123rf

«Quels critères utiliser pour dire que la vie ne vaut plus la peine?»

Le vrai fléau, c'est la peur

Pour ma part, âgée de 83 ans, je trouve la vie encore plus belle. Elle ne fut pourtant pas un long fleuve tranquille. Née dans une famille d'agriculteurs modestes qui comptait dix enfants, j'ai eu des parents chrétiens. Pas bigots, mais réalistes. Ce fut ma chance. Hospitalisée de six à huit ans, j'ai fait une rechute de 13 à 15 ans. Grabataire, je me suis retrouvée au sanatorium de 15 à 18 ans. Je ne veux pas vous raconter ma vie, mais rappeler que la vieillesse n'est pas une maladie. Et si la médecine a fait de grands progrès, elle ne peut rien contre la grande maladie d'aujourd'hui: la peur. Peur de mourir, peur de grossir, peur de rire, car le rire provoque des rides. Peur d'être soi-même: on veut paraître au lieu d'être. Mais toute la panoplie contre le vieillissement n'est qu'illusion. La peur est le véritable fléau qui menace ce monde. Sachons garder le sourire. C'est si beau, un vieillard qui sourit! Il retrouve ses 20 ans. ■

Rosette Lauper, Estavayer-le-Lac (FR)

La psychologue Lydia Müller dans son cabinet à Genève.

Patrice Favre

«La mort se prépare dès 40 ans»

Le grand âge et la mort, Lydia Müller les connaît bien: depuis 1983, cette psychologue spécialisée en psycho-oncologie tient un cabinet à Genève. Elle reçoit des patients souffrant d'un cancer, une expérience qu'elle a elle-même vécue, ou des personnes qui ont été confrontées à un deuil. Elle préside Entrelacs*, une association qui forme des bénévoles à l'accompagnement en fin de vie et parraine des proches aidants. Elle a lu Ezekiel Emanuel avec un plaisir non dissimulé. «Il est certes provocateur, mais il a raison de s'ériger contre le jeunisme dominant. Il a surtout raison de poser la question du sens de la vie, une question qu'il faudrait se poser bien avant la mort.»

Elle-même préfère d'ailleurs le terme de «mourance», considérant la mort comme une deuxième naissance. «Au terme de la grossesse, le bébé se retourne pour être prêt à sortir. Eh bien, beaucoup vont vers la mort à reculons, ils sont comme des bébés qui se présentent par le siège. Et ils vivent très mal cette dernière étape. En fait, c'est dès la quarantaine qu'il faudrait revoir ses priorités et chercher ce qui nous accomplit, ce qui fait sens dans notre vie: se consacrer à plus important que soi, faire émerger l'homme intérieur. Le seul qui compte puisque c'est lui qui nous survivra. Trop de gens ont raté leur vie familiale et affective, leur carrière est derrière eux, mais ils s'accrochent désespérément à la vie parce qu'ils cherchent encore l'essentiel qu'ils n'ont pas su voir avant.»

L'HEURE DU BILAN

Ceux qui acceptent la mort ont développé une spiritualité qui leur dit que la vie va continuer. Mais ils ont dû apprendre à donner, à perdre, à se préparer à mourir, dit Lydia Müller: «La vieillesse est le dernier moment pour découvrir ce à quoi nous sommes appelés, pour arriver à la libération de notre être profond».

La difficulté de nos sociétés face à la «mourance» se vérifie aussi en EMS: «Il faudrait offrir aux pensionnaires un accompagnement plus spirituel, plus attentif à leur vie intérieure, pas seulement du divertissement ou du bricolage. La mort qui approche, c'est l'heure du bilan, la grande occasion pour faire la paix avec soi-même. On ne peut pas mourir si on n'est pas en paix! Or tant de personnes sont en guerre avec la vie, avec leurs proches! Ils sont à l'agonie, mais ils ne peuvent pas s'en aller. Le pardon, la réconciliation sont nécessaires et cela jusqu'au dernier instant. J'ai vu des athées déclarés qui me disaient 'après il n'y a rien!', mais qui, au moment de mourir, s'écriaient les yeux grands ouverts, ébahis: Que c'est grand, que c'est beau! Je ne sais pas ce qu'ils voyaient, mais ce n'était pas rien».

UNE MÉDECINE VÉTÉRINAIRE

Si Lydia Müller apprécie la réflexion du professeur Emanuel, c'est parce que les médecins sont directement concernés, eux qui sont trop souvent incapables d'accompagner le mourant en partance: «En Occident, leur formation fait qu'ils sont réfractaires à la dimension spirituelle. Ils traitent l'homme comme un mammifère, mais l'homme n'appartient plus au règne animal: il a une conscience, il sait qu'il sait. Si on ne tient pas compte de l'esprit, de la psyché, on fait de la médecine vétérinaire. J'ai vu réanimer des patients qui étaient prêts à partir, qui ne demandaient qu'à mourir».

A l'entendre, les personnes qui se baignent chaque jour dans le lac, été comme hiver, peuvent aussi passer à côté de l'essentiel: «Le but de la vie n'est pas de rester jeune éternellement, ce n'est pas la santé. On peut être très malade et avoir une vie lumineuse – parce qu'acceptée – qui éclaire et transforme ceux qui nous entourent». ■

Recueilli par Patrice Favre

*www.entrelacs.ch.

Lydia Müller est l'auteure d'un guide intitulé *La fin de vie, une aventure*, Editions Dervy, 480 p.

Se baigner dans le Léman été comme hiver n'assure pas encore une vieillesse heureuse.

Keystone-a

L'âme meurt avant

Je suis arrivé à un moment de ma vie où les problèmes du grand âge concernent mon futur tout proche. Il est passé le temps où j'ai appris, où l'on m'a aidé à apprendre à vivre. J'essaie d'apprendre à mourir. Avec tous les progrès des sciences médicales, il arrive de plus en plus souvent que l'âme meure avant le corps.

Quand l'intelligence, l'esprit, la conscience du temps et de l'espace, la mémoire, la pensée, la volonté, le mental, les sentiments sont éteints, vidangés, absents, envolés, que reste-t-il du concept vaporeux que les théologiens appellent «âme»? Que disent les défenseurs de la vie autoproclamés pour interdire toute interruption volontaire d'agonie? Je leur souhaite de ne jamais assister aux derniers râles d'un corps qui refuse d'obéir à son âme. ■

Michel Bavaud, Treyvaux (FR)

75 ans, c'est fantaisiste!

A partir de 75 ans, dit le professeur Emanuel, il n'acceptera que les traitements qui réduisent la douleur et refusera ceux qui «prolongent la vie». Cet âge fatidique est fantaisiste à mes yeux parce que les personnes ne vieillissent pas de manière identique. Ce qui fonde généralement la décision du patient de se faire soigner est un ensemble de facteurs: la balance entre les risques et les effets bénéfiques escomptés du traitement, comment il se sent, son tempérament et d'autres critères personnels.

J'aimerais entendre autour du vieillissement et de la mort des paroles qui parlent au cœur des hommes. Je vois ce fils qui gravit péniblement la montagne, sa mère sur le dos. Elle lui a demandé de l'abandonner au sommet, car «ses jours sont accomplis». Fait-elle un geste d'amour en le délivrant ainsi du fardeau qu'elle était devenue pour lui? N'est-elle pas en train de dire à son fils qu'elle ne croit pas qu'il l'aime assez pour trouver sa joie à l'entourer et à la soigner jusqu'à son dernier souffle? Il peut y avoir de la joie à partager nos souffrances quand l'amour est là, et la joie est ce qui remplit le cœur de l'homme. ■

Isabelle Ballenegger, Gimel (VD)