

UNE MERVEILLEUSE MORT

Une histoire de filiation

L'apport des Expériences de Mort Imminente (E.M.I.)

Nicole Le Blond
Psychologue Clinicienne – Psychothérapeute

Derniers instants

Lors d'une émission sur KTO : V.I.P. « Visages Inattendus de Personnalités » du 27 octobre 2012, en présence d'Arnaud Dupond et de la journaliste Emmanuelle Dancourt, Marie-Christine Barrault s'exprime :

« Moi je voudrais vous dire comment je voudrais mourir ! »

La journaliste : « Ah ! Alors attendez. Marie-Christine Barrault, comment aimeriez-vous mourir ?..... »

Marie-Christine Barrault : « Je voudrais mourir comme ma grand-mère paternelle que je n'ai pas connue et qui est morte dans les bras... - pas vieille, elle était plus jeune que ce que je suis aujourd'hui - elle est morte dans les bras de son fils et les dernières, dernières paroles, c'étaient « *Si tu savais, c'est merveilleux !* »... Et donc je pense à ça tout le temps parce que je veux pas être prise au dépourvu, quand ça va m'arriver, je veux pouvoir dire ça ! Il me semble d'abord que la mort c'est vraiment le point final de notre vie, mais l'un ne va pas sans l'autre, je veux dire, il ne faut pas rater. Si on a vraiment le désir d'avoir réussi quelque chose dans sa vie il faut pas rater sa mort et j'espère pouvoir avoir le temps et l'énergie de penser la même chose... de dire « si tu savais, c'est merveilleux »...

Surprendre et observer sa mort

J'avais un vieil ami qui avait été très bon pour moi qui souffrait d'une maladie cardiaque à risques qu'il savait, je pense, mortelle. Il avait pris l'option apparemment consciente de vivre sa maladie. C'était vers la fin les années soixante dix, il ne se décidait pas à se faire opérer. Au cours de certaines malaises, il cherchait à voir s'il se passait quelque chose avant de se faire hospitaliser. Pensant qu'il était au bord de la mort, il attendait quelques manifestations du genre EMI, mais il ne se passait rien, sauf qu'il fallait appeler le médecin s'il ne voulait pas mourir. Il renonça à cette expérience se rendant compte qu'elle ne se produirait pas. A l'époque, quand il y fit allusion, je ne savais pas trop quoi en penser. Je ne le jugeais pas et je respectais son désir d'expérimenter sa mort même si j'étais quelque peu étonnée de cette démarche.

Marie-Christine Barrault envisage de conduire sa mort (j'espère avoir le temps et l'énergie de penser dit-elle : « *Si tu savais, c'est merveilleux* »). Sa grand-mère ne faisait qu'exprimer son vécu juste avant sa mort. Ce merveilleux s'est imposé à elle, il ne venait pas de sa propre volonté. Nous le savons maintenant grâce aux EMI.

Quant au vieil ami, il a été emporté par une crise cardiaque fatale. Ce qu'il a vécu, lui seul le sait. Il n'est pas revenu. Même s'il tentait d'être l'observateur de sa propre mort, il s'insinuait là une activité personnelle qui semble aller à l'inverse du processus de mort imminente dans lequel la passivité la plus totale semble requise.

Pour cela, il est nécessaire que le moi ne s'immisce plus dans la pensée. Grâce à l'expérience que le moi vit et dont il n'est pas l'auteur, il devient autre, il se transforme. Il est même méconnaissable ample, heureux, nimbé d'un bonheur inouï. L'expérience en elle-même fait disparaître l'antagonisme du moi et celui-ci ne vit plus à ce moment précis que la paix et la félicité.

Des images apparemment banales induisent aussi la transcendance qui transforme le moi.

En 1979, ma grand-mère était à l'hôpital, je venais la visiter et elle avait les yeux fermés. Il me semblait en l'observant qu'elle « s'éloignait » de nous. Sa fille, ma mère et son fils étaient là auprès d'elle. Je la sentais partir, je lui pris les bras, les massais et essayais de l'attirer vers moi. Elle ouvrit les yeux, me regarda et me dit : « *Ah si tu savais, comme je suis bien, laisse-moi.* »

Moi : « comment ça, tu es *bien* ? »

Elle : « Je suis de larges pans de tissus bariolés de toutes les couleurs qui flottent ».

Elle sourit

Moi : « Quelles couleurs ? »

Elle : « Orangé, jaune, rouge, ils ondulent. »

Moi : « Et quoi d'autre ? »

Elle : « Il y a des poissons de toutes les couleurs, c'est moi »

Moi : « C'est toi ? »

Elle : « Oui, c'est moi, je suis tellement bien ». Et elle referma les yeux. Son visage était totalement apaisé, détendu, très serein.

Fort de cette expérience qui s'était déroulée sous ses yeux, mon oncle entreprit à son tour, comme il me l'avait vu faire, de la sortir de sa torpeur. Il a massé ses bras. Il l'a appelée par son nom à plusieurs reprises. Il a essayé de capter son intérêt en lui disant sur un ton badin « que ça ne l'étonnait pas qu'elle voie des morceaux de tissus, elle avait toujours aimé les fanfreluches. »

Rien n'y fit. Elle ne répondit pas.

Je pense qu'inconsciemment en essayant de la sortir de son état, j'avais en tête, non seulement, mon expérience, à l'époque partielle, de la sophrologie mais aussi je connaissais la teneur des NDE (EMI) décrite par Raymond Moody. De ce fait, mon approche était probablement différente de celle de mon oncle. En fait, je ne crois pas avoir pensé sur le moment à toutes ses possibilités. Je crois que j'étais, seulement, très attentive à son état.

Après l'intervention de mon oncle, je recommençais à la masser et je tentais de la sortir de son profond engourdissement.

Elle ouvrit les yeux et me dit :

« Laisse-moi tranquille, je suis tellement bien. Si tu bouscules ton mari comme ça, il ne doit pas trouver ça drôle !! »

Elle n'était pas contente. Je la lâchais et la laissais à son état de bien-être qui semblait total. Vraiment, je la dérangeais.

Actuellement, j'ai une conscience plus accrue du phénomène et je m'aperçois qu'interrompre ce vécu intérieur doux, plein, suave lui était insupportable et elle me le reprocha avec raison « Si tu bouscules ton mari comme ça, il ne doit pas trouver ça drôle » Elle ne voulait plus communiquer avec nous, elle voulait vivre pleinement cet état. Elle quittait notre monde.

Ma mère, mon oncle avions plus ou moins conscience qu'elle allait mourir. Mais on espère toujours que ce ne soit pas le moment. Je voulais entourer ma mère de ma sollicitude. Elle refusa.

Je partis et laissai mon oncle et ma mère au chevet de ma grand-mère. Le temps d'arriver à la maison, trois-quarts d'heure environ, coup de fil de ma mère, ma grand-mère venait de mourir.

Curieusement, ma grand-mère m'a communiqué son état de sérénité, cet état merveilleux. Pendant ce laps de temps où elle a répondu à ma sollicitation, j'ai été touchée profondément, sans le savoir, à un point que je ne pouvais imaginer et que je découvris par la suite.

Transmission de la douceur vécue sur ma personne

Pendant près d'une dizaine d'années¹, chaque fois que je revoyais ou repensais à ce moment unique de la douceur s'insinuait en moi. Je la considère comme un don, un cadeau. Douceur que j'ai reçue par l'intermédiaire de ma grand-mère maternelle quelques instants avant sa mort. Douceur, suavité qui relâche les conflits et par conséquent les tensions qui en découlent.

C'est d'autant plus étonnant que cette douceur, cette suavité ait été induite par cette grand-mère² en son dernier souffle parce que je n'avais pas une réelle sympathie pour elle, bien que je n'eusse rien à lui reprocher à mon endroit. Par contre, je lui en voulais d'avoir été une mère irresponsable, coléreuse auprès de ses enfants et surtout auprès de

¹ J'ai toujours cette douceur, mais elle est moins intense. Elle ne s'efface pas, même après 30 années

² J'avais par contre une relation privilégiée avec ma grand-mère paternelle. Je l'adorais. Elle m'avait apporté beaucoup par son intelligence, par sa compréhension qu'elle exprimait toujours par une paradoxalité positive. Elle était présente, jamais accaparante. Son bon sens et son exemple m'ont aussi beaucoup aidée et influencée. Je me suis beaucoup occupée d'elle dans les semaines précédant sa mort mais au moment de sa disparition, curieusement elle est partie en dehors de ma présence. Très vivante par sa façon d'être dans ma vie d'enfant, pas d'accompagnement de ma part au moment précis de sa mort. Absolument l'inverse de ma grand-mère maternelle qui fut peu là dans mon affectif d'enfant et une communication inouïe dans les instants précédant sa mort. La blessure de mon absence auprès de ma grand-mère paternelle a été, par la suite pulvérisée par une autre expérience intérieure une année après qui m'a permis de faire mon deuil de cette non présence. Du coup, il n'y avait plus aucune ombre, elle était et reste en quelque sorte ma lumière. Maintenant l'amour de mes grand-mères submerge et dépasse mes blessures. La transmission de cet amour sous des formes et circonstances dissemblables, est en moi toujours agissante L'amour est ineffaçable. (Elles sont décédées à cinq mois d'intervalles).

ma mère qui supportait souvent la famille à sa place dès l'âge de 11 ans. (Je pense que très jeune, il y a eu des dires négatifs à son propos dans la famille que j'ai du intégrer de façon très profonde en m'identifiant à ma mère quand elle était enfant). Quelle qu'en soit la source, je ne lui pardonnais pas.

Elle m'a transmis dans ses derniers instants un message de douceur incroyable, un apaisement qui a annihilé tous les reproches que je lui faisais depuis mon enfance. Mon jugement sur elle s'est brusquement arrêté. Cette douceur assouplissait mon cœur (sans passer par la compréhension). Je ne sais pas dire le processus. Cela m'est advenu et j'en ai été beaucoup interloquée. J'ai reçu à mon tour la douceur, la plénitude qu'elle semble avoir vécue in extrémis. A partir de ce moment, j'ai pu l'aimer et ne plus la juger.

Ces expériences nous permettent d'appréhender tant dans le cas de la grand-mère de Marie-Christine Barrault que de la mienne que les derniers instants avant la mort peuvent être assortis d'un vécu extraordinaire de bien-être, de bonheur : « *Si tu savais c'est merveilleux* ». Dans le cas exposé par Marie-Christine Barrault, elle ne nous dit pas si cela a transformé quelque chose en son père. En tous les cas le souvenir de ce moment merveilleux lui a été transmis par lui puisqu'elle en parle avec beaucoup de bonheur.

Si on les prend à la lettre, les images décrites par ma grand-mère semblent apparemment banales et très proches de notre réalité. Bien qu'elles ne comprennent pas apparemment de contenus transcendants (entité spirituelle, lumière, etc.) dans la mesure où ces images sont assorties de ce bien-être extraordinaire, elles ont autant de sens et de puissance à mes yeux que celles de l'expérience transcendante des EMI. On peut supposer qu'elles étaient porteuses d'une certaine luminosité en raison des couleurs chaudes et en sachant grâce aux états mystiques et aux EMI que nous avons découvert que la perception transcendante des scènes est beaucoup plus intense.

Un témoin d'EMI en parle :

*« La perception est beaucoup plus aiguë qu'à l'ordinaire, je dirais plus profonde »
(E.G.)*

On trouve le même vécu d'union de son moi avec l'état transcendant, elle fusionne avec ce qu'elle éprouve. Cependant elle entend mes questions et elle y répond un temps. Quand elle échange avec moi, le lien avec son corps est maintenu comme pour les mystiques. Celui-ci disparaît chez les témoins d'EMI ou NDE. Ils s'en détachent. Ils perçoivent leur corps inerte en dehors de l'organe de la vue.

Un autre témoin parle de cette fusion :

« Je ne sais rien de plus, je ne sais toujours pas ce qu'est la mort, mais je sais comment on commence à mourir, je sais qu'il faut passer au-delà de ce passage, je sais qu'il faut accepter d'y aller, quand il est effectivement temps. Je ne crois pas plus à une vie après la mort qu'auparavant, en fait je pense que le problème ne se pose pas en ces termes, puisque nous ne savons même pas définir ce qu'est la vie de toute façon. Je ressens très fortement que la traversée du passage doit être une fusion de moi avec cette luminescence (C.M.).

Malgré le discours apparemment banal de ma grand-mère, dans ce genre de phénomènes on se heurte toujours à l'obstacle des mots qui sont insuffisants pour décrire ce genre d'expérience. Cependant, si on écoute son ressenti « *elle est très*

bien » et de plus on peut supposer, sans aucun doute, une transformation de son moi puisqu'il y a fusion entre elle et les flots de tissus, entre elle et les poissons. En parlant de ces éléments, elle dit : c'est moi ». C'est là, sa réalité. Elle emploie les mêmes termes que les témoins d'EMI.

Aux derniers instants de sa vie on peut supposer qu'elle n'était plus la même, elle était transformée.

Pour preuve de cette fusion de son moi avec la lumière transcendante qui n'est que bonté et amour, c'est la transmission de cet état fusionnel transformateur sur ma propre personne (la douceur s'empare de moi quand je pense à cet événement). Son moi métamorphosé, a modifié notre relation affective de façon définitive. Je n'ai plus le même regard sur elle. J'ai fait la paix avec elle, grâce à son vécu d'état transcendant qu'elle m'a transmis.

Un témoin explique les effets de la fusion :

La vie m'apparaît aujourd'hui comme un passage pour accroître la conscience (...) J'ai une certaine conscience en la vie, en l'amour, en la nécessité de « faire la paix » avec l'autre, le différent, car la fusion annihile ces différences liées à l'incarnation » (M.L.K.)

C'est le vécu de cet état d'union, de fusion qui est transformateur. C'est particulièrement bien exprimé par le témoin cité ci-dessus.

On peut supposer, à partir du témoignage de nos grand-mères respectives à Marie-Christine Barrault et à moi, dans la mesure où elles sont décédées peu après ce sentiment de merveilleux, que le passage de vie à trépas peut être doux, suave. Contrairement aux témoins d'EMI, elles ont franchi la limite d'où l'on ne revient pas.

On ne connaît pas le contenu du vécu de la grand-mère de Marie-Christine Barrault. Celui de ma grand-mère a une apparence banale mais elle est partie apaisée, bienheureuse (pas de décorporation, pas d'expérience transcendante classique) simplement le côté merveilleux de la fusion qui concorde avec celui de l'EMI.

Réflexions

Une compréhension et un élargissement du sens des derniers instants de la vie, de cette "merveilleuse mort" nous sont apportés grâce aux phénomènes relatés par les témoins d'EMI. Certaines similitudes ne peuvent que nous frapper et nous interroger : le bien-être sans limite, ce sentiment de merveille, cette complétude....

Franchir la limite, ne pas la franchir. C'est une différence essentielle, est-ce le libre-arbitre ? En cette étape particulière de la phase transcendante se trouve-t-il toujours pour la conscience cette possibilité de choix de vivre ou pas, surtout quand on est trop vieux et que le corps n'a décidément plus de ressources. Quel sens donner à tout cela ?

Écoutons Simone Weil, la philosophe nous délivre une réponse : « *Notre destinée sur terre est de tendre vers le bien. Le bien est en effet ce que nous possédons tous. Il est fixe, identique, du berceau à la tombe.* »

Nous trouvons plus d'un écho dans cette phrase des témoignages d'EMI qui ont ressenti bonté, amour, tendresse, non jugement....

Le processus de la mort est plein de vie – L'accompagner -

Cette « merveilleuse mort » nous permet d'entrevoir que le processus de la mort, en lui-même, est plein de vie et qu'il peut être transmis.

Consacrer du temps de leur vivant à nos proches, mais aussi au moment de leur mort quand c'est possible, nous devient de plus en plus difficile.

A notre époque, les vivants que nous sommes tentent de se débarrasser de la mort, de l'évacuer, de s'éloigner de ses préoccupations, d'éviter ses contraintes et ceci de façon très paradoxale, en l'anticipant !!

- Le paiement des frais d'obsèques du futur mort s'opère de plus en plus de son vivant par lui-même sous forme de mensualités (non seulement la mort est devenue un produit de consommation comme un autre - le mort doit déranger le moins possible les vivants -
- Loi française en cours d'élaboration sur la légalisation du suicide médicalement assisté.

Ou en imaginant, grâce aux progrès de la science, obtenir l'immortalité, c'est-à-dire effacer la mort de la vie. A défaut, on le voit, à tout le moins maîtriser la mort.

Pourtant, c'est une chance d'assister à la mort d'un des siens, notamment s'il y a quelque possibilité de communication tant physique, que psychique et/ou spirituelle. Et je pense que si ce contact n'est pas toujours perceptible par nos sens ordinaires, il existe de façon profonde, inconsciente, par conséquent indécélable.

Si on perçoit un sentiment de béatitude chez la personne qui nous quitte nous savons que c'est un bonheur sans borne, (puisque certaines le disent) une sérénité, une complétude pour celle qui part mais aussi un partage de cet état souvent merveilleux qui ne s'efface pas pour celui ou celle qui reste.

La mort n'est pas qu'un évènement biologique, c'est aussi un évènement psychique, spirituel³ qui doit être pris en compte au même titre que le biologique. Aux derniers instants de notre vie, notre corps et notre psyché se manifestent ensemble dans leur disparition que l'on soit religieux ou pas. Cela fait partie de la structure humaine.

Etre en contact avec la personne sur le point de décéder, l'accompagner biologiquement pour réduire sa souffrance, c'est l'affaire des médecins, des soignants. L'accompagner sur le plan émotionnel ⁴c'est celui de la famille, de l'entourage proche et de ceux qui l'aiment, c'est à dire les personnes avec qui il y a eu partage de nombreux et forts sentiments positifs ou négatifs au cours de la vie. Cette proximité peut diminuer la

³ propre à l'Esprit

⁴ ce qui ne veut pas dire que le monde médical est dénué d'émotions

souffrance de l'un et de l'autre. S'il n'y a pas ou peu de souffrance, partager ce dernier et unique moment,- il ne s'en présentera pas d'autres -, qu'il y ait des manifestations transcendantes ou pas, semble de toute façon indiqué.

Pour pouvoir assumer ce moment précis, il est préférable de ne pas avoir peur de la mort et à défaut d'envisager de s'y préparer.

On ne peut pas nier la souffrance proche de la mort pour certaines personnes mais il peut exister aussi en cet instant de mort imminente de la béatitude, de la paix absolument merveilleuse comme nous l'avons constaté. Il y faut une proximité affective d'un proche disponible, attentif, et il peut arriver de partager une pleine félicité si le mourant a la chance de pouvoir la vivre. Mais ce n'est pas toujours nécessaire ce processus peut apparaître de façon impromptue. Quelle que soit l'alternative ce sentiment d'une rare suavité peut envahir l'accompagnant malgré la séparation très proche. De plus la psyché de cette personne, éclairée par ce vécu bienheureux, extraordinaire exporté en lui, peut voir sa crainte de la mort disparaître et continuer d'être porteur de ce moment merveilleux pendant longtemps dissolvant toute agressivité passée. La seule chose qui persiste c'est la paix, la douceur inouïe, l'amour.

C'est un possible, ce n'est pas automatique.

Lors de cette « merveilleuse mort », il s'agit bien des derniers instants avant la mort, ce sont des manifestations proches de la mort réelle. Elles ressemblent de par leur vécu harmonieux aux EMI (Expérience de Mort Imminente) ou NDE, (les mêmes termes peuvent prêter à confusion⁵), mais il s'agit dans ce cas d'un retour à la vie.

Nous savons grâce aux EMI qu'il existe un choix d'aller vers les entités accueillantes, de rester dans cette parfaite béatitude mais l'issue est la mort.

Toutefois, nous ne savons pas, pour les personnes qui ne reviennent pas, qui meurent, si l'option « retour sur terre » leur a été présentée comme dans cet exemple d'EMI :

*«Tu peux passer, tu peux aller vers ces entités qui t'attendent, qui te regardent ... mais si tu vas de l'autre côté c'est fini. Si tu ne t'es pas accomplie... c'est terminé...
L'idée de tout quitter en sachant qu'on n'a pas accompli quelque chose est terrifiante.
Le choix était en train de se faire, et je savais que j'étais en train de dire non à la mort. » (M-H.W.)*

La mort nous dit comment vivre

La mort quand elle se donne à voir dans ses prémisses intérieures nous dit comment vivre. J'ai appris grâce à ce que m'a communiqué ma grand-mère juste avant sa mort qu'il n'y avait pas lieu de juger, juste à aimer. L'effacement de toute agressivité s'est imposée à moi.

Par la suite et après de nombreuses réflexions ma conscience s'est ouverte sur le sens de la vie à travers les générations. Il m'est apparu que cette douceur inégalée transformatrice provenait de l'inconscient collectif (dans cet exemple précis appelé

⁵ une expérience mal nommée – Deadline – JP Jourdan

inconscient transgénérationnel) dans son aspect positif. Miracle de la douceur amoureuse reçue qui dissout le jugement et nous parle de réconciliation.

Cela semble indiquer un lien filial indéfectible « *qui tend vers le bien* » comme l'a dit Simone Weil. Un témoin d'EMI le confirme en précisant que grâce à cette extraordinaire expérience « *le bien n'est plus un indicateur primordial, il est acquis* » (R.H.)

De plus chacun comprendra que le « travail de deuil » est largement *facilité en cas de « merveilleuse mort »*. Cette circonstance permet « *d'être en paix avec nos morts de ne pas nous être séparés fâchés, d'avoir rendu les devoirs, de ne pas les avoir abandonnés, de les aimer* nous dit Philippe Grimbert, psychanalyste, romancier et il ajoute « *il est fondamental de pouvoir être en paix avec ceux qui vont nous quitter.* »⁶

Il s'agit de redécouvrir à l'époque du numérique et de la mondialisation cette intériorité de la mort laquelle nous permet de constater qu'on ne conduit pas la mort mais qu'on est conduit par elle. L'euthanasie, le suicide assisté entraveraient-ils le processus naturel de la mort ? Y répond-on aujourd'hui ? Dans notre société occidentalisée cette conscientisation et compréhension de ces phénomènes proches de la mort pourraient avoir des conséquences non négligeables sur l'éthique consacrée à la mort et à la dignité humaine.

Nicole Le Blond
Psychologue Clinicienne –
Psychothérapeute
Membre du Conseil d'administration
et du Comité Scientifique de IANDES

Nota : Les témoignages dans leur ensemble sont tirés du livre de JP Jourdan : *Deadline-Dernière Limite*, Pocket .

⁶ L'inexploré n° 24 – Automne 2014 - le Magazine de l'INREES