

Les épreuves de lâcher-prise durant la mourance

par Lydia Müller

Je me suis inspirée des 7 étapes de la naissance décrites par Bernard Montaud¹ pour codifier la mourance en 7 étapes correspondantes². Ce parallèle m'est très précieux pour mieux comprendre la mourance. Naissance et mourance sont des initiations, la première aux lois terrestres, l'autre aux lois spirituelles invitant l'homme à dire oui au processus en cours et à s'y abandonner. Lâcher le *non* pour arriver à un *oui total*, c'est la vraie acceptation. Les épreuves de chaque étape invitent à un dépassement de soi menant à une nouvelle conscience d'Être. La mourance demande à lâcher la branche à laquelle on s'est accroché pour s'abandonner dans les bras de la Vie. Or, l'ego ne cherche toujours qu'à attraper une nouvelle branche !

Regardons les différents lâcher prise :

1) La première étape du diagnostic d'une maladie incurable

Cette phase correspond aux premières contractions de l'accouchement. Du côté mourance cette phase est vécue la plupart du temps comme un coup de massue, surtout si on ne s'y attendait pas. Elle plonge l'homme dans sa condition humaine d'être mortel. L'ego se bat contre cette réalité en se voilant la face et en se racontant que « ça n'ar-

rive qu'aux autres », ce qui lui permet de contrôler son angoisse. Bien sûr, en vieillissant, quand on a déjà perdu père et mère et enterré plusieurs conscrits, il devient difficile de se raconter que ça n'arrive qu'aux autres, et on commence à se demander : qui sera le suivant ? Or, avec une maladie incurable, on ne peut plus se leurrer, car maintenant ça m'arrive à moi ! Mais attention, les forces de déni - refusant que ce soit vrai - sont puissantes.

Lâcher la douce illusion d'être immortel permet de regarder en face sa finitude, ce qui fait entrer dans une sorte d'hyper conscience, un état d'éveil, sans émotion, percevant tout de plus haut. C'est la plongée dans une puissante intensité de Vie où n'existe plus que l'ici et maintenant. L'ego, lui, en lâchant cette illusion se raccroche à la nouvelle branche de la révolte ou de l'espoir.

Le 2e lâcher-prise concerne le désir de redevenir comme avant. C'est comme si le fœtus voulait retourner à la quiétude du ventre ! Plutôt que de se battre pour guérir, l'épreuve invite à profiter de la vie qui reste : *Ne pas rajouter des jours à la vie, mais de la Vie au jours*. Bien sûr, c'est plus facilement dit que vécu, car il s'agit de traverser la révolte et les lamentations se soulevant en nous. Généralement je propose un bilan de vie pour dégager les besoins, envies et rêves à accomplir. Malheureusement trop souvent, lorsque le mourant se rend

enfin à son destin, la déchéance physique rend difficile de profiter de la vie qui reste.

2) La deuxième étape du long couloir des pertes et infirmités inexorables

C'est la phase des montagnes russes, les hauts et les bas (de plus en plus descendants) des forces et capacités corporelles. Cette phase correspond aux contractions non expulsives de l'accouchement. De diminution en diminution le mourant perd son identification avec les rôles qu'il a occupés durant sa vie.

La 2e phase réclame de **multiples lâcher-prise**, car, comme la mère qui doit relâcher sa crispation durant les contractions, **le mourant est invité à lâcher sa résistance et sa lutte contre les « contractions » de la fin de vie**. L'ego se sent toujours trahi par son corps. Au contraire, que gagnons-nous par la perte des fonctions ? Or, transformer une perte en gain demande une pratique de retournement quotidienne. Les diminutions et infirmités nous offrent nos dernières leçons. Tout ce qu'auparavant on a refusé d'apprendre, nous sera servi par les défaillances, nous *obligeant à le vivre* pour en retirer la leçon. Dire oui aux symptômes ne veut pas dire tout supporter, car il faut apprendre à discerner entre symptômes supprimables et non supprimables. Nous

POUR EN SAVOIR PLUS:

Lydia Müller
Association
Entrelacs,
80, rue de la
Servette,
1202 Genève,
Tél./fax
+41 22 740 04 77
Consultez le site
www.entrelacs.ch
Mail :
info@entrelacs.ch
Conférences sur
Genève en 2008

l â c h e r p r i s e

sommes bien capables de supporter héroïquement (pour ne pas dire bêtement) des symptômes parfaitement supprimables ou soulageables, et à l'inverse de nous battre comme des fous contre des symptômes absolument non supprimables. S'il n'est pas possible de supprimer un symptôme ou une perte, on peut au moins lâcher les commentaires négatifs sur eux. Il s'agit de les rencontrer, de les faire parler. Par exemple, durant ma chimiothérapie je me suis battu contre un mauvais goût métallique dans la bouche, pas grave en soi, mais tellement obsédant qu'il prenait toute la place. A un moment donné, j'ai arrêté mon combat pour faire parler ce symptôme : j'ai cherché à nommer le goût qui m'a paru être de l'acier. Je n'ai pourtant jamais croqué de l'acier ! - Pourquoi je n'aime pas l'acier ? - C'est dur, froid et impitoyable ! Là, j'ai questionné mon « miroir magique » : En quoi cet acier me concerne-t-il ? Il m'a montré une situation accablante où j'étais comme de l'acier, dure, froide et impitoyable avec moi-même, m'obligeant à écrire devant mon ordinateur, malgré que je ne tenais presque pas debout de faiblesse. Immédiatement ma résistance contre ce mauvais goût a lâché, et il est devenu parfaitement supportable. Je venais de comprendre la leçon à apprendre. De toute façon l'enjeu principal dans la mourance est non pas de changer la maladie, mais le malade *malheureux* de sa maladie. *Ce n'est possible qu'en profitant de ce qui reste ou en gagnant ailleurs.* Combien de mourants sont bouleversés par l'amour qu'ils reçoivent tout en se sentant des loques misérables ! Etre aimé dans sa laideur est une expérience inhabituelle, impossible pour l'ego. Dans ce cheminement nous découvrons de nouveaux horizons, une nouvelle liberté d'être : *la liberté n'est pas de pouvoir faire ce qu'on veut, mais un*

état d'esprit permettant d'être libre intérieurement, quelque soit le vécu extérieur.

3) La troisième étape des points de blocage sur l'attachement central

C'est la phase du lâcher-prise par excellence. Dans l'accouchement elle correspond aux contractions expulsives, lorsque le col de l'utérus est ouvert, mais ne laisse pas encore passer le fœtus et le place devant l'épreuve cornélienne de devoir forcer et déchirer ce qu'il aime le plus, sa maman, pour sauver sa vie. Durant le long couloir des infirmités le mourant a déjà perdu la majorité de ses fonctions corporelles. La mort proche est maintenant évidente. Mais le mourant s'accroche à ce qui lui est le plus cher, à quoi il tient le plus : une personne proche, un rôle, une utilité, une importance, un bien matériel, un dernier contrôle corporel, l'espoir de rémission... Arc-bouté à ne pas perdre ce dernier rempart du personnage terrestre, la souffrance est à son extrême. Pourquoi s'accrocher ? Il n'a plus d'autre branche à laquelle s'accrocher. C'est le saut dans l'inconnu. A cet endroit le **4e lâcher-prise** va peut-être vous étonner : il concerne l'**espoir**. Ceux incapables de faire face à la proximité de la mort, s'accrochent à l'espoir. Cet espoir-là

camoufle en fait un refus d'admettre sa fin de vie en espérant que les médecins se soient trompés, qu'on trouve un traitement miracle, que les prières agissent et que Dieu intervienne. Cet espoir nous pousse à faire un tas de démarches parallèles et alternatives pour faire mentir le verdict médical. L'espoir-déni est une branche fragile se cassant au plus tard dans cette 3e phase lorsque la déchéance physique devient irréfutablement terminale. La fin de l'espoir-déni que certains patients ont appelée « la fin de *l'enfer* de l'espoir », peut soit plonger le mourant rapidement dans le coma, soit provoquer un immense soulagement de pouvoir enfin lâcher la lutte. Le mourant se sert de cet espoir-là parce qu'il n'a pas confiance en la suite, en l'inconnu. L'espoir qui est confiance s'appelle *Espérance*, la foi qui affirme : « où que ça aille et quoi qu'il advienne, ce sera pour mon bien ».

Il devient clair que pour passer l'épreuve des blocages, le mourant doit lâcher tout attachement terrestre qui le retient. Le mourant est déchiré entre ce qui le retient affectivement et son désir d'en finir avec son calvaire. Conflit cornélien de devoir faire mal, d'abandonner. Il faut dire que, comme la mère peut retenir son bébé dans la naissance, le mourant dans cette phase est fréquemment retenu par les

l â c h e r p r i s e

proches qui espèrent encore et refusent la mort. Mais aussi des affaires inachevées, une œuvre ou une responsabilité pas encore transmise peuvent le bloquer. Il lui faut atteindre un seuil de souffrance insupportable pour avoir le courage de tout lâcher et de se détacher du monde et de ses amours. Ainsi, pour moi c'est la phase des transmissions, l'ultime occasion de transmettre ses biens, de mettre en ordre ses affaires, de transmettre son héritage matériel et spirituel. C'est aussi l'endroit où les proches devraient rassurer leur mourant sur leur volonté de continuer leur route, même s'ils ne savent pas encore comment. Car son souci pour eux peut être une réelle retenue.

4) La quatrième étape de la sortie du « moi », du détachement

Cette phase correspond à la sortie du ventre dans l'accouchement et la découverte du monde terrestre. A l'inverse, dans cette phase le

mourant se détourne du monde terrestre et de tous ses rôles, ce qui signifie qu'il n'est plus ni fils, fille, père, mère, ou conjoint, ni député ou ouvrier. En entrant dans l'Être pur, libre de tout identification, son esprit prend de l'altitude alors que son corps est totalement dépendant. Sa conscience oscille entre présence et somnolence ou inconscience. Ici le lâcher-prise concerne aussi les proches qui viennent de perdre leur mourant avant la mort. Leur épreuve est d'accepter que la séparation des chemins ait déjà commencé, qu'il ou elle ne leur appartient déjà plus. Sa vie est ailleurs. Cette phase est le début de l'agonie, comparable à ce que les personnes aux frontières de la mort, par exemple, dans une expérience de NDE³, peuvent vivre comme un état de décorporation. Attention, durant ces apparentes absences ou inconsciences le mourant peut encore tout percevoir, tout entendre !

5) Le bilan de vie et 6) Le jugement ou la rencontre avec l'Amour absolu

sont selon mon hypothèse les deux étapes de l'agonie, quoique assez invisibles à nos yeux. Elles correspondent dans la naissance à la découverte douloureuse de l'imperfection humaine et de l'amour conditionnel de papa et maman. L'épreuve ici pour le mourant consiste à oser regarder en face l'imperfection de sa propre vie telle qu'elle a été avec un **nouveau lâcher-prise : ne pas juger ce qu'il voit**. Le christianisme appelle cela le jugement dernier. Or, le seul juge dans ce bilan de vie est en nous-mêmes, empêchant la rencontre de l'Amour inconditionnel. Si on ne l'a pas pratiqué durant sa vie, l'absence de jugement sera difficile. Dans ce cas le mourant a besoin d'aide extérieure : il a

besoin du pardon, de l'amour de sa fille, de son conjoint, de son accompagnant ou soignant. Jean-Yves Leloup utilise ici une belle phrase : «*Même si ton cœur te condamne, Dieu est plus grand que ton cœur.*» Notre pardon et tendresse pour ce petit papa imparfait comme envers nos propres imperfections l'aident à s'ouvrir à la lumière d'Amour. Car faire face à sa vie sans jugement fait entrer en Amour et aboutit dans la 7ème phase.

7) La septième phase, la mort ou le don de son dernier souffle.

De lâcher-prise en lâcher-prise, l'Être grandit intérieurement pour atteindre des dimensions illimitées afin de se fondre dans l'Amour infini.

J'aimerais soulever encore que s'il existe une préparation à l'accouchement durant la grossesse, il devrait aussi exister une préparation à l'accouchement en fin de vie. Il est trop tard pour une future maman d'y penser une fois les premières contractions commencées. Il est bien tard d'y penser seulement lorsque les contractions de la fin de vie ont déjà commencé, car il nous manque, l'entraînement préalable pour faire face aux épreuves carabinées nous attendant et pour pouvoir les franchir du versant du meilleur plutôt que du pire. Ainsi quelle meilleure préparation à notre mort que par une pratique sur nos contrariétés et souffrances quotidiennes pour apprendre à les transformer à notre profit ?

Lydia Müller
psychologue
et psychothérapeute FSP

1 L'accompagnement de la naissance, par Bernard Montaud, Ed. Edit'As
2 La vie et la mort de Gitta Mallasz, par Bernard Montaud, Patricia Montaud et Lydia Müller, Ed. Dervy
3 NDE ou Near Death Experience en anglais signifie expérience de mort imminente, souvent expérience de mort clinique