

## Albatros

### Amour et Compassion

**Bettina de Pauw** est psychologue clinicienne en soins palliatifs, soins accompagnant la fin de vie pour répondre aux besoins physiques, psychologiques et spirituels du mourant. Elle insiste sur le rôle central joué par le climat de compassion et d'amour instauré dans l'espace intime des derniers instants. A l'heure où toutes les barrières cèdent, cette proximité humaine avec le malade est indispensable à sa guérison sur les plans psychologique et spirituel, lui permettant de s'ouvrir à ce qui le transcende et à découvrir sa propre réponse intime.

*For mercy has a human heart  
Pity a human face  
And love, the human form divine  
- William Blake*

C'est au cours de mon travail en soins Palliatifs, en accompagnant les gens en fin de vie que j'ai le mieux pu observer l'importance et les effets de la compassion et de l'amour.

Compatir, avoir de la compassion, signifie « souffrir avec ».

En m'asseyant auprès d'une personne, je l'accueille dans tout mon être, je reçois son état, sa souffrance, ses résistances, sa vulnérabilité, son désespoir. Je reconnais sa souffrance en la ressentant dans mon propre être, et mon cœur lui envoie ce message :

« Oui je vois ta souffrance, et je t'accepte comme tu es. Peu importe les conditions, peu importe comment tu te sens. Je vois qui tu es, un être digne d'être aimé. »

Cette simple intention de vouloir faire le lien, de se connecter avec le cœur de l'autre, va produire un changement chez celui-ci : quelque chose s'ouvre, une tension se relâche. Par son attitude d'amour et de bienveillance, l'intervenant crée un bain d'énergie élevée.

A un certain moment le contact s'établit. Il y a là un grand mystère : c'est comme si une étincelle divine jaillissait, une étincelle d'amour pur, qui est une énergie extrêmement intelligente, une force qui connaît tout, à la fois *auto-organisante* et *auto-guérisante*.

Cette intelligence peut se manifester à travers l'intervenant, sous forme d'inspiration ou d'intuition par rapport à ce que le malade a besoin d'entendre ou de vivre. Ces inspirations s'imposent souvent d'elles-mêmes, sans passer forcément par le mental, et d'une façon souvent surprenante.

Cet amour intelligent, peut aussi se manifester à travers le malade. Au moment où il entre en contact avec cette source d'amour, quelque chose en lui se détend et il se rapproche de son être authentique. Sa sagesse profonde sait ensuite où porter l'attention, là où quelque chose est prêt à être guéri ou libéré. Ce moment de transformation (que j'appellerai par la suite un

vrai contact ou une vraie connexion), s'observe à l'extérieur par un profond silence qui reflète d'une façon tangible cette modification dans la conscience.

Après cela, le malade oriente la conversation dans une direction nouvelle et inattendue, amenant ainsi à la surface quelque chose qui bloquait, qui le coupait de cet amour : une inquiétude, une défense, une souffrance longtemps cachée.

Quand les gens arrivent aux soins palliatifs, il n'y a plus d'espoir de guérison physique. La famille le sait ainsi que le malade dans la majorité des cas. Néanmoins, au cours de cette dernière période de vie, beaucoup de guérisons sont possibles sur d'autres plans, notamment sur le plan psychologique et spirituel.

Ma conviction est que nous sommes faits de la même matière que Dieu – « à Son image » dit le christianisme- que notre vraie nature est amour, un amour qui nous unit tous, que nous sommes tous complètement dignes d'amour tel que nous sommes. C'est simplement parce que nous l'ignorons, ou ne le croyons pas totalement que nous souffrons. Suite à des blessures d'enfance qui n'ont pu être guéries, l'enfant va tirer des conclusions restrictives sur lui-même et les autres : « je ne suis pas à la hauteur, les autres sont mieux que moi ». C'est justement cette carapace protectrice que nous avons mis en place pour ne plus souffrir, qui nous empêche de retrouver cet amour à l'intérieur de nous - mêmes. S'aimer devient alors une des tâches les plus difficiles pour l'être humain, et le travail de toute une vie.

A l'approche de la mort, beaucoup de défenses, de rôles et d'images tombent d'eux- mêmes. Le mourant est extrêmement vulnérable, dépouillé d'une partie de ses carapaces. Souvent, des blessures refoulées pendant toute une vie remontent brutalement à la surface, causant souvent des tourments affectifs considérables. Mais c'est aussi à cette période de la vie que beaucoup de ses peines sont enfin reconnues et abordables, et peuvent ainsi être libérées, si elles sont rencontrées avec amour. Graduellement, le malade s'approche de son être intime, d'un « je » de plus en plus dépouillé, de plus en plus authentique.

Amour et vérité se renforcent mutuellement. L'amour va chercher l'être en dessous de ses carapaces. Plus nous devenons vrais et authentiques, plus l'amour peut nous toucher et nous remplir. Plus nous nous sentons aimés, plus nous pouvons lâcher les fausses apparences et nous montrer simples, tels que nous sommes.

« Mourir » est un processus actif, un processus de lâcher prise, lâcher le contrôle et s'abandonner à ce qui est plus grand que nous, à cette même grâce qui nous a permis de naître et qui nous aidera aussi à mourir. Pour l'égo, la mort est un ennemi, qui vient de façon inattendue et qui, l'espace d'un instant nous arrache à la vie, anéantissant avec elle tout ce que l'égo a construit pendant toute une vie. Mais en réalité, devant la mort le cœur humain est davantage touché et ouvert. Dans les failles de l'égo, la grâce se révèle et touche l'être en l'englobant. En fin de compte, la seule vibration qui reste est amour .

Ainsi la mort nous enseigne comment vivre.

Si nous pouvions faire confiance à cet amour divin qui nous porte à chaque moment, si nous pouvions arrêter de tourner sans cesse dans les illusions de nos croyances limitées, nous

vivrons dans la joie du moment présent, nous accueillerions ce qui se présente, sans juger, sans refuser, nous existerions pleinement

C'est dans la mesure où nous osons nous laisser traverser par la souffrance de l'autre, que sa souffrance semble s'alléger. Quand deux cœurs s'unissent, il n'y a plus de différences entre les deux, l'autre sent que sa souffrance est reconnue, qu'elle est comprise. Nous sommes unis dans le même espace d'amour. Cet amour opère comme un aimant, qui aspire la souffrance et la libère de son enfermement.

Plus la connexion est forte, plus elle est capable de dissoudre la souffrance. Dans la mesure où nous sommes transparents et que notre cœur est « grand » cette souffrance nous traverse sans nous peser. Il s'agit là d'un apprentissage, où le travail sur soi, l'introspection et la méditation, aident beaucoup. Dans cette optique, les membres de la famille jouent un grand rôle. Lorsqu'ils nient ou cachent la vérité, le malade ne peut être rejoint là où il est. Plus il y a du déni dans la famille, plus le malade souffre.

Souvent, évoquer la mort qui est imminente, va aider le malade à se situer dans un processus de continuité, d'historique de sa vie, et donner un sens existentiel à ce qui lui arrive. Au lieu d'une victime désemparé, il devient acteur dans son propre processus, ce qui lui rend sa dignité, à la fois pour lui mais aussi pour sa famille.

La qualité du tissu relationnel du malade est extrêmement importante. Non seulement elle influence son bien-être dans ses derniers moments : c'est aussi « l'empreinte » qu'il emmènera avec lui dans sa forme subtile, et celle qu'il laissera derrière lui. Aider les proches à se mettre au diapason du malade, pour qu'ils deviennent à leur tour un canal d'amour pour le malade constitue la plus grande partie de mon travail. A la fin d'une vie, tout ce que le malade et ses proches ont envie d'entendre, ce sont des mots d'amour. Tout ce qu'ils ont envie de sentir, c'est qu'ils sont aimés.

**Quand le mourant approche de son dernier instant**, l'angoisse de la mort qui est souvent occultée, figent les relations avec les proches : ceux-ci ne savent plus comment se comporter avec le malade- souvent déjà inconscient- qui est devenu un objet de gêne.

Un trop plein d'émotions, tristesse, terreur, désespoir... les empêchent de se joindre à leur aimé à ce moment crucial. Apprivoiser la mort devient alors une tâche prioritaire. Reconnaître cette peur de la mort, évoquer sa place légitime dans notre passage sur terre, lui donner un sens en respectant les convictions de la famille, aident considérablement à relâcher la tension.

**Très souvent j'invite les proches à dire au mourant qu'il peut partir.**

Cet acte enclenche une connexion puissante avec le mourant. Ils le rejoignent là où il est, sur le seuil du départ. Ils partagent le même espace, la séparation se fait des deux côtés, quelque chose meurt dans les deux. La tristesse de la séparation est ressentie dans sa totalité, les carapaces sautent, il n'y a plus de déni possible. Tout l'amour et l'attachement gravé dans son être se frayent un chemin à l'extérieur laissant graduellement la place à un apaisement.

L'amour se vit au présent, enraciné dans le passé, il apparaît aussi dans une nouvelle perspective du futur : cet amour est indestructible, et va continuer sous une autre forme : par les prières pour le défunt, dans les bénédictions de celui-ci pour ceux qui restent sur terre.

L'amour est au commencement comme il demeure à la fin. Il est la lumière qui s'illumine elle-même dans le creuset du cœur humain.