



Faire la paix en soi

en fin de vie

Par Lydia Müller

Toute la vie nous est donnée pour essayer de nous mettre en paix avec notre passé. A mon sens, pas plus de 15-20% des humains se mettent en route pour y arriver. Je cite un Indien atteint de lèpre :

« Mon refus de parler de mon problème a abouti à l'insensibilité, l'infection et jusqu'à l'amputation de ma jambe. La même chose se produit avec tout problème réprimé, si on le garde enfoui, on finit par en porter les conséquences. »



La conséquence en est que beaucoup de gens en fin de vie traînent un gros lot de casseroles derrière eux. Ils sont en grande souffrance sans les mots pour la dire. Alors, la souffrance de l'âme hurle à travers la douleur physique. Malheureusement, les médecins n'ont pas appris ce langage-là !

J'ai accompagné des patients dont les douleurs étaient ingérables malgré les antidouleurs. Pour moi, c'est toujours un signe que la douleur essaie de signaler une souffrance au-delà du corps et ne doit pas être réduite au silence par les antalgiques.

Toute notre vie, nous cherchons à nous débarrasser de ce qui nous est désagréable. La médecine de tout bord va aussi dans ce sens. Cela marche un temps, jusqu'au moment où les médicaments ou autres traitements deviennent inefficaces. A quand changerons-nous de sens et **rencontrerons** ce qui fait mal plutôt que de l'éliminer ?



Toute notre vie, nous cherchons à nous débarrasser de ce qui nous est désagréable.

L'exemple le plus criant pour moi était un patient que j'appellerai Eric, atteint d'un cancer du pancréas en stade terminal. Il souffrait à intervalle régulier d'insupportables crampes dans tout son dos. Les relaxants musculaires n'avaient aucun effet. Auparavant, je lui avais enseigné des techniques d'autohypnose, de relaxation, de visualisation... mais là, rien ne soulageait. Alors, je lui ai proposé de rencontrer les contractures plutôt que de les fuir. Il n'a pas fallu longtemps pour que -allongé sur le lit- il commence à se tordre pour échapper aux crampes qui se manifestaient. Je lui ai demandé avec insistance **d'aller vers, de rentrer dans** les crampes. Tout à coup, il a commencé à hurler: « C'EST LA PRISON DE MA VIE !!!! » que les vitres en tremblaient. Puis est sorti un flot de mots racontant toute son histoire d'enfant réprimé, emprisonné dans le désir d'une mère possessive, son adolescence et âge adulte enfermés dans la soumission, dissimulés sous une grande gentillesse. Au fond, une immense rage l'habitait, faisant éclater

cette prison de bienséance. Peu à peu, le flot de paroles s'est calmé puis s'est arrêté. Il s'est redressé sur le bord du lit et s'est bercé en silence pendant un assez long moment avec un coussin pressé contre son ventre, puis il m'a dit: « Tiens, je n'ai plus mal. » Les contractions ne sont plus jamais revenues !

Qui est d'accord de faire resurgir des souffrances bannies dans lesquelles on s'était juré ne plus jamais remettre les pieds ? Il faut un grand courage ou une souffrance insupportable pour oser s'y aventurer ! L'état grabataire et l'impuissance en fin de vie (et d'ailleurs de toute maladie ou accident grave) nous font régresser et remontent des sensations et émotions vécues dans la prime enfance. En fin de vie, lorsque les forces du moi diminuent et l'ego avec tous ses mécanismes de défense s'effrite, nous pouvons rencontrer des mourants complètement figés dans leurs traumatismes, bloqués dans le mutisme devant l'indicible. Il faut beaucoup d'intuition pour capter ce

qui fige un tel mourant afin de le rejoindre dans sa détresse. Il est même utile d'avoir recours à un médium qui perçoit ce qui bloque l'agonisant et trouve les paroles réparatrices.

Mais pour trouver la paix, il s'agit aussi de réparer les souffrances infligées aux autres, conséquences des propres souffrances refoulées. Il faut savoir que le mourant dans la phase agonique, suite à l'effondrement de l'ego, perçoit le bilan de sa vie sans concession, comme les expérienceurs d'une NDE confrontés à la revue de leur vie. Ainsi, il revoit les souffrances infligées par ignorance et un besoin impératif de pardon apparaît. Pendant des siècles, le clergé s'était chargé de cette tâche. Aujourd'hui, avec le désinvestissement envers la religion, cette tâche incombe de plus en plus aux laïcs qui accompagnent la fin de vie. Cela ne va pas toujours de soi :





J'accompagnais depuis un certain temps le mari d'une femme aveugle. Je savais qu'il l'avait souvent trompée, avait abusé d'elle comme aussi de son argent. Elle avait essayé de l'aborder, mais apeurée par sa colère cinglante, elle s'était tue. Elle espérait beaucoup qu'il lui demande pardon avant de mourir. Lorsqu'il se trouva en agonie, je proposai à l'épouse âgée et épuisée de le veiller. Cette dernière nuit, j'assistai à un terrible combat. J'avais l'impression qu'il traversait le purgatoire. Ne supportant plus ses tourments et cris, je me bouchai les oreilles et me réfugiai dans une chambre voisine. Malheureusement, j'ignorais à l'époque encore les paroles libératrices dans le 1^{er} Epître de Jean, 3.20 :

« Si ton cœur te condamne, Dieu est plus grand que ton cœur, et IL connaît toutes choses ».

Le lendemain matin, l'infirmière en soins palliatifs administra une dose massive de morphine et l'envoya dans un coma profond jusqu'à sa mort. L'épouse dut trouver le chemin du pardon elle-même...

Mais rater le temps de la réconciliation ne veut pas toujours dire qu'il soit

trop tard. En témoignent les récits de plusieurs de mes patientes : une mère, qui avait rejeté et ignoré sa fille Lisa, sort miraculeusement de son coma et lui demande pardon avant de replonger et de mourir. Une autre vieille maman, mourant d'une tumeur au cerveau, qui n'avait jamais protégé sa fille de la maltraitance du père, sort aussi de son coma et répète inlassablement à sa fille assise à son chevet : « Qu'est-ce que t'as dû souffrir ! Qu'est-ce que t'as dû souffrir !... » Pour la première fois, la fille se sentait reconnue par sa mère !

Pourquoi est-ce devenu possible ? Parce que chaque fille, malgré tout, veillait sa mère qui, elle, attendait certainement sa venue en signe de pardon.

En savoir plus...

Lydia Müller

Psychologue et psychothérapeute FSP, spécialisée en psycho-oncologie, deuil et accompagnement de crises existentielles.

Présidente de l'association Entrelacs à Genève, formatrice de soignants et bénévoles en Accompagnement en fin de vie.

Auteur de « La fin de vie une aventure », Ed Dervy 2012

Coauteur avec B. et P. Montaud de

« La vie et la mort de Gitta Mallasz », Dervy 2001.

info@entrelacs.ch | www.entrelacs.ch