

LYDIA MÜLLER:

« Il est possible de réussir sa mort ! »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Et si le contraire de la mort n'était pas la vie... mais la naissance ? ! Après avoir accompagné nombre de personnes en fin de vie, après avoir vécu elle-même et transformé l'épreuve d'un cancer grave, la psychologue et psychothérapeute Lydia Müller a développé une nouvelle approche – audacieuse – de la « mourance », en la mettant en parallèle avec la naissance⁽¹⁾. Ces deux traversées initiatiques sont un peu comme les deux pans d'une même porte. Pourquoi, dès lors, ne voir qu'une calamité et une épreuve, là où pourrait se révéler une aventure de l'esprit et de la conscience ? Telle est l'invitation, sensible et sensée, de Lydia Müller. Car s'il paraît normal de se préparer à l'accouchement et à la naissance d'un bébé, il est tout aussi logique de se préparer à la mourance et à la mort. Il y a une vie avant la mort !

« **T**âchons d'entrer dans la mort les yeux ouverts », proclamait Marguerite Yourcenar... Or, notre société – pour qui la mort demeure taboue – cultive le déni de ce « deadline » inévitable ! Les progrès de la science, cherchant à éloigner toujours davantage le spectre de la Grande Faucheuse, et l'hypermédicalisation de la fin de vie, ont refoulé la mort, autrefois intégrée à la vie de la communauté, aux marges de la société. Faisant naturellement partie de la vie et de ses cycles, la mort – et par extension, la fin de vie – sont ainsi devenues un symbole cuisant d'échec de cette civilisation tournée vers l'efficacité. « Dorénavant, la mort cesse d'appartenir au monde naturel : c'est une agression venue du dehors », souligne Louis-Vincent Thomas, créateur de la thanatologie (science de la mort).

Tandis que notre société a donc tendance à considérer la fin de vie sous l'angle de l'amointrissement, il semble qu'elle puisse être *a contrario* un épisode d'ultime croissance. Lydia Müller considère ainsi la « mourance » comme un accouchement en fin de vie. En

La Vie n'est pas l'opposé de la mort, car la Vie n'a pas d'opposé. seule la vie du corps connaît la mort. La Vie est. Elle est dans la naissance et dans la mort, qui sont des moments ponctuels de la Vie.

ce sens, les récentes découvertes sur la naissance (issues, notamment, de la psychologie des profondeurs) livrent une grille de lecture novatrice et passionnante pour le

chemin inverse, et pourtant si semblable, que le mourant aura à parcourir. C'est ce parallèle fécond que cette thérapeute suisse transmet dans son ouvrage foisonnant⁽¹⁾, mais aussi au travers de formations et conférences. Une manière de mieux affronter l'angoisse de la mort, d'accompagner avec justesse ceux qui s'apprêtent à mourir... et, au-delà de ça, de vivre pleinement notre vie, en conscience. Car, comme disait finement Coluche : « Si c'était possible, j'aimerais mieux mourir de mon vivant. » Voici donc un entretien sur la mort... plus-que-vivant !

Ce parallèle fécond entre mourance et naissance semble imprégné de votre traversée de la maladie et de votre expérience de l'accompagnement...

En effet, j'ai mis toute mon expérience dedans ! Tout d'abord, cela m'a relancée, avec enthousiasme, dans ma pratique de psycho-

thérapeute et psychologue, spécialiste de l'accompagnement en fin de vie. Ensuite, il est vrai que le cancer, qui s'est déclaré en 2005, dont je suis guérie, a aussi nourri cette vision, transformatrice, de l'approche de la mort⁽²⁾. Le retournement vécu – qui a permis de me libérer des symptômes créés par la peur – a été une expérience enseignante ! Je suis intimement convaincue que la compréhension doit partir des choses vécues. Elle s'enracine dans la chair. C'est ce dont j'ai manqué durant mes études.

N'est-ce pas audacieux de relier mort et naissance, dans cette société qui bannit l'une et encense l'autre ?

(Rire) Il est vrai qu'en Occident, on a tendance à opposer la vie à la mort, ce qui est lourd de conséquences, car si la mort est synonyme de non-vie, alors il est évident qu'il faut la fuir ! Mais demandez à n'importe quel enfant en Inde quel est le contraire de la mort, il ne vous répondra pas : « la vie », comme ce serait le cas ici, mais : « la naissance ». La Vie n'est pas l'opposé de la mort, car la Vie n'a pas d'opposé. Seule la vie du corps connaît la mort. La Vie est. Elle est dans la naissance et dans la mort, qui sont des moments ponctuels de la Vie.

Comment avez-vous eu l'idée de formuler ces étapes de la mourance ?

C'est en 1997 que j'ai entendu Bernard Montaud (créateur de la Psychanalyse Corporelle et fondateur de l'école Art'As) faire pour la première fois le parallèle entre ces deux fabuleux voyages que sont la naissance et la fin de vie. Voyant l'intérêt que je manifestais pour cette découverte, il m'a encouragée à l'approfondir. C'est ainsi que je me suis attelée à la tâche, à la lumière notamment de mon expérience de l'accompagnement ; ce qui a abouti à une première description dans le livre *La vie et la mort de Gitta Mallasz*⁽³⁾. Dans ce parallèle entre la naissance et la mourance, j'ai pu analyser comment quelqu'un d'accompli, comme Gitta Mallasz, vit et traverse l'approche de la mort, et comparer avec les patients que j'accompagne. Ce qui m'a permis de montrer qu'il y a une manière de transformer la « mourance » de manière féconde, tout comme il existe, également, une manière traumatique de mourir.

Quand s'amorce ce processus en 7 étapes, où chaque « escale » de la mourance fait écho à une étape-clé de la naissance ?



Dès que, dans notre conscience, se présente le mot «fin»; ce qui nous place face à ce qui a été. Je précise que ce processus en 7 étapes, en miroir avec la naissance, n'intervient véritablement que dans les fins de vie qui prennent du temps (vieillesse, maladie): ce n'est pas le cas de la «césarienne» de la crise cardiaque.

Ce face-à-face avec ce qui a été constitue-t-il la première étape?

C'est le point de départ. Ce «travail» de fin de vie est comparable aux contractions de l'accouchement. La personne est amenée à revisiter, à re-questionner son existence, afin de discerner ce qui est à terminer, à mettre en ordre, pour partir en paix. Certains peuvent ainsi avoir l'impression qu'ils ont raté leur vie... mais, contre toute attente, il est possible de réussir sa mort! On peut mourir accompli. À ce stade-là, il est encore et toujours temps d'agir et de rattraper plein de choses. Cette phase, qui nous confronte à nos besoins, nos envies, peut amener un retournement face à la maladie. On se rend compte que l'identité déborde l'étiquette de «malade» ou de «mourant». Il arrive donc que l'on constate un ralentissement de la maladie, voire une rémission.

Dans le processus qui s'engage, l'équation délicate est d'accepter que le corps décroît, alors même que la conscience, elle, peut encore croître...

C'est un enjeu-phare! Ce qui nous amène à l'étape suivante – qui correspond, sur le plan de la naissance, au long couloir des contractions: c'est une lente phase de diminution du corps, jalonnée de défaillances. Peu à peu, on perd son «moi», son ego, son personnage, couche par couche, comme un oignon, jusqu'à arriver à l'essence de l'être... La maladie et la mourance cherchent, en quelque sorte, à nous amener à un autre état de conscience: au grand «Je», comme dit Bernard Montaud, par rapport au pe-

tit «moi». C'est un processus présent dans toutes les traditions: il s'agit de rejoindre le vaste, l'éternel, le divin, etc.

Comment opérer cette mue intérieure, alors que le corps souffre?

Le pivot essentiel est de passer du regret de ce que l'on perd, pour profiter de ce qui reste. Autrement dit, transformer la révolte des pertes successives subies (perte d'appétit, d'autonomie...) pour accepter de gagner ailleurs. La personne est alors confrontée à des montagnes russes. C'est une rencontre, violente, avec la dimension corporelle et ses limites. Il est important, à ce stade-là, de travailler par rapport aux symptômes, de mieux les comprendre. Si cette phase est acceptée – si l'on parvient à passer d'une souffrance insupportable à des symptômes supportables, c'est déjà gagné! On est alors à même d'aller plus loin dans le processus. Mais si l'ego se manifeste et se rebelle, cela peut mener au déni, à la déprime, à la peur. De l'importance d'être accompagné, dans ce processus...

Cet éventuel refus de la réalité correspond à la phase où l'on s'accroche à l'espoir d'une réversibilité...

Nous en arrivons alors au cœur de la troisième étape, où se joue en effet l'attachement. Ce stade de la mourance renvoie aux contractions expulsives de l'accouchement; dans ces deux passages-clés, c'est une phase intense. Sur le plan curatif, c'est le moment où la médecine, qui ne peut supporter l'échec, peut encore chercher à renverser la donne et propose éventuellement un traitement de la dernière chance. Comme nombre de personnes en fin de vie ne sont pas prêtes à abandonner l'espoir d'un retour en arrière, beaucoup acceptent de tenter encore quelque chose. Or, les souffrances vont grandissant, avec de moins en moins de bénéfices curatifs. Les signaux deviennent clairs: il devient de plus en plus évident que la médecine ne peut plus rien. C'est une phase d'ambivalence par rapport à la famille: le mourant ne sait pas s'il peut, s'il veut, lâcher ses proches... Quand il n'est pas prêt à lâcher, cela peut tourner à l'acharnement.

Qu'est-ce qui peut aider le mourant à lâcher prise, à ce stade-là?

En fait, cela nous renvoie, sur le plan de la naissance, au moment où le ventre de la mère retient encore le bébé. Le col de l'utérus n'est pas suffisamment distendu. Le bébé se bat, jusqu'à parfois livrer un véritable combat! Dans la mourance, la personne est encore consciente, mais devient de plus en plus dépendante. Les points de blocage peuvent venir des proches ou des choses en suspens, encore à régler. Il est donc important, si l'on accompagne un mourant, de repérer ces points de blocage. C'est une phase difficile si on n'a pas réussi à lâcher à la deuxième étape. Ce qui peut aider? Que les proches aident à résoudre ce qui est encore à régler ou que les médecins reconnaissent clairement qu'ils ne peuvent plus rien sur le plan médical. Il arrive aussi que le mourant dise «stop» de lui-même...

Que se passe-t-il lorsque le mourant dit «oui» à ce qui arrive?

Il entame la quatrième étape, qui correspond à la naissance, proprement dite. En acceptant ce qui est à l'œuvre, le mourant sort du moi, du personnage. Une distance se crée entre lui et le monde. Une phase ponctuée de somnolence, de silence. Les proches sentent qu'ils le perdent. On assiste alors à une séparation des chemins. Mais le mourant, à ce stade, est encore avec le cordon (cf. la naissance). S'il subsiste des paroles, elles sont parcimonieuses et vont à l'essentiel. La personne qui s'apprête à mourir est tournée vers l'ailleurs, elle sort de l'affectif, de l'émotionnel. Elle s'élève.



La mourance à la lumière

du Bardo-Thödol

Lydia Müller dit avoir trouvé, dans la tradition tibétaine, un parallèle éclairant aux étapes de la mourance. Selon le *Bardo-Thödol* (*Livre tibétain des morts*), ce processus commence avant la mort, associé à plusieurs « dissolutions » successives, en deux phases : « Une dissolution externe des sens et des éléments (terre/eau/feu/air), et une dissolution interne des états de pensée et des émotions, à leurs niveaux grossier et subtil* ». Corps et esprit étant interdépendants, chaque étape se manifeste par des signes extérieurs, physiques, et par des expériences intérieures – ce qui nous renvoie aux étapes décrites par Lydia Müller. Si, en Occident, on considère communément que le processus s'arrête avec la mort de la personne, il en est autrement dans les enseignements tibétains : d'autres phénomènes intrapsychiques continuent, notamment la réunion au niveau du cœur des essences subtiles, masculines et féminines – moment où la conscience commencerait à se désengager du corps. Un « plein accomplissement », qui culminerait quand l'aube de la Luminosité fondamentale, véritable nature de l'esprit, se lève, « tel un ciel immaculé, dégagé de tout nuage, brouillard ou brume* ». * Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la Vie et de la Mort* (La Table Ronde, 1993).

C'est la fin de la faim – des nourritures terrestres et des attaches aux proches. On entre dans les phases de l'agonie. Si l'on compare aux EMI (expériences de mort imminente), cela correspond à la sortie du corps. Le mourant, lui, n'est pas hors du corps, mais il est au-dessus de la mêlée. Il devient un « frontalier » ! Le corps le retient encore. Il revient et repart, comme s'il était à cheval entre deux mondes. Quand il peut communiquer, on ne le comprend plus trop. Il arrive qu'il sorte subitement une phrase claire, symbolique.

L'agonie est alors pleinement à l'œuvre, et cela peut se révéler insupportable pour les proches et les soignants...

Oui, et c'est ainsi qu'on arrive à la cinquième étape, déterminante, qui peut créer de la confusion dans l'entourage... Il s'agit du bilan, où les mourants revoient leur vie (phénomène souvent décrit dans les EMI). Ils perçoivent *en vérité* « qui » ils étaient. Sur le plan de la naissance, cela renvoie à la confrontation du nouveau-né avec l'humanité – inconsciente, imparfaite ; moment où les soignants accomplissent

La maladie et la mourance cherchent, en quelque sorte, à nous amener à un autre état de conscience : au grand « Je », comme dit Bernard montaud, par rapport au petit « moi ».

des actes médicaux sur le bébé, mais sont rarement avec lui... Pour la personne en fin de vie, ce bilan peut être cruel, car il met en lumière ce qui n'a pas été mis en ordre. D'où, parfois, des « mourances » difficiles, agitées. Avec, certes, des douleurs physiques, mais aussi psychiques, souvent minimisées. Si le mourant ne parvient pas ou plus à dire ce qu'il traverse, cette expression de la souffrance, semblable à des scènes de purgatoire, peut tordre les boyaux des proches et des soignants. On est alors tenté de gaver le mourant de morphine... C'est une étape où beaucoup de choses essentielles se jouent.

Comment accompagner au mieux cette phase ?

Tout comme le bébé est en proie au désarroi en découvrant cette

humanité imparfaite, celui qui va mourir voit tout ! Proches, soignants ou encore bénévoles : si l'on parvient à accompagner le mourant les « yeux grands ouverts », avec une perception fine de ce dont il a besoin, et si l'on comprend avec qui, avec quoi, il se bat, on peut alors l'aider, le soulager. Parfois, les proches savent ce qui est irrésolu (un conflit, un secret...). Je les invite alors à agir pour que le mourant puisse partir apaisé – même si ce dernier n'avait pas voulu précédemment voir telle personne, jugée indigne (comme l'ego a disparu, le mourant n'est plus dans le jugement). Si c'est impossible à résoudre (si cette personne s'avère injoignable, décédée...), c'est là que les actes religieux sont importants, puisqu'ils permettent de prononcer le pardon pour le malade. Il est essentiel de trouver les paroles qui libèrent.

Cette absolue est-elle capitale pour franchir sereinement l'étape suivante ?

Absolument ! La sixième étape correspond au moment où le mourant se retrouve face à la lumière (expérience abondamment décrite dans les EMI). Or, le jugement sur soi empêche la lumière de passer. En miroir avec la naissance, cette expérience de la lumière – incarnant le non-jugement et l'amour inconditionnel – renvoie à l'enfant qui, lui, prend conscience du « petit » amour *conditionnel* de ses parents. Cela le foudroie ! Ceux qui accompagnent le mourant doivent intercéder : être cette force d'amour dont il a besoin pour qu'il puisse lâcher, voir cette ouverture et se laisser mourir. C'est magnifique lorsque ce rôle est tenu par les proches, mais il arrive que les accompagnants doivent prendre cette place. Il devient de plus en plus rare que le clergé intervienne. Nous – les soignants, les laïcs, les psychothérapeutes, nous avons à accomplir un service spirituel !

Nous arrivons à l'ultime étape. Quels en sont les enjeux ?

Cette dernière étape renvoie, dans le processus de la naissance, à la fermeture des grands organes des sens, qui permettaient au nouveau-né de tout percevoir... Il semblerait que ce phénomène se produise lors du premier endormissement. C'est une manière, pour l'enfant, de se protéger, afin de ne pas souffrir de l'imperfection humaine, du grand froid dans lequel il se retrouve... Dans la Tradition, on dit que cela correspond à la séparation avec l'ange, plongeant l'enfant dans l'obscurité terrestre. Dans la mourance, en miroir, cela concorde avec l'ouverture des grands organes des sens. L'ego est lâché, et la personne peut alors percevoir les défunts et les êtres de lumière... On trouve un éclairage intéressant de tout ce processus de la mourance dans le bouddhisme ; on comprend mieux, à la lumière de ces enseignements, toutes les transformations vécues par le mourant (voir encadré).

Ces étapes que vous décrivez – à l'image d'ailleurs de l'enseignement bouddhiste – vont dans le sens d'un continuum de conscience...

La mourance, c'est se défaire de tout ce qu'on a dû acquérir – cette construction d'un « moi » fort, pour affronter la réalité du monde. Le fait de lâcher cela, de le dépasser, permet d'accéder à un autre niveau de conscience. C'est un chemin spirituel qui, en effet, déborde largement le cadre de l'existence. Je me permets d'ajouter qu'il est pertinent d'entamer ce cheminement avant la mourance. À travers la crise de la quarantaine, la vie nous invite déjà à aller au-delà du moi.

Cela vient donner du sens au vieillissement, si tabou dans notre société...

Vous avez raison : si la vie nous prive de quelque chose (avec la diminution de certaines facultés), c'est vraisemblablement pour

nous permettre de nous développer sur un autre plan. J'ai vécu cette crise de la quarantaine; cela faisait une dizaine d'années que j'accompagnais les cancéreux et les personnes en fin de vie, et j'avais l'impression d'en avoir fait le tour... J'ai alors eu envie d'un enfant, à tout prix. J'avais 42 ans. Mon compagnon n'en voulait pas. Heureusement, j'ai rencontré Bernard Montaud, qui m'a fait prendre conscience, à travers son enseignement, que la quarantaine n'est pas pour procréer, mais pour créer. Il s'agit d'accoucher vers le haut, plutôt que vers le bas! Ce livre, qui décrit les phases de la mourance, c'est une forme d'accouchement. Mais la gestation a été plus longue que pour l'éléphant, puisque j'ai mis cinq ans à le mettre au monde (Rire)! ■

(2) Lydia Müller a eu un cancer du côlon. Elle dit « confirmer la théorie du Dr Hamer », son cancer étant l'expression d'un conflit aigu. D'après son expérience, elle ajoute que ce conflit intervient en résonance avec un traumatisme de l'enfance, sur lequel l'ego s'est construit en défense. *« Quand la vie nous replonge dedans, quelque chose en nous n'a plus l'énergie de poursuivre et prend la décision inconsciente de mourir; telle une porte de sortie de la souffrance. »* Elle dit connaître le moment où la cancérisation a commencé, correspondant à un conflit avec une personne « repère », qui l'a conduite à une surréaction. *« Ce rejet m'a, en fait, renvoyée à un traumatisme ancien en relation avec mon père, qui, suite à un conflit, m'a rejetée. J'avais perdu mon « bon papa », et je n'ai plus connu alors qu'un père autoritaire... Quand j'ai pu comprendre et faire le lien, j'ai pardonné et arrêté d'accuser et de m'auto-accuser. Quand l'oncologue est intervenu, une grande partie du cancer était déjà nécrosée. Vu la grosseur de la masse, il ne pouvait pas croire qu'il n'était pas métastaté; il a donc fait analyser 71 ganglions! Avec la résolution-réconciliation, il y a eu un retournement qui a permis au système immunitaire d'être actif. Dans la foulée de ma décision de (re)vivre. »*

(3) Bernard MONTAUD, Patricia MONTAUD, Lydia MÜLLER, *La vie et la mort de Gitta Mallasz* (Dervy, 2001).

POUR ALLER PLUS LOIN

Lydia Müller, www.entrelacs.ch - Entrelacs se consacre à l'accompagnement de personnes gravement malades, aux prises avec une vieillesse difficile, en fin de vie ou en deuil, ainsi qu'à la formation de soignants et de bénévoles dans ces domaines. Sur ce site, de nombreuses ressources inspirantes, dont une passionnante conférence audio « *Votre épreuve est un atout* » et une conférence filmée sur « *La fin de vie, une aventure* ».

(1) **À lire:** *La fin de vie, une aventure*, Lydia Müller (Dervy, 2012). Ce livre est un véritable « guide », au sens propre comme au sens figuré! En plus de la compréhension des enjeux physiques, psychologiques et spirituels de cette dernière ligne pas toujours si droite, l'auteure fournit bon nombre de témoignages, d'outils et de clés permettant de surmonter et d'accompagner les difficultés de ce passage escarpé et de rester « plus-que-vivant ».

CONFÉRENCE & SÉMINAIRE

Lydia Müller présentera, en Belgique, une **conférence le jeudi 30 avril 2015 à 19 h: « Si vous pensez mourir un jour, ceci vous concerne! »**. Elle y proposera de percevoir la fin de vie comme une possible aventure de l'esprit et de la conscience. Dans la foulée, elle animera un **séminaire du 1^{er} au 3 mai 2015, « Apprendre à accompagner les 7 étapes de la mourance »**. Ces événements auront lieu à *L'élémentTerre*, 50b rue Michel Beekers, 4601 Argenteau. **Renseignements & réservations:** voir www.entrelacs.ch ou Lisette Philippens, www.lelementerre.be - welcome@lelementerre.be - +32 (4) 379 53 58. N'hésitez pas à consulter le site de Lydia Müller, car il se peut qu'elle organise une conférence à Bruxelles, dans la foulée de ce WE (non confirmée à l'heure où nous bouclons).