

# Mourir est toute la vie

---

## Traduction de mon article publié en allemand dans le magazine "natürlich" 11/2020

---

"Regarde", dit le petit enfant en me montrant le ciel, "regarde : il est là-haut, il va attendre un moment - et puis il va se choisir un nouveau ventre". Une personne proche venait de mourir. En ce moment, dans ses mots, cet enfant de cinq ans reconnaît tout naturellement l'éternel aller et retour de l'âme.

Alors que cette conscience a été occultée dans notre société actuelle, il n'en a pas toujours été ainsi. Nos ancêtres, les Celtes, étaient en permanence prêts pour la mort, cette inévitable visiteuse qui frappe à la porte à une heure certaine et inconnue. Il y avait même des coutumes pour préparer rituellement sa tombe de son vivant, et de s'y asseoir de temps en temps pour se connecter à la Terre mère et laisser l'esprit voyager. Notre corps physique n'est rien d'autre que de la terre empruntée. Il vient de la Terre mère et retourne à la Terre mère. Il est animé par des vibrations invisibles et lumineuses et gouverné par des lois cosmiques et terrestres naturelles. Ce qui est appelé âme – la partie éternelle qui reste un mystère - sort du corps à la mort et poursuit son voyage. La mort est le moment de l'illumination. Mais loin de ces vagues sans fin, un véritable culte médical s'est développé pendant les dernières décennies qui promet une longue longue vie - et dont le marché se chiffre en milliards.

Pourtant, la mort reste la seule garantie dans la vie. Il est important de lui faire face consciemment et de lui redonner son espace. Le voyage aventureux de l'âme à la fin de la vie s'exprime dans de nombreuses images et symboles, de manière différente de culture en culture. Chez les Anglo-Saxons, par exemple, j'observe comment ils envoient quelqu'un "sur

les grandes eaux". Comme c'est beau de relier le fleuve de la vie à l'océan cosmique, de s'imaginer même donner un coup de pouce au bateau pour la traversée, ou bien de demander à une passeuse d'accompagner les âmes qui partent vers la prochaine rive de l'existence. Les créations des cercueils sur les îles britanniques reflètent la qualité de cette traversée : on y trouve des couleurs vives, des bateaux aux formes courbes, en matières organiques tissées de saule ou même d'algues - toutes biodégradables, bien sûr. Parfois, le cercueil est peint par les mains de la personne qui sera la première et la seule à mourir dans sa vie : il existe de nombreux "coffin clubs", des clubs de cercueils, qui offrent une préparation personnelle pour son propre départ. Parfois, en souriant, je dis que j'aimerais mourir sur les îles britanniques pour la simple raison que les cercueils y sont si vivants. J'ai aussi déjà testé un prototype ici en Suisse sous la forme d'un bateau que des amis avaient imaginé. Mais jusqu'à présent, il n'a pas pu être produit en série en raison de la législation stricte et aussi pour son coût élevé. Peu à peu, des approches plus audacieuses se font également remarquer en Suisse - et des ateliers de fabrication de cercueils ouvrent leurs portes.

La question de la barque n'est pas la seule qui demande de l'attention. Il y a d'autres choses à clarifier pour l'âme qui part et pour ceux qui restent encore ici afin de compléter leur séjour terrestre : Comment dire au revoir le mieux possible ? Comment peut-on également atteindre les grandes eaux sans un bateau adapté ? Qui m'accompagnera, qui chantera et me bercera dans la nouvelle dimension ? Comment la cérémonie doit-elle être conçue ? Que faire lorsque la mort survient de manière douloureuse, bouleversante ou soudaine ? Tout comme la naissance, la mourance nécessite aussi des sages-femmes, des passeuses, des sages-coeurs et des maîtresses de cérémonie. Des indications concernant ces différents aspects se trouvent dans des écrits sur la vie et la mort dans de nombreuses traditions. En Suisse, les dernières volontés et directives anticipées sont des outils importants pour clarifier des détails en conscience. Celui qui s'en occupe est alors en mesure d'aborder plus sereinement d'éventuelles hospitalisations ou des passages étroits.

Sans ces indications, il est fort probable que l'on entre dans une étrange dynamique dans notre culture extrême de la faisabilité. En Suisse, par exemple, environ 75 % de la population âgée connaît une mort lente et médicalement gérée pendant de longues années dans une institution, comme le souligne l'intrépide médecin et professeur en soins palliatifs Gian Domenico. Avec ses livres "Mourir" et "L'autonomie en fin de vie", il entend dissiper la peur de la mort. Je les ai déjà mis entre les mains de nombreuses personnes. Borasio rappelle également l'importance de la dimension spirituelle. Ceux qui désirent vivre leur fin de vie de manière autodéterminée ont tout intérêt à se familiariser avec les aspects spirituels, cycliques, rythmiques, médicaux, juridiques et matériels de ce passage. Avec ces dispositions, une mort dans la dignité redevient possible. Cela exige une écoute profonde et une attention particulière. Redevenons silencieux. Permettons-nous de ne pas tout savoir, mais de sentir et percevoir les choses. Reconnaissons notre propre histoire et prenons notre destin en main. Et surtout: asseyons-nous avec les mourants, sans vouloir les arrêter dans leur voyage.

### **Rendre sa cuillère**

Une vieille femme qui m'avait demandé de m'asseoir près d'elle et de l'accompagner dans ce grand voyage est devenue l'une de mes plus grandes enseignantes. Elle a dit : "J'ai entendu le rappel. La terre a tremblé ! C'est le signe pour moi. Je m'en vais. Je rends ma cuillère". (Dans la langue Suisse allemande courante, « rendre sa cuillère » est synonyme de « mourir ».) La femme a cessé de manger pour se libérer de l'élément terre. Elle a arrêté de boire pour se séparer de l'essence de l'eau. Son corps s'est refroidi lorsqu'elle a quitté l'élément feu. Finalement, elle a expiré une dernière fois pour laisser partir l'élément air. Tout comme elle avait commencé sa vie terrestre par un premier souffle, elle l'a terminée par un dernier souffle. Son cercle s'est fermé très lentement et délicatement pendant des semaines, parfois avec des larmes et parfois avec des rires. A plusieurs reprises, avec ses proches, nous avons dû l'aider à se défendre contre les tentatives d'alimentation du personnel médical. Lorsqu'elle s'est enfin laissé embarquer pour sa traversée vers l'autre

rive, comme nous l'avions convenu, elle a levé la main et a fait un tout petit signe d'adieu.

Puis la lumière a inondé la pièce.

C'est fascinant d'imaginer les façons dont nous pouvons déposer nos corps en paix. Qu'est-ce qui nous empêche de préparer un cercueil pour la fin de la vie (qui est en fait une

naissance dans une autre existence), comme on nous avait préparé un berceau pour notre arrivée sur cette terre ? En allemand, le mot pour accoucher (gebären) et le mot pour civière (Bahre) ont la même origine, l'avons-nous oublié? Qu'est-ce qui nous empêche de coudre un linceul comme s'il s'agissait d'un habit de naissance ? Ces occupations mènent à l'essentiel.

Ils nous aident à reconnaître ce qui ne devrait pas manquer dans cette vie : par exemple, passer une nuit sous la Voie lactée ou une journée sur les berges d'une rivière émeraude. Ils nous encouragent à exprimer nos vérités : "Ma fille, je ne veux pas mourir sans te dire que...". "Mon chéri, je veux te montrer quelque chose avant de partir."

En face de la mort, je me suis toujours posé les meilleures questions de ma vie. Alors qu'attendons-nous ?

Irène Elder Zumsteg

*Ognuno sta solo sul cuor della terra,  
trafitto da un raggio di sole,  
ed è subito sera.*

Salvatore Quasimodo

*Chacun est debout seul au coeur de la terre,  
traversé par un rayon de soleil,  
et aussitôt arrive la nuit.*

#### **Liens et livres supplémentaires :**

le dossier complet pour les questions médicales, spirituelles et matérielles :

<https://www.prosenectute.ch/fr/infos/dispositions-personelles/directives-anticipees.htm>

<https://www.deinadieu.ch/>

<https://www.sterbefasten.org/> pour une mort autodéterminée, en jeûnant, actuellement seulement en allemand, mais peut-être traduit en ligne

#### **Conseils de lecture de l'espace culturel européen :**

Livre celtique pour accompagner les mourants n'existe qu'en allemand et en anglais :

Phyllida Anam-Aire A Celtic Book of Dying: Walking With the Dying, Travelling With the Dead:

Travelling with the Soul of the Dead

Gian Domenico Borasio : "Mourir" et "l'autonomie en fin de vie"