

Peut-on se préparer à mourir ?



[Peut-on se préparer à mourir ?](#)

Explorer

Peut-on se préparer à mourir ?

Texte : Aziliz Claquin Illustration : Quentin Vijoux

C'est la direction vers laquelle nous allons tous... en prenant souvent bien soin de regarder ailleurs. La mort nous attend, mais peut-on s'y préparer ? Est-ce utile, ou même nécessaire ? Derrière ces questions difficiles, ce qui palpite, c'est la vie.

Au cœur d'une nuit d'été, il a dressé la table. Soigneusement disposé la jolie vaisselle sur une nappe, pour son épouse et ses deux jeunes enfants. Quelques heures plus tard, une ambulance l'a emmené à l'hôpital, où il est mort du cancer qui le rongait depuis trois ans.

Aux obsèques de Sébastien*, Sophie avait raconté cette jolie table trouvée au matin. Face à l'assemblée affligée par la mort du jeune homme, son épouse, pâle et debout, encourageait à voir cette scène comme une invitation de Sébastien à poursuivre sans lui le banquet de la vie. « *J'ai voulu le comprendre ainsi, témoigne Sophie aujourd'hui. Mais est-ce ce qu'il a voulu dire ? Quel était son niveau de conscience, lors de cette une nuit blanche sous morphine, peut-être déjà un peu ailleurs ?* » interroge-t-elle prudemment.

Qui peut en effet savoir quelles pensées traversent l'esprit de ceux qui mourront dans quelques heures, quelques jours ? Ce qu'ils ressentent au plus profond d'eux-mêmes, ce qu'ils en disent réellement ? L'expérience de la mort reste insondable, obstinément. Même ceux qui la côtoient de près, accompagnant un proche très âgé ou gravement malade, ou travaillant en soins palliatifs, gardent face à cette expérience éminemment intime la plus grande humilité. Pourrait-on vraiment se préparer à un tel saut dans l'inconnu ?

Pourquoi nous l'avons fait

Les tout-petits ont ce don de dénuder le réel. Un soir, j'aidais mon fils, tout jeune, à enfiler son pyjama. Un moment on ne peut plus quotidien qu'il a choisi pour me questionner sur la mort d'une plante en pot, ou d'un têtard capturé dans un étang. Au cours de cet échange aussi impromptu qu'essentiel, je lui ai expliqué que tout ce qui vit meurt un jour. Le souvenir de sa réaction me serre encore la gorge. Ses yeux se sont d'un coup remplis de larmes et il s'est écrié, petit homme révolté, « mais je ne veux pas mourir, moi ! » Je l'ai câliné, consolé, j'avais presque envie de dire « je suis désolée », car en lui donnant la vie, nous lui avons aussi donné le destin de mourir. C'est là le sort des vivants. Ce cri d'enfant résonne-t-il dans nos vies d'adultes ? « Mais je ne veux pas mourir, moi ! » Non, je ne veux pas mourir, ni que meurent ceux que j'aime, et comme c'est inéluctable, intolérable, on préfère détourner le regard. On vit sans y penser. Et après tout, serait-ce une vie de réfléchir sans cesse à sa fin ? Ou est-ce, au contraire, la vivre vraiment que de la savoir fugace ? Les enfants grandissent. Les pourquoi aussi.

Aziliz Claquin

Cette interrogation existentielle taraude l'humanité depuis toujours. Pourtant, rares sont ceux qui se répètent chaque matin « *Memento mori* » (« Souviens-toi que tu es mortel ») et se couchent chaque soir dans un cercueil pour méditer, à la manière de Charles Quint. On préfère généralement vivre en regardant ailleurs, et notre société y aide bien. Quand la maîtrise et la croissance sans fin sont érigées en valeurs cardinales, comment s'étonner que la vieillesse, la maladie et plus encore la mort soient repoussées aux lisières de notre champ de vision ? Pourtant, malgré les rêves de transhumanisme, l'homme n'a pas encore tué la mort. Elle est moins visible qu'avant, moins familière, mais frappe toujours autant – selon les dernières estimations, 100 % des humains seraient concernés. Peut-on apprivoiser cette expérience inéluctable quand elle est ainsi dissimulée ? Pour tenter de saisir ce que la mort fait aux vivants, nous avons poussé les portes de refuges discrets où elle s'impose chaque jour.

Bordé de collines couvertes de garrigue, le service d'accompagnement et de soins palliatifs de l'Hôpital privé du Grand Narbonne propose des espaces chaleureux aux patients et visiteurs : terrasses ouvertes sur la nature, fauteuils et tables colorés, bibliothèques et jeux de société... Jouxant les chambres d'hospitalisation, l'accueil de jour offre aux patients des soins de support

précieux pour se sentir mieux : massages, sophrologie, soins esthétiques, méditation... Hospitalisée ici, Marie, la cinquantaine, se remet difficilement de la rechute de son cancer. Les ongles joliment nacrés, elle a les traits tirés, masse son ventre douloureux. La mort, elle l'a côtoyée, beaucoup trop à son goût. Des parents et un frère décédés quand elle était jeune, ce qui lui a imprimé « *la hantise* » de ne pas voir ses enfants grandir. « *La mort m'a tellement angoissée, et à quoi bon ? lâche-t-elle dans un sourire amer. Ça ne m'aide en rien aujourd'hui, pour ce qui m'attend.* » Infirmière libérale pendant vingt-cinq ans, cette brune aux pommettes rondes a accompagné des patients dans leurs toutes dernières heures. Elle se sent malgré tout désarmée : « *Quand on est soi-même concerné, c'est tout autre chose.* » Ce qui l'inquiète le plus, c'est « *souffrir, et voir les autres souffrir* ». Elle s'est penchée sur ses « *papiers, un peu. Il faudrait que je m'y remette, tant que je peux m'en occuper moi-même* ». Mais, en elle, quelque chose résiste.

Ce matin-là, dans le salon cosy de l'hôpital de jour, Marie a croisé par hasard Valérie, elle aussi très malade. En soufflant sur sa tisane, Marie a attentivement écouté cette femme, dont les grands enfants ont le même âge que les siens, raconter d'un ton résolu comment elle aborde sa fin de vie. Vêtements bariolés, cheveux colorés, Valérie explique qu'elle s'est d'abord demandé « *comment survivre* » face à la maladie. Mais l'échec de thérapies ciblées, auxquelles elle croyait fort, l'a « *mise face à la mort, décrit-elle posément. Désormais, j'ai intégré la mort à ma vie, et je veux en parler tant que je suis lucide* ». Il y a peu, Valérie a convié chez elle ses deux fils de 33 et 28 ans. Ils sont allés se promener ensemble, au milieu de la nature, et elle leur a parlé. De sa mort à venir, des directives anticipées qu'elle a rédigées, de l'urne funéraire qu'elle a achetée. Un moment intense, mais apaisant pour tous les trois, dit-elle.

À chaque patient son histoire, à chaque individu son expérience. Pour apprivoiser l'idée de mourir, « *il faut du temps* » observe Cécile Moulin, coordinatrice de l'accueil de jour. La maladie, qui parfois s'installe pour des années, régresse, revient, peut donner, comme le grand âge, le temps nécessaire pour penser sa propre fin, contrairement aux morts brutales, accidentelles. Le corps altéré, souffrant ou vieillissant, force aussi la prise de conscience de ce qui peut advenir. Le regard reste teinté par l'expérience de chacun. Ainsi, Marie et Valérie ont toutes les deux croisé la mort dans leur histoire, mais de façon très différente. Pour la première, elle fut surtout précoce, violente et douloureuse. Tandis que la seconde se sent portée par le souvenir de sa grand-mère « *partie avec le sourire* », et par la conviction que son oncle et sa tante sont revenus la saluer dans un vol de papillons juste après leurs obsèques.

POURQUOI NOUS L'AVONS FAIT

Les tout-petits ont ce don de déjouer le réel. Un soir, l'adolescent Fab, tout jeune, à l'air songeur. Un moment on ne peut plus quotidien qu'il a choisi pour me questionner sur la mort d'une plante en pot, ou d'un poisson capturé dans un étang. Au cours de cet échange assez imprévu qu'évoque, je lui ai expliqué que tout ce qui vit meurt un jour. Le souvenir de sa réaction me serre encore la gorge. Ses yeux se sont d'un coup remplis de larmes et il s'est écrié, petit homme révolté, « mais je ne veux pas mourir, moi ! » Je l'ai câliné, consolé, j'étais presque envie de dire « je suis désolé », car on lui donnait la vie, mais la mort nous donne le destin de mourir. C'est le sort des vivants. Ceci dit, il est d'écouter ce qu'il nous veut d'adultes ? « Mais je ne veux pas mourir, moi ! » Non, je ne veux pas mourir, ni que meurent ceux que j'aime, et comme c'est inéluctable, inévitable, on préfère détourner le regard. On vit sans y penser. Et après tout, serait-ce une vie de réfléchir sans cesse à la fin ? Ou est-ce, au contraire, la vivre vraiment que de la savoir fugace ? Les enfants grandissent. Les parents aussi.



Azilés Chapeau

a

u cœur d'une nuit d'été, il a dressé la table. Soigneusement disposé la jolie vaisselle sur une nappe, pour son épouse et ses deux jeunes enfants. Quelques heures plus tard, une ambulance l'a emmené à l'hôpital, où il est mort du cancer qui le rongait depuis trois ans. Aux obsèques de Sébastien*, Sophie avait raconté cette jolie table trouvée au matin. Face à l'assemblée affligée par la mort du jeune homme, son épouse, pâle et debout, encourageait à voir cette scène comme une invitation de Sébastien à poursuivre sans lui le bonport de la vie. « J'ai voulu le comprendre ainsi, témoigne Sophie aujourd'hui. Mais est-ce ce qu'il a voulu dire ? Quel était son niveau de conscience, lors de cette nuit Manche sous morphine, peut-être déjà un peu ailleurs ? » interroge-t-elle prudemment. Qui peut en effet savoir quelles pensées traversent l'esprit de ceux qui meurent dans quelques heures, quelques jours ? Ce qu'ils ressentent au plus profond d'eux-mêmes, ce qu'ils en disent réellement ? L'expérience de la mort reste insaisissable, obstinée. Même ceux qui la côtoient de près, accompagnant un proche très âgé ou gravement malade, ou travaillant en soins palliatifs, gardent face à cette expérience étonnamment intacte la plus grande humilité. Pourrait-on vraiment se préparer à un tel saut dans l'inconnu ?

* Certains éléments ont été modifiés pour préserver l'anonymat des témoins.



La mort est moins visible qu'avant, moins familière, mais frappe toujours autant.

Cette interrogation existentielle taraude l'humanité depuis toujours. Pourtant, rares sont ceux qui se répètent chaque matin « Memento mori » (« Souviens-toi que tu es mortel ») et se couchent chaque soir dans un cercueil pour méditer, à la manière de Charles Quint. On préfère généralement vivre en regardant ailleurs, et notre société y aide bien. Quand la maternité et la croissance sans fin sont érigées en valeurs cardinales, comment s'étonner que la vieillesse, la maladie et plus encore la mort soient repoussées aux limites de notre champ-de-vision ? Pourtant, malgré les rêves de transhumanisme, l'homme n'a pas encore tué la mort. Elle est moins visible qu'avant, moins familière, mais frappe toujours autant – selon les dernières estimations, 100 % des humains seraient concernés. Peut-on apprivoiser cette expérience inéluctable quand elle est ainsi distillée ? Pour tenter de saisir ce que la mort fait aux vivants, nous avons poussé les portes de refuges discrets où elle s'impose chaque jour. Bordée de collines couvertes de garrigue, le service d'accompagnement et de soins palliatifs de l'hôpital privé du Grand Narbonne propose des espaces chaleureux aux patients et visiteurs : terrasses

ouvertes sur la nature, fauteuils et tables colorés, bibliothèques et jeux de société... Joutant les chambres d'hospitalisation, l'accueil du jour offre aux patients des soins de support précieux pour se sentir mieux : massages, sophrologie, soins esthétiques, méditation... Hospitalisée ici, Marie, la cinquantaine, se sentait difficilement de la recluse de son cancer. Les ongles joliment manucés, elle a les traits tirés, mais son ventre bouillonne. La mort, elle l'a côtoyée, beaucoup trop à son goût. Des parents et un frère décédés quand elle était jeune, ce qui lui a imprimé « la famille » de ne pas voir ses enfants grandir. « La mort m'a tellement angoissée, et à quoi bon ? lâche-t-elle dans un sourire amer. Ça ne m'aide en rien aujourd'hui, pour ce qui m'attend... » Infirmière libérale pendant vingt-cinq ans, cette brune aux pommettes rondes a accompagné des patients dans leurs toutes dernières heures. Elle se sent malgré tout désarmée : « Quand on est soi-même concerné, c'est tout autre chose. » Ce qui l'inquiète le plus, c'est « souffrir et voir les autres souffrir ». Elle s'est penchée sur ses « parents, un peu. Il faudrait que je n'y renonce, tant que je peux m'en occuper moi-même ». Mais, en elle, quelque chose résiste.

Écarter la douleur

Angoissée comme Marie par la perspective de souffrir, Valérie est allée confier ses craintes aux médecins du service, et ils ont su la rassurer. « *Nous passons beaucoup de temps à échanger avec les patients, explique Claire Fourcade, médecin coordinatrice du pôle de soins palliatifs et présidente de la Sfap (Société française d'accompagnement et de soins palliatifs). Qu'est-ce qu'ils craignent, qu'est-ce qui est important pour eux... Face à la mort, chacun a son propre chemin. Notre boulot est de le dégager au maximum.* » La douleur est un obstacle massif à écarter, « *car quand on est douloureux, il n'y a de place pour rien* ». L'angoisse en est un autre, qui « *empêche de penser, de vivre* ». Les équipes soignantes disposent de tout un panel d'outils pour éclaircir le chemin des patients : le dialogue, les soins de support, les traitements... S'il peut être apaisé dans ses douleurs et ses angoisses, le malade gagne en disponibilité pour lui-même et pour ses proches.

Sa fille, sa petite-fille : voilà le cœur des préoccupations de Marc. Atteint d'un cancer depuis deux ans, il sait qu'il lui reste peu de temps : « *Mon médecin m'a dit qu'on ne peut plus rien pour moi* », révèle-t-il sans détour. Sur la terrasse du service de soins palliatifs, sous les doux rayons du soleil d'automne, Marc dévoile comment, en préparant sa mort, il prend soin de sa fille et de sa petite-fille. Les souffrances de son épouse, décédée d'un cancer il y a quatre ans, l'ont profondément marqué. « *C'est affreux de voir souffrir ceux qu'on aime ! Je ne veux surtout pas que ma fille et ma petite-fille me voient souffrir. Et ici, ça n'arrivera pas, les médecins me l'ont assuré.* » Pour préparer son départ, cet ancien routier a « *fait le nécessaire auprès du notaire* » et choisi ses obsèques.

Là encore, le décès de son épouse a orienté ses choix. « *Les cendres de ma femme ont été dispersées là-haut, dans la montagne. Mais comme ma fille ne conduit pas, elle a du mal à trouver comment se recueillir. Alors pour moi, j'ai choisi un columbarium à Narbonne, près de chez ma fille. Comme ça, si elle veut, elle pourra venir me parler. Même si je ne sais pas si je pourrai lui répondre !* », ajoute-t-il dans un sourire fatigué. Quand il aborde ces sujets, Marc se heurte à une certaine réticence. « *Ça lui fait mal, à ma fille, de parler de tout ça... Mais c'est bien de le faire. Préparer, c'est du stress en moins. Parce qu'on ne sait jamais quand on va partir. Et puis ma fille, ça lui évite des soucis. Je ne veux pas la laisser dépourvue.* »

Le sexagénaire est aussi rassuré par les quelques bons amis qui, il le sait, garderont un œil attentif sur sa famille en son absence. Face à la mort qui vient, le lien à la fois soutient et retient. « *Pour mourir, il faut lâcher prise* », observe Alexis Burnod, médecin en soins palliatifs à l'Institut Curie, à Paris. Beaucoup de patients en fin de vie s'inquiètent pour leurs proches plus que pour eux-mêmes, les parents de jeunes enfants surtout, mais aussi des malades plus âgés. « *Mon mari ne va rien savoir faire !* », cite le docteur Burnod avec tendresse. Dans la chambre du malade, il n'est pas rare que les soignants aident les familles à se parler. Car souvent, pour protéger l'autre, chacun tait ses inquiétudes, et souffre de son côté. « *Il faut oser la discussion, appuie le médecin. Souvent, il y aura des larmes... mais de toute façon, il y en aura. Celles qui arrivent avant aident à construire l'après.* » En se préparant à mourir, on prépare aussi ses proches. À envisager l'absence, à dire au revoir, à lâcher prise, eux aussi. « *Une personne qui dit qu'elle se sent sereine, c'est un beau cadeau pour l'entourage* », témoigne Alexis Burnod.

Cette sérénité communicative émane d'un sentiment d'accomplissement qui, constate la docteure Claire Fourcade, dépend finalement peu de l'âge de la personne concernée. « *Ce qui aide, c'est le sentiment d'avoir mené une vie qui avait du sens, qu'elle ait été longue ou non, et le sentiment d'avoir été au bout de ce qu'on avait à vivre.* » Quelques semaines avant son décès, à 76 ans, le généticien Axel Kahn racontait avec émotion un week-end familial sous le signe de la transmission où, tout en profitant une dernière fois de sa maison de campagne avec ses grands enfants, il leur en avait confié à chacun la clé. Un bénévole en soins palliatifs se souvient aussi de ce jeune homme d'une vingtaine d'années, hospitalisé à Narbonne et qui, un dimanche, s'est échappé pour un barbecue avec sa famille et ses bons amis. Il est revenu le soir, mort le lendemain. « *On constate davantage de décès le lundi, souligne le docteur Burnod. Probablement parce que les malades ont passé du temps avec leurs proches pendant le week-end.* » Il y a peut-être là l'impression d'un passage de relais, d'une boucle bouclée.

La foi comme soutien



*« On pense que ce sont les vivants
qui ferment les yeux des morts,
mais ce sont les morts qui ouvrent
les yeux des vivants. »*

Les adieux n'ont pas tout à fait la même teneur selon la façon dont on envisage l'après. *« Les croyances, qu'elles soient religieuses ou non, aident à partir plus sereinement »*, estime une intervenante en hôpital de jour. *« La foi est un soutien*, acquiesce le docteur Burnod. *Mais elle n'évite pas forcément la trouille ou la colère. »* Espiègle et élégante, Martine, 61 ans, tisse le lien entre les vivants et les morts grâce à sa foi. Convaincue que *« l'âme continue »*, elle sent que sa mère, décédée il y a deux ans, se tient auprès de la Vierge Marie, et veille sur elle. Cette foi l'aide à délivrer un message espérant à ses proches : *« Je leur dis qu'après, je serai encore là. Ma petite-fille m'a demandé : "Mamie, quand tu seras partie, tu me feras des signes ?" J'ai répondu : "Je ne sais pas si je pourrai, mais j'essaierai !" »*, raconte cette Audoise de son accent chantant.

Alité chambre 304, Pierre, 68 ans, est porté par *« une évidence profondément enracinée »*, celle que *« la naissance et la mort sont des passages, et non un début et une fin »*. Cette conviction nourrit la tranquillité qui émane de lui alors que des métastases lui grignotent les os. Face à l'échéance, il adopte une attitude ouverte, curieuse : *« Je vais vivre une expérience, et il n'y a pas de raison qu'elle soit négative. C'est comme un voyage dont j'attends la prochaine escale. »* Cette vision de la mort et de la vie, Pierre la connaît depuis toujours. La maladie ne l'a pas changée, juste rendue plus concrète. *« Qui je suis dans ma vie, je le serai aussi dans ma mort. »*

Les mots de Claire Fourcade entrent en résonance avec ceux de Pierre quand elle relève qu'*« on meurt comme on a vécu »*. Même si la maladie et l'approche de la mort transforment, *« la personnalité reste »*, constate-t-elle. Les anxieux, les confiants, les révoltés, les fatalistes... le sont souvent jusqu'au bout. *« Ce que j'ai appris de mon métier, témoigne Claire Fourcade, c'est que c'est maintenant qu'il faut vivre, et maintenant qu'il faut travailler sur ses points de fragilité. Car ce n'est pas au moment de la fin de vie qu'on change tout ! »* Être en paix avec soi-même et avec les autres adoucit la mort, mais aussi la vie... L'expérience de la maladie a cependant cet effet de précipiter les choses, changer la focale, renverser les priorités. Ceux qui entrevoient la mort sont-ils détenteurs de secrets qu'il faudrait partager ? Vit-on mieux sa vie si on envisage sa fin ?

Vivant jusqu'au bout

« On peut se préparer à la mort... mais on n'est pas obligé ! » estime Claire Fourcade. *Il n'y a pas une bonne façon de mourir, comme il n'y a pas une bonne*

façon de vivre. Chacun fait selon les circonstances. » La spécialiste des soins palliatifs précise même : « *Que l'on soit préparé ou non, les morts difficiles sont très rares. C'est rassurant.* » Face à la menace, les réactions sont aussi diverses que les individus, « *et le déni est un droit de l'homme !* ». Claire Fourcade évoque ce patient à qui, récemment, elle annonçait de sombres résultats suite à un scanner. « *Tout était très mauvais, sauf un élément* », résume-t-elle. À la fin de l'entretien, le patient la remercie chaleureusement, se dit rassuré, et file boire le champagne avec sa fille pour « *fêter ces bonnes nouvelles* ». Le médecin n'a pas voulu doucher son élan d'optimisme. « *Il s'est saisi du seul petit détail positif. C'est sa manière à lui de faire face, et de rester du côté de la vie.* »

Vivant jusqu'au bout, « *vivant jusqu'à la mort* », comme le formule le philosophe Paul Ricœur. Dans son livre *La Vie funambule* (lire L'Hebdo des 7-8 octobre), la théologienne Marion Muller-Colard observe comment la maladie grave incite à « *visiter le temps dans sa profondeur plutôt que dans sa longueur* ». À habiter « *le maintenant, l'instant épais* ». Le royaume des Évangiles, écrit-elle, on ne le voit pas, parce qu'on a le nez dessus. « *Nous sommes déjà dans le royaume. La clé de tout : savoir qu'il n'y a pas de porte.* » Tout serait donc là, sous nos yeux, et nous ne le voyons pas.

« *On pense que ce sont les vivants qui ferment les yeux des morts, mais ce sont les morts qui ouvrent les yeux des vivants.* » Cette phrase anonyme, citée dans plusieurs ouvrages, rappelle l'attention particulière à la vie déployée par ceux qui s'apprêtent à la perdre. Pour Marc, qui se couche tous les soirs avec l'angoisse de ne pas se réveiller le lendemain, chaque jour est une chance. « *Je prends ma douche, mon café, et je me dis allez hop, tu sors !* », raconte-t-il. *Je profite un max de la journée !* » Ses plaisirs, c'est le marché de Narbonne avec sa fille et sa petite-fille – « *Je suis fatigué mais j'y vais quand même* » – ; le « *petit resto* » de son village – « *Demain, j'y déjeune avec deux amis, je m'en réjouis déjà* » – ; la Coupe du monde de rugby, dont il ne rate pas un match – « *J'espère être là jusqu'à la finale !* » La vie, toujours, même ici en soins palliatifs, où il a noué une nouvelle amitié avec Dominique, dont la mort récente lui fait monter les larmes aux yeux. « *Elle adorait la vie* », dit-il, la voix tremblante. Ce qu'il veut, Marc, c'est, par son témoignage, éclairer les vivants. « *On ne pense pas à toutes les belles choses qu'il y a dans la vie, déplore-t-il. On y pense, mais trop tard.* »

Apprendre à contempler

Pendant la maladie de Sébastien, Sophie et lui ont cessé de reporter leurs projets à plus tard. Un chat ? Maintenant. Un verger ? Maintenant. L'écrivain Georges Perec avait listé fin 1981 des « *choses à ne pas oublier de faire avant de mourir* », par exemple « *faire de la peinture. Faudrait oser* », « *planter un arbre et le regarder pousser* », « *faire une ascension ou un voyage en ballon. Ou bien, un peu dans le même genre, ranger une fois pour toutes ma bibliothèque* », « *m'arrêter de fumer* »... Il est décédé quelques mois plus tard, sans pouvoir réaliser ces projets, simples ou plus farfelus.

Annick, la soixantaine, est en rémission d'un cancer du sein, encore bouleversée par sa traversée de la maladie. Aujourd'hui, elle affirme qu'elle ne vivra plus jamais comme avant. « *J'étais très speed, je vivais vite, vite, vite !* retrace cette femme robuste à l'œil pétillant. *Depuis mon cancer, je vis plus posément, j'apprends à contempler.* » Blouse blanche et visage juvénile, une jeune médecin assise près d'elle la regarde du coin de l'œil. « *Moi aussi, j'essaie de contempler...* glisse-t-elle. *La maladie amène à se poser les bonnes questions. C'est dommage de l'attendre pour prendre soin de soi.* » Et on sent que la jeune femme le dit un peu, également, pour elle-même.

Les chanceux qui se portent bien devraient-ils, pareillement, avoir leur fin de vie en ligne de mire ? Pas tout le temps, au risque de se gâcher la vie, mais un peu, pour mieux la savourer ? La docteure Fourcade souligne la pertinence de la citation de La Rochefoucauld, selon qui « *le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement* ». Même dans les derniers jours, les dernières heures, l'approche de la mort ne se pense pas en permanence : « *La vie se glisse dans tous les interstices !* », révèle la médecin. Malade depuis huit ans, Martine réfléchit à la mort, oui. Mais ne regrette pas de ne pas y avoir pensé plus tôt. « *On vit dans l'état d'esprit du moment, remarque-t-elle. Quand on est dans le travail, les enfants, la maison, ce n'est pas le moment de préparer sa messe d'enterrement !* »

Sans aller nécessairement jusqu'à lister les chants pour ses propres obsèques, la mort mérite plus d'attention que celle que nous lui accordons d'ordinaire, estime pourtant Sarah Dumont, qui œuvre à ce que la mort soit un peu mieux intégrée dans nos vies. Cette ancienne journaliste a adapté le concept suisse des « cafés mortels », devenus en France « apéros de la mort ». Des rencontres ouvertes à tous, qui se veulent conviviales, pour parler d'un sujet qui provoque encore trop souvent gêne et regards détournés. Lors de ces échanges, les participants abordent davantage le sujet du deuil que celui de leur propre fin. Mais la traversée de l'un peut conduire à envisager l'autre. « *C'est souvent lorsqu'on perd un proche qu'on est amené à se demander ce qu'on souhaite pour soi* », observe Sarah Dumont, qui considère qu'« *on pourrait préparer sa mort comme tout grand moment de la vie. On en est loin !* »

Son site Internet, nommé Happy End (*lire Pour aller plus loin, p. 30*), recèle une mine d'informations pour découvrir le panel de ce qui est possible, envisageable ou nécessaire au moment du décès. Avec l'ambition d'informer les personnes pour qu'elles puissent réfléchir à leur fin de vie, et préciser leurs envies. « *S'en préoccuper, c'est un acte généreux* », appuie Sarah Dumont, qui décrit le désarroi des familles quand elles ignorent si le défunt aurait préféré un enterrement ou une crémation, les conflits qui peuvent alors surgir, la quantité de sujets pratiques à gérer dans un moment de recueillement et de chagrin... Alors pourquoi ne pas s'y pencher pour exprimer ses choix et protéger ses proches, même si l'échéance paraît lointaine ? « *Parler de la mort ne fait pas mourir !* », résume Claire Fourcade. L'avoir dans un coin de la tête pourrait

même, peut-être, aider à mieux vivre. Vivre la vie comme elle est, imprévisible, précieuse et fragile. Vivre maintenant, pleinement.

Mourir en philosophe

La mort ne datant pas d'hier, la philosophie antique s'est attentivement penchée sur le sujet. La formule selon laquelle « philosopher, c'est apprendre à mourir » fut empruntée par Montaigne à Cicéron, qui lui-même l'emprunta à Platon. Outre ce talent d'offrir plusieurs vies aux citations, que nous enseignent les philosophes de l'Antiquité face à l'échéance de la mort ?

C'est la nature

« Et mourir, qu'est-ce ? Si l'on voit la chose toute seule, si, par l'abstraction de la pensée, on en sépare tout ce qu'on imagine en elle, on ne verra dans la mort rien de plus qu'un effet de la nature. »

Marc Aurèle

C'est le sort des vivants

« Refuser de mourir, c'est ne pas avoir accepté de vivre. Nous avons reçu la vie à charge de mourir. »

Sénèque

Ça ne nous regarde pas

« La mort n'est rien pour nous, puisque lorsque nous existons, la mort n'est pas là, et lorsque la mort est là, nous n'existons plus. »

Épicure

C'est une question pour la vie

« Ne sais-tu pas que maladie et mort doivent nous saisir au milieu de quelque occupation ? Elles saisissent le laboureur dans son labour, le matelot dans sa navigation. Et toi, dans quelle occupation veux-tu être saisi ? »

Épictète

C'est le moment d'un cycle fertile

« Quittons la vie de bonne humeur, comme tombe une olive mûre, qui bénit la terre qui l'a nourrie et rend grâce à l'arbre qui l'a fait pousser. »

Marc Aurèle

C'est votre dernier mot ?

Prononcés sur le lit de mort ou gravés sur une pierre tombale, les mots de la fin font forte impression. Raison de plus pour les soigner. L'écrivain Jean-François Marmontel (1723-1799) recommandait d'ailleurs « que chacun fît son épitaphe de bonne heure, qu'il la fît la plus flatteuse possible et qu'il employât sa vie à la mériter ».

Sur le lit

« C'est bien. »

Emmanuel Kant

« Ne pleurez pas pour moi : je vais là où la musique est née. »

Jean-Sébastien Bach

« Buvez à ma santé ! »

Pablo Picasso

« Ou c'est ce papier peint qui disparaît, ou c'est moi. »

Oscar Wilde

Sur la tombe

« J'aurai l'air d'être mort, et ce ne sera pas vrai. »

« Je t'ai adorée tu me l'as rendu au centuple, merci la vie. »

« Je pars les mains vides, et le cœur rempli d'attentes. »

Pour aller plus loin

Deux livres

La Vie funambule

Dans une lettre délicate à la petite Jeanne, la théologienne Marion Muller-Colard raconte sa maman, Fanny Cheyrou, face à la grave maladie qui a percuté sa vie. Que reste-t-il quand les lendemains sont compromis, comment tenir sur le fil du

présent, où porter son regard ? Un texte lumineux et profond comme la jeune femme qu'il suit, qui fut aussi notre collègue et amie.

Bayard, 78 p., 12 €

À prendre ou à laisser

Pour ne pas dépérir, peser sur leurs proches et grever les finances publiques, Cyril convainc sa femme Kay qu'à ses 80 ans, ils se donneront ensemble la mort. Mais, la date fatidique approchant, leur engagement vacille. Fine et mordante, la romancière américaine Lionel Shriver s'amuse à varier les issues de ce pacte conjugal, avec notamment un chapitre savoureux sur un futur libéré, grâce à un nouveau médicament, de la vieillesse et de la mort.

Belfond, 288 p., 22 €

Trois sites Internet

parlons-fin-de-vie.fr

Le site du Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie, organisme public, diffuse de nombreuses informations sur le sujet, notamment sur les moyens d'exprimer sa volonté (cadre législatif, directives anticipées, personne de confiance, etc.), ainsi que des précisions sur les différentes situations de fin de vie (vieillesse, Parkinson, AVC...).

happyend.life

Sur ce site qui souhaite informer le grand public sur la mort et le deuil, on trouve notamment un questionnaire intitulé « J'anticipe mon départ », qui permet de s'interroger sur ce qu'on envisage pour soi : directives anticipées, type d'obsèques, transmission... Ce site propose par ailleurs un annuaire de professionnels, des articles et témoignages, un agenda (recensant notamment les « Apéros de la mort »)...

Rare proposition payante (30 €), le prochain webinaire « Préparer ses obsèques : mode d'emploi » est prévu le 15 novembre.

landrucimetieres.fr

Un site étonnant alimenté par Philippe Landru, professeur agrégé d'histoire et passionné des cimetières, dont il organise aussi des visites. Plus de 6 500 articles offrent un large panorama du patrimoine funéraire de France et d'ailleurs : descriptions en photos, tombes de célébrités, analyses de ce que racontent les cimetières... Les épitaphes citées dans ce dossier ont été glanées sur ce site.

« Face à la mort, ouvrir les mains »

« Peut-on se préparer à mourir ? C'est une question très délicate. La seule façon de se préparer à mourir, je crois, est de vivre pleinement. La suite ne nous appartient pas. Nos représentations de la mort ont été grandement façonnées par les images de la Passion du Christ. Son agonie, telle qu'elle est décrite dans les Évangiles, est particulièrement parlante. On y voit une souffrance extrême, une angoisse pure, très impressionnante. Jésus passe par l'effroi, l'angoisse, la solitude, l'abandon et l'injustice. Il y a ce grand cri d'effroi qui s'élève : "Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?" Jésus crie et rejoint la plainte de tous les hommes souffrants. Puis il s'offre dans un acte pleinement libre, un don total et parfait : "Père, entre tes mains, je remets mon esprit." Jésus consent à sa mort, il consent à sa nature humaine. Et moi, comment vais-je pouvoir traverser ma mort, m'engager dans ce moment où tout m'est inconnu, et où tout crie que je suis fait pour la vie ? La mort demeure un mystère opaque. Face à elle, nous pouvons chercher à ouvrir les mains plutôt que de les crisper. Il peut s'agir là d'un acte de foi en Dieu, comme d'un acte de foi dans la vie, qui a peut-être, jusqu'au bout, des choses surprenantes et bonnes à offrir. La naissance et la mort révèlent notre passivité d'êtres de chair : je ne suis pas à l'origine de ma vie, elle m'est offerte. Mais cette vie est la mienne, pas celle d'un autre. On n'est que soi, mais on est tout soi, jusqu'à la dernière seconde. Faire nôtre notre finitude, c'est apprendre à nous aimer. »

Recueilli par Aziliz Claquin

(1) Artège, octobre 2023, 180 p., 16,90 €