente (EMI), de fin de vie (EFV) et de vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD), qui lui ont été rapportées, il avance l'idée selon laquelle le paradigme scientifique actuel qui dit que la conscience n'est

qu'une simple production de notre cerveau est peut-être à revoir.

Plutôt que s'arrêter à la seule fascination des expériences de mort imminente (soit ces visions et sensations exceptionnelles vécues par des individus confrontés à leur propre mort, comme un coma avancé), il suggère de s'intéresser à la direction qu'elles pointent. “*Ceux qui ont vécu une EMI disent se rendre compte qu'ils ne sont pas identifiés à leur corps. Ils ont fait l'expérience que leur corps meurt mais que leur conscience persiste, expose-t-il. Ceci explique pourquoi ils n'ont plus peur de mourir après une EMI. Le fait qu'ils aient expérimenté la continuité de la conscience, au-delà du corps physique, éradique la peur de la mort.*”

Se faisant ainsi le porte-voix de travaux menés par des chercheurs anglo-saxons, Christophe Fauré avance l'idée selon laquelle il existerait une conscience “non localisée” au cerveau, une conscience qui existerait par elle-même sans qu'il y ait de cause à effet avec l'activité neuronale. “*Non, nous ne sommes pas en plein délire, soutient-il. Ces postulats découlent de l'étude phénoménologique de témoignages collectés depuis des décennies.*”

De la controverse

Précisons, en effet, que ces phénomènes restent aujourd'hui largement rejetés par la communauté scientifique. “*Les expériences de fin de vie décrivent ce qui se passe juste avant la mort. Les expériences de mort imminente décrivent ce qui se passe au moment de la mort. Les vécus subjectifs de contact avec un défunt décrivent ce qui se passe après la mort. Les souvenirs d'une vie antérieure décrivent une continuité entre la vie et la mort, avec parfois un regard sur l'entre-deux-vies. Mais, au-delà du constat, ce sont les conséquences qui sont totalement révolutionnaires: il y a, peut-être, une continuité de la conscience après la mort. Réfléchissons-y,* propose-t-il en guise de conclusion.

AL. D.