



Psychologue, **BETTINA DE PAUW** a accompagné pendant 10 années les personnes en fin de vie. Une expérience qui lui permet de dire aujourd'hui : « Il n'y a rien à craindre ! »

Aimer la vie telle qu'elle est

Alternative Santé : Vous avez une longue expérience de l'accompagnement des personnes en fin de vie. Que vous ont-elles appris ?

■ Bettina de Pauw : L'un des facteurs clé du travail avec les mourants est qu'ils se sentent aimés et dignes d'amour. Il y a peu de gens qui se sentent dignes d'être aimés. Nous avons tous au fond de nous un doute, une fragilité : est-ce que je mérite vraiment d'être aimé ? Et nous passons souvent notre vie à « mériter » cet amour, élaborons pour cela des scénarios de réussite, entreprenons mille choses... Dans ce processus, le regard que nous portons sur nous-même est souvent extrêmement sévère. On s'estime rarement à la hauteur...

A. S. : À quoi tient cette dépréciation de soi ?

■ Bettina de Pauw : Les raisons en sont multiples. Elles sont, pour une part, d'ordre psychologique. Regardons, par exemple, vivre les très jeunes enfants. Leur amour est inconditionnel et sans ombre, nous en sommes émerveillés. Leur spontanéité suscite, en retour, de la part des adultes qui les entourent, de l'amour... Puis un jour, cette attitude change. Que s'est-il passé ? Leur entourage ne peut être réceptif à tout moment à l'expression de cet amour. Les parents, occupés, semblent indifférents.

C'est le principe de réalité ! Mais cela blesse l'enfant. Il ne comprend pas, il se dit que c'est injuste. Il interprète cette diminution d'amour comme un acte délibéré. De là, grandit insidieusement en lui la peur de l'autre, de la trahison. Il en vient aussi à penser que c'est de sa faute, qu'il n'est pas digne d'amour. Pour compenser cette situation, il va chercher à mériter cet amour et entreprendra plein de choses dans ce but...

A. S. : Et l'adulte continuera d'adopter cette stratégie...

■ Bettina de Pauw : Oui, et ce n'est pas la bonne. La solution n'est pas de « mériter » l'amour des autres, donc de dépendre d'eux, mais d'en trouver en soi la source. L'amour est là, enfoui, en nous. Notre tâche est d'y accéder.

Nous avons peur de ne pas être aimé, mais ces peurs ne sont pas réelles. L'amour ne se commande pas, il ne se mérite pas. Si l'on n'est pas dans l'effort et la conquête, mais dans l'ouverture de soi au plus intime, alors on sera capable de ressentir cet amour et il nous fera vivre.

A. S. : Mais comment y accéder ?

■ Bettina de Pauw : Chacun doit trouver son chemin vers soi-même, vers cet éden. Pour beaucoup, la beauté de la nature et l'émotion qu'elle



EN QUELQUES LIGNES

Bettina de Pauw

Psychologue clinicienne et philosophe, elle s'est formée notamment à la Gestalt-thérapie et à l'Analyse transactionnelle. Elle

collabore avec le psychanalyste Guy Comeau. Après avoir accompagné pendant 10 ans les gens en fin de vie, elle anime de nombreux ateliers et cycles de formation.

suscite ouvrent la porte de ce jardin intime, de ce lieu de paix où nous sommes en accord avec notre vie et avec le monde. L'amour humain, aussi, révèle cette capacité d'amour et d'émerveillement. Tout est déjà là.

Pour atteindre cette liberté intérieure, les chemins sont nombreux. Les religions en proposent, mais aussi certaines pratiques, comme le yoga et la méditation.

Bien sûr, il ne s'agit pas de lâcher d'un seul coup nos stratégies de réussite, mais de prendre à leur égard un peu de distance, tout en jouant le jeu. Et d'abord de repérer ses propres stratégies. Ensuite de se désidentifier d'elles petit à petit. Il faut tenter d'accéder à une élévation de conscience. Pour cela, apaiser le mental est indispensable.

A. S. : Le bouddhisme, l'hindouisme, la médecine ayurvédique et les traditions orientales d'une façon générale, parlent de cet "apaisement du mental". Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire ?

■ Bettina de Pauw : Regardons-nous vivre. Nous multiplions les projets, notre esprit est sans cesse occupé par les idées, des choses à entreprendre, des calculs. Il n'y a pas de place pour le silence. Comment la vie peut-elle se frayer un chemin à travers ces montagnes de soucis ? Apaiser le mental consiste à arrêter ce manège infernal pour accéder à l'intime, à son cœur, à sa paix. C'est un travail intérieur. La paix n'est pas dans le mental, ni dans les idées... Il est souhaitable d'avoir le courage de lâcher ses idées.

A. S. : Mais nous sommes confrontés quotidiennement à une foule de problèmes...

■ Bettina de Pauw : Quelque part nous sommes très attachés à ces problèmes ! Mais on ne peut pas régler nos problèmes psychologiques ou existentiels avec le mental. Il faut trouver en soi les vraies sources. Celle de l'amour, de l'unité, de la pacification... Il faut être moins exigeant avec soi-même et laisser venir la vie. Si on lâche prise, il y a quelque chose en nous qui s'adoucit. On change de regard sur soi, sur les autres et sur le monde. On peut, par exemple, à travers sa respiration, prendre conscience du souffle qui nous anime. Être ainsi présent à son corps. Il faut d'abord arrêter de penser que la vie n'est qu'une suite de problèmes à résoudre. On adore les problèmes, car

désir. » Mais cette période peut-être aussi mise à profit de cette façon-là.

A. S. : Vous avez affirmé que ceux que vous accompagnez dans la mort peuvent s'éteindre guéris... De quelle guérison s'agit-il ?

■ Bettina de Pauw : Les derniers instants d'un être humain peuvent être de grands moments, avec une joie réelle. Quand une mère qui n'a jamais pu dire à sa fille qu'elle l'aimait, lui dit enfin cet amour, c'est une grande libération. C'est un événement pour toutes les deux. Et totalement en prise avec la vie, le présent. C'est une source de joie pour l'avenir.

La guérison dont je parle est surtout une réconciliation avec soi. C'est reprendre contact avec l'énergie et la spirale d'amour au lieu de celle de la peur et c'est de-

A. S. : N'est-ce pas de la résignation ?

■ Bettina de Pauw : C'est au contraire une décision très intime qui demande beaucoup de patience avec soi. Retrouver sa paix et son calme au milieu du brouhaha quotidien de l'existence, c'est un chemin de sagesse. C'est aussi un acte de courage.

A. S. : Mais il y a des fois où nous sommes perdus, ivres de souffrance et de chagrin...

■ Bettina de Pauw : Le chemin que j'indique est celui où l'on accepte aussi d'être perdu, de ne plus savoir, de ne pas comprendre. De s'aimer avec cela, et non malgré cela. Il ne faut pas avoir peur de ne plus savoir. On peut se sentir révolté, désespéré, etc. Je peux voir ces états d'âmes comme des réalités légitimes du moment, qui passent et qui vont m'amener ailleurs...

« pêche ». Notre fatigue quotidienne, notre lassitude et les maux qui vont avec (maux de tête, d'estomac, douleurs multiples, etc.) sont provoqués par notre combat dans le mental : nous luttons contre la mauvaise image que nous avons de nous. Et nous voulons à tout prix – même celui de notre santé ! – « mériter » l'amour des autres. Mes maladies m'indiquent qu'une partie de moi ne s'aime pas. S'aimer, c'est lâcher le combat. On ne « produit » pas de l'amour, on ne le conquiert pas. Nous le contactons dès que nous arrêtons de nous battre. Alors nous sommes traversés par l'amour et nous pouvons le donner. Tout devient plus facile.

A. S. : Quand vous parlez d'amour, de quoi parlez-vous ?

■ Bettina de Pauw : L'amour n'est pas une émotion. L'émotion enferme, on dépend de l'autre. Dans la passion, il y a de l'euphorie et de l'avidité. Mais on est prisonnier du mental et si l'autre n'est plus là, on est perdu. L'amour est un état d'être, d'acquiescement.

A. S. : Cet amour permet-il aussi de surmonter le deuil ?

■ Bettina de Pauw : Je suis comme tout le monde lorsque je suis confrontée au décès d'un proche, je pleure, j'ai du chagrin... Mais je sais d'expérience que ces moments peuvent être aussi des moments humainement forts, qu'ils peuvent même être vécus de façon joyeuse. La joie de sentir que l'amour est plus fort que la mort. La mort n'est qu'un passage vers autre chose. De toute façon, il n'y a rien à craindre...

>PROPOS RECUEILLIS PAR
PIERRE DHOMBRE

18^e FORUM DE TERRE DU CIEL

L'amour au cœur de la vie

"Bâtir une civilisation de l'amour". Les 3, 4 et 5 novembre 2006 à Aix-les-bains (Savoie)

Le forum sera animé par plus de trente intervenants dont : Jean-Marie Pelt, Pierre Rabhi, Bettina de Pauw, Joël Sternheimer, Swami Muktananda, Marguerite Kardos, etc.

Pierre Dhombre participera à la conférence de Joël Sternheimer sur : « *Les protéodides, mélodies des protéines* » et à la table ronde : « *L'amour, une énergie de guérison* ».

alors on a une raison d'être, on a l'impression de servir à quelque chose. Et sitôt un problème résolu, on court vers d'autres... Je ne nie pas la survenue de situations difficiles. Mais même difficiles, elles peuvent être vécues de façons diamétralement opposées. Et notre façon d'aborder les problèmes est déjà une manière de les résoudre ou de s'y enchaîner. Bien sûr, je ne dirais pas à un chômeur que je ne connais pas : « Restez zen, c'est l'occasion pour vous de faire le point, de reconnaître votre vraie attente, votre vrai

couvrir qu'on peut aimer la vie telle qu'elle est, à travers et au-delà de la mort.

A. S. : Est-il possible d'accepter la souffrance physique ?

■ Bettina de Pauw : Des études ont montré que, si on se crispe face à la douleur, on augmente son intensité. En revanche, si on sait l'accueillir, si on l'accepte, si on respire au cœur de cette douleur, elle s'adoucit.

Même chose quand on a peur d'être abandonné. Si on ne « lâche » pas cette crainte, on risque de se mettre dans la situation que l'on veut éviter.

La souffrance, comme l'affirmait le poète Rainer Maria Rilke, est aussi un chemin vers l'inconnu de nous-même.

A. S. : La découverte de cet amour inconditionnel – qui, selon vous, est au fond de notre être – peut-elle provoquer des guérisons physiques ?

■ Bettina de Pauw : C'est ce qui se passe parfois dans les psychothérapies où l'accueil inconditionnel de l'autre, de ce qu'il est, sans jugement, soigne aussi bien la psyché que le corps. Chacun fait l'expérience que, lorsqu'il se sent aimé, il a la