

Cosette Odier Josette Morel
Thomas Ryan Maurice Gardiol

Souviens-toi de VIVRE !



Pour mieux savourer la vie faire face à sa mortalité

La version originale de ce livre a été éditée en 2007
par les Editions Ouverture

Cette version informatique a subi quelques modifications par les auteurs

www.savourerlavie.org

INTRODUCTION

Bien des ouvrages sont parus ces dernières années sur les thèmes de l'accompagnement des personnes en fin de vie ou des endeuillés¹. Le propos de cette brochure est tout autre. Elle s'adresse en priorité aux bien vivants, et espérons-le bon vivants ! A l'origine des pages qui suivent, il y a eu des rencontres et des retraites organisées par Thomas Ryan² et Cosette Odier³. Celles et ceux qui y ont participé ont découvert la richesse de se confronter aux pertes et aux limites de nos existences, jusqu'à celle incontournable de la mort.

¹ Il suffit ici de mentionner les noms d'Elisabeth Kübler-Ross, de Jean Monbourquette, de Marie de Hennezel, de Jean-Yves Leloup ou encore de Claude Reverdin et de Rosette Poletti pour évoquer ces différents écrits.

² Thomas Ryan est prêtre. Il appartient à la communauté des Paulistes (csp), communauté catholique nord-américaine peu connue en Europe. Il est actuellement à New York, responsable du Bureau pauliste pour les relations œcuméniques et interreligieuses. Les Paulistes sont une communauté religieuse créée en 1858. Les prêtres qui sont aujourd'hui engagés au sein de cette communauté exercent un ministère de réconciliation, de dialogue œcuménique, interreligieux et d'évangélisation au sein du « Paulist Office for Ecumenical and Interfaith relations » (www.tomryancsp.org).

³ Cosette Odier exerce son ministère de pasteur et de formatrice en milieu hospitalier (Centre hospitalier Universitaire Vaudois), après avoir travaillé de nombreuses années dans une équipe de soins palliatifs.

Une telle démarche est solidement enracinée dans la tradition chrétienne. Elle est toutefois accessible à chacun. Elle parle à des personnes éloignées du langage et de la pratique des églises, comme à celles du « dedans » qui pourront y percevoir une manière renouvelée de visiter une tradition fort connue.

Très intéressés par ce qu'ils avaient découvert lors de la retraite à Estavayer, Josette Morel⁴ et Maurice Gardiol⁵, se sont joints à Cosette Odier et Thomas Ryan pour mettre en forme le matériel utilisé et le compléter de manière à pouvoir l'offrir plus largement aux personnes et aux groupes qui désirent aborder ces questions de vie.

« Souviens-toi de vivre ! » – Vivere memento – nous rappelle la maxime inscrite sur de nombreux cadrans solaires. Nous souhaitons que les lignes qui suivent, travaillées et méditées de manière personnelle ou en groupes, permettent à nos lectrices et à nos lecteurs d'entrer avec profit dans cette démarche.

Cosette Odier, Josette Morel et Maurice Gardiol

⁴ Josette Morel est animatrice des Unions chrétiennes féminines vaudoises. Elle a été la première à reprendre le matériel de la retraite et à se l'approprier. Elle l'a proposé à des groupes à plusieurs reprises.

⁵ Maurice Gardiol, diacre de l'Eglise protestante de Genève, a exercé pendant plusieurs années son ministère auprès de personnes sans toits et sans lieux, en particulier des réfugiés et des travailleurs ou travailleuses sans-papiers.

Merci à Thomas Ryan pour les textes qu'il a mis à notre disposition. Concevoir un projet, le concrétiser pour l'animation d'une retraite, animer cette retraite de nombreuses fois et accepter que d'autres reprennent ce projet pour le façonner selon leur sensibilité nous paraît un signe de grande humilité et de lâcher prise. Nous en sommes reconnaissants à Thomas. Il démontre ainsi une grande cohérence avec le cœur du message qu'il veut délivrer. Accepter de mourir, risquer perdre ce qui nous appartient, parce que nous croyons profondément qu'une nouvelle vie est ainsi libérée. Accepter de mourir et croire que c'est à ce prix que la résurrection peut déjà fleurir dans notre quotidien.

« Il faut travailler sur la mort, parler de la mort. Je ne cesserai de le répéter autour de moi. Si l'on n'accomplit pas cette tâche, que toutes les civilisations avant la nôtre ont assumée avec un soin particulier, on risque fort de rater... la vie. »

«... Il ne s'agit pas de se préparer pour le moment de sa mort, puisque nous ne connaissons ni le jour ni l'heure... La descente vers le fond vous ouvre à ce qui en vous est à la fois force de vie et négation de vie... Cette descente tout en bas, loin de vous fermer en culte narcissique, vous ouvre sur l'intersubjectivité et sur le « je-tu » comme promesse d'accomplissement. »

Bernard Crettaz⁶

« Il faut songer quelquefois à la mort, cette seule pensée peut nous apprendre à bien vivre. »

Chevalier de Méré

⁶ Bernard Crettaz, *Vous parler de la mort*, Porte-plumes, Ayer 2003, p. 7 et p. 73.

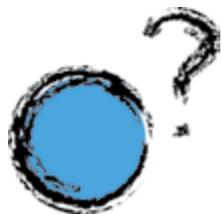


PRÉLUDES

Parler de la mort, de celle des autres et de la mienne, pourrait paraître à certains inquiétant, voire morbide. Le chanteur Yves Duteil écrit : « Réfléchir à sa propre mort n'est pas mourir. Cela peut donner au contraire toute sa valeur à chaque jour qu'il nous sera désormais donné de vivre. Loin de porter malheur, envisager sa propre mort comme une réalité à terme peut aussi devenir une source de paix. »⁷

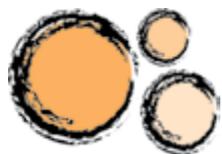
Faire le point sur notre propre situation permet des prises de conscience utiles et assure les bases d'un échange fructueux. Cet ouvrage se veut interactif grâce aux questions et exercices proposés dans les différents chapitres. A vivre en groupe ou personnellement en fonction des indications qui vous sont données dans les pages suivantes.

⁷ Revue Panorama, Bayard Presse, juillet 2004, p. 28.



Deux interrogations aptes à nous introduire dans le sujet :

1. *Qu'est-ce qui m'amène à lire ce livre ?*
2. *Comment suis-je actuellement confronté-e avec la mort physique ou la mort psychique dans mes relations, dans mon travail, dans ma santé, dans mes motivations de vie ?*



Pour l'animation en groupe

A partir de la réflexion personnelle faite par écrit, le partage avec un autre membre du groupe pourra déboucher sur une mise en commun par l'ensemble du groupe.

La visualisation



L'un des exercices que nous vous proposerons plusieurs fois dans cet ouvrage s'appelle la visualisation. C'est une façon d'utiliser notre imaginaire. Chacun de nous « visualise » quotidiennement : ce que nous allons faire, où nous voulons aller, comment nous allons nous y prendre pour atteindre un but.

Lorsque nous désirons nous rendre à une adresse dans un endroit inconnu, nous visualisons, avec un plan, le parcours à accomplir. Nous « voyons » le chemin qu'il nous faudra parcourir. Pour faire un repas de fête, nous **anticipons**, visualisons ce qui va se passer, ce qu'il faudra acheter et faire à des moments différents. La moitié du travail est déjà fait quand nous en avons visualisé les diverses étapes...

C'est ce travail-là que nous vous proposons : **anticiper** ce qui va sans doute nous arriver (maladie, mort, funérailles, vie après la mort) au moyen de notre imagination, pour apprivoiser nos peurs.

Cette technique est mise totalement au service de la vie. Quand nous prenons conscience que le trésor que nous possédons n'est pas infini, il prend toute sa valeur et devient d'autant plus précieux. Prenons ces exercices dans cet esprit : une occasion de savourer plus consciemment la beauté et la bonté de la vie.

Conditions pour bien réussir une visualisation : être dans un état de relaxation

1. Trouvez un endroit et un moment de calme...
2. Adoptez **une position confortable** : assis bien droit, les mains ouvertes, paumes vers le haut. Les pieds posés au sol. Il est aussi possible de s'allonger si l'on n'a pas tendance à s'endormir trop rapidement dans cette position.
3. Imaginez que votre corps se détend et prenez lentement conscience de cette détente. Commencez par les orteils et remontez jusqu'au sommet de la tête. Pensez à détendre chaque muscle tour à tour, laissez toutes vos tensions disparaître de votre corps.
4. Respirez profondément et lentement, avec le ventre. Comptez à rebours de dix à un lentement au rythme de votre respiration en ressentant que votre corps se détend de plus en plus au fur et à mesure que vous comptez.

Dans cet état de relaxation du corps et de l'esprit, il est possible de commencer la visualisation.

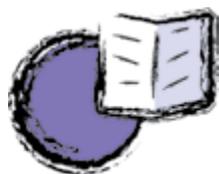
Exercice de sensibilisation

Imaginez que vous êtes dans la nature, dans un décor apaisant pour vous. C'est peut-être un endroit que vous connaissez, ou alors vous l'inventez. Soyez attentifs aux bruits, humez des odeurs, entendez le pépiement des oiseaux, créez le décor dans ses moindres détails et prenez le temps nécessaire pour apprécier les sensations de plaisir que vous ressentez.

Centrez-vous à nouveau sur votre respiration, sur les bruits qui sont autour de vous. Avant d'ouvrir les yeux bougez un peu vos extrémités, mains, pieds, et faites les mouvements nécessaires à votre retour dans cette pièce avec les autres et lorsque vous êtes prêts, rouvrez les yeux.

Prenez ensuite le temps, soit de noter vos réactions si vous avez fait l'exercice seul-e, ou de partager ce qui vous paraît possible ou souhaitable en groupe.

Livres :



- Anthony de Mello, *SADHANA, un chemin vers Dieu*, Bellarmin 1983
- Thomas Ryan, *La méditation à la portée de tous*, Bellarmin 1998



QUESTIONS DE MORTS...

ET DE VIE

Impossible à maîtriser, difficile à prévoir, la mort a toujours fait peur... Elle continue à éveiller craintes et angoisses, et pour garder notre sérénité bien souvent nous préférons ne pas y penser, oublier qu'elle existe. Pourtant les grandes traditions spirituelles l'affirment et le répètent : nier la mort, c'est passer à côté de notre vie, se priver de l'intensité de la vie.

La mort anticipée : un itinéraire spirituel

L'anticipation spirituelle de la mort nous permet d'aborder cette réalité qu'est la mort de manière différente. Elle nous offre un autre regard sur notre mort, un regard subtil qui nous met au défi de la vivre !

Toutes les religions du monde affirment qu'une telle approche de la mort est nécessaire si l'on veut vaincre, ou en tous cas atténuer, notre peur de la mort. Elles affirment que **la meilleure manière de se préparer à sa propre mort est d'anticiper l'expérience pendant que l'on est encore vivant**. Se donner les moyens de vivre des expériences de mort et de renaissance est nécessaire si nous voulons voir la mort comme une partie intégrante de la vie.

Regardée en face, la peur de la mort peut être apprivoisée.

Une anticipation spirituelle de la mort transforme autant notre attitude face à la vie qu'à l'égard de la mort elle-même, car elle conduit à une prise de conscience ou à une sorte de renaissance. C'est un processus par lequel nous faisons l'expérience du salut ou de la libération (Occident) ou de l'illumination (Orient). Elle correspond à ce que les Hindous appellent *moksha*, les Bouddhistes *nirvana*, les Taoïstes *wu wei*, le Zen *satori*, les Juifs *la Thora*, les Chrétiens *la kénose* et les Musulmans *fana*. Dans chacune de ces traditions religieuses, la mort à soi-même est une renaissance au travers de laquelle la peur de la mort physique est apaisée. Les anxiétés et les doutes refoulés peuvent s'exprimer, et entraîner notre esprit à moins craindre la mort. Le chemin pour atteindre ce but, dans toutes les religions, évoque une forme de lâcher prise ou d'abandon de soi-même.

L'expérience des « petites morts »

Mourir à soi-même avant de mourir physiquement est comme une nouvelle naissance, un apprentissage à être sans crainte devant la mort. Chaque fois que je me laisse bousculer dans mes idées ou mes croyances, chaque fois qu'une relation se transforme ou meurt, je fais l'expérience de « petites morts ». Cette expérience de mort et de renaissance me prépare à mourir par anticipation. Ainsi j'apprivoise la peur de mourir, je découvre comment ces « petites morts » ouvrent la voie à une nouvelle naissance.

Anticiper sa propre mort crée une nouvelle attitude à l'égard de sa vie. La mort peut devenir une expérience de chaque jour, sans que nous soyons envahis par les inquiétudes autour du processus de la mort elle-même. Les traditions sacrées du monde enseignent que la personne qui est capable de s'approprier sa mort à venir en intégrant de petites portions de ce mystère dans sa vie présente, meurt par anticipation et quitte son « vieil homme » selon les termes de St Paul. Ainsi est-elle capable de faire face à sa mort avec une attitude renouvelée et, dans ce sens, elle fait l'expérience d'une renaissance.

... chez les hindouistes

L'approche zen distingue entre l'expérience de la Grande Mort (qui est aussi appelée la Grande Naissance) et ce qu'on pourrait appeler « les petites morts ». Nous en trouvons un autre exemple dans les « Quatre Étapes de la Vie » de l'hin-

8 En 1969, 1983, 1996 et 2002.

douisme qui mènent à une maturité émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. La première étape du cycle de la vie est l'étude, un temps pour apprendre la tradition et la maîtrise de soi. La seconde étape, la période domestique, applique cet enseignement et assume les responsabilités de la vie par le mariage et l'éducation des enfants.

Dans la troisième étape du cycle de la vie, une fois que les enfants ont grandi, la personne est invitée à prendre du recul et à réfléchir sur son expérience passée. La personne décide volontairement de se séparer de ce dont nous aurons tous à nous détacher un jour. Cet ascète ne mange qu'un repas par jour, ne touche pas à l'argent et devient célibataire. Ce n'est certes pas la forme que prend dans notre contexte culturel, la mort à soi-même. Ce que nous pouvons comprendre ici, c'est la dynamique du lâcher-prise pour atteindre la sagesse et la liberté intérieure.

Enfin, dans la quatrième étape, les Hindous voient celui qui arrive à la fin de sa vie comme un sage, un ascète itinérant, se déplaçant librement à la recherche de la *moksha*, un état de liberté à l'égard de tout désir ou de toute crainte.

9 Un exemple dramatique de la mort psychologique est illustré par le récit de Victor Frankl sur sa vie dans un camp de concentration. Frankl raconte que des prisonniers, peu après leur arrivée au camp, ont rapidement passé de leur état de choc et de révolte à une forme d'apathie dans laquelle ils atteignaient une forme de mort psychologique. Leurs émotions étaient très émoussées et il leur était alors facile de ne plus se préoccuper de leur vie : être vivant ou mort n'avait plus d'importance. Voir des compagnons d'infortune mourir était devenu commun, cela arrivait presque tous les jours et était accepté comme tel. C'était même nécessaire, pense Frankl, d'arrêter de se soucier des autres pour pouvoir survivre. (Victor Frankl, « Un psychiatre déporté témoigne », Editions du Châtelet, Lyon, 1967).

... chez les chrétiens

De même, dans le monachisme chrétien, le moine ou la moniale se détache de beaucoup de choses et vit de manière à atteindre une complète liberté intérieure. Chacun des Evangiles synoptiques rapporte un récit dans lequel un homme riche vient vers Jésus et lui demande : « Que dois-je faire pour hériter de la vie éternelle ? ». Jésus, après avoir compris que cet homme observait tous les commandements, « le regarda, l'aima et lui dit : Il ne te manque qu'une chose : va, vends tout ce que tu possèdes et donne l'argent aux pauvres, alors tu auras un trésor dans le Royaume. Ensuite viens et suis-moi »¹⁰. Le texte évoque encore la tristesse du jeune homme qui ne peut renoncer à ses biens et met en évidence que « ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu ». Apparaissent ainsi la difficulté du détachement et sa nécessité. Lorsqu'on a demandé à Gandhi de résumer sa vie en vingt-cinq mots ou même moins, il fit une réponse de la même veine : « Je peux le faire en trois mots : renonce et savoure ».

... pour nous

Il n'est toutefois pas nécessaire d'être moine ou ascète pour se libérer spirituellement des êtres ou des choses auxquels nous tenons particulièrement. Si la seule pensée de les perdre suscite une crainte viscérale en nous, nous pouvons apprendre à pratiquer le lâcher prise, ici et maintenant, dans notre vie de tous les jours.

Chaque fois que nous acceptons que nos convictions et nos croyances bougent, c'est un lâcher-prise. Chaque fois qu'une relation change et que nous allons de l'avant, quelque chose

meurt et quelque chose de nouveau naît. Chaque fois que nous sommes placés devant une réalité qui oblige à mettre en sourdine nos propres besoins, sans pour autant les nier ou les ignorer, nous vivons un acte de dépassement de nous-mêmes. Ces besoins peuvent être quotidiens et très banals : acquiescer à la préférence d'un de nos proches pour le choix du restaurant, d'un film ou d'une destination de vacances. Ils peuvent être beaucoup plus fondamentaux et nous obliger à un renoncement plus coûteux. Comme par exemple consentir à sa solitude, au deuil et aux questions qui demeurent sans réponses.

L'anticipation spirituelle de la mort implique cette forme de dépassement d'un « moi » souvent replié sur lui-même. Les périodes de changement favorisent davantage notre croissance. La mort sera le dernier changement de notre vie. Or si nous nous donnons l'autorisation de « mourir » à ce qui nous retient avant notre mort physique, nous pourrions approcher notre mort plus paisiblement.

De passage en passage

Tous ces lâcher prise sont des répétitions quotidiennes de la Grande Finale. Nous nous exerçons pour l'ultime lâcher prise. C'est parfaitement cohérent avec la nature des choses, car la mort et la résurrection ne sont pas séparées de la vie. Elles ne viennent pas non plus uniquement à la fin de la vie. Elles n'appartiennent pas au futur mais au présent. Dans l'évolution de notre vie, nous avons toujours à vivre le lâcher prise d'un âge de notre existence – l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte ou la vieillesse – pour en vivre un nouveau. Il arrive aussi que nos déplacements professionnels ou nos déménagements nous amènent à dire plus

souvent au revoir que nous le souhaiterions. Nous pouvons alors voir ces expériences de renoncement comme des « décès » et, dans une perspective chrétienne, y découvrir l’empreinte du Mystère de Pâques.

Le terme « Pâques » vient du grec *pascha*, qui renvoie lui-même au mot hébreu *pesah*, passage. Il désigne la commémoration annuelle par les Israélites de leur séjour en Égypte et de leur libération de l’esclavage. Par le mystère pascal, on a repris ce riche héritage pour interpréter l’agonie et la mort de Jésus comme fondement d’un nouveau passage, libérateur lui aussi. Les disciples de Jésus sont invités à ressentir les effets de cette nouvelle réalité dans leur vie.

Pour que nous ne passions pas à côté de ce profond mystère – la vie nouvelle ne peut éviter le passage par la mort de notre vie ancienne – Dieu l’a aussi inscrit dans la nature tout autour de nous. Le gland porte en lui l’immense potentiel d’un chêne imposant ; pourtant, à moins que sa coque ne se casse et ne se désintègre, son plein potentiel ne se concrétisera jamais. La chenille se glisse dans sa tombe en forme de chrysalide et se métamorphose en un être en continuité avec l’ancien et pourtant nouveau et plus magnifique : le papillon. Des arbres gelés et nus de l’hiver vont éclore des fleurs et de nouvelles feuilles.

Sans mort, pas de vie nouvelle. Sans l’expérience du vide intérieur, impossible d’être rempli. Le message est toujours pareil, même si nous regardons la réalité sous des angles différents et si nous avons recours à différentes images. Le Vendredi Saint, nous voyons le Mystère pascal côté mort, le dimanche de Pâques nous regardons la réalité sous l’angle de la vie nouvelle.

Le Mystère pascal du Christ nous dit : Lâchez ce qui un jour constituait votre sécurité et qui n’est plus. Faites confiance, une nouvelle vie sera donnée. Que nous ayons vingt et un, quarante ou soixante-cinq ans, que nous perdions la santé, la mémoire ou notre argent, quelqu’un que nous aimons ou quelque chose à quoi nous tenons. Que ce soit au moment de la retraite, lors d’un divorce ou à cause d’un handicap. Evitons de rester attachés à ce qui a cessé d’être. Faisons un acte de foi qu’un nouveau jour va se lever.

Il ne s’agit pas d’être attaché aux choses de ce monde. Mais de leur être relié. Or, si paradoxal que cela puisse paraître, on ne leur est relié que dans et par le détachement. A quoi il faut tout de suite ajouter qu’il n’y a de détachement que dans un amour véritable. Et qu’est-ce qu’un amour véritable, sinon, et au contraire de la passion, un amour non possessif. Mais qui ne tourne pas le dos pour autant, en vertu de je ne sais quelle ascèse orgueilleuse, aux réalités terrestres en tant que passagères, limitées, décevantes. C’est l’amour possessif, toujours exigeant, qui nous les fait voir ainsi.

Je voudrais, à ce propos, me référer, une fois de plus, à une expérience propre à l’État de Poésie. Cela que j’éprouve, par exemple, du haut d’une colline ou d’une terrasse. En Grèce ou ailleurs. Et il y a la mer, à nos pieds, dont calmement, dans une matinée d’or, les vagues, se succédant, viennent, fleuries d’écume, mourir sur le rivage. Et voici qu’à la différence de beaucoup de gens, et contrairement à d’autres moments moi-même, je n’ai, à cette vue, aucune envie de courir vers cette eau,

10 Voir Marc 10.17-22 ; Matthieu 19.16-30 ; Luc 18.18-30.

bien que transparente, pour y plonger. Me rafraîchir. Nager. Un grand plaisir certes. Mais auquel je préfère, en l'occurrence, ce bonheur qui consiste à longuement la regarder, cette mer. A rester devant elle. Mieux : à être avec elle en ses multiples aspects. Ses multiples possibles, si j'ose dire. Pendant que murmurent les vagues, en effet, c'est toute la vie, en moi, qui passe. Avec la possibilité de me baigner ou de ne pas me baigner ; de naviguer au large ou de ne pas naviguer. Et plus encore, à la vue de l'étendue bleue, relayée par le bleu plus pâle à peine du ciel, de me laisser envahir par des images de cette même mer, mais vue à partir de lieux différents et à différentes heures : à l'aube, en plein midi, au coucher du soleil.

Sur une plage déserte où, étendu, on ferme les yeux comme pour mieux la sentir, la mer, être pénétré par elle ; ou encore - l'ai dit ici même - du fond d'une chambre aux volets à demi-rabattus, où, dans la torpeur d'un après-midi de plein été, on perçoit, avec des cris d'enfants en train de jouer au ballon, un faible battement de vaguelettes sur la grève. Et se lèvent en vous alors d'autres images : de golfes, de criques solitaires ; à moins que ce ne soit Venise, un peu avant midi, où, dans le port, entre le quai des Esclavons et l'île San Giorgio, tout n'est que scintillement et transfiguration de toutes choses par la lumière nacrée. Bref, toute une floraison mentale, ici, due au fait que je n'ai pas cédé à la tentation d'aller me plonger dans une eau qui ne nous appelle que quand on le veut bien. Et par rapport à laquelle, je suis, déjà, dans un certain détachement.

*Georges Haldas*¹¹

¹¹ In *Murmure de la Source*, l'Age d'Homme, Lausanne 2001, p. 292.

Quelques exemples pour illustrer ce que nous entendons par « petites morts »

1. Lors d'une balade en montage une des participantes a perdu ses lunettes de soleil. Elle les cherche partout et trouve les miennes ! Ah ! les voilà, dit-elle. Un peu gênée, je l'informe que ce sont les miennes. Manifestement elle n'y croit qu'à moitié. Elle ne peut conduire sa voiture sans lunettes de soleil. Je décide de lui offrir joyeusement celles qu'elle a trouvées et qui sont à moi, même si elle en doute...
2. J'ai connu un vigneron qui se désespérait de voir que son fils ne travaillait pas la vigne comme lui-même l'avait fait pendant tant d'années. Il n'avait pas la même notion de l'urgent et de l'important. Cela rendit ce vieil homme amer et stressé, et les relations familiales s'en ressentirent. Son épouse, quant à elle, fit le choix de donner des coups de main à la jeune génération avec le sourire et sans esprit de jugement. Elle a accepté de ne plus être responsable de tout et a renoncé à se laisser envahir par la colère et le stress. Elle a fait confiance...
3. Jean-Philippe Maître est Président du Conseil National¹², lorsqu'il apprend qu'il est atteint d'une tumeur au cerveau. Après sa décision de démissionner de son poste, il s'entretient avec un journaliste de l'hebdomadaire L'Illustré. Voici quelques extraits de ce témoignage :

Difficile quand on s'appelle Maître, qu'on aime maîtriser ses dossiers, de se laisser prendre en charge dans la maladie ?

- *C'est vrai, on est tout petit, on ne maîtrise plus rien. J'ai beaucoup appris, notamment à distinguer l'essentiel du dérisoire, et il y a un maximum de choses qui encombrant la vie, qui sont dérisoires...*
- *Je ne désirais pas de traitement de faveur. J'ai appris dans les salles d'attente qu'on n'est pas tout seul. D'avoir les mêmes inquiétudes, les mêmes espoirs, cela crée des liens entre les patients. J'ai beaucoup discuté avec les gens. Ils ont découvert que celui qui est engagé en politique n'est pas sur un piédestal face à la maladie...*
- *Franchement, quand vous avez une affection de ce type, la seule chose qu'il faut apprendre en moins d'un quart de seconde, est qu'il s'agit d'accepter que vous ne pouvez rien y changer. Ça, c'est difficile. Une leçon de modestie foudroyante. Je ne suis pas un homme qui se plie facilement aux vents contraires.¹³*

¹² Parlement fédéral suisse

¹³ Jean-Philippe Maître est décédé au début 2006.

4. Un professeur d'université arrive à la retraite et constate qu'après une année il n'a plus aucun signe de vie de ses anciens collègues de travail, dont certains étaient devenus presque des amis. Faut-il s'en lamenter, se demande-t-il, ou faut-il plutôt investir dans de nouvelles relations, voire en redécouvrir d'autres, plus anciennes, que l'on avait perdues ou oubliées faute de temps ?
5. Lors d'un repas entre vieux copains plus que sexagénaires, chacun parle de ses expériences avec le Viagra... « C'est que je tiens à honorer ma femme de temps en temps » dit l'un. Peu d'émotion, on est entre hommes, pas de franches rigolades non plus, chacun se sent apparemment concerné par la perte de sa virilité.

La sexualité concerne chacun et chacune. L'âge venant comment faisons-nous face à la diminution du désir et de l'appétence sexuelle, à la transformation de notre corps et à l'image que nous nous en faisons ?

Le jongleur

La vieille ville de Montréal est connue pour ses artistes de rue. Me promenant un samedi soir d'été, je me suis arrêté pour admirer l'agilité d'un jongleur. De son sac, il prit quatre bouteilles de bière vides et les plaça debout sur le sol. Puis il saisit sa chaise qu'il mit en équilibre sur les bouteilles, ainsi la chaise se trouvait à trente centimètres du sol. Il grimpa sur la chaise pour s'y tenir debout. Regardant la foule, il demanda si, dans son sac quelqu'un aurait un objet à lui prêter pour jongler. Un personne lui lança avec soin une pomme, une autre une banane, une troisième un épis de maïs. Puis il se mit à les lancer en l'air toujours plus vite, debout sur sa chaise en équilibre précaire sur quatre bouteilles. Comme nous admirions sa dextérité une question m'est venue à l'esprit :

Ne pourrions-nous pas apprendre à faire mentalement, ce qu'il faisait si agilement avec son corps : surmonter nos vieilles habitudes, nos préférences et nos conditionnements pour jongler aisément avec tout ce que la vie nous offre ?

Quand nous apprenons à jongler, à renoncer à nos préférences avant qu'elles ne nous soient ôtées, à mourir spirituellement, nous découvrons une joie nouvelle, une liberté plus grande et la capacité d'apprécier des goûts, des sons, des paysages inconnus. Nous découvrons avec émerveillement que chaque petit lâcher-prise, chaque « mort » à notre ego et ses désirs nous ouvre à une expérience de vie nouvelle et inattendue.

Thomas Ryan



Noter pendant une semaine toutes les occasions de pratiquer le lâcher-prise en jonglant avec vos préférences et vos contrariétés. Retenir particulièrement celles qui représentent un dépassement de soi-même, une forme de mort anticipée.

A la fin de chaque journée, mettre par écrit ses sentiments, ses observations, ses prises de conscience en lien avec cette pratique de lâcher prise.

Choisir un objet symbolique qui représente ce dont je souhaite me détacher. S'en départir doucement et le remplacer par un autre qui représente notre nouveau choix.



Livres :

- Etty Hillesum, « Une vie bouleversée », Seuil Points, Paris 1986
- Suzanne Bernard, « Et si la mort m'aidait à vivre », préface de Jean Monbourquette. Edition du Dauphin Blanc

Pièce de théâtre :

- Eric-Emmanuel Schmitt « L'hôtel des deux mondes », Albin-Michel, Paris 1999 (existe aussi en DVD)

Films :

- « La vie est belle » de Roberto Benigni
- « C'est la vie ! » de Jean-Pierre Améris

Un psaume à méditer :

- Ps 139.1-18

VIEILLESSE

La vieillesse est, selon le Petit Larousse, « la dernière période de la vie, caractérisée par un ralentissement ou un affaiblissement des fonctions ». Il s'agit en fait d'un phénomène naturel et normal qui commence bien avant la dernière étape de la vie. Qui ne se souvient pas de la découverte de sa première ride ou du premier cheveu blanc ? Avec le développement de la médecine dans le monde occidental, le temps de la vieillesse s'est considérablement allongé, et il en découle les termes *troisième* et *quatrième* âges, ce dernier étant celui de la dépendance.

Dans notre société, la mode est au « jeunisme ». Le langage médiatique nous invite à combattre le processus naturel par tous les moyens : alimentation, fitness, produits de beauté, chirurgie esthétique, médicaments diverses. En même temps, anthropologues, sociologues, statisticiens n'ont de cesse de répéter que notre société vieillit et qu'avec l'arrivée des « baby boomers » à l'âge de la retraite, de multiples problèmes sociaux et économiques sont à envisager. Malheureusement, trop souvent « le vieillissement est ramené à une question de financement, au point de représenter une menace pour la survie de certains régimes de sécurité sociale. Extrêmement réducteur, ce schéma est dangereux à maints égards... »¹⁴

¹⁴ Beatrice Desplands, *Allongement de l'espérance de vie : chance ou menace pour la sécurité sociale ?*, in *Itinéraires* No 44, 2003.



Notre société hésite et tergiverse entre la difficulté à se voir vieillir, et la nécessité d'anticiper les difficultés issues de ce vieillissement massif. Faut-il se préparer à vivre dans une gérontocratie et faire supporter aux seules générations montantes le coût de la liberté, de l'autonomie vécues comme des droits ? Serait-il plus sage de préparer les plus âgé-es de demain à renoncer à des valeurs qu'ils ont vivement défendues parce que notre société ne pourra plus les leur octroyer ?

Témoignages

« Le passage le plus difficile est peut-être bien celui de la vieillesse. En partie à cause de cette tension qu'elle introduit entre le corps et l'esprit. Je me sens intérieurement jeune, mais mon corps, son usure, sa fatigue, ses douleurs, me rappelle que je suis vieille. Et puis l'âge nous oblige à quitter beaucoup de choses, à renoncer à d'autres, à perdre des relations et des proches. On se sent, on se voit diminuer et rétrécir. Mais la vieillesse nous offre aussi plus de temps pour méditer, pour écouter, pour prendre en compte l'expérience acquise tout au long d'une vie. C'est une possibilité de nous recentrer sur l'essentiel. Il y a des pièges à éviter pour ne pas s'engourdir dans la nostalgie ou les regrets. Pour cela il est essentiel de trouver les moyens de rester en dialogue avec les jeunes... »

Une femme de 82 ans

« Refuser de mûrir, refuser de vieillir, c'est refuser de s'humaniser. L'humanisation passe par le relâchement du masque, par son amollissement. Refuser de mûrir, c'est en somme refuser de devenir humain. (...) Retenir le flux de l'existence, c'est oublier que la vie est l'art de la métamorphose. La femme que je suis a déjà enterré un enfant, l'enfant qu'elle a été ; puis une adolescente, puis une jeune femme, une jeune mère... Je viens d'enterrer la femme féconde que j'étais, c'est-à-dire que je suis entrée dans ma seconde fécondité. Et j'enterrerai cette femme mûrissante en devenant la femme vieille qui est en moi, puis la très vieille femme ; puis la morte, et celle qui fera le passage vers l'autre rive.

Ainsi chaque fois que j'ai quitté un espace, je suis entrée dans un autre. Ce n'est pas facile. C'est dur de quitter le pays de l'enfance ; c'est dur de quitter le pays de la jeunesse, c'est dur de quitter l'épanouissement féminin, de quitter la fécondité. D'un pays à l'autre, d'un espace à l'autre, il y a le passage par la mort, je quitte ce que je connaissais et je ne sais pas où je vais...

La vie est une école de métamorphose... Puisque j'ai fait l'expérience qu'en quittant un pays, j'entrais dans un autre d'égale richesse, quelque chose en moi dit : « Fais confiance »... pourquoi hésiter au seuil de la vieillesse ? »

Christiane Singer¹⁵

¹⁵ Christiane Singer, *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Albin-Michel, 2001,

« Tous les renoncements qu'exige la vieillesse sont de l'ordre de l'action, et non pas de l'ordre du cœur et de l'esprit ; ils sont de l'ordre du « faire » et non de l'ordre de l'« être ». Je vis autrement, je ne vis pas moins. La vie est différente, mais elle demeure pleinement vie, plus épanouie même. Mon intérêt et ma participation au monde ne baissent pas, mais grandissent. Dans une déclaration bien connue, le général MacArthur disait en 1945 : « On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort ».

On peut vivre intensément encore en avançant en âge. S'il y a un « moins », il y a aussi un « plus », et c'est ce « plus » de ma vieillesse qui lui donne son sens et que je dois tenter de préciser ici. On ne perd quelque chose que pour pouvoir en acquérir une autre. Il y a quelque chose à découvrir dans la vieillesse, un aspect de la vie qu'on ne pouvait connaître avant... »

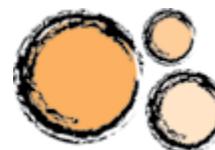
Paul Tournier¹⁶



Laisser parler notre corps qui nous aide à développer notre conscience : Quelles sont les traces, les constatations qui montrent que je vieillis ? Compléter la phrase : « Je vieillis, la vieillesse est inévitable et je le constate à... »

¹⁶ Paul Tournier, *Apprendre à vieillir*, Delachaux et Niestlé, 1971

Lorsque vous rencontrez des personnes âgées – faites-le en allant visiter quelqu'un de votre famille ou une autre personne hébergée dans un EMS – quels sentiments vous habitent ? Quelles peurs vivez-vous ? Que découvrez-vous de nouveau dans ces rencontres ?



Lors d'une démarche en groupe, se donner le temps de partager les réponses données à ces questions.

Enjeux de la vieillesse

Face aux stéréotypes ambiants, nous pourrions penser qu'il n'est pas intéressant d'être vieux et nous laisser envahir par la peur. Que le processus soit inévitable n'y change rien. Nous avons bien sûr tous connaissance de longues existences humaines bien vécues et nous souhaitons être capables le plus longtemps possible de continuer à vivre « comme avant ». Même si une saine hygiène de vie peut y contribuer, il nous faut pourtant reconnaître que nous ne maîtrisons pas ce que sera cette étape de notre vie.

Il y a plusieurs passages délicats à négocier : la perte de son identité professionnelle, le départ des enfants, de nouveaux rôles à définir dans la famille avec son conjoint, l'arrivée des petits-enfants, des forces qui déclinent, la nécessité de trouver un logement mieux adapté, le décès ou la maladie de proches, l'éventuel déménagement dans une résidence de personnes

âgées, la confrontation à la solitude et finalement la perspective de devoir affronter la mort. Face aux principaux défis de la vieillesse chacun va réagir différemment selon son caractère, son environnement, sa foi, ses possibilités.

1. Maintenir une vision positive de soi-même

Eric Erikson, psychologue américain d'origine danoise, suggère que la personne âgée trouvera son équilibre intérieur si elle peut accepter sa vie telle qu'elle a été, ceci sans regrets excessifs. Si elle a trop de rêves non réalisés ou d'espérances déçues, elle risque de sombrer dans le désespoir face au peu de temps qui lui reste. Si auparavant son estime d'elle-même était construite principalement sur sa beauté, son influence, son travail, son dévouement, elle doit maintenant prendre conscience qu'elle vaut davantage que ce qu'elle fait.

Pour les chrétiens, l'affirmation que l'amour inconditionnel de Dieu est source de vie, est réellement mise à l'épreuve dans la grande vieillesse. Il est facile d'y croire lorsque nous « complétons » cet amour gratuit avec plein d'activités et de relations gratifiantes. C'est dans le dénuement que je peux vérifier si réellement ma vie spirituelle donne sens à ma vie envers et contre tout.

2. Relire son histoire personnelle

De façon naturelle, la personne âgée se tourne vers son passé. C'est le temps propice à une relecture de son histoire qui permettra de donner sens à son vécu et peut-être à améliorer l'image qu'elle garde d'elle-même. Ce travail n'est pas aisé.

Il nécessite souvent des témoins non impliqués familialement dans les conséquences de cette relecture. La tâche demande une grande humilité et une juste vérité : pas d'idéalisation, ni de jugement sévère. Trouver la paix n'est qu'à ce prix. Pour relire sa vie, la compassion pour soi-même est indispensable. Il est possible d'accepter les erreurs, les impasses tout en les regardant sans complaisance. Alors nous découvrons combien à l'époque nous n'avions pas les moyens de faire autrement, parce que la maturité, le recul émotionnel, les connaissances, les moyens avaient manqué. La même humilité nous fait reconnaître encore que d'autres personnes, les plus proches, les plus chères, ont souffert à notre contact ; sans aucune intention de notre part, les voilà pourtant blessées, parfois profondément, irrémédiablement.

Cette relecture met en évidence toutes les bénédictions du parcours, toutes les raisons d'être reconnaissant :

- se remettre en mémoire les ressources trouvées dans les moments de dépouillement et de souffrance
- retrouver la trace du courant de vie qui, malgré les obstacles, a su trouver sa voie et la suivre jusqu'à aujourd'hui.
- recevoir le pardon sur cette existence et chanter sa reconnaissance.
- se réconcilier avec Dieu, avec les autres et surtout avec son passé et avec soi-même.

Faire ainsi mémoire de tout ce qui a été surmonté et traversé donne les ressources pour vivre au présent le dépouillement ultime.

3. Faire face aux diminutions et aux pertes consécutives au vieillissement

La vieillesse est une école de vie. Peu à peu, la personne âgée doit apprendre le renoncement. Renoncer à ses forces, à sa vitalité, à ses différents rôles, à ses proches, à son conjoint, à ses amis, à son logement, à son autonomie. Ces pertes successives lui rappellent que la vie humaine est fragile, l'invitent à abandonner ses fausses sécurités et à vivre pleinement le moment présent.

Cet apprentissage oblige à se situer à contre-courant : ce n'est plus ce qui est possédé, accumulé qui compte, mais ce qui est fugitif et perçu néanmoins comme précieux. Il ne s'agit plus d'accumuler les biens dont il faudra forcément se défaire. Il n'est plus toujours possible de compter sur de nombreux amis ou sur un conjoint aux petits soins.

C'est plus que jamais un temps où tout passe, fuit et disparaît. Mais chacun de ces passages, de ces mouvements, de ces instants présents peut être précieux en vertu même de sa fugacité et non de sa permanence. Finalement cet apprentissage que la vie impose peut être vécu comme un temps propice à la rencontre avec Dieu et comme un entraînement pour le dernier lâcher-prise de la mort...

4. Accepter de dépendre peu à peu d'autres que soi

Cet apprentissage est difficile pour toute personne qui a appris, pour des raisons diverses, à ne compter que sur elle-même. L'autonomie tant prônée et valorisée se retourne contre celui ou celle qui n'a plus les moyens de la vivre et peut devenir

source de nouvelles souffrances. Pourtant cet apprentissage est inévitable. Le fruit en est de pouvoir un jour consentir à lâcher-prise, consentir à ne plus maîtriser, mais à recevoir, à goûter ce qui est encore donné.

La personne âgée n'est plus alors définie par ce qu'elle possède, mais par cette nouvelle capacité à recevoir avec grâce ce qui est encore offert. Elle entre ainsi dans le monde de la gratuité : tout est donné, rien n'est dû. Elle peut accéder à une vie spirituelle intense dans la fragilité et le quotidien des jours.

5. Découvrir le sens et continuer à savourer la vie

En fait ne commençons-nous pas à vieillir dès le premier jour de notre vie ? Ce qui signifie que « vieillir » pourrait être synonyme de « grandir », selon une croissance qui ne s'achève pas au terme d'une vie professionnelle, dans une vie active qui se poursuit jusqu'à notre dernier souffle. Nous n'en finissons pas de grandir, car chaque expérience de vie, facile ou difficile, heureuse ou malheureuse, apporte une nouvelle touche à l'œuvre que nous sommes. C'est pourquoi, comme le rappelait le Professeur Robert Martin-Achard : « Il y a un avenir dans la vieillesse ». Dans la mesure où nous nous laissons habiter par cette conviction, nous découvrons que dans ce temps où nous approchons du terme de notre existence, nous restons un maillon indispensable pour transmettre la mémoire. Non pas la nostalgie, mais le souvenir qui permet à d'autres de s'inscrire dans une histoire. De même nous demeurons pour toujours vivants dans la mémoire de Dieu. Une mémoire « qui concerne chaque génération et lui assure sa consistance et sa vie ».¹⁷

¹⁷ Le Professeur Robert Martin-Achard a enseigné l'Ancien Testament à la Faculté autonome de théologie de l'Université de Genève. Deux ans avant sa mort, il a publié une remarquable brochure intitulée, *Le temps de la mémoire, l'avenir se nourrit du passé*, aux Editions du Moulin, 1998

Grandir, ce n'est pas une question de taille, mais une question de profondeur et de sens. En parlant de l'Etat de poésie, Georges Haldas disait un jour que le sens d'un mot, d'un chapitre, d'un livre ne pouvait se découvrir que lorsque nous avons écrit la dernière lettre de ce mot, de ce chapitre ou de ce livre. Il en va de même pour notre vie. Comme dans un livre il y a des rebondissements, parfois inattendus, des changements de cap, des paradoxes. Chaque étape peut être lue et interprétée pour elle-même. Le temps de la vieillesse est souvent présenté dans la Bible et dans de nombreuses civilisations comme le temps de la Sagesse. En méditant sur notre vie, nous pouvons découvrir le sens que cette vie unique a pris dans la chaîne des générations et de notre histoire.

Prière d'un vieillard

« Garde-moi un cœur ouvert, une main toujours prête à serrer d'autres mains et à s'ouvrir pour le don. Seigneur, éternel présent, ne permets pas que je devienne l'homme ou la femme du passé, parlant toujours de son bon vieux temps où il ne faisait jamais froid, et méprisant le temps des jeunes où il pleut sans cesse, mais que je sache comprendre et aimer cet aujourd'hui, qui est le tien comme le passé et l'avenir. Je ne te demande pas le bonheur, simplement que mon arrière-saison soit belle, afin qu'elle porte témoignage à ta beauté. »



Nommer mes craintes, mes résistances face à la vieillesse.

Quel projet simple retenir pour tendre à une vieillesse accomplie ?



Livres :

- Paul Tournier, *Apprendre à vieillir*, Delachaux et Niestlé, 1971
- E. & J. Whitehead, « *Les étapes de l'âge adulte, évolution psychologique et religieuse* », Centurion 1990
- Erik H. Erikson, « *Les huit étapes de l'Homme. Enfance et société* », Delachaux et Niestlé, 1963

Film :

- « *Le cou de la girafe* », réalisé par Safy Nebbou avec Sandrine Bonnaire et Claude Rich

Un psaume à méditer :

- Ps 71 (*Ne me laisse pas maintenant que je vieillis*)

MALADIE ET SOUFFRANCE

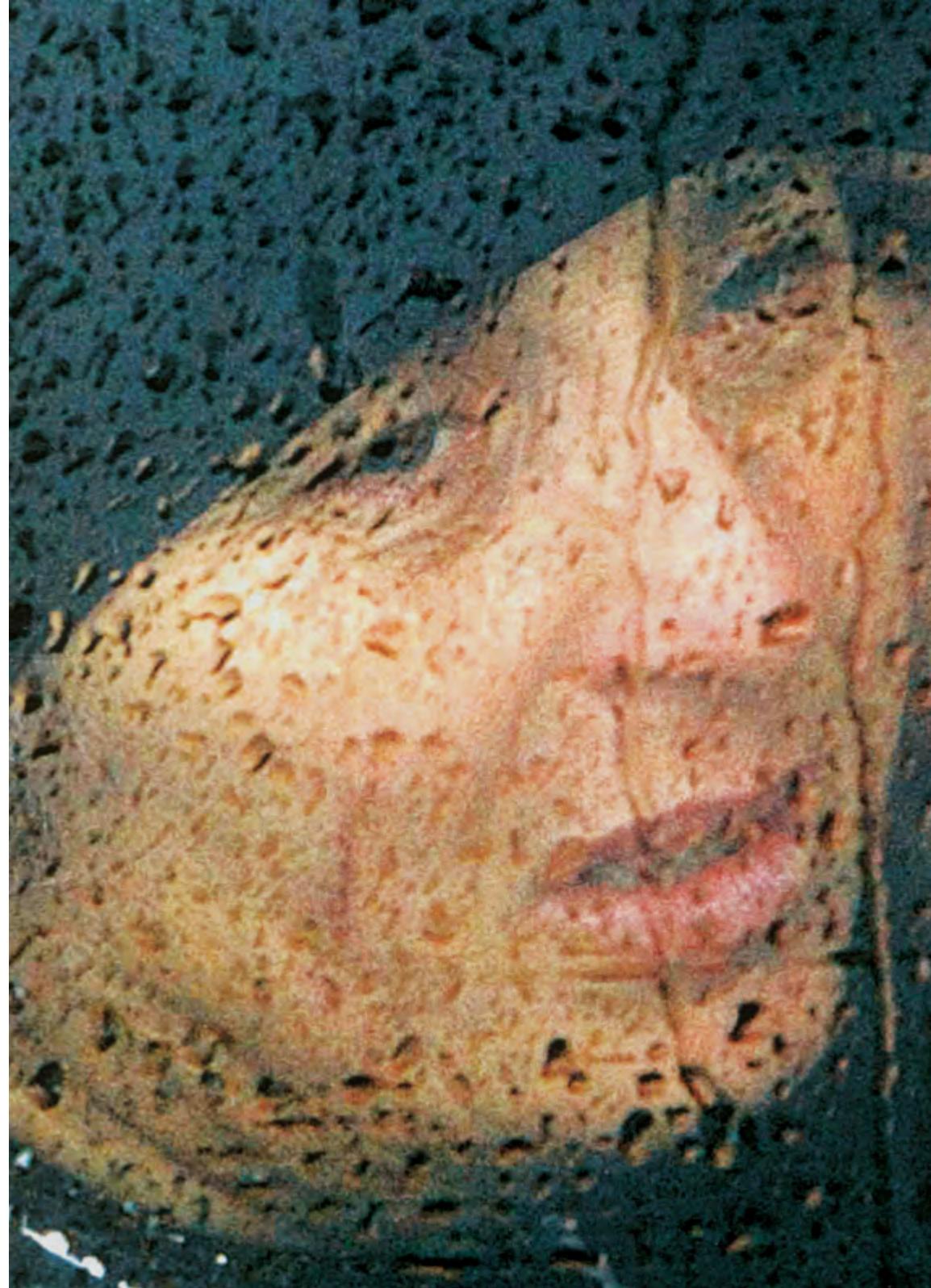
Témoignage

France Pastorelli, grande musicienne, a été stoppée dans son élan de vie et de création par la maladie. De son expérience douloureuse, elle a écrit un livre bouleversant : « Servitude et grandeur de la maladie »¹⁸. Elle commence par rappeler ce que la maladie a représenté pour elle :

« tre malade ? Outre la souffrance, la faiblesse et le malaise à subir, c'est être condamné à vivre à rebours de ses tendances et de ses goûts, c'est être contraint de délaissé tout ce que l'on aime, c'est renoncer à ce pourquoi l'on se sent fait, c'est désirer éperdument ce que l'on n'aura jamais plus... c'est être asservi à l'horreur sans nom de la claustration, à celle pire encore de la dépendance ; c'est risquer de devenir un poids au lieu d'un soutien, une ombre au lieu d'une lumière... (p. 23)

... Mais bien éloignée de sentir ma pensée s'épuiser comme mon corps, je la voyais s'affiner à l'extrême. On eût dit que l'extinction de l'exubérance physique et la disparition des possibilités d'activité extérieure libéraient une capacité extraordinairement aiguë de pensée et de sentiment, une puissance secrète que rien n'atteignait ni n'entravait, que tout au contraire, semblait intensifier...

¹⁸ Aux éditions Ouverture, Le Mont-sur-Lausanne, 1987.



Si l'âme est une réalité, je l'ai, pour ainsi dire, « touchée » dans ces moments-là. En tout cas, j'ai pris d'elle une conscience que je n'avais jamais atteinte dans ma vie normale, et je l'ai sentie, mon âme, en quelque sorte croître en moi à la manière – si je puis dire – d'un corps en gestation... (p.77)

... La facilité de tout entreprendre est loin d'être la condition pour pouvoir beaucoup accomplir ! J'ai éprouvé la vérité de cette parole de Léonard de Vinci qu'une certaine qualité de force « naît par contrainte et meurt par liberté »... (p. 86)

... Que la maladie nous contraigne à renoncer à nos aspirations les plus légitimes, à notre vocation la plus sacrée, qu'elle réduise en poussière ce qui nous était le plus cher, c'est une déchirante évidence, mais ni elle ni aucune douleur ne peuvent contraindre ceux qu'elles broient à abaisser le niveau de leur idéal » (p.87)



Comment réagissez-vous à la manière dont France Pastorelli parle de son vécu face à la maladie ?

En quoi cela fait-il écho à ce que vous avez pu vivre ou à ce que vous vivez ? A quoi pouvez-vous ou ne pouvez-vous pas adhérer ?

Lorsque la maladie, l'accident font irruption dans notre vie, bien des certitudes sont ébranlées.

L'anéantissement

Sous le choc, nous ne pouvons y croire, nous ne comprenons pas. Nous recherchons les causes, comme une abeille prise au piège d'un bocal refermé. Les questions se bousculent, un traumatisme émotionnel, une alimentation pas encore assez saine, trop de travail, pas assez de calme, pas assez de stimulation ? Nous le savons, les causes de ce qui nous arrive sont multiples. Mais demeure en nous cette question : « Pourquoi se sont-elles justement synchronisées maintenant ? » Une autre petite voix nous glisse « Et pourquoi pas » ?

Ce nuage d'incertitudes vient embrumer notre esprit alors que notre corps est interrogé, photographié de maintes manières pour livrer l'origine de ses douleurs. Il est peut-être ouvert et malmené pour être réparé. Douleurs physiques, souffrance morale se mêlent. Elles nous enferment dans un nouveau monde auquel les autres n'ont guère accès dans un premier temps. Nous voilà écartelés, nous avons perdu nos repères, nous ne savons même plus très bien qui nous sommes exactement.

Même la présence de Dieu ne semble plus vraiment évidente. Notre vie spirituelle, elle aussi, est ébranlée par des questions sans réponses. Un sentiment d'éloignement, d'abandon, nous étreint.

La douleur

À l'anéantissement moral il faut ajouter un ennemi insidieux mais combien destructeur : la douleur physique. La douleur est un signal vital magnifique et nécessaire pour manifester que notre corps ne fonctionne pas bien, mais une fois le signal entendu, elle n'a plus de raison d'être. Or celui qui soigne est mis en échec par elle, et c'est certainement une des raisons pour lesquelles il est souvent difficile de la faire reconnaître et de la soulager.

Un énorme travail a été effectué grâce à la lutte sans répit de médecins et d'infirmières. Actuellement, la médecine est plus disposée à entendre les plaintes des patients et à chercher à soulager leur douleur. Mais la tâche est encore grande. La douleur chronique, lancinante est une compagne fort difficile à apprivoiser. Elle oblige au repli sur soi pour la supporter, elle coupe du monde, des relations vivantes. Elle demande un effort important pour demeurer en contact avec d'autres. Et si une bonne conversation, un film ou un bon livre peut parfois l'éloigner un moment, la fatigue ressentie nous dira pourtant qu'elle était toujours là, même si elle n'atteignait plus notre conscience.

La douleur nous fait perdre confiance en nos capacités d'être debout. Elle mine, elle ronge. Et chacun, chacune la perçoit, l'appréhende différemment. Elle ne supporte pas la comparaison, elle est unique, elle nous prend au piège de la solitude et de l'isolement. Longtemps dans la culture judéo-chrétienne, il a été dit que la douleur avait une fonction salutaire. Pour tenter de lui donner sens, il a été affirmé que jointe aux douleurs du Christ, notre douleur nous offrait le salut de notre âme ou celui d'autres humains. Aujourd'hui, les théologiens l'affirment,

la douleur elle-même n'a rien de salutaire, au contraire elle appartient à tous les maux qui avilissent l'être humain, qui le déshumanisent, et elle doit être combattue.

Pourtant il arrive, et il est toujours arrivé que des hommes et des femmes au travers de l'expérience de cette douleur, mais non grâce à elle, aient dû se transcender et découvrir par-delà leur mal, une autre manière de voir la réalité. Ils font une nouvelle expérience de leur corporéité et découvrent ce que l'apôtre Paul nomme le corps spirituel. Ces expériences existent, des personnes souffrant de douleurs chroniques en témoignent, mais tous ne vivent pas ce phénomène mystérieux. Ces expériences ne peuvent en rien justifier un soulagement insuffisant de la douleur.

Le cri

L'anéantissement et la douleur incitent au cri face à l'injustice, l'abandon, le questionnement qui nous atteignent. Cri qui manifeste aussi l'envie de voir le monde alentour réagir à cet événement qui nous blesse et dise le besoin de présence, de contact physique, de reconnaissance. C'est le désir aussi de crier à Dieu :

*Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?
Pourquoi restes-tu si loin, sans me secourir, sans écouter
ma plainte ?
Mon Dieu, le jour j'appelle au secours, mais tu ne réponds
pas ;
Et la nuit encore, mais sans recevoir d'apaisement.*

Psaume 22.2-3

Bien connu parce que repris par Jésus sur la croix selon l'Evangile de Marc, ce psaume mène la procession de tous les textes qui osent crier à Dieu le désarroi des êtres humains.

Crier, protester, c'est aussi se mettre debout, ne pas se laisser écraser par ce qui advient. C'est déjà se risquer à se remettre dans le courant de la vie pour exorciser la violence, le malheur. C'est choisir de résister au mal, ne pas lui donner raison, mais continuer à croire malgré les apparences que la souffrance, l'abandon, l'injustice ne peuvent avoir le dernier mot... si ce n'est sur ma vie, au moins sur celle de mes descendants.

Crier, protester devant Dieu, c'est risquer de croire que, malgré les apparences, Dieu est concerné par notre souffrance. Même s'il s'est éloigné, notre cri le convertira à voir et entendre notre douleur, à tenir compte de notre protestation. Nos circonstances ne changeront peut-être pas, mais tout sera différent car nous aurons cette conviction que nous sommes entendus, compris, aimés.

L'ultime question

Il est rare que nous traversions une souffrance intense, une maladie grave sans que ce Dieu, en qui nous croyons, ne devienne le centre de notre douloureuse interrogation. Qui est-il donc pour permettre cette souffrance ? Cette question a détourné beaucoup d'hommes et de femmes de toutes formes de croyance religieuse. Elle a nourri des réflexions contenues dans des bibliothèques entières. Elle a trouvé son paroxysme dans les camps de concentration.

Elle nous oblige à revisiter la notion de toute-puissance de Dieu. Comment un Dieu tout-puissant peut-il ne pas recourir à sa toute-puissance pour éradiquer le mal ? Nous nous trouvons au cœur du paradoxe de la foi chrétienne : c'est en acceptant le dénuement, la faiblesse, l'humiliation, en pénétrant ces expériences toutes humaines, que Dieu exprime sa puissance. Nous sommes loin d'une puissance de magicien qui saurait d'un coup de baguette magique aménager le monde selon notre volonté. Nous entrons dans une dynamique beaucoup plus subtile où Dieu endosse par la mort de Jésus notre condition humaine et lui ouvre un chemin de vie.

C'est bien souvent dans le dénuement de la maladie ou du deuil que nous entrevoyons cette réalité dans toute son intensité. Nous découvrons que notre vie n'est pas un dû et que vivre heureux n'est pas une réalité à laquelle nous avons forcément droit. La vie est don et le bonheur s'y glisse pour autant que nous puissions l'accueillir. Alors tout peut être transfiguré.

Nicolle Carré qui, par la maladie, a frôlé la mort à plusieurs reprises, l'exprime si bien : « Le Père n'a pas abandonné le Fils sur la Croix. Il était là, en silence, impuissant, ne pouvant faire autrement. Ayant mis en Jésus toute sa confiance, il ne pouvait l'empêcher de vivre ce qu'il avait à vivre. Dans cette impuissance de Dieu qui est toute-puissance d'amour, j'entrevois l'abîme du don »¹⁹.

¹⁹ Nicolle Carré est psychotérapeute et théologienne. Elle-même atteinte de leucémie, elle témoigne de son expérience dans un livre : *Préparer sa mort*, paru aux Editions de l'Atelier – Editions ouvrières, Paris 2001, p. 125.

La quête intérieure

Alors la question peut surgir : vers quelle réalité tend notre vie ? Vers le bonheur matériel, symbolisé par l'acquisition de biens innombrables, par l'accumulation d'activités divertissantes ou par l'agitation effrénée au service des autres ? La maladie physique, psychique, le deuil nous le rappellent cruellement : rien n'est acquis, tout est passage et mouvance. Nous ne mourons pas avec nos biens ; nos activités les plus amusantes ou altruistes ne pourront nous garantir la paix de notre être intérieur. Une autre voie est possible, beaucoup plus exigeante, paradoxalement peut-être plus coûteuse ; c'est celle de la quête intérieure, une voie spirituelle, une « voie - vie » dont le but est la communion avec Dieu. En d'autres termes il s'agit d'une vie dont l'intention fondamentale est de rencontrer Dieu. C'est au cœur de nous-mêmes, dans cette part intime, fragile, vulnérable, qui sait que la vie est don, que cette rencontre surgit. Elle est ouverture à plus que nous-mêmes, vers la connaissance du Tout-Autre.

La quête de Dieu nous invite sans cesse à retourner à cette intention spirituelle fondamentale, si souvent étouffée par nos activités quotidiennes, voire par notre souffrance ou notre peine. Nous avons à y revenir jour après jour, instant après instant pour nous ouvrir à cette présence offerte en permanence et à côté de laquelle nous risquons de passer.

Cette quête est aussi don, grâce qui vient nous surprendre dans les aspects les plus banals de notre vie quotidienne. Un être cher, un étranger, un rayon de soleil, un souffle léger, tout peut devenir lieu de passage, sortie du marasme dans lequel nous retient le poids de la souffrance et de la mort.

Ne somme-nous pas ici au cœur du message de l'Évangile ? Nous faisons l'expérience du Vendredi Saint, jour d'abandon, de noirceur et de froid. Nous traversons le silence, l'attente, l'anticipation du samedi saint et nous goûtons à la force de la résurrection, qui nous ouvre à la joie. Nous redécouvrons ainsi le sens de notre baptême qui dit justement, dans la foi, que sans cesse nous passons de la mort à la vie.

Maladie, souffrance et deuil nous obligent à quitter l'illusion que nous maîtrisons notre vie. Notre quotidien en est transformé. Un espace est libéré pour accueillir la force de la Vie, sous ses formes les plus diverses. Nous voilà disponibles à des réalités subtiles de la conscience et du vivant, hors de nos habituelles catégories rationnelles. Notre quotidien nous en offre maints exemples, loin du sensationnel à tout prix. En nous des mouvements de guérison profonde se mettent à l'œuvre peu à peu.

Un élan nouveau

Ainsi découvrons-nous que nous ne maîtrisons pas tous les aspects de notre vie. Nous avons renoncé à notre illusion de toute-puissance en même temps que notre regard sur Dieu se modifiait. Nous avons choisi de nous ouvrir au don de la vie, de la réalité quotidienne et de vivre ainsi profondément notre vocation humaine. Nous devenons pleinement humains en assumant notre fragilité, notre finitude, en nous ouvrant à la bénédiction de Dieu au cœur de notre limite. Notre regard sur la vie se transforme peu à peu et nous découvrons dans notre quotidien des raisons de célébrer la vie. Nous sommes entraînés dans le mouvement profond de résurrection qui secoue tous les hivers de nos existences.

Alors naît un élan nouveau, celui de la solidarité. Combien d'hommes et de femmes relevés d'une maladie grave, d'un deuil éprouvant n'ont-ils pas offert leur vie pour ceux et celles qui encore aujourd'hui souffrent ? Combien de voix ne se sont-elles pas élevées pour libérer les prisonniers, pour rendre plus justes et plus humaines des relations aliénées par la souffrance certes, mais aussi par les choix de nos sociétés.

La solidarité ouvre sur la protestation. Tout n'est pas acceptable. Pierre-Luigi Dubied affirme que la spécificité des récits de miracle rapporté dans les Évangiles serait « une manière de protestation contre l'oppression et l'aliénation de l'existence humaine, contre sa réduction à l'infirmité, à la folie, au désespoir de la mort. Il nous faut bien enregistrer que ce que réclament les récits de miracle est le rétablissement d'une vie humaine « normale », c'est-à-dire dans les limites habituelles. Jamais il ne nous est dit que les gens ressuscités par Jésus devraient ne plus mourir ou ne plus souffrir. »²⁰

Traverser la souffrance de la maladie et du deuil ouvre souvent sur des engagements concrets : engagement dans la prière d'intercession, engagement personnel dans son entourage, sa famille, ses voisins, engagement politique et social. Autant de gestes qui remettent au centre de nos préoccupations, la solidarité découverte au cœur de sa propre souffrance.

²⁰ P.-L. Dubied, professeur à la Faculté de Théologie de Neuchâtel. *L'idéal d'une vie sans souffrance (... et si possible sans mort)*, in Variations herméneutiques No 20, septembre 2004, Neuchâtel, p. 65.

« On ne peut rien dire parce que la souffrance laisse sans voix. Elle peut sidérer, couper les bras et les jambes. Elle dépasse l'imagination, fait voler en éclats l'ancien monde avec tous ses repères. Qu'il est doux alors, d'avoir auprès de nous quelqu'un qui écoute, qui ne nous vole pas notre souffrance, qui nous reconnaît avec elle. être reconnu, quand dans la souffrance nous ne savons plus bien qui nous sommes, est le plus beau geste que nous pouvons faire les uns pour les autres.

(...) Je ne fais pas l'éloge de la souffrance. Je n'aime pas la souffrance. Elle me fait peur. J'ai failli mourir de tristesse, de souffrance refusée. (...) En apprenant à dire ma souffrance je ne l'ai pas apprivoisée, je ne m'y suis pas habituée. Mon cœur s'est élargi, j'y ai mis des larmes à la place de la révolte. J'ai cessé de vouloir maîtriser. »

Nicolle Carré, « Préparer sa mort »²¹



Visualisation : La visite chez le médecin²²

1. Fermez vos yeux. Prenez une grande inspiration, expirez lentement et relaxez-vous. Selon la technique que vous préférez, apaisez votre esprit, votre corps, votre intelligence pour vous rendre tout à fait présent-e à vous-même.
2. Imaginez que vous ne vous sentiez pas bien du tout ces dernières semaines et que vous vous êtes rendu-e chez le médecin pour faire des examens. Aujourd'hui est le jour où vous allez connaître les résultats de ces examens. Il se pourrait

²¹ Nicolle Carré, *ibid.*

²² d'après Edward Stevens, *Spiritual Technologies*, Paulist Press, New-York, 1990, pp 89-93.

bien que vous souffriez d'une très grave maladie. Imaginez-vous en route pour aller voir le médecin. Identifiez quels sont vos sentiments.

3. Vous avez atteint le cabinet et êtes maintenant assis-e dans la salle d'attente. Remarquez les images qui sont au mur. Quels magazines se trouvent sur la table ? Y a-t-il d'autres personnes dans la salle ? Regardez-les bien. Faites attention aux couleurs de la pièce, au tapis, aux meubles, à la lumière. Que ressentez-vous alors que vous attendez votre tour ?
4. Finalement vous êtes appelé-e, comment vous sentez-vous au moment d'entrer dans le bureau ? Imaginez-vous saluant votre médecin. Prenez garde à l'ameublement du bureau. Fait-il clair ou sombre ? Regardez bien le médecin, comment est-il ou est-elle vêtu-e ? Quelle est son expression au moment où il/elle vous invite à vous asseoir ? Quel genre de personne est votre médecin ?
5. Lorsque vous l'interrogez au sujet des examens, le médecin semble vouloir esquiver le sujet, vous cacher quelque chose. Comment vous sentez-vous ? Alors vous lui dites que vous souhaitez qu'il ou elle vous parle franchement, sans détour. Le médecin vous regarde longuement et avec compassion. Puis avec beaucoup de sympathie elle commence à vous expliquer que vous souffrez d'une maladie incurable. Vous demandez si cette maladie est au stade terminal, et combien de temps il vous reste à vivre. Le médecin répond que vous pourrez vivre une vie encore assez active pendant l'été, qu'en automne vous devriez être moins bien, et demeurerez souvent alité-e et qu'il ou elle ne pense pas que vous verrez une autre fête de Noël. Quelle est votre réponse ?

6. Prenez conscience de ce que vous ressentez, demeurez avec ces sentiments...
7. Vous quittez le bureau du médecin et rentrez chez vous à pieds. Vous avez besoin d'être seul-e avec vous-même. Prenez conscience de vos pensées, de vos sentiments pendant que vous marchez. Remarquez les autres personnes dans la rue. Qu'est-ce que vous ressentez à leur égard alors que vous marchez avec cette nouvelle dans votre cœur ? Quel temps fait-il ? Comment cela vous affecte-t-il ?
8. Vous remarquez que vous marchez sans but. Il vous faut décider où aller. Y a-t-il une personne particulière à laquelle vous souhaitez parler ? Qu'allez-vous faire et qui allez-vous voir pour le reste de cette journée ?
9. Pensez précisément aux personnes auxquelles vous allez annoncer la nouvelle et à celles à qui vous ne direz rien. Remémorez-vous les plans que vous aviez pour les mois qui viennent. Qu'allez-vous faire avec votre travail ? Vos vacances prévues ? Les événements familiaux importants déjà planifiés ? Allez-vous changer ces plans ? Imaginez-vous faisant les appels téléphoniques, écrivant les lettres ou parlant avec les personnes dont vous aurez besoin pour organiser les changements. Comment vous sentez-vous au seuil de ces quelques mois ?
10. Trois mois plus tard. Vous êtes à une fête chez des amis. Est-ce que les gens savent ce qui vous arrive ? Comment vous sentez-vous en leur compagnie ?

11. Tard le soir. Vous allez vous coucher, mais vous ne pouvez pas dormir. Vos pensées se tournent vers Dieu. Quelles questions aimeriez-vous lui poser ? Quels rêves aviez-vous qui doivent être modifiés ? A quels éléments non résolus de votre vie faites-vous face maintenant ?
12. Alors que vous vous reposez dans la présence de Dieu, quels sentiments ressentez-vous ? Demeurez en cette présence pendant un moment.

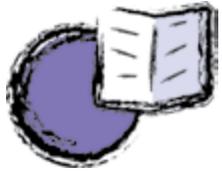
Pour l'animation en groupe



Réflexion personnelle par écrit, partage avec un autre membre du groupe, puis éventuellement retour pour l'ensemble du groupe.



Comment envisagez-vous la prière pour les malades. Que pouvons-nous exprimer ou demander dans de telles prières ?

**Livre :**

- Nicolle Carré, *Préparer sa mort*, Editions de l'Atelier

Film :

- *Se souvenir des belles choses*, réalisé par Zabou Breitman, avec Isabelle Carré et Bernard Campan

Un psaume à méditer :

- Ps 41 (en considérant « les ennemis » comme les ennemis intérieurs qui peuvent accompagner la maladie, ou « Le jour où tout va mal pour moi »)



LA MORT DES AUTRES

Le premier vrai souvenir de mort que je peux évoquer est celui de la mort du chien d'un voisin. Un grand bruit avait dû interrompre mes jeux et je me vois debout sur le petit balcon du salon regardant mon jeune voisin couché sur son chien qui venait d'être heurté par une voiture.

Pour la première fois j'étais témoin de la mort, et surtout de l'immense peine de celui qui venait de perdre son chien. Ce souvenir évoque un mal-être du côté de l'estomac, non pas une douleur, mais un sentiment de malaise plus proche de la nausée. Et tout de suite après ce sentiment de vide, de manque, cette certitude que quelque chose d'irréparable s'est produit qu'aucune de mes attitudes ne pourra réparer.

Mon second souvenir est celui de l'accident mortel d'un homme en scooter. Je suis dans le bus et nous passons à côté d'un attroupement formé autour de l'homme qui saigne. Le trolleybus continue sa route, mais un silence particulier s'installe. Peut-être bien que le même frisson parcourt l'échine de ses occupants au son des bruits feutrés du véhicule électrique.

Nous avons tous de tels souvenirs représentant un séisme dans l'illusion de notre immortalité. Vite oubliés, ils sont pourtant régulièrement au rendez-vous. Plus la vie avance, plus la mort, cette grande faucheuse, maigre et noire, nous frôle de son ombre et essaie de nous rappeler que nous ne sommes pas immortels.

Elle vient principalement nous effleurer par la mort des autres... de nos proches ou de personnes rendues proches par les médias.

La mort de nos proches

La mort attendue de nos aînés, nous touche certes, mais elle ne nous surprend pas. Ces personnes âgées ont accompli leur existence et elles s'en vont « rassasiées de leurs jours ». Cette mort nous plonge dans la tristesse, mais non dans le drame. Elle éveille même souvent la reconnaissance pour la beauté du chemin parcouru. Non pas que toute vie soit belle, mais que son déroulement, ses luttes, ses erreurs, ses bonheurs, lui donnent un poids unique qui finalement inspire le respect.

Mais il arrive aussi que des proches décèdent bien trop tôt. Il y a des morts que l'on peut apprivoiser, accueillir doucement suite à une longue maladie. Il y en a d'autres qui nous terrassent par leur violence ou leur soudaineté lors d'accidents tout à fait inattendus ou lors de suicides révélant la grande souffrance physique ou psychique de ceux ou celles que nous avons pourtant essayé d'accompagner de notre mieux.

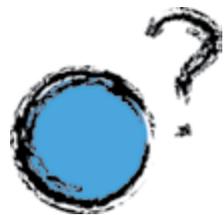
La mort des « proches inconnus »

Nous ne connaissons pas personnellement un roi, une princesse ou une personnalité politique ou sportive, un dignitaire de l'Eglise ou un guide spirituel, mais à force de les voir à la télévision, de projeter sur eux nos rêves ou nos valeurs, nous finissons par ressentir à leur égard une forme d'attachement. Leur disparition nous atteint donc aussi, ce d'autant plus qu'elle peut prendre, de nos jours, des allures d'événements planétaires.

Ces morts, qu'elles nous touchent de près ou qu'elles nous atteignent par ricochet, sont le rappel inéluctable de notre propre mortalité. Nous savons tous qu'à certaines cérémonies mortuaires, c'est avant tout sur notre propre vie limitée ou notre peur de nous retrouver nous aussi un jour dans ce cercueil, que nous pleurons.

Ces morts nous font aussi mesurer combien le temps passe. En considérant notre histoire nous avons soudain le sentiment d'avoir déjà vécu plusieurs vies. Des époques sont irrémédiablement disparues, une partie de nous est déjà reléguée dans les cahiers de nos souvenirs, dans nos albums de photos.

La vie file entre nos doigts comme du sable... Mais faire mémoire de ce temps passé, de ce temps à tout jamais perdu est une belle invitation à savourer le temps présent et chaque moment partagé avec tous ceux et celles qui, d'une manière ou d'une autre, nous sont chers... avant qu'ils nous quittent ou que nous disparaissions.



Qui sont « mes morts », proches et moins proches ?

*Quels sont ceux qui m'habitent et comment ?
Quelles traces vives de notre relation demeurent en moi ?*

Écrire un « in memoriam ». (en positif et/ou en négatif)



Quelles sont les personnes que j'apprécie, mais auxquelles je ne communique pas assez mon appréciation (mon pardon, mon amour, mes questions...) alors qu'elles et moi sommes encore vivants ?

En groupe : Prendre le temps de partager à 2 ou 3 à partir des questions ci-dessus.

Vivre un temps de recueillement et allumer des bougies en mémoire de personnes disparues²³

Témoignages

« Je n'ai pas connu beaucoup de décès dans ma famille, sinon celui de mon père (quand j'avais 42 ans), ma mère (48), et mon frère (60). Chacun d'eux pourtant m'a offert l'occasion d'une croissance et d'un approfondissement dans le rapport avec la mort, et avec ma propre mort :

- découvrir la force spirituelle et thérapeutique d'une complainte écrite devant Dieu, puis « pleurée » publiquement, d'une communion partagée avec un groupe d'aînés qui tous ont déjà vécu un tel deuil, et qui gardent un profond silence dans l'amour (pendant de longues minutes) lorsque l'émotion est trop forte pour parler

- cheminer avec celle qui m'a engendré à la vie, partager avec elle autant sur ma propre mort que sur la sienne toute proche, sur le mystère de nos vies et sur celui de notre foi au Christ ressuscité
- m'identifier à mon alter ego de frère mourant, voir comme en un miroir dans son expérience ce que pourrait être la mienne : les forces diminuent et mettent fin à toutes les illusions de faire encore telle chose « quand j'en aurai le temps ». Je me dis alors : « C'est maintenant le temps, bientôt... ou jamais »
- percevoir la grâce d'une vie qui s'accomplit en s'achevant ; cela fait grandir en moi le désir non seulement de vivre des accomplissements, mais encore d'être en train d'accomplir ma vie, ma destinée intérieure. C'est pourquoi je me plais à relire dans les saintes Écritures les discours d'adieu (de Moïse, de David, de Jésus, de Paul), sortes de relectures de vie en cours de vie ou en fin de vie, sortes d'exercices préliminaires de l'accomplissement de soi dans le mourir. »

Jean-Claude Schwab

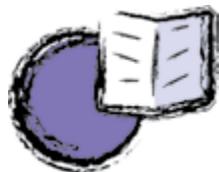
Papa est mort brusquement, mais nous avons eu la chance de le voir et de lui parler dans les heures qui ont précédé son décès. Pour moi c'était un cadeau que ces paroles et ces regards qui ont été échangés. Il n'y avait sur le moment rien d'extraordinaire. Pourtant ces instants sont devenus précieux car ils furent les derniers et nous ne le savions pas.

Lorsque j'ai dû préparer le faire-part pour annoncer la mort de mon père, je me suis demandé ce que je désirais transmettre à celles et ceux qui le liraient. Malgré la tristesse et les larmes, il m'est apparu que j'étais porté par une immense reconnaissance : « Il nous a aimés et nous a communiqué sa foi et son enthousiasme pour la vie. Nous lui disons un grand merci ».

Rencontrant dans mon ministère bien des personnes qui vivent un deuil, je suis conscient que ce sentiment de reconnaissance est une aide précieuse lorsqu'il est possible. Il y a certes bien des situations où les relations ont été difficiles, où il y a eu des manques d'amour et des blessures mal cicatrisées. Il est heureusement rare de ne pas pouvoir ramasser quelques fleurs au bord du chemin, non pas pour tresser des couronnes hypocrites, mais au moins pour pouvoir poser un petit bouquet coloré sur la table de nos souvenirs.

Maurice Gardiol

23 Voir les rituels qui existent dans nos églises, soit lors de la « fête des morts » dans la tradition catholique, ou dans le cadre de « cultes lumières » dans certaines paroisses protestantes.

**Livres :**

- Maria Housden, « *Le cadeau d'Hannah* », récit traduit et présenté par Marie de Hennezel, Presses de la Renaissance, Paris 2004
- Viviane Capt, « *Pour que vive mon frère* », Editions Ouverture, Le Mont-sur-Lausanne, 2004

Film :

- « *Les invasions barbares* », réalisé par Denys Arcand (*un film qui présente une vision de la « belle mort » qui ne va pas sans poser des questions !*)

Un psaume à méditer :

- *Ps 116*

Sens et formes des rituels de passage

De tous temps, compassion, accompagnement et célébrations de rites ont marqué l'approche et l'irruption de la mort. C'est ainsi que Louis-Vincent Thomas²⁴ évoque parmi les rituels autour de la mort ce qu'il appelle les « conduites oblatives ». Elles comprennent d'une part l'accompagnement du mourant, et d'autre part la « retenue du mort », toutes les traditions qui précèdent le service funèbre comme les soins au corps, la veille du mort ou la présentation du corps au salon funéraire. Viennent ensuite les rituels de passage : les funérailles proprement dites et les rituels qui ponctuent les différentes étapes du deuil.

Afin de pouvoir faire face à la mort, sans être submergés par elle, nous avons besoin d'un cadre permettant à la fois d'exprimer le sens et le non-sens de l'irruption de la mort, et de tracer une ligne de démarcation entre les morts et les vivants. Les rituels funéraires offrent ce cadre. Ils permettent de ne pas occulter la mort tout en se sentant soi-même toujours vivant, ne serait-ce qu'au travers de la douleur ou des larmes.

« Défini sommairement, le rituel est un ensemble de gestes, de comportements significatifs (...) Ils constituent les signes extérieurs d'un sentiment vécu intérieurement (...) Les rites que les collectivités avaient élaborés chacune à leur manière n'étaient pas un banal folklore. Ils incarnaient le produit d'une lente évolution, d'une maturation progressive de la communauté. Certains avaient une fonction proprement sociale, d'autres étaient destinés à soutenir les individus ; souvent ils cumulaient les deux fonctions à la

²⁴ L'ethnologue français, Louis Vincent Thomas (1922-1994), l'un des fondateurs de la thanatologie, a écrit plusieurs ouvrages sur la mort dans lesquels il rappelle le sens et la fonction des rites funéraires.

fois. Ils comportaient des règles et des pratiques rigoureuses qui prescrivait « comment il faut faire », ce qui diminuait d'autant la déroute devant le coup du sort qui frappait... »²⁵

Les rites funèbres permettent à la communauté des vivants de conférer une place au mort, par exemple en le confiant à Dieu ou en le mettant en terre, et de se réorganiser pour continuer à vivre en son absence. Nous constatons aujourd'hui que les longues veillées funéraires d'antan ont fait place à des funérailles souvent expéditives. Alors que le rituel exige un temps et un espace de qualité.

Les personnes endeuillées ont besoin de ce temps pour réaliser que la vie ne pourra plus être « comme avant ». Elles ont aussi besoin de cet espace pour être entourées, reconnues dans leur douleur et leur nouvelle identité. La communauté, pour sa part, a besoin de ce temps et de cet espace pour rendre hommage à celui ou celle qui est parti. Pour les uns et les autres le rituel nous place face à notre fragilité. Le rituel permet enfin à celui ou celle qui a l'autorité pour le conduire d'autoriser l'émergence des émotions, ainsi que la recherche de sens et d'espérance.

Quelques caractéristiques des rituels funéraires dans l'Eglise

Dans l'histoire des traditions chrétiennes, les rituels des funérailles ont été le reflet de sensibilités spirituelles et théologiques diverses. Parmi les gestes propres aux traditions catholiques et orthodoxes, signalons l'aspersion (rappel du baptême) et l'encensement du corps (signe de respect du corps et de notre

²⁵ Suzanne Bernard, *Et si la mort aidait à vivre*, pp.124, 137, Le Dauphin Blanc, Québec 2002.

prière qui monte vers Dieu). Dans la tradition protestante, l'accent mis le plus souvent sur l'espérance en la résurrection conduit à donner moins d'importance au corps du mort lors des services funèbres. C'est ainsi que dans certaines communautés protestantes le corps est inhumé ou incinéré avant le service funèbre, appelé alors service d'actions de grâce (ou de reconnaissance)²⁶.

Les chrétiens célèbrent les rites funéraires pour exprimer leur reconnaissance à Dieu pour le cadeau qu'a représenté la vie qui vient juste de retourner à Lui. Dans la tradition catholique, la messe, mémorial de la mort et de la résurrection du Christ est la plupart du temps le centre du service funèbre. Elle console les endeuillés avec la parole encourageante de la lecture biblique et avec le sacrement de l'eucharistie.

En proclamant l'Evangile de Jésus Christ et en attestant de l'espérance chrétienne en la résurrection, les rites funèbres expriment aussi un mystère : le lien qui demeure entre les vivants et les morts. Dans la foi, les vivants et les morts demeurent en communion. Ainsi la place des uns et des autres est clairement assignée, les morts ne reviennent pas troubler la paix des vivants mais un lien demeure entre eux par la prière.

²⁶ Calvin et les Réformés de France interdirent même aux pasteurs de présider de telles cérémonies pour confier aux instituteurs la lecture de textes bibliques au bord de la tombe. Ceci pour une part en réaction au commerce lucratif auquel donnaient lieu dans leur temps le culte des morts ou la prière pour les morts ».

Les principaux temps de la cérémonie funéraire

La cérémonie funéraire se déroule en présence de la famille, des amis, de la communauté réunis en mémoire de la personne décédée.

Les principales étapes en sont les suivantes :

- prendre conscience de la mort qui est survenue.
- accueillir et partager la tristesse, les larmes et les cris (même si ceux-ci sont très retenus dans nos cultures).
Colère, incompréhension, sentiment d'injustice, soulagement, reconnaissance sont les principales émotions qu'il est important de nommer.
- recueillir quelques traces de la vie qui s'est éteinte et en faire mémoire.
- cueillir une parole d'Évangile qui recentre sur l'essentiel et ravive l'espérance.
- manifester la présence du Christ vivant dans l'eucharistie lorsqu'elle est célébrée.
- prendre congé du corps
- recevoir une bénédiction pour le défunt mais aussi pour ses proches et la communauté présente.

« la vraie pensée des êtres humains n'est ni dans leurs paroles ni dans leurs actes pris isolément. Elle est dans le rapport contradictoire, souvent déchiré, tragique entre actes et paroles. Et dans l'usage qu'ils font de ce qui leur arrive... »

Georges Haldas

L'espace de la cérémonie funéraire

Traditionnellement, la maison est le lieu des rituels d'oblation : accompagnement du mourant et retenue du mort. Aujourd'hui ils s'accomplissent la plupart du temps dans des lieux spécialisés : hôpital, maisons pour personnes âgées, hospices pour l'accompagnement et pompes funèbres ou salons funéraires pour les soins du corps et la veille du corps.

Dans la tradition chrétienne, les rituels de passage se vivent généralement à la chapelle du centre funéraire ou dans l'église paroissiale de la famille endeuillée. Il est intéressant de rappeler que le passage par le temple dans la tradition protestante est relativement récent (début du 19^e siècle). Les cérémonies étaient avant cela fort modestes et ne se vivaient qu'à la maison, pour la levée du corps, et au cimetière.

Passer par l'église prend pourtant tout son sens pour le chrétien qui y a vécu les étapes marquantes de sa vie : baptême, confirmation, mariage. C'est là qu'il a nourri sa foi en la résurrection, partagé le pain et le vin, confessé ses faiblesses et reçu l'assurance de son pardon. Tout un cheminement qui vient naturellement se clore par le dernier des rituels de passage.

Six mots pour se quitter

Pardon, je te pardonne, bravo, je t'aime, merci, au revoir.

Ce sont bien souvent ces six petits mots qu'il est important de s'être dits pour mourir en paix ou pour laisser l'être cher s'en aller paisiblement. Lesquels de ces mots utilisons-nous le plus fréquemment dans nos relations, lesquels négligeons-nous et souhaitons-nous apprendre à dire ?



Dieu de la vie et de la tendresse
Accorde-nous la paix et le courage
dont nous avons besoin.
au moment où nous prenons congé
de celle qui nous a aimé et que nous avons aimée.

Nous te disons merci
pour ce qu'elle a été parmi nous
Pour les semis et les semailles
Pour la terre fertile et les racines profondes
Pour les pleurs et les rires partagés
Pour l'accueil et l'ouverture
Pour les chants et les danses.

Nous te la remettons
dans ce passage du visible vers l'Invisible
Nous croyons qu'elle y sera accueillie
dans la vaste maison de ton amour.

Que ton Esprit permette à chacune et à chacun de garder
au cœur les dons et les pardons de cette vie qui s'en est allée
vers un ailleurs qui échappe à nos yeux et à nos intelligences.



FACE À MA MORT

« Nous voilà arrivés au point essentiel : parler de soi-même et de la mort et, plus directement de sa propre mort. Se penser pour la fin et la mort, penser la fin et la mort en soi, c'est l'épreuve de vérité, sans quoi tout le reste demeure théorie sublimée. Il ne suffit pas de penser sa propre mort ; il importe également de vivre en conformité avec ce travail sur soi. »

Bernard Crettaz²⁷

Dans la société occidentale, les deux institutions qui ont actuellement la plus grande influence sur la manière dont nous faisons face à la mort sont l'hôpital et les entreprises de pompes funèbres. Elles ont modifié les pratiques traditionnelles qui entouraient ce passage de notre vie. Dans la première moitié du 20^e siècle, notre société vivait encore avec la conscience que l'être humain est mortel et que la mort est inscrite dans la vie sociale : les gens mouraient à la maison, entourés de leur famille ; ils s'y étaient préparés de longue date.

²⁷ Ibid, p. 73

Pensons aux traditions valaisannes²⁸, par exemple. Les habits que chacun désirait porter dans son cercueil étaient rangés, au su de tous, dans un tiroir de la commode de la chambre. Le fromage et le vin qui seraient servis aux funérailles vieillissaient au carnotzet. Régulièrement le fromage était apprêté, pour être bon lorsque le jour serait venu.

Les diverses communautés religieuses sont des lieux de mémoire. Les noms et les visages des personnes décédées sont portés dans la prière au moment de la mort et bien plus tard aussi. Telles les messes célébrées à l'intention de personnes décédées depuis longtemps, comme le service commémoratif organisé pour faire mémoire de personnes disparues dans une catastrophe ou pour marquer l'anniversaire d'une mort. Par ses prières, des repas préparés pour la famille, des visites, des petits services rendus, la communauté chrétienne offre une profondeur spirituelle et un soutien humain chaleureux que ni les hôpitaux, ni les pompes funèbres ne peuvent offrir.

Aujourd'hui, faire face à sa propre mort n'est pas très courant, à moins d'être touché par une maladie, de perdre un être cher ou encore, pour quelques jours, d'être ému par la détresse de ceux qui sont confrontés à une catastrophe naturelle ou à un accident de voiture ou d'avion. Nous tentons d'éviter le sujet et il n'est pas rare de nous entendre répondre, alors qu'un proche essaie d'évoquer sa mort : « Mais de quoi parles-tu, tu es en pleine forme ! ». En vérité, se préparer à sa mort n'est pas chose aisée.

²⁸ Valais : canton suisse, vallées alpines.

Les moines bénédictins gardaient un crâne sur la table de leur cellule ! Se rappeler chaque jour que notre mort est inéluctable, c'est aussi donner toute sa valeur au nouveau jour qui naît. Qu'il soit le dernier ou le premier d'une encore longue série, ce jour reçoit de l'évocation de notre mortalité toute son intensité.

De crâne, nous ne souhaitons plus guère en placer dans notre espace de vie. Quel signe trouver alors pour le remplacer ? En voici quelques-uns, à chacun de compléter la liste et de faire son choix.

Un nouveau regard sur les croix de notre environnement

Par-delà l'intention de ceux qui ont dressé les croix au bord de nos chemins, notre regard n'y verra pas des signes prosélytes ou des rappels de convictions fondatrices, mais, dans la dynamique de notre réflexion, un rappel salutaire de notre mortalité.

Au sommet d'une escalade, surplombant un village pittoresque, c'est très souvent dans des paysages grandioses que les croix des Alpes invitent à ce rappel. La montagne, même la plus belle, ne nous appartient pas. Nous n'avons, en fait, que très peu de pouvoir et de contrôle sur notre vie. Cette croix nous rappelle la mort de Jésus et la mort de tous ceux et celles qui nous ont précédés sur cette terre. Elle nous invite à célébrer la vie, à devenir pleinement vivants, à goûter simplement la fragilité et la force du souffle qui nous anime, de notre première inspire à notre dernière expire.

Il en est de même des petites croix que nous portons autour du cou. Elles sont le rappel de notre confiance : la vie est plus forte que la mort.

La célébration de l'automne

Année après année, l'automne vient doucement nous rappeler que rien autour de nous n'est immortel. Tout passe, tout change, tout bouge. La création entière naît, devient et meure. Comment en serait-il autrement pour nous les humains ?

*« A lui seul l'automne symbolise la vie,
La vraie vie avec ses exaltations et ses brusques
dépouillements (...)
L'automne nous dit l'ambiguïté des êtres et des choses.
Il mêle la clarté des matins aux soirées assombries.
Il mêle le rouge et le noir, l'abondance et le vide.
L'automne nous ressemble...²⁹ »*

Les arbres célèbrent pleinement la vie par leurs couleurs, puis les feuilles tombent. Dans les régions de climat tempéré, impossible de manquer ce rappel que toute vie est appelée à s'envoler. Mais quel rappel glorieux ! Qu'il doit être bon de se retourner sur sa vie une fois l'automne arrivé et d'admirer combien les couleurs en furent magnifiques et contrastées !

*« Vous n'êtes pas propriétaires »
nous redit l'automne.
Et sans ce rappel salutaire, l'hiver nous abîmerait.
Nos maisons, nos arbres, notre moi,
Nos enfants, nos amis ne nous appartiennent pas.
Vouloir les retenir, c'est appauvrir l'univers,
Savoir les aimer durant leur voyage,
C'est vivre et les faire vivre. »³⁰*

²⁹ Benoît Lacroix, *Célébrations des âges et des saisons*, Anne Sigier, Québec, 1993, p. 122.

³⁰ Ib. p. 123.

Les directives anticipées

Après avoir géré la mort dans les hôpitaux, le monde médical voit aujourd'hui la nécessité de permettre aux patients potentiels que nous sommes tous de donner leur avis sur la manière dont ils espèrent être soignés et de formuler surtout ce qu'ils veulent particulièrement éviter. C'est ainsi que des associations de patients d'abord, puis de médecins, ont élaboré des documents pour y consigner les volontés anticipées des futurs patients, on appelle ces formulaires les directives anticipées.³¹

Ces documents peuvent donner des informations précieuses aux médecins qui auront à s'occuper des patients qu'ils ne connaissent pas. Dans plusieurs cantons suisses, les directives anticipées ont force de loi lorsque le patient a perdu sa capacité de discernement.

Formuler ses directives anticipées nécessite une réflexion précise sur sa manière d'envisager la maladie et la mort. En effet, des indications trop vagues, comme par exemple celle de ne pas vouloir subir d'acharnement thérapeutique, s'avèrent être inutiles dans des situations bien spécifiques.

Les directives anticipées sont particulièrement nécessaires pour les personnes atteintes de maladies chroniques et qui connaissent fort bien leur manière de réagir aux différents traitements qui leur ont déjà été proposés. Les malades chroniques connaissent bien leur maladie, ils savent comment elle va évoluer et ont pu discuter avec leur médecin traitant et leur famille de ce qu'ils désirent ou non dans la suite de leurs traitements.

Les directives anticipées permettent également de choisir un représentant thérapeutique qui pourra faire valoir notre point de vue et nos désirs si nous ne sommes plus capables de les exprimer. Les directives anticipées sont ainsi un outil précieux de discussion avec l'entourage. Elles permettent d'aborder des sujets souvent tabous dans les relations familiales : l'approche de la mort, l'hospitalisation, le déménagement dans une maison pour personnes âgées. Elles offrent l'occasion de faire face à la mort dans le contexte précis des troubles de santé particuliers à chacun et d'en informer son entourage.

Un testament spirituel

Les directives anticipées peuvent être complétées par un testament spirituel. Il nous donnera l'occasion de partager nos valeurs et convictions les plus intimes avec nos proches.

La foi, le cheminement spirituel sont devenus des dimensions très intimes de la vie qu'il n'est pas si fréquent de partager ; beaucoup de couples n'abordent guère ces sujets, et il est devenu délicat d'en parler avec ses enfants et ses amis. Faire face à sa mort est ainsi l'occasion de les nommer pour soi-même tout d'abord et pour les autres aussi. Occasion de partages profonds ou transmissions de lettres ou documents écrits qui seront reçus avec reconnaissance.

31 Il existe plusieurs formulaires, il est possible de vous en procurer auprès de votre médecin ou dans l'hôpital ou la clinique où vous êtes soignés.
<http://www.ge.pro-senectute.ch/directivesanticipees.htm>
<http://www.admd.net/volonte.htm>
http://www.sanimedia.ch/content/droits_des_patients/ddp_directivesanti_pro.htm
<http://www.admi.net/jo/20060207/SANP0620219D.html>

La méditation des psaumes ou la récitation du Rosaire

Une prière courante de la tradition catholique invite à cet exercice en faisant mention de « l'heure de notre mort ». La salutation répétée à Marie, prière courante de la tradition catholique, invite à regarder notre mort.

Je te salue Marie, comblée de grâce, le Seigneur est avec toi. Tu es bénie entre toutes les femmes et, Jésus, le fruit de tes entrailles, est béni. Sainte Marie, mère de Dieu, prie pour nous, aujourd'hui et à l'heure de notre mort.

Cette prière est, pour beaucoup de chrétiens, un rappel quotidien de la nécessité de toujours approfondir sa foi pour demeurer dans la confiance et la sérénité. Elle invite à être prêts pour rendre compte de ce que nous croyons au plus profond de nos vies.

Dans l'élan de la foi, le face à face avec notre mort ouvre à cette injonction biblique de se « tourner vers Dieu », de s'approcher de Lui avec confiance dans tous les domaines de notre vie.

*Je réfléchis à ce que tu as dit : Tournez-vous vers moi
Eh bien ! Seigneur, je me tourne vers toi ».³²*

Aujourd'hui et à l'heure de ma mort.

Témoignage

« Personne ne sait quand nous allons mourir. Mais chacune d'entre nous, si nous le désirons, peut choisir son épitaphe. J'ai choisi la mienne. Je dois bien dire que c'est un peu étrange de penser à ma pierre tombale, alors que je suis encore bien vivant. Voilà celle que j'ai choisie : une réelle inspiration et un défi pour moi :

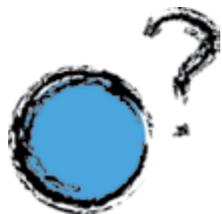
100 x

Ce qui veut dire cent fois. Je l'ai empruntée à la parabole de Matthieu 13.3-9. Je suis entrepreneur et j'aimerais que l'on se souvienne de moi comme d'un grain de blé planté dans la bonne terre et qui s'est multiplié jusqu'à cent fois. C'est ainsi que je désire vivre. C'est ainsi que j'essaie d'exprimer mes passions et les engagements qui me tiennent le plus à cœur. C'est ainsi ce que je souhaite offrir en héritage. J'aimerais être le symbole d'une belle récolte dans la vie et dans la mort.

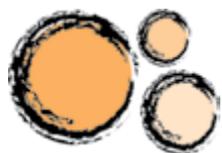
St Augustin dit que se poser la question : « Pour quoi est-ce que je désire que l'on se souvienne de moi ? » est le début de l'âge adulte. C'est ce que j'ai voulu faire en écrivant mon épitaphe. Si notre épitaphe est honnête, elle dit quelque chose de ce que nous sommes profondément, de l'essence de notre personnalité et de notre esprit. Ce qui est issu du saint des saints de notre être est, je crois, un don de notre Créateur. C'est une manière de confirmer que les êtres humains sont plus que des animaux ou des machines. C'est une manière de confesser que nous sommes des êtres spirituels avec une intention, une destinée. C'est une manière de nous rappeler que nous sommes miraculeusement et merveilleusement faits à l'image de Dieu.

³² Psaume 27.8

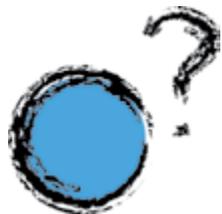
Vous pouvez dire que mon épitaphe peut représenter un pieux désir, et c'est sûrement vrai en partie. Mais si vous choisissez une épitaphe comme l'expression de votre reconnaissance pour votre talent particulier, et comme le but que vous vous êtes donné jusqu'à ce que vous reposiez finalement sous votre pierre tombale, vous affirmez que vous poursuivez un but, qu'une passion est inscrite en vous pour votre vie. »³³



A la suite de ce témoignage, vous pouvez essayer de préparer votre propre épitaphe.



En groupe : possibilité d'afficher nos épitaphes puis de les visiter.

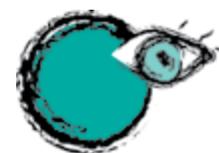


Quelles sont vos lectures favorites, la musique que vous aimez spécialement ? Votre famille, vos proches les connaissent-ils ? Quelle est votre passion, celle qui a marqué toute votre vie ? Que croyez-vous ?

Vos vœux concernant votre service funèbre n'ont peut-être pas force de loi, mais ils sont un cadeau, une grande aide pour votre famille. Pourtant tous les deux nécessitent d'être discutés avec vos proches et il est important de se souvenir que le service funèbre est célébré avec les survivants. Il est donc important qu'ils se sentent libres par rapport à vos désirs pour vivre le mieux possible ce moment d'au revoir. Vos décisions seront influencées par vos convictions religieuses, par votre foi concernant la vie après la mort.

Pensez aux services funèbres auxquels vous avez assisté, ce que vous avez apprécié ou non. Selon vous qu'est-ce qui fait que des funérailles sont « bonnes » ?

Pour notre propre service funèbre, quelles lectures chrétiennes ou bibliques, quels chants, quelle musique choisirions-nous ?

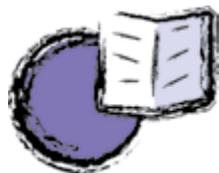


La dernière lettre

Imaginez-vous que vous vous trouvez au seuil de la mort. Réfléchissez à la personne à laquelle vous souhaiteriez encore envoyer un dernier adieu. Écrivez-lui alors *une lettre* dans laquelle vous lui dites ce que vous auriez aimé lui transmettre par votre vie, certes nous ne vivrons jamais totalement ce que nous découvrons au fond de notre cœur. Mais il est bon de réfléchir à ce qui nous tient à cœur, à l'idéal de notre existence. Qu'est-ce qui me permet de supporter les injustices de la vie ?

³³ Traduction d'extrait de *Half-Time* de Bob Buford, Zondervan 1994.

Qu'est-ce que j'aimerais transmettre aux autres à travers mes rencontres ? Qu'est-ce que je voudrais qu'ils lisent en moi, en mon corps, en mon âme, dans mon cœur, dans mes yeux, dans mes mots ? Quelles sont mes raisons les plus profondes de dire oui à la vie ? Quel est le dernier mot, le testament que j'aimerais laisser derrière moi ? Veillez bien à cette lettre, pour prendre conscience de votre mission prophétique ici-bas, du message le plus profond de votre être, de ce que vous rêvez de communiquer par votre vie.³⁴



Livres :

- Mitch Albom, « *La dernière leçon, comment un vieil homme face à la mort m'a donné le goût de vivre* », collection Pocket, Robert Laffont, Paris 1998
- Jean Monbourquette & Denise Lussier-Russell, *Le temps précieux de la fin*, Bayard-Novalis 2003
- Eric-Emmanuel Schmitt, *Oscar et la dame rose*, Albin Michel, Paris 2002

³⁴ D'après Anselm Grün, *Exercices spirituels pour tous les jours*, Desclée de Brouwer, 2002.

De la mort à la vie

Parler de la fin de notre vie donne souvent une richesse et une profondeur toutes particulières au moment présent... Peut-être fallait-il s'approcher ainsi de notre mort pour pouvoir envisager ce que signifie « être séparé de tout ce qui m'est cher ». Une définition plus spirituelle dirait : transcender mes intérêts égoïstes et voir que je peux vivre aussi.

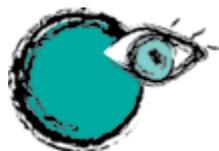
Regardons notre propre histoire... n'est-elle pas parsemée d'abandons, de crucifixions et de résurrections ? Chaque fois que nous renonçons à un projet, à une idée, à un jugement sur quelqu'un, chaque fois que nous changeons notre regard sur le passé, c'est une séparation qui nous ouvre à un nouveau chemin sur la vie. Chaque fois que nous lâchons prise (laisser passer une auto au carrefour, un client à la caisse d'un magasin, manger une pizza au lieu du plat chinois souhaité) nous transcendons nos petits attachements personnels en ouvrant un plus grand chemin.

Peu à peu nous réalisons que nous pouvons vivre même si tous nos désirs ne sont pas comblés. Nous respirons au lieu de nous essouffler et de nous acharner à réaliser tous nos besoins. Nous comprenons que seuls les gens dont le bonheur ne dépend pas de ce qu'ils ont ou de ce qu'ils n'ont pas, connaissent la paix.

Dans la tradition spirituelle chrétienne ce détachement ne signifie pas que « je m'en moque ». Il n'a rien à voir avec l'indifférence ou le manque d'intérêt. Il s'agit plutôt d'une expansion de l'amour qui nous entraîne au-delà de notre personne.

Parvenir à être en paix dans le renoncement est un long processus. Ce cheminement passe par une première étape : savoir qui nous sommes, être bien enracinés et conscients de nos préférences³⁵. Par exemple : « Oui, je préférerais que tu m'accompagnes au cinéma, mais je peux accepter que tu n'aies pas envie de voir ce film, et je peux m'y rendre tout seul ». Reconnaître sa préférence avant de renoncer est la condition pour ne pas nous sentir amers ou aigris.

Rappelons-nous l'image du jongleur qui jongle avec grâce et légèreté avec ce que les gens lui lancent. Puis-je jongler ainsi avec ce que la vie m'offre ? Ce que j'aime, ce que j'aime moins ou pas du tout ? Puis-je jongler, lâcher, contourner mes inclinaisons, mes désirs et les transcender pour reconnaître d'autres valeurs que mon propre confort ?



Visualisation : Face à sa mort

(à lire lentement à un ami ou silencieusement à soi-même)

Trouvez une position confortable et fermez vos yeux. Portez votre attention sur ce que ressent votre corps.

Percevez simplement ce qui se passe.

Écoutez et sentez votre corps. Ressentez sa densité. Sentez le poids de votre tête alors qu'elle se balance sur votre cou.

Sentez la musculature de votre cou, sa force, sa tension. Ressentez les os de vos épaules et les alvéoles qu'elles forment pour recevoir les bras.

Ressentez le poids de vos bras alors qu'ils se reposent des deux côtés de votre corps. Et vos mains.

Prenez conscience de votre buste. Son épaisseur, son poids. Le côté terrestre de votre corps.

Sentez vos fesses sur la chaise. Ressentez les points de contact. Sentez comment la force de gravité vous plaque sur votre chaise ou coussin.

Ne retenez pas ces sensations, percevez-les simplement et laissez-les passer.

Prenez conscience de vos jambes, leur consistance, leur poids, leur chaleur. Sentez leur solidité. Prenez conscience de vos pieds posés sur le sol.

Maintenant prenez conscience de ce qui vous arrive, dans les paumes de vos mains, dans l'arrière de la nuque, dans vos fesses, sous vos pieds. Chatouillements. Vibrations. Chaleur. Toutes sortes de sensations éveillées ça et là.

Ressentez ces sensations et prenez conscience de la manière dont elles semblent reçues par votre corps « subtil ». Quelque chose de plus léger. La conscience elle-même semble ressentir les vibrations et micro-mouvements de votre corps.

Ressentez ce corps plus léger, ce corps de conscience à l'intérieur de votre corps de chair.

Prenez conscience de ce corps subtil à l'intérieur de votre corps de chair, un corps qui reçoit toutes les expériences qui vous pénètrent par les sens. Il reçoit des sons, de la lumière, des goûts. Il perçoit la vie qui vous arrive.

³⁵ Voir à ce sujet ce que le Dr Paul Tournier écrivait dans son livre « L'homme et son lieu », Delachaux et Niestlé, Lausanne.

Entrez dans ce corps subtil, le corps de la conscience.

Voyez comment chaque respiration, entrant dans votre corps de chair est perçue comme un souffle par votre corps subtil. Chaque respiration devenant légèreté, maintenant l'équilibre qui permet à votre corps de demeurer conscient de ce qui lui arrive.

Prenez conscience de chaque inspire qui vous apporte la vie, de chaque expire représentant un lâcher-prise. Chaque inspire illumine votre corps subtil, sentez-le.

Prise de conscience, sensation. Chaque respiration. Prenez conscience de l'équilibre qu'elle vous donne.

Prenez chaque inspire, chaque expire comme si c'était la dernière. Comme si chaque inspire n'allait être suivie d'aucune autre. Chaque expire comme si elle n'était suivie d'aucune inspire. Chaque respiration, comme si c'était la dernière.

Laissez aller le doute... ce doute qui peut murmurer « est-ce que vraiment je peux laisser aller ? » « Est-ce que je serai accueilli ? »... Laissez-le passer.

Expirez-le doucement. Entrez dans cette confiance... elle vous guide...

Laissez aller le désespoir... vous avez fait des fautes... des événements que vous ne vous pardonnez pas... regardez-les... mais ne vous attardez pas... Eux aussi laissez-les passer... lâchez le pouvoir qu'ils ont sur vous, le désespoir qu'ils vous inspirent... inspirez... expirez longuement... laissez aller... Rappelez-vous Pierre, Marie-Madeleine... ils ont été accueillis... Vous aussi vous êtes pardonnés, vous pouvez lâcher cette crainte d'avoir mal fait... expirez... Petit à petit vous devenez libres... légers... vous savez que vous êtes aimés... vous pouvez lâcher,

complètement lâcher...

Finalement libre... Juste la conscience qui s'ouvre à la lumière... Entouré par la lumière.

La conscience qui s'ouvre à l'Amour... Embrassé par l'Amour... la conscience qui est pénétrée par l'Amour.

Être seulement dans l'Amour... Entrez dans chaque moment pleinement conscient. Chaque moment si précieux... Tout ce qu'il y a maintenant.

Être seulement dans l'Amour. Tout ce qu'il y aura pour toujours.

(Pause)

Inspirez doucement... sentez le souffle qui gonfle vos poumons... vous êtes bien vivants...

Expirez et inspirez à nouveau...

Sentez votre souffle dans votre ventre... dans votre dos...

Expirez, inspirez... sentez le souffle monter le long de votre colonne vertébrale... aller dans vos membres...

Expirez, inspirez... le souffle vient habiter vos bras et se glisse jusqu'à vos mains... il descend le long de vos jambes jusqu'à vos pieds...

Expirez, inspirez... vos pieds sont fermement déposés sur la terre des vivants...

Ouvrez doucement les yeux et reprenez contact avec la pièce dans laquelle vous vous trouvez, avec les membres du groupe auquel vous appartenez.

Une parabole : Les jumeaux

Il était une fois des jumeaux conçus dans un même utérus. Secondes, minutes et heures passèrent tandis que les deux vies dormantes croissaient. L'étincelle de vie prit de l'ampleur avec la formation de leurs cerveaux embryonnaires. Et à partir de leurs cerveaux tout simples ont émergé des sensations, et par ces sensations, des perceptions – de leur environnement, de l'un et de l'autre, et d'eux-mêmes.

En prenant conscience de la vie de l'autre et de leur propre vie, ils ont tout de suite su que la vie était belle, et ils ont ri et s'en sont réjouis. « Comme nous sommes chanceux d'avoir été conçus et d'être de ce monde. Bénie soit la Mère qui nous a donné cette vie et nous a conçus ensemble ».

Chacun grandissait et leurs bras, leurs doigts, leurs jambes potelées et leurs petits orteils se déployaient. Ils exerçaient leurs poumons, tournaient ça et là dans ce nouveau monde sans pesanteur. Dans leur exploration, ils trouvèrent le cordon de vie, qui les alimentait du sang précieux de leur Mère. De joie, ils se mirent à chanter : « Combien est grand l'amour de la Mère qui partage tout ce qu'elle a avec nous ! » Et ils étaient très heureux et très satisfaits de leur sort.

Les semaines s'accumulèrent en mois, et à chaque nouveau mois, ils observaient des changements en eux-mêmes et dans l'autre. « Nous nous transformons », dit l'un, « qu'est-ce que cela peut bien signifier ? »

« Cela signifie », répondit l'autre, « que nous nous rapprochons de notre naissance. » Un frisson inconfortable les envahit car ils avaient peur. Ils pressentaient que naître signifiait qu'ils allaient devoir quitter leur univers présent.

L'un d'eux dit, « Si cela ne dépendait que de moi, je resterais ici pour toujours. »

« Mais il nous faut naître », répondit l'autre. « C'est arrivé à tous ceux qui sont passés par ici. » C'était vrai, car il y avait eu de la vie avant eux, la Mère ayant accouché de plusieurs enfants. « Mais y a-t-il une vie après la naissance ? »

« Comment peut-il y avoir de la vie après une naissance ? » s'écria l'autre. « Ne laisserons-nous pas derrière nous notre cordon ombilical et les tissus sanguins qui nous nourrissent ? As-tu déjà parlé à quelqu'un qui est né ? Est-ce qu'il y a déjà quelqu'un qui soit revenu dans le sein de sa mère après sa naissance ? NON ? ! »

Il tomba alors dans le désespoir et se mit à gémir : « Si le seul but de notre conception et toute cette croissance est de se terminer à la naissance, alors la vie est définitivement absurde. »

« Mais il doit y avoir une maman », protesta l'autre. « Sinon, qui nous a nourris dans notre monde actuel ? »

« Nous sommes nourris et notre monde a toujours été là. Et s'il y a une Maman, où est-elle ? L'as-tu déjà vue ? Est-ce qu'elle te parle ? NON ! Nous avons inventé une Maman parce que cela satisfait un besoin en nous. Cette idée nous sécurisait, nous apaisait et nous rendait heureux.

Tandis que l'un se plaignait et désespérait, l'autre se résigna à naître et plaça sa confiance en sa Mère.

Les heures passaient péniblement, puis des jours, puis des semaines. Tous deux sentaient que leur naissance approchait, et surtout tous deux craignaient ce qu'ils ne connaissaient pas.

Lorsqu'ils furent expulsés de l'utérus, ils crièrent et crachèrent des fluides et du sang. Ils aspirèrent l'air sec et froid. Puis ils constatèrent qu'ils étaient nés. Et quand ils furent certains d'être nés, ils ouvrirent les yeux, et se retrouvèrent blottis dans les bras aimants et chauds de leur mère qu'ils voyaient pour la première fois.

Émerveillés devant la beauté et la vérité qu'ils n'avaient jamais osé espérer ou même imaginer, ils demeurèrent bouche bée et tout à leur bonheur.



ET APRÈS LA MORT ?

Partir n'est pas une énorme et terrible révolution ; c'est une grave, douloureuse et passionnante étape dans une évolution. « Encore *un peu*... puis encore *un peu*... » répète Jésus plusieurs fois de suite. « Qu'est-ce que ce peu ? » se demandaient les amis (Jean 16,16-19). De même que partir en vacances peut et doit servir à notre épanouissement par le repos et la découverte, ainsi pouvons-nous aborder l'ultime partir avec un grand *désir* d'accomplissement qui ne sera pas toujours différé, mais sera pleinement honoré par ce qui nous sera totalement donné. « Rassasie-nous dès le matin... Que vienne sur nous ta douceur » dit le Psaume 89. Finie la violence, place à la *douceur*. Nous pourrions embrasser tout sans blesser ni être meurtris. Nous aurons cessé d'être vulnérables. L'amour ne sera plus jamais ni blessant ni blessé. Quoi donc souhaiter de mieux ?

Dans le couloir de l'hôpital où je réside en ces premiers jours de mai, il y a un poster-photo d'un bébé écureuil sur une branche de noisetier. Avec cette phrase de Robert Hainard, célèbre peintre animalier : « On n'est pas riche de ce que l'on prend mais de ce que l'on laisse ».³⁶

³⁶ Gérard Rolland, jésuite, décédé début 2005.

La résurrection

La foi chrétienne en la résurrection souligne l'importance de notre existence terrestre ici et maintenant. La doctrine chrétienne ne nous demande pas de croire que Jésus est revenu dans le même corps qu'il avait avant sa mort. Si la résurrection du corps était un retour à notre condition physique ordinaire (de la même manière que la médecine moderne ramène des corps cliniquement morts à la vie), il ne serait pas possible de parler de transformation de notre existence terrestre.

Quand Lazare, l'ami de Jésus, est rappelé à la vie, il se retrouve dans son état physique ordinaire. Il aura à passer de nouveau à travers la vie et la mort. Jésus quant à lui s'est relevé de la tombe transformé. Il n'aura plus jamais à subir la mort. S'il était simplement ressuscité, les disciples à qui il a emboîté le pas sur la route d'Emmaüs l'auraient reconnu³⁷. Il n'aurait pas eu la liberté de mouvement mentionnée dans les récits racontant sa résurrection et décrivant sa soudaine apparition dans une pièce fermée.³⁸

Mais Jésus ne semble pas pour autant avoir eu un corps complètement nouveau ou différent ; il n'était donc pas un pur esprit ou un fantôme. Il invite ses disciples à examiner les plaies de ses mains et de son côté³⁹ et à manger avec lui.⁴⁰ Le tombeau vide indique la dimension physique de la résurrection. Mais de quelle sorte de corps s'agit-il ? Il est le même quant à son identité, mais il n'est clairement plus le même quant à sa réalité. Il semble que nos corps ressuscités seront à la fois semblables et différents de nos corps actuels.

³⁷ Cf Luc 24.13-35.

³⁸ Cf Jean 20.19-39.

³⁹ Cf Luc 24.39.

⁴⁰ Cf Jean 21.9-12.

Pour l'apôtre Paul, notre mort et notre résurrection n'impliquent ni une complète disparition suivie d'une nouvelle création, ni une simple restauration de nos corps morts à la vie. Il parle de la rédemption de nos corps, ce qui signifie beaucoup plus qu'une simple évasion loin de la souffrance et de la mort. Cela signifie la transformation du monde matériel et corporel avec tout ce qu'il contient de souffrance et de mort.

Paul utilise le terme « corps spirituel » pour définir le corps ressuscité comme un corps qui n'est plus restreint à un mode terrestre d'existence mais qui est créé renouvelé dans un « corps glorieux ». Il n'y a là aucun concept de dualité dans lequel l'esprit serait immortel et la matière périssable. Les chrétiens croient qu'en devenant humain, Dieu a manifesté la valeur des réalités terrestres. Notre corps physique n'est ni sordide ni mauvais, mais il est bon et sera sauvé. D'une manière réelle, mais inimaginable, nos corps, comme celui de Jésus, seront transformés et seront part de notre existence pour toujours. C'est en cela que la résurrection se distingue de la réincarnation qui n'accorde pas de salut au corps.⁴¹

De ce raisonnement découlent des implications bien concrètes pour notre vie ici et maintenant, pour nous-mêmes et pour nos relations avec les autres ; par exemple respecter notre corps, manger selon ses besoins, faire de l'exercice régulièrement et lui accorder le repos nécessaire. Mais aussi être concerné activement par les besoins physiques des autres en luttant contre la pauvreté, la faim, la maladie et la violence. Comme nous sommes enracinés dans notre corps et qu'il en sera toujours ainsi, toutes les dimensions de nos vies – travailler et jouer, manger et faire l'amour – font partie de notre spiritualité. Nous les soumettons toutes à l'influence de l'Esprit de Dieu. En résumé, nous allons

41 Cf 1 Corinthiens 15.35-38.

à Dieu de la manière dont il vint à nous : dans et à travers un corps.

Jésus n'est pas ressuscité des morts pour lui tout seul. Si c'était ainsi, nous n'évoquerions pas sa résurrection en faisant référence à nous-mêmes. L'enseignement de Paul à ce sujet est très explicite : nous sommes crucifiés et ensevelis avec lui⁴², nous vivons avec lui⁴³. Nous sommes ses héritiers⁴⁴, et nous serons transformés pour devenir comme son corps glorieux.⁴⁵

L'Esprit qui nous est accordé n'est pas dormant en nous, mais il est d'ores et déjà acteur de notre transformation intérieure, en vue de la gloire qui nous attend dans le futur. Les récits évangéliques du tombeau vide et des apparitions de Jésus nous relatent moins ce qui lui est arrivé, que ce qui est advenu à ceux et celles qui le suivaient, et qui peut nous arriver à nous aussi maintenant. Ils sont principalement des récits de conversion et de libération, destinés à aviver notre espérance. Les personnes qui suivaient Jésus de près ont été transformées : de démoralisées et effrayées, elles sont devenues des témoins pleins de joie et désireux de tout risquer pour lui. Lorsqu'à notre tour nous découvrons la présence continue et stimulante de Jésus, notre vie est transformée comme celle des disciples. Des expériences de conversion, de pardon donné et renouvelé, dans une espérance toute neuve, nous permettent d'être libérés de notre prison de culpabilité et de nos manques de confiance. Nous pouvons croire en de nouveaux commencements, nous découvrons que nous sommes aimés et acceptés tels que nous sommes malgré nos faiblesses.

42 Romains 6.4-6.

43 Romains 6.8.

44 Romains 8.17.

45 Philippiens 3.21.

C'est ainsi que la conscience de la présence continuelle et encourageante de Jésus transforme une vieille histoire en un récit contemporain.

« Même si certaines époques et certaines tendances du christianisme ont mis l'accent sur l'au-delà, une relecture de l'Évangile montre que son centre de gravité est ici et maintenant. La résurrection n'est pas l'offre d'un programme pour l'après-mort, mais le message d'une espérance qui, s'inscrivant au cœur de la réalité, ouvre une brèche jusque dans l'au-delà... »

Cette dimension relationnelle de la résurrection ne se vit pas seulement entre l'humain et Dieu, mais entre tous les êtres. Trop souvent, la résurrection a été annoncée dans une perspective individualiste, comme si je pouvais ressusciter tout seul. Je ne peux être relevé qu'avec les autres et pour les autres. La résurrection est un acte de communion ou elle n'est pas ! Car qui suis-je, sinon la concrétion du goutte-à-goutte de l'amour des autres ? Si ma mort est personnelle et que je dois l'affronter seul, la perspective de la résurrection ne peut être que communautaire. Je sais que je mourrai, je crois que nous ressuscitons et j'espère que nous ressusciterons. »⁴⁶

⁴⁶ Claude Schwab, *Ressusciter, c'est être relevé*, Vie Protestante Genève, 25.3.1994.



Seul : Pendant 10 minutes noter par écrit ses croyances sur l'au-delà

En groupe : partager à 3 ou 4 le résultat de cet exercice

« La diversité de nos représentations de l'au-delà ne les frappe pas d'un verdict de vanité et d'erreur. Nous avons simplement à distinguer dans la série des questions posées par notre curiosité naturelle celles en qui s'exprime, à travers cette curiosité et au-delà d'elle, quelque réclamation impérieuse de notre vie profonde »

Auguste Lemaître⁴⁷



Livres :

- André Gounelle *La mort et l'au-delà, dossiers de l'Encyclopédie du protestantisme*, Cerf-Labor & Fides, 1998
- Christian Bobin, *Ressusciter*, Gallimard, Paris 2001

⁴⁷ Auguste Lemaître, *Le chrétien devant la mort certitudes et problème*, Revue de Théologie et de Philosophie No 145, octobre-décembre 1947.

La Communion des Saints

Lors de la perte d'un être cher la question émerge : est-il encore possible de communiquer avec lui ? Nombres de récits évoquent la conviction de signes reçus, de messages affirmant que la personne décédée a trouvé la paix et qu'il n'y a pas à s'inquiéter pour elle. D'une manière mystérieuse, elle continuerait à aimer les vivants et à les aider. La tradition chrétienne rend compte de ce lien mystérieux entre les vivants d'ici-bas et ceux qu'elle confesse comme vivants en Dieu, par la communion des saints.

La communion des saints, c'est l'Eglise, et l'Eglise est plus que ce que nous en voyons sur cette terre. Tous les croyants, morts et vivants, forment un corps. C'est le concept que Paul décrit le premier en parlant du « corps du Christ ». ⁴⁸

Pour les catholiques et les chrétiens de l'Orient, la communion des saints a pris plus d'importance dans la pratique religieuse que pour les protestants. Ces derniers, tout en confessant la résurrection et la communion des saints, affirment plutôt que l'après-mort appartient à la miséricorde et à l'amour de Dieu et qu'en conséquence nous n'avons pas à nous en soucier. Cette position s'inscrit en faux contre certaines pratiques de prières pour les morts et de préoccupations quant à leur salut.

La foi de tous les chrétiens l'affirme : la communion des saints n'est pas une manière de communiquer avec les morts, de garder des liens privilégiés avec certains d'entre eux. Confesser la communion des saints, c'est vivre la conviction que dans la foi, nous ne sommes pas séparés les uns des autres, que nous soyons vivants ou morts. Nous demeurons en communion les uns avec les autres et nous partageons les dons de vie et d'amour que Dieu nous accorde.

L'Eglise que nous ne voyons pas

L'Eglise visible n'est qu'une face de l'ensemble de l'Eglise que nous confessons : l'Eglise invisible. Comme le dit Calvin cette Eglise invisible inclut « les élus de Dieu, au nombre desquels sont compris ceux qui sont déjà trépassés ». ⁴⁹ Il y a ceux qui ont terminé leur vie sur terre et qui sont maintenant pleinement en présence Dieu, ceux qui, selon les mots de Paul « ont le visage dévoilé qui reflètent la gloire du Seigneur ». ⁵⁰

Ainsi la vie de tous ceux et celles qui nous ont précédés reflèterait de manière unique la gloire de Dieu. Ils seraient pour Dieu comme des vitraux pour la lumière du soleil. La lumière du soleil est blanche, mais lorsqu'elle passe au travers du prisme de beaucoup de vies différentes, elle apparaît dans des teintes variées et glorieuses.

En honorant les saints du ciel, ce ne sont pas seulement quelques noms célèbres dont nous nous souvenons, mais tous les baptisés que nous honorons. Sont saints tous ceux et celles qui sont en union avec le Christ. Leur nombre ne se restreint pas aux seuls saints canonisés qui figurent dans les calendriers. La communion des saints comprend ainsi nos parents et grands-parents, enseignants, amis et collègues décédés qui ont été des saints dans notre vie. Cela inclut également les millions de baptisés que nous ne pouvons pas nommer, que nous ne connaissons pas, mais qui ont servi Dieu fidèlement à leur manière, dans leur temps et leur lieu. Il s'agit de l'Eglise que nous ne pouvons pas voir.

⁴⁸ Romains 12.4-8.

⁴⁹ Jean Calvin, Institution Chrétienne, IV, 1,2.

⁵⁰ 2 Corinthiens 3.18.

⁵¹ Hébreux 12.4.

L'Église que nous voyons

Croire en la communion des saints signifie clairement qu'être baptisé-e ne représente pas un acte privé entre Dieu et un individu solitaire. Cela signifie être membre de la « sainte église universelle, la communion des saints » dans les cieux et sur la terre, comme le symbole des Apôtres nous le rappelle. Pour les membres de l'église sur la terre, la manière la plus signifiante de célébrer la communion des saints est autour de la table de l'eucharistie ou de la sainte Cène. Par cette célébration, le Christ se rend présent dans le geste, fait en mémoire de lui, de rompre et de partager de pain, d'élever et de partager la coupe de vin. Par ces gestes, c'est aussi avec tous ceux et celles qui nous ont précédés dans la foi que nous sommes en communion. C'est la fête de tous les saints, dans les cieux et sur la terre, le lieu privilégié dans la tradition chrétienne où nous retrouvons les personnes célèbres, les personnes aimées, les inconnus.

La prière

C'est de la foi en la communion des saints qu'est née la prière pour les morts et la demande d'intercession aux personnes décédées. Prière pratiquée couramment dans les traditions catholiques et celles des chrétiens orientaux.

Prier pour les morts est une manière de prier pour ceux et celles qui nous sont chers afin qu'ils goûtent à la présence pleine et entière de Dieu, pour que sa miséricorde les accueille comme membres de l'Église invisible. Comme de leur vivant, nous prions pour qu'ils reçoivent la grâce et l'amour de Dieu.

Souvent, lorsque la vie est difficile pour nous, nous demandons à des parents ou des amis proches de prier pour nous. Il nous arrive de demander la même chose à ceux et celles qui s'en sont allés avant nous. Ils sont morts dans la faveur de Dieu et sont maintenant devant lui, face à face. La lettre aux Hébreux parlent d'eux comme « d'une nuée de témoins autour de nous »⁵¹. Ils sont peut-être plus vivants que nous, plus conscients de ce qui se passe sur la terre, désireux de nous aider, et capables de nous accorder l'aide demandée, de nous soutenir par leurs prières et leur intercession.

La communion universelle des saints

Dans le contexte de notre réflexion sur le face à face avec notre mortalité, il vaut la peine de souligner que le fondement de la communion des saints se trouve dans la mort du fondateur de l'église, le Christ. Aux fins dernières, cette réalité inclura sans doute les adeptes d'autres religions dont la sanctification adopte d'autres modèles mais dont la vie reflète la lumière de Dieu.



Votre compréhension de la communion des saints, s'incline-t-elle vers les saints du ciel (dans l'église que nous ne voyons pas) ou plutôt vers les saints terrestres (dans l'église que nous voyons) ?

Qui citeriez-vous parmi vos saints vivants ici et maintenant ou parmi ceux qui nous ont précédés dans la foi ?

Vous arrive-t-il de demander l'intercession des saints du ciel ou de la terre ?

« Je l'ai toujours su, théoriquement. Mais la maladie en a fait une réalité proche qui me contraint à faire le point sur ce que je crois après mon trépas. Je sais que mon corps va cesser de vivre, qu'il va y avoir des séparations difficiles. Mais après ? Je réalise que mes mots sont bien limités pour le dire. D'autant plus que cela ne relève plus du domaine de la science, ni de la religion. Je vais entrer dans le domaine beaucoup plus vaste de la confiance.

Je crois que mes rapports avec Dieu ne seront pas interrompus. Que les liens que nous nous efforçons d'entretenir maintenant seront tout autres. Comme ces rapports sont de l'ordre de l'amour, je crois qu'après ma mort il restera l'amour total avec Dieu. Et aussi l'amour avec les autres. Je crois que je retrouverai les miens dans ce qu'ils ont eu d'important pour moi et que n'existeront plus les barrières de l'âge, de la timidité, de la hiérarchie.

Je crois que ce sera la fête toujours nouvelle. J'ai aimé les fêtes et j'ai souffert de les voir finir. Je crois que Dieu nous donnera de vivre en fête toujours.

Où ? Quand ? Comment ? Je n'en sais rien. J'y crois parce que Dieu m'a donné un point d'accrochage qui ne m'a jamais lâché : Jésus-Christ, homme comme moi, mort comme je mourrai, et ressuscité. Je crois que morts nous serons ressuscités – recréés – pour être parfaitement heureux. Et je crois que je n'ai pas à le mériter, mais à accepter la vie éternelle comme une grâce... »

*Georges Morel*⁵²

⁵² Georges Morel, pasteur et aumônier au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, décédé en 1992 à l'âge de 57 ans. Extrait du livre « Mourir... comment le vivre ! », éditions Ouverture, 1991. Cité dans la revue Itinéraires No 40 : « La mort et ses deuils... oser la regarder ! ».



SAVOURER LA VIE

« Quelqu'un disait dernièrement : « Quel immense mystère que la mort ! » A quoi je répondais : « Quel immense mystère est la vie ! ». Car nous savons aussi peu de l'une que de l'autre et c'est précisément parce que la vie est inconnue que la mort est pour nous un abîme... Il ne s'agit pas, en effet, de connaître le lieu où nous irons après la mort, il ne s'agit aucunement d'un après dans le temps ou dans l'espace, il s'agit d'un au-delà qui est au-dedans. Cela veut dire qu'il s'agit de vaincre la mort ici-bas, dès aujourd'hui, tellement que le vrai problème n'est pas de savoir si nous vivrons après la mort, mais si nous serons vivants avant la mort. »⁵³

Une histoire soufi

Il était une fois une place de marché colorée, animée, bruyante, avec des odeurs merveilleuses et aussi un peu plus loin des odeurs écœurantes qui faisaient accélérer le pas des passants. C'était une place remplie de monde, des hommes parlant des dialectes différents, des femmes accroupies autour de leur panier ou dressées majestueusement avec leur charge sur la tête, des enfants de tous les âges.

⁵³ Maurice Zundel, *L'expérience de la mort*, in Revue Choisir No 36, Genève octobre 1962.

Et puis, il y avait toujours un rassemblement autour de celui que l'on appelait maître. Beaucoup s'arrêtaient là pour lui poser des questions, sur la vie, sur la mort, pour écouter aussi ce qu'il disait. Certains étaient vraiment intéressés parce qu'il affirmait et ils sentaient leur vie être transformée parce que Dieu de justice et de bonté dont il était question, tandis que d'autres étaient venus par curiosité, attirés par des amis. D'autres encore s'étaient simplement trouvés au milieu de l'attroupement. Et puis il y en avait que ces propos agaçaient parce que leurs convictions étaient remises en question ; alors ils posaient au maître des questions pièges. Enfin, il y avait ceux que l'on appelait les disciples du maître parce qu'ils le suivaient partout. Ils étaient avides de ce qu'il disait, même si souvent ils ne comprenaient pas ce qui se passait et qu'il fallait, plus tard, que le maître leur donne des explications.

Ce jour-là les questions tournaient autour de la mort, du tombeau. Était-il vrai que l'on puisse compter sur une vie après la mort ? Personne n'y comprenait rien, même les disciples, car en réponse à toutes ces questions, le maître se mettait à rire. Il riait sous cape ou de tout son cœur, il souriait de plaisir ou était pris d'un véritable fou-rire. Ceux qui l'avaient interrogé et qui attendaient impatiemment sa réponse se mirent à réagir de toutes sortes de manières à ces rires, ils étaient en colère, déçus, ils se sentaient humiliés, confus. Certains réagissaient vivement, d'autres étaient abattus. Mais le maître ne disait rien, il riait. Il finit par passer au milieu d'eux tous et on le vit s'éloigner.

Plus tard, dans la soirée, au moment où l'agitation du jour faisait place au calme du soir, les disciples osèrent aborder la question à nouveau et lui demandèrent ce qu'il avait voulu dire le matin par ses rires. Ils étaient vraiment troublés et le maître le remarqua. Il les regarda tous mi-souriant, mi-sérieux, et il leur dit : « N'avez-vous pas remarqué qui sont les personnes qui posent ces questions sur la vie après la mort ? N'avez-vous pas vu que tous, pour une raison ou pour une autre, ont des problèmes avec cette vie ? Ils donnent toujours l'impression de désirer une autre vie qui n'ait rien à faire avec celle-ci. »

Mais cette réponse ne fit qu'augmenter encore leur confusion, l'un d'entre eux se risqua et posa franchement la question. « Mais enfin, maître, y a-t-il une vie après la mort, ou non ? Parle clairement, dis-nous oui ou non ! » Et une nouvelle fois, le maître éclata de rire. Puis il posa à son tour une question : « Ce que j'aimerais savoir, moi, leur dit-il, c'est s'il y a une vie avant la mort ? » Et les regardant tous intensément : « Y en a-t-il un parmi vous qui soit vraiment vivant ? »⁵⁴

Cette histoire soufi pose la question essentielle qui se trouve au cœur de notre parcours et de nos allers et retours entre la vie et la mort, la mort et la vie : sommes-nous vraiment vivant-e-s ? Sommes-nous capables de contempler et savourer la vie dans le temps qui nous est donné ? Osons-nous laisser émerger nos rêves pour ensuite permettre à certains d'entre eux de se réaliser ?

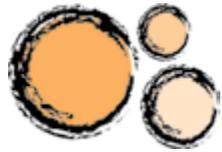
⁵⁴ Megan McKenna, *Lent: Reflections and Stories on the Daily Readings* (Maryknoll, NY: Orbis 1996), p. 168-169.



Comment être vraiment vivant-e ?

Voici une liste qui reprend des suggestions récoltées lors de sessions sur ce sujet. Quelles suggestions aimeriez-vous ajouter à cette liste ?

Vis en dégustant la vie ! Fuis la conformité !
 Reste au lit toute la journée ! Rêve de voyages en caravane !
 Trouve des escargots qui font l'amour !
 Développe un appétit époustouflant pour les livres !
 Bois les couchers de soleil ! Dessine tes émotions !
 Étonne-toi ! Ne crains pas d'être ridicule !
 Arrête de t'inquiéter !
 Maintenant ! Et si pas tout de suite, quand alors ?
 Fais de "oui" ton mot favori ! Marie-toi !
 Fais sécher tes habits au soleil !
 Mange des mangues en te prélassant dans un hamac !
 Garde des jouets dans ta baignoire !
 Tourne sur toi-même à en tomber !
 Fais le cochon pendu !
 Suis un enfant ! Fais la fête avec une personne âgée !
 Envoie-toi une lettre d'amour à toi-même !
 Va de l'avant ! Essaie des choses que tu n'as jamais osé faire !
 Invente de nouvelles manières d'aimer !
 Transforme le négatif ! Fais plaisir à un étranger !
 Allonge-toi par terre en pyjama pour regarder les étoiles !
 Permets-toi de te sentir riche sans argent !
 Sois qui tu es vraiment et l'argent suivra bien !
 Tu es toujours proche d'un miracle...
 puisque le miracle, c'est toi !



Seul-e :

Partir marcher pendant une vingtaine de minutes ou faire un voyage imaginaire en prenant avec vous cette question : Quel rêve est-ce que je désire voir s'accomplir concrètement dans les 12 prochains mois ?

En groupe :

Notez vos souhaits sur un post-it et venez les placarder sur une paroi ou un panneau.

Quelle est pour moi la journée idéale ? Pourrais-je la vivre prochainement ?

Demeurer dans la joie

La joie est une émotion profonde liée à l'espérance et à la paix intérieure. L'apôtre Paul la présente comme l'une des composantes du fruit de l'Esprit qu'est l'amour (« agape »). La joie (en grec « chara ») est une grâce (en grec « charis ») et elle se nourrit de relations apaisées avec Dieu, avec soi-même et avec les autres.

La prise en compte et l'intégration de notre fragilité et de notre mortalité, au travers de nos expériences de vie même les plus difficiles ou les plus douloureuses, n'ont pas pour conséquence la résignation ou le désespoir. Elles sont au contraire une ouverture à la joie, et une joie imprenable⁵⁵. Cette joie n'a pas grand chose à voir avec ce que nous appelons le « bonheur », cette notion abstraite qui, comme l'a montré l'essayiste Jacques Ellul, est un mythe créé par la modernité en lien avec l'idée du « progrès ». Il suffit de voir les images que nous renvoient quotidiennement les annonces publicitaires⁵⁶.

« Il est plus facile de poser sur la vie un regard terne, morose, que de laisser résonner la vie, jusque dans les situations difficiles. Il y a une saveur de joie qui peut habiter une rencontre avec l'être malade, angoissé. La joie serait alors davantage une qualité d'être, la douceur d'un compagnonnage... une qualité d'être qui peut inscrire la joie jusque dans la communion de la souffrance : ce n'est pas une joie béate, c'est une sorte de densité de la vie où l'on est avec l'autre dans la justesse de la communion... »

La joie est quelque chose qui qualifie la vie dans ses lumières et dans ses ombres. Elle est relationnelle. J'ai besoin que quelqu'un soit témoin de ma joie, comme je suis témoin de celle de l'autre. Si je garde ma joie pour moi seule, elle s'épuise...

Elle est – le cœur qui vibre, qui est en résonance avec un événement, une mélodie qui sonne juste. Il y a des bondissements de joie, qui viennent donner saveur et goût à la vie. La joie jaillit au long des jours de cet ajustement à la vie. Un ajustement qui demande un travail, une sorte d'ascèse, un travail sur soi qui consiste à ne pas voiler la vie. Car on peut recouvrir la vie d'une réserve qui est comme un voile gris sur les êtres, les choses, les événements alors que la joie, pour exister, doit résonner aux événements et aux êtres. »

Sœur Mireille⁵⁷

⁵⁵ Voir à ce sujet le livre de Lytta Basset, « La Joie imprenable », Labor & Fides, Genève.

⁵⁶ Jacques Ellul développe cette thèse principalement dans « Métamorphoses du Bourgeois », « Le Système Technicien » ou « Exégèse des nouveaux lieux communs ».

⁵⁷ Sœur Mireille, Communauté des Diaconesses de Reuilly (Paris), propos recueillis par Elisabeth Hausser pour « Le Ralliement protestant », janvier 2001.

Voilà pourquoi la joie n'est pas le sentiment d'un instant, même si dans certaines circonstances elle peut éclater à la manière d'un volcan qui entre en activité. Mais elle est toujours là dans les profondeurs, comme un feu qui nous habite et qui nous réchauffe même lorsque nous traversons des temps difficiles. Nous ne sommes pas destinés à vivre des vies où toute souffrance, toute maladie, tout deuil seraient exclus. Mais nous sommes destinés à la joie ! « Je vous ai parlé pour que ma joie soit en vous et que votre joie soit complète » dit Jésus⁵⁸ et ainsi nous ne sommes plus « esclaves » de ce qui peut nous arriver, mais nous devenons des « amis » de la Vie que Dieu nous offre. Cette plénitude de joie nous donne alors de pouvoir inscrire toute notre vie dans la mission qui est la nôtre et de porter ainsi des fruits en abondance⁵⁹.

Peur de la mort ou peur de la vie ?

« Au nom de quoi, au nom de qui devrais-je vivre à petit feu, sous prétexte que je vais peut-être mourir bientôt ? ... Maintenant je sais que dans ma peur de la mort il y a une peur de la vie, une peur de la vie en plénitude et que notre monde trop souvent appelle refus de la mort ce qui est refus de la vie... »⁶⁰

58 Jean 15.11 et 15.

59 Jean 15.5.

60 Nicolle Carré, *ibid.* p. 132 et 130.

Trouver et suivre sa mission

Nous refusons la vie ou nous y renonçons lorsque nous perdons de vue notre « mission », et lorsque nos peurs l'emportent sur la joie et la confiance. Cela rejoint ce que Jésus enseigne au travers de la « parabole des talents »⁶¹. On y voit un Maître qui remet à ses serviteurs différentes sommes d'argent en fonction de leurs capacités. Les sommes remises sont différentes, mais même celui qui reçoit le plus petit dépôt, reçoit un don considérable⁶². Les deux premiers serviteurs font fructifier ce qui leur a été remis, mais le troisième enterre son magot par peur de le perdre et de ne pouvoir le rendre au retour de son Maître.

Il y a diverses manières de comprendre les comportements de ces trois serviteurs. Mais dans ce récit un peu provocateur, Jésus met en évidence le fait que ne pas recevoir les talents comme un don, c'est les perdre. Le danger qui nous menace, ce n'est pas de commettre des erreurs, mais de rester inertes, paralysés par nos peurs. Recevoir une mission comme une charge, une contrainte, une tradition à respecter, un devoir à accomplir entraîne le conservatisme, l'enfermement, le repli, la stagnation et la trahison. Ce qui importe n'est pas dans ce que nous faisons ou ne faisons pas⁶³. L'essentiel se trouve non pas dans le « faire », mais dans l'« être », plus précisément dans l'« être en relation ». En effet si le troisième serviteur enterre ses richesses, c'est à cause de l'image qu'il se fait du Maître : « ...je savais que tu es un homme dur : tu moissonnes où tu n'as pas semé, et tu récoltes où tu n'as pas répandu... ».

61 Matthieu 25.14-30.

62 Un seul Talent représentait à l'époque l'équivalent du salaire de 20 années de travail !

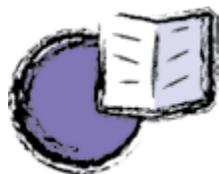
63 Ceci se trouve encore confirmé par la Parabole dite du Jugement dernier qui suit celle des Talents dans laquelle les justes qui sont accueillis disent comme les autres : « Seigneur, quand t'avons-nous vu avoir faim, et t'avons-nous donné à manger ? – ou avoir soif, et t'avons-nous donné à boire ? »

Ceci nous permet de redire que les « morts anticipées » que nous sommes invités à vivre, ne s'opposent pas à ce que certains appellent aujourd'hui « la réalisation de soi ». Elles ne sont pas des rabat-joie. Elles sont une libre mise en œuvre dans nos réalités quotidiennes d'un petit bout de cette joie et de cette confiance fondamentales auxquelles nous sommes destinés. En découle une qualité de vie qui nous permet de toujours mieux saisir qu'« aimer c'est s'occuper de la vie, c'est la cultiver comme un jardin... »⁶⁴

Comment est-ce que je conçois ma mission ? Qu'y a-t-il qui rende compte de cette mission dans les souhaits et dans les rêves retenus auparavant ?

Comment vais-je fêter ce jour qui est le premier du reste de ma vie savoureuse ?

Livres :



- Jean Monbourquette, « *A chacun sa mission* », Bayard Editions, 2001.
- Henry Nouwen, « *Le retour de l'enfant prodigue* », Bellarmin et PBU, 1999.
- Thomas Ryan, « *Guide pratique de vie chrétienne – L'héritage des grandes religions* », Montréal, Bellarmin, 1995.

Films :

- « Le festin de Babette »

Un texte à méditer :

- Quohélet 11.1-12.7 « Savoir prendre des risques »

⁶⁴ Nicolle Carré, *ibid.* p. 138.

Le jardin comme cadeau⁶⁵

... comme une semence de feu
Dieu plante son pouvoir indivisible
Enfouit Sa pensée trop vaste pour les mondes
Dans la graine et la racine et l'herbe et la fleur...

Thomas Merton

Ma route est aujourd'hui bordée de jardins. Certains sont sauvages, clairsemés de mauvaises herbes. D'autres parlent de l'ordre, de la richesse et des féconds cadeaux de la terre. Mais tous nous rappellent nos efforts de civilisation et nous invitent à vivre plus humblement.

Je n'ai pas toujours apprécié les jardins. Ils me semblaient trop organisés et sans utilité. J'étais aveugle à leur beauté et à leur enseignement. C'est l'un de mes amis, un prêtre jésuite, qui m'a ouvert les yeux, et surtout le cœur, à leur beauté. C'était un homme très érudit, qui parlait plusieurs langues et détenait de nombreux diplômes de haut niveau. Il avait passé sa vie à questionner les grands thèmes de l'existence : Qui est Dieu ? Quelle est la nature du bien et du mal ? Quel est le sens de cette vie ? Mais en vieillissant, il s'initia à la création de jardins japonais.

À l'intérieur d'une petite cour entourée d'une haute clôture en bois, tous les jours, à genoux, il cueillait délicatement une feuille, pliait une brindille, déplaçait une roche, ou taillait une branche jusqu'à ce qu'un jet de lumière inattendu se mette à rayonner et à danser sa danse magique sur la terre. Il passait plus de temps maintenant dans son jardin qu'avec ses livres.

⁶⁵ Traduit de *Simple Graces*, de Kent Nerburn, p. 50-53

Un jour je lui ai demandé comment il en était venu à ce mode de vie.

« Je me pose encore les grandes questions », me dit-il, « Mais je ne cherche plus de grandes réponses. Une fleur, ou l'espace entre une branche et une roche, me suffisent. » Il insista pour que je m'accroupisse alors qu'il enlevait délicatement une feuille morte de la tige d'une minuscule plante.

« Regarde bien, » me dit-il, alors que la feuille cédait et tombait doucement dans sa main. « Ceci semble n'être rien de plus qu'un arbuste insignifiant. Mais en fait, ceci est un petit arbre, très fort et feuillu, avec toute une riche vie intérieure que personne ne connaît parce que personne ne la voit et ne prend le temps de la regarder. »

Il pointa du doigt un petit filet de soleil qui éclairait une branche. « J'ai tourné cette branche-ci en direction du soleil l'année dernière. Tu vois maintenant comment d'elle-même elle se tourne vers la lumière pour la capter ? Cela a pris des mois. Mais je savais qu'avec le plus mince filet de lumière sur elle, tranquillement elle tournerait tout son être en direction du soleil. » Il me regarda et sourit.

« À quel point sommes-nous vraiment différents de cet arbre ? Nous sommes forts, comblés d'une vie qui passe presque inaperçue. Et pourtant qui parmi nous ne grandira pas et ne profitera pas d'un rayon de soleil même le plus petit ? Que dois-je connaître de plus en ce qui concerne Dieu et la foi ? »

Il se releva et marcha tranquillement vers sa bibliothèque. « Si je ne peux voir le visage de Dieu dans une fleur ou un rayon de lumière, pourquoi m'attendrais-je à Le voir dans des idées et dans des livres ? »

Depuis ce temps je n'ai jamais plus ignoré un jardin. Ils sont, dans toute leur richesse, porteurs de grandes vérités. Une roche bien placée est une affirmation de l'éternité. Une fleur en pleine floraison c'est la création dans toute sa plénitude.

La vie, la mort, la terre et le ciel s'unissent tous dans l'intimité de l'espace d'un jardin. C'est une métaphore trop riche pour s'épuiser, un microcosme parfait de la profonde sagesse de l'univers.

Au moins une fois par jour, j'essaie de contempler un jardin. La saison importe peu. La légèreté de la neige, l'aspect intemporel des roches, le changement rythmé des plantes, la fragilité si présente des fleurs — cachée quelque part à l'intérieur de tout cela — est une leçon qui touche mon cœur et m'unit, ne serait-ce qu'un instant, aux rythmes universels qui sont à la source de la paix véritable. Je me penche et touche le feuillage délicat d'une plante. Alors les paroles de mon ami me reviennent en mémoire et parlent à mon cœur. « Tout vit, tout meurt, mais surtout, tout tend vers la lumière. »

Si je ne savais que ceci, cela serait suffisant.

Visualisation: La Comédie⁶⁶

Je grimpe vers un sommet solitaire
Et j'ai toute une journée pour cette excursion.
J'aimerais faire de ce temps mis à part,
de ma vie de tous les jours et de mes responsabilités
un moment pour penser à ma vie... à la vie...

Combien de noms de personnes, célèbres il y a deux cents, cinq cents, mille ans puis-je me rappeler ?

J'imagine des scènes de la vie de la Grèce antique... Athènes, Corinthe...

Ou de Rome, Pompéi... l'Égypte...

Ou même de Chine, du continent indien... des Amériques...

Des amours, des guerres

Des naissances et des morts...

Des dynasties et des révolutions

Des rites et des superstitions.

La vie quotidienne de gens ordinaires.

Je vois comme le temps altère le souvenir de ces hommes et de ces femmes et de leurs cultures.

Je me demande maintenant quelles personnes remarquables, quels événements de notre temps auront une place dans les livres d'histoire dans dix mille ans !

Et plus encore quel effet ma propre existence aura eu sur l'histoire humaine à cette époque.

Je voyage même dans l'espace jusqu'à ce que notre terre devienne une bille brillante et colorée tournant sur son axe et flottant dans l'espace.

Émerveillée, je la fixe aussi longtemps que possible parce que cela me fait du bien.

Je cherche sur la surface de ce petit globe les villes, les rivières et les fleuves, les aéroports et les églises, les guerres, les fêtes, l'amour et la haine.

Ensuite je me cherche, moi et mes accomplissements, jusqu'à ce que je me voie avec mes préoccupations mais avec un certain recul.

Je ressens le soulagement qu'apporte un peu de distance, jusqu'à ce que je puisse rire de bon cœur de moi-même. Parce que rire, rire de soi particulièrement est le cadeau béni de la solitude.

Avant que je redescende de mon sommet dans ma routine quotidienne je me demande : « Qu'est-ce que je veux faire de mon existence ici, sur cette terre ? »

Et encore : « Comment est-ce que je souhaite vivre ma vie, aujourd'hui, demain ? » J'ouvre mon esprit et mon cœur aux suggestions qui me viennent...

⁶⁶ Traduit de *Wellsprings : a book of spiritual exercises*, Anthony de Mello, sj, (Image Books, 1986), p. 143-144.

« Qu'importe alors mon existence et le peu que je suis, limité dans ma chair ? Qu'elle cesse, mon existence, je rentre dans l'autre existence ; elle est la petite, il y a la grande ; et mourir, c'est remonter. Je me dis : « Je remonterai » et je suis tranquille. La nuit peut venir sur mon être, je sais que la lumière ne s'éteindra jamais pour les parcelles de mon être, et cette poussière de mon être qui a été serrée ensemble et au jour qu'il faudra s'éparpillera de nouveau, comme des bonshommes de boue que font les enfants quand il pleut.

Il ne me reste qu'à attendre et à vivre de mon mieux jusqu'au terme fixé. Car l'essentiel est qu'il faut vivre quand même et il faut mourir encore vivant. Il y en a tant qui sont déjà morts quand la mort de la chair vient les prendre. Ils sont morts dans leur cœur depuis longtemps déjà, quand arrive la mort du corps ; et c'est sur ce cœur que je veille, afin qu'il dure jusqu'au bout. »

C.-F. Ramuz extrait de « Vie de Samuel Belet »⁶⁷

⁶⁷ Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, Paris 2005, p. 835.

EPILOGUE

A Dieu

Si pour un instant Dieu m'offrait un morceau de vie, je profiterais de ce temps le plus possible.

Je suppose que je ne dirais pas tout ce que je pense, mais en définitif je penserais tout ce que je dis.

Je donnerais une valeur aux choses, pas pour ce qu'elles valent, mais pour ce qu'elles signifient.

Je dormirais peu, je rêverais plus, je crois que chaque minute passée les yeux fermés représente soixante secondes en moins de lumière.

Je marcherais quand les autres s'arrêtent, je me réveillerais quand les autres dorment.

Je prouverais aux humains combien ils se trompent en pensant qu'on ne tombe plus amoureux en vieillissant et qui ne savent pas qu'on vieillit lorsqu'on cesse de tomber amoureux.

Je donnerais des ailes à un enfant,
mais je le laisserais apprendre à voler seul.

J'enseignerais aux vieux que la mort ne vient pas avec l'âge,
mais avec l'oubli.

J'ai appris tant de choses de vous, vous les humains...
J'ai appris que tout le monde veut vivre au sommet de la montagne,
sans savoir que le véritable bonheur réside dans la manière
de l'escalader.

J'ai appris que quand un nouveau né serre fort son petit poing,
pour la première fois, la main de son père, il la retient pour
toujours.

J'ai appris qu'un être humain n'a le droit d'en regarder
un autre de haut que pour l'aider à se lever.

J'ai appris tant de choses de vous,
malheureusement elles ne me serviront plus à grand-chose,
car lorsqu'on me rangera dans ce coffre,
je serai malheureusement mort.
Dis toujours ce que tu sens, et fais ce que tu penses.

Si je savais que je te vois dormir aujourd'hui pour la dernière fois,
je t'embrasserais très fort et je prierais le Seigneur
pour pouvoir être le gardien de ton âme.

Si je savais que ce sont les dernières minutes où je te vois,
je te dirais « je t'aime », sans présumer bêtement
que tu le sais déjà.

Il y a toujours un lendemain, et la vie nous donne
une autre occasion de faire bien des choses,
mais si jamais je me trompe et que je n'ai plus que ce jour,
j'aimerais te dire combien je t'aime et que je ne t'oublierai
jamais.

Le lendemain n'est garanti à personne, qu'il soit jeune ou vieux.
Aujourd'hui est peut-être le dernier jour où tu vois
ceux que tu aimes.

N'attends pas, fais-le aujourd'hui, car si demain ne vient pas,
tu regretteras sûrement de n'avoir pas pris le temps d'un sourire,
d'une caresse, d'un baiser, car tu étais trop occupé
pour pouvoir faire plaisir.

Garde près de toi ceux que tu aimes, dis-leur à l'oreille
combien tu as besoin d'eux, aime-les et traite-les bien,
prends le temps de leur dire « je regrette », « pardonne-moi »,
« s'il te plaît », « merci » et tous les mots d'amour que tu
connais.

Personne ne se souviendra de toi pour tes pensées secrètes.
Demande au Seigneur la force et la sagesse de les exprimer.
Montre à tes amis et aux êtres chers combien
ils sont important pour toi.

Texte attribué à Gabriel Garcia Márquez, prix Nobel en 1982

Souviens-toi de VIVRE !

TABLE DES MATIÈRES

(entre parenthèse pages du livre)

Introduction	2	(5)
Prélude	6	(9)
Questions de morts ... et de vie	11	(15)
Vieillesse	25	(33)
Maladie et souffrance	37	(47)
La mort des autres	55	(65)
Face à ma mort	69	(79)
Et après ?	89	(101)
Savourer la vie	100	(115)
Epilogue	116	(131)

Crédit photographique :

– Maurice Gardiol pour les pages 5, 10, 54, 68, 88, 100 et couverture.

– Archives de l'Atelier Grand, Etienne Grand pour les pages 26 et 38

www.savourerlavie.org