

MOURIR VIVANT

Pour Lydia Müller, la mort, qu'elle met en correspondance avec la naissance, serait l'occasion d'un deuxième accouchement pour le mourant et pour celui qui l'accompagne.

Les 7 étapes de la naissance

- 1/ La décision de naître
- 2/ Le long couloir du ventre
- 3/ Les points de blocage du ventre
- 4/ La sortie du ventre
- 5/ La rencontre avec l'imperfection humaine
- 6/ L'amour conditionnel de ses parents
- 7/ L'installation de l'écran

Les 7 étapes de la mort

- 1/ La « décision » de mourir
 - 2/ Le long couloir des pertes fonctionnelles
 - 3/ Les points de blocages du moi
 - 4/ La sortie du moi
 - 5/ Voir sa propre imperfection ou le bilan de vie
 - 6/ L'Amour absolu (ou se juger)
 - 7/ La mort ou la levée de l'écran
-

Réel : Vous donnez des formations à l'accompagnement pour mourir vivant, le terme est un peu provocateur, non ? De quoi s'agit-il ?

Lydia Müller : Il s'agit d'abord d'identifier et de comprendre les différentes étapes que traverse une personne qui s'achemine vers la mort après un diagnostic fatal, puis de l'aider à transformer l'épreuve de la perte de son corps et de ses identifications pour gagner ailleurs, à un autre niveau d'être, dans une nouvelle intensité de vie.

Réel : Vous développez aussi dans le livre « La vie et la mort de Gitta Mallasz »(1) l'idée originale que la mort serait comme un accouchement en fin de vie qui se déroulerait en miroir avec celui de la naissance ?

L. M. : En comparant les travaux de Bernard Montaud et de son équipe sur la naissance (2), et mes propres expériences sur le mourir, une analogie m'est apparue. La naissance et la mort semblent suivre un cheminement identique mais inversé par certains aspects : l'enfant quitte son monde intérieur pour rejoindre le monde extérieur, le mourant se détache du monde extérieur pour rejoindre un monde intérieur caché à nos yeux. Les deux suivent un parcours héroïque...

Réel : Vous dites que la première étape est la décision de mourir ?

L. M. : Oui, chez de rares personnes elle est consciente - et je ne parle pas du suicide -, mais chez la plupart, elle est inconsciente : nous pourrions dire que "ça" décide de mourir par la survenue d'une maladie mortelle.

Réel : vous distinguez ensuite six étapes majeures...

L. M. : La deuxième est le long couloir des infirmités inexorables, les contractions de la fin de vie.

La troisième est celle des points de blocage du moi : le mourant doit lâcher ce à quoi il tient le plus : p.ex. son rôle de mère, ou le contrôle des sphincters, d'une dernière autonomie. La quatrième est la sortie du moi, le détachement. Ce stade est la fin des attachements affectifs. C'est le début de ce que nous appelons l'agonie qui concerne les trois dernières phases. La cinquième est celle du bilan : la personne revoit toute sa vie avec ses imperfections. Dans la

sixième, elle rencontre l'Amour inconditionnel et à la septième, l'écran qui s'était installé à la naissance tombe et c'est la vision en toute clarté.

Réel : ce que vous présentez là sont les étapes de la mort "idéale" ?

L. M. : Oui. Mourir n'est pas toujours l'occasion d'une évolution de la conscience. Les bébés naissent la tête en avant ou en siège. Aussi il y a une grande différence entre mourir « la tête en avant » ou à reculons.

Réel : Quelle est la spécificité de l'accompagnement que vous préconisez ?

L. M. : L'accompagnement pour moi demande de rejoindre le mourant par consonance d'expérience au cœur de ce qu'il vit. C'est prendre conscience que les épreuves du mourant nous concernent, qu'ils existent déjà dans notre vie, mais diluées. Nous aurons un effet de contagion, si nous savons les transformer.

Réel : Lorsque vous parlez d'accompagnateurs, vous désignez les membres de la famille ?

L. M. : Oui, car je pense que l'accompagnement est le rôle des proches. L'accompagnateur étranger est nécessaire si le mourant est seul ou la relation difficile avec la famille, mais le plus souvent nous avons à accompagner les familles à les aider à prendre cette place qui est la leur, tout comme aucune sage-femme ne peut remplacer la maman auprès de son bébé durant l'accouchement.

Réel : Quels sont les actes que vous préconisez de poser à chaque étape d'accompagnement du mourant ?

L. M. : Après un diagnostic fatal par exemple, je suggère aux enfants qui accompagnent leur maman souffrant d'un cancer de faire une fête pour signifier tout ce qu'elle a été pour eux, célébrer l'amour qui existe entre eux.

Au cours de la seconde phase du "long couloir des pertes", le fils ou à la fille cherchent comment profiter avec leur parent de ce qui lui reste ? Il s'agit de développer dans la famille une proximité pour que l'infirmité devienne l'occasion d'une plus grande intimité : forcer une personne à manger ou à marcher, c'est prendre le risque de rater cette période. Une fille, par exemple, a pris conscience qu'avec la mort de sa maman une partie de la mémoire familiale allait disparaître. Elle l'a alors incitée à raconter son histoire de vie.

La dépendance cache des cadeaux, mais il faut les chercher. Au lieu de l'exhorter d'accepter la dépendance inacceptable, je propose que nous témoignons d'une perte que nous avons su transformer en une opportunité, par ex. la perte d'un travail en la chance d'une réorientation, la perte d'un train en une occasion de rencontre inattendue... Mais surtout pas de "y-a qu'à, t'as qu'à" !

Dans la troisième étape, le mourant doit sacrifier ce à quoi il tient le plus. Tout ce à quoi le moi s'accroche pour être encore quelqu'un. Au moment où il ne maîtrise plus son hygiène, toute la pudeur et la honte montent. Dans ces périodes de résistance, je suggère que l'accompagnant ou la famille sacrifie quelque chose dans leur vie qu'ils voudraient bien lâcher sans en avoir la force, l'excès d'alcool ou la cigarette par exemple. Bien sûr, nous ne pouvons égaler l'épreuve du mourant, mais c'est une façon de témoigner : "*ton épreuve de sacrifice m'aide à quitter ce qui n'est pas bon pour moi*". Je crois qu'ils reçoivent inconsciemment le message : lâcher, c'est accéder à quelque chose de plus grand. "*Vous les mourants, vous nous aidez à mieux vivre notre vie*". C'est un principe de contagion positive qui marche dans les deux sens.

A la quatrième, ils se détournent du monde et entrent dans un silence intérieur. Comme dans les NDE ils ont parfois des visions des morts qui les ont précédés. Intéressons-nous à ce qu'ils vivent, invitons-les à dire plus. Surtout ne pas croire qu'ils déraillent car ils parlent d'un monde caché à nos yeux ou d'un monde symbolique. L'idée est de valoriser ce qu'ils voient, de les encourager à chercher la porte de "l'autre monde". D'ailleurs s'il y a délire dans l'agonie il est généralement lié au déni dans l'entourage.

La cinquième étape est celle du bilan, du film de sa vie. J'invite l'accompagnant de faire aussi, en silence, le bilan de sa vie et/ou de sa relation avec la personne qui s'en va. C'est encore le moment de poser des actes de réparation, de réconciliation avec elle ou envers d'autres, de mettre de l'ordre dans sa propre vie.

Réel : la sixième étape est celle que certaines traditions appellent le jugement dernier ?

L.M : Oui, soit on se juge, soit c'est l'Amour inconditionnel en face de ses imperfections. Au plus tard dans cette étape, les mourants ont besoin de recevoir le pardon de leurs proches. Ils ont besoin qu'on leur manifeste l'amour malgré les difficultés qu'il y a eu entre eux.

Vient ensuite le "dernier expire". Il me semble que c'est le moment de se réunir avec les autres membres de la famille autour du lit. Il y a certainement des rituels à développer : se donner la main autour de la personne par exemple et remercier la vie de ce que l'on a reçu. C'est ensuite un temps de veillée et de méditation autour du corps au cours duquel les regrets et remerciements continuent à surgir.

Réel : Pourquoi préconisez-vous de ré-instaurer les veillées ?

L. M. : C'est un temps sacré pour méditer auprès de la personne et partager des souvenirs la concernant. Ensuite, les funérailles pourraient être pour les survivants le temps d'un réengagement concret envers leur vie.

Réel : Vous organisez également des séminaires sur le deuil

L. M. : Oui, car après le décès, viennent les phases du deuil où il faudra affronter et transformer le manque et les regrets. Honorer un mort c'est être plus vivant grâce à lui ! De quoi nous parle le souvenir du défunt et en quoi peut-il nous aider à poser des actes de vie ? Je citerai l'exemple d'une mère que j'ai accompagnée dans le deuil de son fils de onze ans, décédé d'une leucémie. Depuis, elle ne supportait plus les rires de ses autres enfants, surtout au moment du carnaval, qui lui rappelait particulièrement cet enfant qui adorait faire la fête. Elle les empêchait donc de s'amuser ce jour-là. Puis elle a compris que le rire était le propre de cet enfant qui était si gai et que la gaieté serait la meilleure façon de célébrer sa mémoire. Alors elle a invité ses frères et sœurs et leurs camarades à se déguiser et à s'amuser en son honneur pour honorer sa qualité d'humour.

Propos recueillis par Fabienne Laurès au Forum Terre du Ciel (Aix-les-Bains, 1^o-3 novembre 2002)

** Psychologue psychothérapeute, Lydia Müller a accompagné pendant dix ans en cabinet privé des malades cancéreux et formé des soignants à l'accompagnement en fin de vie. Depuis 1992, elle a rejoint l'équipe de psychologie nucléaire de Bernard Montaud au sein de laquelle elle développe une formation pour professionnels de la santé à l'accompagnement pour mourir-vivant.*

(1) « *La vie et la mort de Gitta Mallasz* », Bernard Montaud, Patricia Montaud et Lydia Müller, Dervy 2001

2) "*L'accompagnement de la naissance*", Bernard Montaud, Edit'As, 1997