

« Au seuil de la mort, nous prenons conscience de ce qui compte »

Spécialiste du bien vieillir et de la fin de vie, Marie de Hennezel dénonce le déni de la mort qui accompagne la crise du Covid-19. La psychologue invite à cultiver sa vie intérieure pour faire face aux défis à venir.

Selon vous, l'épidémie de Covid-19 porte à son paroxysme le déni de la mort. Pourquoi ?

Depuis la Seconde Guerre mondiale, nous avons progressivement oublié que nous sommes mortels. Nous sommes gouvernés par des valeurs « jeunistes » de progrès, d'effectivité, de rentabilité. La question de la **mort** est mise de côté, considérée comme gênante. Un des effets du déni est l'angoisse. Aujourd'hui je perçois une angoisse gigantesque dans la population parce que la pensée même de la mort n'est pas présente dans la manière de gérer la crise liée au Covid-19. Les décisions sanitaires et médicales sont prises uniquement pour protéger la vie par des personnes qui sont dans le fantasme d'éradiquer la mort. Or celle-ci est notre horizon à tous.

Que changerait la conscience d'être mortel ?

Si nous avions conscience de la mortalité dans notre société, nous écouterions davantage les personnes âgées proches de leur mort. Nous entendrions qu'elles veulent vivre le temps qu'il leur reste en continuant à voir leurs proches. En leur imposant ce confinement brutal, sous prétexte de les protéger — alors que cela risque de les faire mourir d'isolement et de chagrin — nous n'avons pas tenu compte de leurs souhaits. Or, nous nous sommes battus ces dernières années avec **la loi Leonetti** de 2016 pour que soient respectés les directives et les souhaits des personnes. Je fais une différence entre la vie et la personne. Dans cette crise, le seul critère qui a prévalu a été celui de préserver la vie des personnes âgées en Ehpad sans se poser la question de ce que cela représentait pour elles en terme de qualité de vie. On a interdit les visites aux personnes, on a isolé des résidents qui ne comprenaient rien en raison de leurs troubles cognitifs. Heureusement, nous sommes revenus en arrière. Mais pendant plusieurs semaines, dans les régions où la situation a été extrêmement tendue, les directeurs d'Ehpad et les personnels ont été contraints à des situations inhumaines. Eux aussi vont certainement en éprouver un contre-coup.

Le gouvernement est aussi revenu en arrière quant à l'accompagnement des personnes en fin de vie et des familles en deuil. A-t-on assisté au fantasme d'une mort sans ses attributs ?

Ce que nous avons vécu pendant un mois au début du confinement est hallucinant. Depuis la nuit des temps, les seuls rites qui ont été considérés comme universellement sacrés partout dans le monde sont les rites d'accompagnement des mourants, d'hommage rendu aux corps, les rites funéraires. C'est la première fois dans l'histoire que, par une décision sanitaire, on ne les respecte pas. Lorsque l'on touche à quelque chose de sacré, on le paye cher ensuite. Ceux qui ont perdu une mère ou un père âgé sans avoir pu l'accompagner, voir son corps, aller à l'enterrement, vont mettre des années à s'en remettre. Ils risquent de ressentir une culpabilité avec tout ce que cela implique de conduite d'échec, de dépression rampante.

Quelles autres souffrances psychologiques risquent d'émerger à l'issue de cette période de confinement ?

On ne mesure pas encore l'impact psychologique de cette atteinte aux libertés qui d'ailleurs se poursuit puisque nous sommes loin d'avoir retrouvé notre pleine liberté. Or c'est une valeur très importante pour les Français. Certains ont pu réagir de manière positive sur le moment en étant dans l'action. Mais ils risquent de vivre un stress post-traumatique manifesté par des tristesses

profondes... Nous vivons dans une incertitude totale. Des personnes peuvent être extrêmement angoissées par l'avenir. Elles savent qu'elles vont perdre leur travail. Comment vont-elles continuer à faire vivre leur famille ? La notion de progrès, un peu illusoire, avec laquelle nous avons vécu jusqu'à maintenant s'effondre. Nous allons assister à des plongées dépressives avec ces questions en lame de fond : Où est l'espoir ? Quelle est la perspective ? Vers quoi allons-nous ? Ceux qui s'en sortiront le mieux seront ceux qui auront développé des ressources internes spirituelles, culturelles... Beaucoup ont profité du confinement pour développer cette vie intérieure. Des personnes m'écrivent que leur relation à l'invisible s'est accentuée. C'est intéressant car l'ennemi contre lequel nous luttons aujourd'hui est aussi invisible. L'invisible pour chacun prend une forme particulière. Pour certains, il s'agit de la relation qu'ils entretiennent avec un ange gardien ou un parent décédé... Rainer Maria Rilke disait que l'on est encadré d'invisible. Les personnes avec une vie intérieure sont certainement mieux équipées pour la suite. Cela étant, nous pouvons espérer qu'une solidarité se manifeste également au niveau du savoir-être, du savoir psychologique.

Comment aider d'autres à développer ces ressources intérieures pour faire face ?

Depuis dix ans, j'anime des conférences d'initiation à la méditation de pleine conscience ou de pleine présence. Je vois beaucoup de personnes qui n'avaient jamais médité se mettre à cette pratique. Prendre chaque jour un temps de méditation est une des clés du bien vieillir, mais aussi tout simplement du bien vivre. Les neurosciences ont montré que dans une classe où l'on enseigne la méditation aux enfants trois fois trois minutes par jour, au bout de trois mois, ces enfants sont plus attentifs. Ils retiennent mieux les apprentissages. Des chefs d'entreprise mettent aussi à disposition de leurs salariés un temps de méditation sur leur temps de travail. Ils ont constaté que les salariés étaient ainsi plus concentrés, plus à l'écoute des autres et d'eux-mêmes. Au niveau individuel, méditer permet de retrouver un certain calme intérieur, de mieux appréhender la situation dans laquelle on se trouve, de ne pas être noyé sous les pensées. C'est une pratique très simple, à la portée de tous, qui ne nécessite pas d'adhérer à une tradition religieuse. Il suffit de prendre dix minutes par jour pour s'asseoir et être présent à son souffle.

J'utilise également un autre outil : l'évocation du lieu sûr. Quand on se sent déprimé, triste, en détresse, il s'agit de se transporter en pensée à un moment dans la vie où l'on s'est senti extrêmement bien, d'évoquer ce moment avec tous ses sens, et de s'installer dans ce souvenir pendant quelques minutes. J'ai enseigné ces outils dans des camps de réfugiés en Irak à des psychologues chargés d'accompagner des femmes yézidites. Ces femmes violées qui avaient vu leurs maris tués devant elles, vivaient un stress post-traumatique. Elles étaient confrontées à des deuils impossibles. Bien sûr, l'aide que permet habituellement un psychologue — parler, exprimer ses émotions — est aussi nécessaire.

Comment envisagez-vous l'après confinement ?

J'ai encore plus conscience de ce qui est important pour moi et que je veux protéger absolument : l'amitié, l'amour, la relation avec mes enfants et mes petits-enfants, ce que j'ai à transmettre. Ces valeurs me sont apparues très clairement comme étant celles à mettre au centre de ma vie. Identifier ce qui compte pour soi et se dire qu'on le préservera quoi qu'il arrive, donne une force qui permet de ne pas s'effondrer. On devient un peu moins sensible à l'angoisse de l'avenir. C'est aussi ce que l'on fait au seuil de la mort. Je pense aux malades du Sida que j'ai accompagnés il y a trente ans. Ils savaient qu'ils avaient une épée de Damoclès au-dessus de leur tête. Ils ont fait du temps qu'il leur restait à vivre un temps pour aimer de toutes leurs forces.

Source: La Croix-croire