

Se préparer à quitter son corps

Y aurait-il, comme pour les sportifs, un programme d'entraînement à suivre pour **partir** calmement, dans la paix ? Il y a sans doute quelque chose de vrai dans cela, mais peut-on vraiment prévoir le genre de fin de vie que nous aurons ?

Au cours de mes visites de malades à l'hôpital, il n'est pas rare que des personnes, approchant de leur fin de vie, me disent, au moment où je vais les quitter : Ne me laissez pas seul. L'approche de la **FIN** de cette vie angoisse.

La phase finale d'une femme, d'environ 75 ans, m'a impressionné. Je la visitais chaque mois depuis longtemps. Elle était atteinte de myopathie, dégénérescence des muscles, qui se manifeste très lentement, des pieds vers la tête. Vu sa maladie, je supposais une fin très pénible, une respiration devenir de plus en plus difficile. Or, son comportement a été totalement différent. Je ne reconnaissais plus la femme de caractère qui faisait venir dans sa chambre la directrice de la maison de retraite pour lui exprimer ses mécontentements. Ou celle qui critiquait le personnel : *Vous les entendez rigoler dans le couloir au lieu de s'occuper des résidents !* Elle chuchotait maintenant : *Ce n'est pas difficile... Il suffit d'attendre... Tout est bien ici, les gens sont gentils. J'entends les filles (du service), dites-leur de venir, j'ai envie de les embrasser.*

Apaiser l'angoisse

Cela m'a rappelé Maurice Bellet, prêtre et philosophe, qui, à plusieurs reprises,

a approché cette zone frontière entre la vie et la mort. A l'approche de la mort, il sentait qu'il se délestait de tout ce qui était secondaire, s'attachant à l'essentiel, excusant tout, pardonnant tout. Dans son livre **L'épreuve**, il évoque un sentiment de **primitif bonheur**, dans un ressenti d'amour. *Ce bonheur n'est pas à moi, écrit-il, il est en moi, comme la lumière dans la lampe. Il peut cohabiter avec la douleur et même, je pense, avec la détresse.*

Maurice Bellet nous rappelle aussi qu'après d'une personne en fin de vie, une présence, même silencieuse, une écoute attentive, un regard bienveillant, la chaleur d'une main, aident à apaiser l'angoisse.

Plusieurs personnes m'ont déclaré, avec beaucoup de calme : *Voilà, je suis arrivé au bout du rouleau.* Pour eux l'approche de la mort faisait partie de la fin naturelle de la vie. Quand elles ne sont pas douloureuses et dans l'angoisse, nos fins de vie nous ressemblent, suivant notre acceptation d'un passage naturel commun à tous.

Pour nous, notre préparation à quitter notre corps réside, je crois, dans l'approche spirituelle pour accueillir cette **divine douceur** dont parle Maurice Bellet, cette présence d'amour qu'on ne peut pas saisir, posséder, car elle ne s'approche que dans le respect et le don gratuit de soi.

Adrien RIVIERE, diacre,
visiteur de malades à l'hôpital
Amilly (Loiret)