



Stéphane Allix
présente

Quand la mort arrive

Une enquête aux frontières
de la vie
par Carine Anselme

**Éditions
de La Martinière**

Collection « Expériences Extraordinaires »,
dirigée par Stéphane Allix

Dans la même collection :

- *Le mystère des guérisseurs*, par Audrey Mouge
- *Intuition et 6^e sens*, par Jocelin Morisson
- *La conscience de la Nature*, par Alessandra Moro Buronzo

© 2013, Éditions de La Martinière,
une marque de La Martinière groupe, Paris

Retrouvez-nous sur :
www.editionsdelamartiniere.fr
www.facebook.com/editionsdelamartiniere

ISBN : 978-2-7324-5848-9

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À la mémoire de ma mère

*À toute l'équipe de soins palliatifs
des Deux Alice (Bruxelles),
pour leur lumineuse humanité,
qui a transformé ces ultimes instants
en un moment plus-que-vivant*

Sommaire

Pourquoi ce livre ?, par Stéphane Allix	9
Témoignage de l'auteur	11
Qu'est-ce que mourir ?	21
Mourir en conscience	39
Les mystères de la fin de vie	61
Et si nous « pilotions » notre mort ?	75
Partir en paix	95
Visions au seuil de la mort	117
L'ultime mise au monde	131
Bibliographie	143
Sites web	145
Filmographie	147
Remerciements	149
Table	151
Pour aller plus loin...	153

Pourquoi ce livre ?

Autour de nous, quantité d'expériences se produisent que nous ne comprenons pas. Ces expériences que nous qualifions d'extraordinaires, voire de *surnaturelles*, nous placent dans une zone frontière de l'esprit humain, un espace où il est aisé de perdre ses repères. Pourtant elles imprègnent nos vies, notre quotidien foisonne de ces moments particuliers, souvent subtils, parfois intenses, qui échappent à toute explication conventionnelle. Aussi, ces expériences extraordinaires suscitent-elles deux formes de réactions opposées : rejet ou fascination. Mais pourquoi n'aurions-nous le choix qu'entre ces deux options ? Ce livre vous présente une autre voie, celle de l'enquête journalistique sérieuse et objective.

Vous étiez souvent perdu devant l'absence de références sérieuses sur les phénomènes inexplicables ? Ce livre répond à ce manque. Je vous propose de découvrir dans les pages qui suivent le fruit d'un véritable travail d'enquête réalisé par un grand reporter ayant

abordé son sujet avec rigueur, méthode, et sans idée préconçue.

Avec cet ouvrage accessible qui privilégie le sérieux plutôt que le sensationnel, entrez dans un grand reportage fascinant, où se mêlent des témoignages, des entretiens avec les spécialistes – médecins, chercheurs, etc. – et toutes les références reconnues par la communauté scientifique sur ce *sujet frontière*. Ce livre le démontre : il est possible de s'intéresser à ces expériences que nous n'arrivons pas à expliquer tout en conservant les deux pieds sur terre. Il nous révèle en outre qu'en ces temps de mutations profondes c'est la science elle-même qui nous engage à modifier notre rapport à la réalité. En effet, cette enquête nous invite à une remise en question de nos certitudes, et nous offre de porter un regard différent sur la réalité. Et si l'extraordinaire nous permettrait de voir le monde autrement ?

Stéphane Allix
www.inrees.com

Témoignage de l'auteur

*L'espoir n'est pas l'optimisme,
ce n'est pas non plus la conviction
qu'une chose va bien se passer,
mais au contraire la certitude que cette chose a un sens,
quelle que soit la façon dont elle va se passer.*

Vaclav HAVEL

C'était il y a seize ans... Au printemps, ma mère, 66 ans, apprend qu'elle est atteinte d'un cancer incurable, avec une espérance de vie de quelques mois, à peine. En sortant de chez le médecin, je me souviens... les cerisiers du Japon en fleur sonnent faux face au choc, à l'absurde du pronostic. « C'est sans doute la dernière fois que je les vois fleurir », constate-t-elle, effondrée.

Une chimiothérapie expérimentale et des soins complémentaires en énergétique lui permettent de vivre encore huit mois de pleine vie, provoquant l'étonnement du corps médical. Les fêtes de fin d'année sont joyeuses, habitées d'une intensité particulière. C'est après cet événement familial, suivi de peu par mon anniversaire, que maman décide, en quelque sorte, de lâcher lentement prise (comme cela arrive souvent, nous le verrons, pour les personnes en fin de vie, semblant attendre un événement phare ou un proche avant de partir) : vaillante le matin même de cet anniversaire, elle termine la journée terriblement affaiblie dans le canapé, après m'avoir donné une lettre testament, qui met en mots tout ce que nous avons partagé, de mère à fille.

Vient le temps des soins palliatifs. À l'époque, jeune rédactrice en chef de 29 ans, j'ai ce qu'on appelle une

existence très « remplie ». J'ai donc bien failli passer à côté de l'opportunité offerte par ces ultimes instants de vie ; difficile d'arrêter le flux du quotidien... plus encore d'affronter le déclin de ceux que l'on aime ! Pour m'aiguiller dans le désarroi, mon livre de chevet est *La Mort intime*, de Marie de Hennezel ; l'un des premiers plaidoyers franco-phones pour l'accompagnement en conscience de la fin de vie¹. Cet ouvrage m'ouvre les yeux et, apaisée, je décide – accompagnée en cela par mon frère, nous relayant si nécessaire – de vivre pleinement ce passage, de la vie à la mort, en restant à ses côtés. Un espace-temps hors du temps à même de se transmuier en cadeau inespéré. D'autant que nous n'avions pas pu vivre ce passage avec notre père, disparu brutalement quelques années auparavant. Cette décision me coûtera à terme mon travail, tant la société actuelle voit d'un mauvais œil les arrêts intempestifs dans la marche du monde. Avec, en toile de fond, dans notre époque de performance à tout prix, une peur extrême de la maladie et de la mort. Je me suis entendue dire que : « L'hôpital fait bien son boulot : une visite le soir suffira et, ici, il y a un magazine à boucler (*sic*) ! » Il semble loin le temps – pourtant proche, à l'échelle de l'histoire de l'humanité – où l'on veillait nos mourants, dans la conscience que se déroule là un moment de vie unique...

Au cœur même de la tristesse et de la souffrance (car loin de moi l'idée d'idéaliser ce passage escarpé de la fin de vie) fleurit alors l'une des périodes les plus fécondes de mon existence, en termes de partage, de transformation, d'Éveil. De joie, oserais-je dire. Ce qui choque

1. Marie de Hennezel, *La Mort intime*, Paris, Robert Laffont, 1995 – Pocket, 2006.

souvent ceux à qui j'en parle ! Et pourtant... Dans la sécurité du cocon des soins palliatifs, nous sommes tous et toutes – ma mère et son entourage – ramenés à l'essentiel, loin du brouhaha de la vie ordinaire : à ce qui doit encore se dire, se régler, s'échanger au seuil de la mort pour que ma mère puisse accomplir cette ultime mise au monde ; ce « *travail du trépas* », comme l'appelle le psychanalyste Michel de M'Uzan. Afin de partir en paix, autant que faire se peut.

Dans cet indicible propre à toute fin de vie – si difficile à communiquer, sans en trahir l'essence et la puissance – il y eut des larmes, mais aussi des rires. Des échanges fondateurs. Des mots, des gestes, des regards, des silences, d'une intense beauté, d'une profonde justesse. D'une étonnante sérénité, au creux pourtant des interrogations bouleversantes que suscite l'inconnue de la mort. Alors même qu'elle désertait son corps, la vie bouillonnait sur d'autres plans, en elle et tout autour d'elle. Dans une sorte d'absolu. Nous étions dans cet état d'être qui « *situe l'Homme au-delà de ce qu'on appelle la vie et de ce qu'on appelle la mort... L'Homme peut alors vivre un moment de clarté et, au cœur du non-sens existentiel, il trouve le sens essentiel* », comme l'écrit K.G. Dürckheim¹. Le sens était bien là, à portée de nos cœurs.

Mystérieuses traversées

Durant les quelques semaines qui séparent son entrée en soins palliatifs et son décès, ma mère traversera

1. Karlfried Graf Dürckheim, *Le Centre de l'être*, Paris, Albin Michel, 1992, p. 85.

plusieurs territoires (physiques, émotionnels, psychiques, relationnels, spirituels), ponctués d'étapes significatives, parfois troublantes.

Ainsi, craignant sans doute que nous ne soyons pas prêts à l'entendre évoquer la mort qu'elle sentait proche et dont elle ressentait le besoin de parler, elle s'est adressée à nous à demi-mot, dans un langage symbolique : « *Je vais bientôt partir en vacances au bord de la mer. Il est temps que je prépare mes bagages...* » L'étonnant, c'est qu'à cet instant elle ne semble pas le moins du monde confuse, mais au contraire étrangement lucide. Elle a laissé ça « murer » en nous et, de plus en plus fébrile, dès qu'elle a senti une ouverture dans notre comportement d'accompagnants, elle a posé clairement la question qui la taraudait : « *Je vais mourir, n'est-ce pas ?* » Pour sa sœur, présente sur le moment, c'est insupportable ; elle lui rétorque que non, elle est là « *en convalescence* ». Ma mère me regarde alors droit dans les yeux, avec un regard tranchant d'adulte à adulte que je ne lui connais pas, et me repose la question. Conscientisée par la lecture de *La Mort intime*, je l'écoute... Je lui demande quels sont ses besoins face à cette échéance qu'elle semble sentir venir. Instantanément, ma mère se calme et demande à voir plusieurs personnes clés de son parcours de vie, avec qui elle aura un temps de partage précieux. Après ce dernier échange, elle s'éteint lentement, semblant sereine. À ce stade avancé du processus douloureux de la maladie, la morphine aidant, elle entre peu à peu dans un semi-coma. Nous avons continué à lui parler et lui faire sentir que nous étions en paix avec le fait qu'elle parte, quittant régulièrement la chambre

pour la laisser « souffler ». Un vendredi, juste avant son anniversaire, alors qu'elle est inconsciente depuis des jours et au cœur du processus d'agonie, elle se redresse dans le lit, ouvre les yeux et, transfigurée, avec un visage exprimant une joie profonde, elle s'exclame : « *Ah ! la lumière !* » L'instant d'après, elle était morte...

Le travail intérieur induit par le processus de la fin de vie a continué à germer en nous, ses enfants et ses proches, par-delà la mort. Personnellement, cet accompagnement m'a conduit à une transformation de vie radicale : j'ai accompli un rêve en déménageant sous d'autres cieux et en métamorphosant mon travail de journaliste, consacré depuis à l'écologie humaine et à la question du sens.

Or, si chaque mort est unique, rendant périlleuse toute tentative de généraliser le propos, ces différentes expériences (visions au moment du trépas, utilisation d'un langage symbolique, besoin de parler de la mort et de se relier avant de se quitter...) parmi d'autres semblent êtres vécues, pour tout ou partie, par un grand nombre de personnes en fin de vie, comme le relatent leurs proches et le personnel soignant (les mourants, eux-mêmes, n'étant plus là pour en témoigner...).

Ces expériences, pour certaines mystérieuses, inexplicables, voire extraordinaires, qui jalonnent l'approche de la mort – lorsque celle-ci, précisons-le, vient petit à petit en raison d'une maladie ou du grand âge – sont encore largement méconnues du public, et jusqu'au sein même du personnel médical, contrairement aux phénomènes propres aux EMI (expériences de mort imminente), bénéficiant depuis des années d'une recherche

et d'une littérature abondantes. Bien qu'ils s'avèrent de nature similaire, ces phénomènes peuvent varier dans leur expression, comme nous le verrons au cours de cet ouvrage, qui se consacrera à présenter ces expériences qui sortent de l'ordinaire sur ce chemin de la fin de vie. Dans ce processus propre à la mort, quand elle vient lentement, graduellement. Rappelons que ce type de mort, par suite d'une maladie (cancer en tête), représente près de 70 % des causes de décès, selon l'INSEE¹.

Le corps décline, la conscience croît

Tandis que notre société a tendance à considérer la fin de vie sous l'angle amoindrissement, il semble donc qu'elle puisse être *a contrario* un épisode potentiel d'intense et d'ultime croissance. Alors même que le corps se délite, on constate que la conscience croît. Les perceptions s'affinent, l'intuition s'aiguise. Durant ces épisodes dits de « conscience accrue », les personnes en fin de vie peuvent avoir des visions : de paysages grandioses notamment, mais surtout de proches décédés, venus les « chercher », confient-elles, quand elles ont encore les mots pour le dire. Elles peuvent aussi avoir l'intuition, ainsi qu'une certaine marge de manœuvre, en ce qui concerne l'heure de leur mort. Sans oublier le ressenti impérieux de mettre leurs liens et leur existence en ordre, afin de quitter ce monde en paix. Famille ou accompagnants sont, eux aussi, parfois « acteurs » de ces

1. Chiffres de 2009.

expériences au seuil de la mort, en vivant mystérieusement en écho le départ du défunt... Au cours de ces « *expériences de mort partagée* », comme les appelle Raymond Moody, connu surtout pour ses travaux sur les expériences de mort imminente, ceux qui ont accompagné un proche ou un patient dans la proximité de la mort expérimentent d'étranges synchronicités ou de subtils ressentis au moment du décès (sensations de sortie hors du corps, souffle...). Tandis que, par-delà la mort, de nombreux vivants disent connaître des vécus subjectifs de contact avec des défunts (VSCD) ; soit l'impression d'avoir un contact direct avec un proche décédé.

Si l'entourage – les proches et les soignants – n'a pas connaissance de ces phénomènes « extra-ordinaires », ceux-ci peuvent être incompris, manqués ou occultés, car mis alors exclusivement sur le dos de la confusion entourant la mort.

L'ignorance est grandement à l'origine de nos peurs. En allant à la rencontre des différents intervenants – médecins, psychologues, accompagnants et spécialistes de la fin de vie – qui viendront nourrir ce livre de leurs expériences, tous confirmeront qu'il reste un important travail d'information à faire sur la mort, et plus spécifiquement sur la fin de vie et le processus de mourir. À travers des témoignages, avis d'experts et autres visions de l'approche de la mort, bouddhiste entre autres, nous explorerons les derniers instants de la vie, là où elle se termine.

Ouvrir les yeux sur ces expériences propres au processus de fin de vie et s'intéresser aux questions que

cela soulève peut nous aider à mieux affronter notre angoisse de la mort, à accompagner avec justesse ceux qui vont mourir... et, au-delà de ça, à vivre pleinement notre vie, en conscience. Car, comme ironisait finement Coluche : « *Si c'était possible, j'aimerais mieux mourir de mon vivant...* »

Porter un autre regard sur la mort et les expériences qui jalonnent nos derniers instants, c'est avant tout porter un autre regard sur la vie. Fécond et transformateur. Entamons donc notre voyage au pays de la mort, ou plutôt à ses frontières, lors des dernières heures...

L'INREES dans les kiosques :

Découvrez *Inexploré*, le magazine créé par Stéphane Allix.

Inexploré est un magazine grand public publié par l'INREES et destiné à un lectorat désireux d'explorer les frontières de la psychologie, de la spiritualité et des sciences. *Inexploré* : le magazine de référence, en kiosque ou sur abonnement. Info sur www.inrees.com

Et si l'extraordinaire nous aidait à repenser la société ?

RÉALISATION : NORD COMPO, À VILLENEUVE-D'ASCQ

DÉPARTEMENT ÉDITORIAL ART DE VIE

IMPRESSION : NORMANDIE ROTO IMPRESSION S.A.S., À LONRAI
DÉPOT LÉGAL : AVRIL 2013

IMPRIMÉ EN FRANCE