

# PENSER LA MORT EST UNE CHOSE, LA VIVRE EN EST UNE AUTRE

*Deuxième demi-journée scientifique*

*Pour le RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE EN SOINS PALLIATIFS ET EN FIN DE VIE  
(RQSPAL)*

*Le 13 novembre 2020*

*Johanne de Montigny, M.A.Ps.*

*Psychologue clinicienne, Montréal*

*Experte en soins palliatifs et en suivi de deuil*

*courriel: [jo.de.montigny@videotron.ca](mailto:jo.de.montigny@videotron.ca)*

# LA MORT DE L'UN RELANCE LA VIE DE L'AUTRE

*Penser la mort par le biais de la vie*

*Parler de la mort par le biais de l'accompagnement et de la perte*


*Parler de la mort par le biais du deuil traumatique (covid-19)*


*Parler de la mort par le biais de son caractère irréversible*

*Explorer le sujet de la mort par le biais des penseurs, des poètes, des écrivains, par le témoignage des endeuillés*



# La mort

- Questionne
  - Impressionne
  - Donne du sens à la vie
  - Soulève une angoisse diffuse au fond de chacun
  - Survient toujours trop tôt ou trop tard
  - Éblouit et empoigne ceux et celles qui en sont témoins
  - Entraîne avec elle son mystère impénétrable
- 



# La mort questionne

- L'être cher n'est plus. Où est-il? Partout, nulle part. Dans le cœur de l'endeuillé ou dans ses souvenirs indélébiles, dans les grands espaces ? À quel endroit le situons-nous? Dans les couleurs d'un ciel, dans la brillance d'une étoile, caché sous la terre ferme, dispersé dans l'univers?
- Impossible de percer le mystère. Seul **un repère symbolique nous permet de situer le mort**, de le chérir, de réinventer sa présence afin de déjouer l'insoutenable réalité; particulièrement dans les premiers temps de la séparation ultime.

# La mort impressionne

- Comment décrire le dernier souffle? Celui-là même qui fut précédé d'une respiration laborieuse, poussée à petit feu, comme un filet d'air à peine perceptible ou, au contraire, dans un effort visible et sonore? (Mais la mort peut aussi être soudaine, *sans prévenir*).
- L'entourage guette le mouvement du ventre de la personne en phase terminale: va-t-il à jamais cesser de s'activer ou se réanimer pour quelque temps encore?
- L'espoir est infini. Même désespéré le mourant et ses proches espèrent encore.
- *Christian Bobin (1996) nous en convainc: « Je voudrais regarder en face ce que je ne supporte pas, j'attends ton retour, c'est plus fort que moi, j'attends l'inattendu, quoi d'autre attendre, j'espère l'inespéré, quoi d'autre espérer, la vie, la vie, la vie. »*



# La mort donne du sens à la vie

- Dès que la perspective de mourir vient à la conscience, la vie prend tout son sens, pour le malade comme pour ses très proches.
- **Le sentiment d'accomplissement** contribuerait-il à la capacité de mourir sereinement, libéré du désespoir devant l'inachevé »?
- **Le sentiment d'impuissance** devant la mort permettrait-il de contacter et d'offrir son humilité, sa vulnérabilité, et ainsi, tisser le lien entre les humains? Comment se séparer alors que tout son monde se *ré/unit* pour le dernier adieu? (Exemple: AMM).
- La mort soulève une angoisse individuelle et universelle, car généralement l'instinct de vie prédomine.
- **L'angoisse de mort se résorbe en mourant.**



## Le sujet de la mort se fait tolérable:

- En la banalisant, malheureusement
- En tentant de la défier (*Les passions du risque*)
- En la reconnaissant chez l'autre, plus rarement devant soi
- Mais ces ruses, le plus souvent, finissent par se dissiper en fin de vie
- **La mort se fait tolérable** en l'inscrivant dans des **rituels funéraires** empreints de solennité, de respect de souvenirs et de gratitude.
- Au contraire, l'absence de rituels risquerait d'enrayer l'histoire d'un individu au cœur même d'une société qui tente d'effacer la mort en occultant le défunt.
- **Aborder le sujet de la mort nous aide à intégrer la mort des sujets.**
- **Rendre hommage** à nos prédécesseurs augmente notre propre vitalité. (Exemple d'une grand-maman).



# La vie, la mort: un couple inséparable

- ▶ Parfois, le fil est si ténu entre la vie et la mort que la volonté de traverser l'épreuve, indépendamment de son dénouement, tient à la relation entre deux êtres qui, réunis devant l'extrême, tentent l'impossible pour donner le meilleur de lui-même.
- ▶ Rien d'autre n'existe. Seule la relation persiste.
- ▶ Quoi qu'il en soit, l'enfant en deuil, tout comme l'adulte, cherche une percée de lumière au sein de la vie elle-même afin de transcender l'obscurité de la perte.
- ▶ Nul n'est à l'abri d'une vie bouleversée. On ne se prépare pas au pire. On le vit quand il survient. Et c'est à ce moment précis que les forces intérieures émergent.




# Parmi les essentiels pour composer avec sa propre mort

- **Rédiger son testament**, un acte responsable envers ses proches
- **Dire aux siens** ce qu'ils représentent à nos yeux dans une lettre, une vidéo
- **Intégrer les beautés de la vie** afin de les visualiser jusqu'à la mort
- **Lire des livres**, des articles, des témoignages de malades qui *se donnent la peine* de nous décrire leurs derniers moments de vie (Signer, 2007); Anne-Marie Séguin sur YouTube; d'autres qui nous rapportent avec générosité leur expérience de deuil (Bernier, 2019, de Fombelle, 2018, Schmitt, 2019)
- **Écouter de la musique seul ou en groupe** comme celle qui nous est offerte à chaque été au cœur du cimetière Le repos Saint-François d'Assise à Montréal ([rsfa.ca](http://rsfa.ca) /un après-midi au jardin)
- **Découvrir le film-documentaire** comme celui réalisé par Fernand Dansereau (*Le vieil âge et l'espérance*, ONF, 2019) dans lequel un mourant utilise son dernier souffle de vie pour exprimer sa sérénité, son amour, sa gratitude; Le film de Marie-France Guerrette (*Sans maman*, 2018)



# Le danger de percevoir la mort uniquement comme horrifiante

- Quand on n'accepte pas qu'elle fasse partie du contrat de la vie
- Quand on la considère comme une insulte à son endroit, ou une trahison sans ne jamais dépasser ses toutes premières réactions
- Quand on perd notre empathie devant la mort des autres
- Quand on la banalise à force de voir les gens mourir sur nos écrans
- Quand on ne la craint nullement en se hasardant devant elle, en la défiant
- Quand on interdit l'entourage de parler de la mort ou du défunt



# Comment apaiser sa peur de la mort?

- En l'approchant comme un pompier approche le feu, avec préparation et prudence (et dans le cadre de ses propres limites).
- En tâchant de ne pas mourir avant le temps qui nous est donné, car la mort psychique (abdiquer) risque de précéder la mort physique. *(Alors que la diminution des forces physiques peut être compensée par un potentiel psychique jusque-là inexploré).*
- Parce que nous trouverons la force d'y faire face au bon moment, pas avant
- En l'apprivoisant par la communication **(parler de la mort s'inscrit dans le mouvement de la vie)**



# Ce que le mourant nous enseigne


- ▶ L'adage « On meurt comme on a vécu » s'avère plutôt véridique, néanmoins, il existe des renversements de dernière minute.
- ▶ À son chevet, peut se re/trouver et se ré/unir une famille autrefois éclatée (réconciliations, pardons, étreintes).
- ▶ Mais on peut aussi voir remonter à la surface des conflits non réglés.
- ▶ L'attitude devant sa propre mort influence le chemin des endeuillés. Autrement dit, sa façon de mourir déterminera la nature du deuil des proches.
- ▶ Les derniers mots du mourant ont le poids des premiers mots de l'enfant.
- ▶ Un être généreux le demeurera jusqu'à sa mort; il laissera un héritage affectif pour demain. (Ce vif de la vie qui jamais ne meurt, de Montigny, 2018)




## « Qu'est-ce qu'une mort traumatique? »

- « C'est la perte soudaine et déchirante d'une personne significative dans notre vie. C'est vivre *une mort qui n'aurait pas dû avoir lieu, qui aurait pu être évitée, qui n'a aucun sens, qui arrive beaucoup trop tôt* »
- « Une mort qui est révoltante, injuste, et même qui peut être horrifiante »
- « C'est la perte d'une personne centrale à notre bonheur, à notre sens, à notre identité »
- « Cela nous coupe le souffle, cela nous coupe les ailes »
- « Cette relation était totalement unique »
- « Nous sommes hébétés de douleur, abattus par la peine. Notre enfant, notre amour, est mort »

**Brillon, 2012**



# La mort traumatique: quelques précisions

- La mort par suicide, la mort par homicide, la mort d'un enfant, la mort soudaine, accidentelle ou inexpliquée, la mort collective, la mort par tuerie massive (extrémistes) - figurent parmi les circonstances les plus difficiles à vivre et à surmonter.
  - Absence d'accompagnement (de chaleur humaine), absence d'adieux.
  - Le choc et l'incrédulité persistent longtemps.
  - Les pensées intrusives (tous les scénarios possibles) accaparent l'esprit.
  - Le questionnement prédomine les réponses.
- 



# Citations d'auteurs

## *La mort de l'un recompose la vie de l'autre*

- ▶ « Notre perte est permanente mais pas notre souffrance. » – (Pascale Brillon)
- ▶ « La vraie sagesse ne revient pas à détenir des certitudes mais à apprivoiser l'incertitude. » (Eric-Emmanuel Schmitt)
- ▶ « La mort n'est en rien le point final d'un être. Mort depuis vingt ans, Laurent poursuit en moi son œuvre malgré lui: pèlerinage rude mais libérateur, qui me pousse à inventer, à simplifier, à durer, à faire confiance, à espérer. » (Véronique de Fombelle)
- ▶ « La vie des hommes est un **désastre et un enchantement**. Un désastre parce que la fin est déjà inscrite dans le début. Un enchantement parce qu'il ne cesse d'y passer des événements qui provoquent des émotions, des sentiments, des réflexions de la passion. Un désastre parce qu'il y a la souffrance et le mal. Un enchantement parce qu'il y a l'espérance et l'amour. » (Jean D'ormesson)
- ▶ « J'ai fermé les yeux de celle qui a ouvert les miens. » (Antonine Maillet)




# L'héritage affectif de celui qui meurt

- ▶ La mort ne broie pas tout sur son passage; elle laisse une trace d'amour, de courage et d'espoir, une trace du vécu. (L'héritage de monsieur Mergler, documentaire, ONF).
- ▶ Un patient me disait: « J'ai puisé mon courage de cesser de boire avec démesure à travers le courage que ma mère a eu de mourir lentement. »
- ▶ Les personnes en phase terminale se montrent telles quelles. Leur dépouillement nous aide à nous dépouiller; leur questionnement nous aide à nous questionner; leur vulnérabilité nous aide à nous considérer comme leur semblable. Personne n'est à l'abri de la maladie, de l'accident, de la perte. Ce sont des coups du sort avec lesquels il faut vivre jusqu'à la mort.
- ▶ Ceux et celles qui meurent avant nous labourent un chemin que tôt ou tard nous devons nous-mêmes arpenter.





# Entre le visible et *l'invisible*

- Il y a beaucoup plus que ce que l'on peut observer dans l'acte de mourir. Nous restons là, pantois, devant une énigme persistante et poignante, jusqu'à ce que la vie finisse par céder. Apparaît alors le mystère impénétrable. La vie de l'un aspirée par sa propre mort, la vie de l'autre inspirée de celui qui part, qui s'élève, impalpable, dorénavant accessible dans l'invisible.
  - L'espoir. Derrière ce tout petit mot se love une grande force, celle de ne pas sombrer à l'intérieur alors que tout semble perdu à l'extérieur.
- 



# Mon métier de psychologue

- Contenir la détresse de l'autre dans un espace de calme intérieur, porter à deux le questionnement existentiel, accueillir ce qui émerge, créer une passerelle entre le vécu et l'inconnu qui pointe à l'horizon, offrir ma disponibilité intérieure au malade et à sa famille malgré le sentiment d'impuissance devant
- l'inéluctable
- l'incontournable
- l'impensable

Tel est mon credo: rester auprès des personnes dont la souffrance se montre à travers des secousses trop difficiles à porter... seul.



# Apprendre grâce à l'autre

- ▶ J'ai appris à me ressourcer à la source même de mes patients, en écoutant attentivement leurs réflexions et en découvrant comment chacun conçoit la vie, sa vie; la mort, sa mort. Si j'ai pu participer en partie au mieux-être de quelques-uns durant leurs derniers instants de vie, il n'en demeure pas moins que la rencontre me vivifie encore aujourd'hui. Les mourants nous apprennent à vivre autrement, à aimer profondément au risque même de perdre.
- ▶ Vivre est une chance, une chance immense, et même si les épreuves en font partie, il me semble que le voyage n'a pas de prix. Il m'apparaît incontestable que la relation humaine en constitue sa principale richesse.
- ▶ La mort ne sert qu'à cela: **à nous tenir individuellement et collectivement sur le fil de la magnificence de la vie!**



# BIBLIOGRAPHIE

**Bernier, Sylvie. Le jour où je n'ai pas pu plonger.** Montréal, Les éditions LaPresse, 2017

**Bobin, Christian. La plus que vive.** Paris, Gallimard 1996, p. 51

**Brillon, Pascale. Quand la mort est traumatique.** Montréal, Les éditions Québecor (Passer du choc à la sérénité), 2012, p. 11-15 et p.159

**de Fombelle, Véronique. Pour qu'un ciel flamboie,** Paris, L'Iconoclaste, 2018, p.37

**de Montigny, Johanne; Cyr, Claude. Ce vif de la vie qui jamais ne meurt** Montréal, Novalis, 2017

**Maillet, Antonine. Clin d'œil au temps qui passe,** Montréal, Leméac

**Schmitt, Éric-Emmanuel. Journal d'un amour perdu.** Paris, Albin Michel, p.53

**Singer, Christiane. Derniers fragments d'un long voyage.** Paris, Albin Mische, 2007