

LA MORT ?

Parlez-moi

D'AUTRE CHOSE !

Paule Giron

Préface de Marie de Hennezel

Inventer sa vieillesse

OLD'UP

• EDITIONS IN PRESS •

LA MORT ?

Parlez-moi

**D'AUTRE
CHOSE !**

ÉDITIONS IN PRESS
74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris
Tél. : 0970771148
www.inpress.fr

Collection « OLD'UP »
dirigée par Philippe Gutton et Marie-Françoise Fuchs.

LA MORT? PARLEZ-MOI D'AUTRE CHOSE!

ISBN 978-2-84835-557-3

©2019 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Fanny Kalinine

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

LA MORT ?
Parlez-moi
D'AUTRE
CHOSE !

Paule Giron

Préface de Marie de Hennezel

La collection « OLD'UP, inventer sa vieillesse »

Portée par l'association du même nom, la collection OLD'UP s'adresse aux plus si jeunes, mais pas si vieux, qui veulent donner du sens à l'allongement de leur vie et « inventer leur vieillesse ». Elle est aussi destinée à tous leurs proches.

Parcours individuels ou collectifs, approches philosophiques, psychanalytiques, sociales et politiques nourrissent cette jeune collection qui répond à un seul mot d'ordre « les vieux debout ».

Les directeurs de collection

Philippe Gutton est professeur émérite des Universités, psychiatre et psychanalyste. Il est le fondateur en 1983 de la revue *Adolescence* qu'il dirigea pendant trente ans. Auteur de nombreux ouvrages sur l'adolescence, il est actuellement président d'OLD'UP.

Marie-Françoise Fuchs est médecin et psychothérapeute. Elle a présidé l'École des Parents et des Éducateurs d'Île-de-France de 1969 à 1994, année où elle fonde l'École des Grands-Parents Européens. En 2008, elle crée OLD'UP, dont elle est aujourd'hui présidente d'honneur et coprésidente du conseil scientifique.

Sommaire

▷ L'auteure et la préfacière	7
▷ Préface	9
▷ Avertissement au lecteur	17
▷ Coïncidence	19
▷ Chapitre 1 Un livre sur la mort, pourquoi?.....	21
▷ Chapitre 2 On fait quoi avec la mort? On jette !.....	25
▷ Chapitre 3 Mise en scène du déni de la mort.....	35
▷ Chapitre 4 Et quand on ne fait pas l'autruche, qu'est-ce qu'il se passe?	41
▷ Chapitre 5 Les techniques du déni : le chaud et le froid	47
▷ Chapitre 6 Alea jacta est ! Morituri te salutant !.....	53
▷ Chapitre 7 La mort? et alors?	59
▷ Chapitre 8 La mort et la résurrection, c'est dans la vie que ça se passe	65

▷ Chapitre 9	
Comme des guerriers.....	71
▷ Chapitre 10	
Familière la mort ? Ou inconnue ?.....	77
▷ Chapitre 11	
Quand la vie n'en finit pas de ne pas finir.....	85
▷ Chapitre 12	
Tu devrais faire ton deuil	93
▷ Chapitre 13	
Les malices de l'âge.....	99
▷ Chapitre 14	
Mais où cours-tu si vite?.....	103
▷ Chapitre 15	
Vivre sa mort.....	107
▷ Chapitre 16	
Le Paradis en question	113
▷ Chapitre 17	
À ceux qui doutent encore.....	117
▷ Chapitre 18	
La mort au creux de nos vies.....	123
▷ Chapitre 19	
Des morts vraiment vivants.....	129
▷ Chapitre 20	
La fin de la politique de l'autruche.....	131

▷ L'auteure

Paule Giron était journaliste au *Monde*, à *Elle* et à *Historia*. Elle est désormais membre d'OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse. Elle s'est investie pendant quatre ans comme bénévole en service de soins palliatifs. Elle est l'auteure, aux éditions In Press, de *Vieux et debout !* et de *Créer sa vieillesse*, ouvrages dans lesquels elle propose avec humour et finesse d'inventer une nouvelle manière d'aborder sa vieillesse.

▷ La préfacière

Marie de Hennezel est psychologue clinicienne, membre d'OLD'UP, auteure de nombreux ouvrages dont le dernier paru : *Et si vieillir libérerait la tendresse...* aux Éditions In Press. Elle est à l'écoute, depuis des années, d'hommes et de femmes confrontés aux enjeux du vieillissement.

Préface

Regarder la mort en face donne à la vie tout son poids

Marie de Hennezel

Paule Giron n’y va pas par quatre chemins. Dès les premières pages, elle dénonce le fléau du déni, de la « stratégie de l’autruche », de la comédie du mensonge qui entourent cet évènement qui nous concerne tous, puisque personne n’y échappera. Il s’agit de la mort.

Ce déni caractérise notre société. Avec humour, Paule nous le démontre. Elle le constate par exemple dans l’atelier que l’association OLD’UP¹, dans laquelle elle vient d’entrer, propose sur la question de la mort. Elle constate qu’on évite le mot et qu’on parle d’autre chose : « Dans une association où pour tout un chacun la mort est une éventualité qui se rapproche... pourquoi

1. L’association OLD’UP s’est fixé pour but, depuis sa création en 2008, de « donner du sens et de l’utilité à l’allongement de la vie ».

cette fuite à côté du sujet?... Ici comme ailleurs, toute évocation de la mort est malvenue. »

La volonté de cette nonagénaire de montrer qu'en avançant en âge, regarder la mort en face ne déprime pas, au contraire, mais donne à la vie tout son poids, rejoint mon combat depuis trente ans. Et c'est la raison pour laquelle j'ai accepté de préfacier son livre.

Déjà, en 1995, dans un livre témoignage, *La mort intime*², j'avais tenté de montrer les dégâts que génère le déni de la mort. La solitude des mourants, le malaise de leur entourage, l'escamotage des rites, le sentiment d'échec des médecins acculé à l'illusion de la toute-puissance médicale. Tout cela engendre une mort qui est loin d'être digne, puisqu'elle se vit dans l'abandon, le silence, et le sentiment d'être devenu indésirable.

Dix ans plus tard, lors d'une conférence donnée à Notre Dame³, sur le thème de « mourir », et devant 2 000 personnes, j'avais à nouveau tiré la sonnette d'alarme. Si notre société a un rapport si angoissé à la mort, c'est qu'elle n'est pas sortie du déni. En faisant comme si la mort n'avait aucune incidence sur notre

2. Marie de Hennezel, *La mort intime*, Pocket, 1996.

3. Conférence du Carême du 26 mars 2006.

manière de vivre, nous appauvrissons nos vies, nous en perdons le goût, sans même nous en apercevoir. On croit qu'en oubliant la mort, on vivra mieux, mais c'est l'inverse qui se produit. Comme en témoignent ces deuils interminables, ces dépressions au long cours, lorsqu'on a abandonné un être cher mourant et que l'on n'a pas pu lui dire au revoir. « N'est-ce pas un peu de soi que l'on a abandonné ? Un peu de son humanité ? », avais-je demandé alors.

Le philosophe Bertrand Vergely parle de « mort interdite » dans un ouvrage publié en 2001⁴. L'expression est juste. Car même si la mort est omniprésente sur nos écrans de télévision, il s'agit de la mort spectaculaire, à laquelle on ne s'identifie pas. Il ne s'agit pas de la mort qui nous touche de près, la mort intime, celle qui nous blesse ou nous blessera, au cœur de nos vies et de nos amours, la mort de nos proches, de nos collègues, de nos amis. Cette mort-là, il est de bon ton de la cacher, de se faire le plus discret possible.

Le grand mérite de Paule Giron est de nous réveiller. Elle en appelle à notre conscience. Car les conséquences de ce déni sont légion.

4. Bertrand Vergely, *La mort interdite*, éditions Lattès, 2001.

D'abord, il nous empêche d'accomplir notre vie. Nous n'osons pas vivre vraiment. Nous vivons dans la peur de perdre. C'est d'ailleurs la leçon que nous donnent ceux qui sont au seuil de la mort. Je me souviendrai toujours de cette femme, une inconnue auprès de laquelle j'étais venue m'asseoir, et qui me saisissant la main m'a dit avec force, une demi-heure avant sa mort : « Mon enfant, n'ayez peur de rien, vivez tout, tout ce qui vous est donné de vivre, car tout, tout est un don de Dieu ».

Ensuite, ce déni de la mort génère de la solitude. Celui qui pressent sa mort aimerait sortir de la fausse protection dont on l'entoure en évitant de parler avec lui de ce qui occupe sa pensée.

Paule Giron cite le propos d'une amie, atteinte d'une grave maladie, qui semblait si « heureuse d'en parler [de la mort prochaine] sans pathos, sans tristesse, comme un fait qui était là, présent... juste un état des lieux ». Cette amie était lucide et savait qu'en se confiant à Paule elle se faisait du bien.

Nos Ehpad sont remplis de personnes très âgées, moins lucides, plus atteintes dans leurs fonctions cognitives, qui pourtant montrent de mille façons leur besoin de parler de leur mort, qu'elles sentent venir, qu'elles désirent parfois, leur besoin d'exprimer leurs souhaits,

comme celui de mourir dans son lit, et non à l'hôpital, et d'être accompagnées.

Si l'on pouvait seulement, lorsqu'elles nous disent à demi-mot « je n'en ai plus pour longtemps », s'asseoir près d'elles, leur prendre la main et les encourager du regard ou de la voix à dire ce qu'elles ont sur le cœur ! Il y aurait alors plus d'humanité et de dignité autour de ce moment du mourir. La réalité aujourd'hui est que l'on transfère *in extremis* les personnes âgées mourantes aux urgences, où elles meurent souvent dès leur arrivée sur un brancard, dans un couloir. Derrière ce transfert, on devine la peur qu'engendre la mort. La peur de la rendre visible. Et si les autres résidents se rendaient compte qu'un de leurs compagnons est mort !

Pendant un an, j'ai travaillé aux côtés des psychologues des établissements Korian, qui accueillent des personnes âgées dépendantes. Ce travail a été publié dans un Livre Blanc, *La mort en établissement, un tabou à dépasser*. Tout au long de mes interventions, j'ai insisté sur la solitude d'une personne âgée qui voit « disparaître » un de ses compagnons de vie, sans qu'on soit venu l'informer de cette mort, sans qu'une forme d'hommage collectif soit prononcée. Ce vide soudain, cette place vacante à table... et pas un mot. Et la personne âgée se dit : « Voilà, lorsque ce sera mon tour, je

disparaîtrais comme cela. On cachera ma mort. Mon corps sortira par la porte de service, et on ne parlera plus de moi. »

Cette façon d'occulter la mort, sous le prétexte qu'en parler risquerait d'angoisser les autres résidents, contribue à la dépression des personnes âgées. Comment avoir le sentiment que sa vie vaut encore la peine d'être vécue quand, de façon répétée, ceux qui vous entourent disparaissent dans le silence ?

À la suite de ce travail de réflexion, la Fondation Korian s'est engagée à ce que dans tous ses établissements le décès soit annoncé et un hommage rendu au défunt. Chaque établissement a la liberté du choix des annonces et des rituels mis en place (affiche, bougie allumée, haie d'honneur).

Je suis sûre que Paule Giron apprécierait le rituel pionnier mis en place dans la maison Korian « La Colombe »⁵ pour que le corps du défunt sorte par la grande porte, accompagné par sa famille, les autres résidents, les soignants qui le souhaitent. Un rituel remarquable, pudique, digne, sobre, qui permet l'expression de la solidarité humaine face à la mort. Sur une musique choisie par le résident de son vivant, le corps recouvert d'une belle couverture, sort, porté par

5. <https://youtube/-6BLYXUedGk>

les agents des pompes funèbres, au milieu de cette haie d'honneur, et chacun pendant une minute de silence rend un hommage intime à celui avec qui ils ont partagé ces derniers temps de vie.

Dans le Livre Blanc de Korian⁶, j'écrivais : « Le fait de réaliser ce cérémonial, sans l'imposer, envoie un message fort qui signifie : chez nous, la mort n'est pas taboue, elle a sa place dans la vie parce que c'est le couronnement de la vie de quelqu'un. »

Enfin, les deuils ne seraient sans doute pas aussi lourds, et parfois pathologiques, si notre société avait gardé sa culture de l'accompagnement, la veille du mourant, les mots, les gestes qui disent la valeur irremplaçable des derniers échanges. Ces échanges sont d'autant plus imprégnés de tendresse que la vulnérabilité de notre condition humaine mortelle est reconnue⁷.

L'accompagnement de la fin de la vie est une tâche humaine qui nous concerne tous. Il s'agit d'un devoir de solidarité, mais il s'agit aussi d'une initiation. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre. « Par leur courage, leur authenticité, leur humour, ils nous donnent

6. Fondation Korian pour le bien vieillir – *La mort en établissement, un tabou à dépasser* – Propositions pour mieux accompagner la fin de vie et la mort en maison de retraite et en clinique.

7. Voir *Et si vieillir libérait la tendresse ?*, par Marie de Hennezel et Philippe Gutton, In Press, 2019.

plus que nous leur donnons. Ils nous rendent plus généreux et plus humains », disait Cecily Saunders, la pionnière des soins palliatifs en Grande-Bretagne.

Toutes les personnes qui accompagnent le disent, le contact avec les grands malades fait tomber les masques et les certitudes. Ils font vivre des moments rares, rares de vérité, rares de solidarité. Nous apprenons, nous découvrons, entre autres, la force insoupçonnée à l'œuvre dans ces instants, la grâce qui se manifeste.

Cette expérience, il faudrait qu'elle soit davantage transmise, connue. On sait que les familles qui ont accompagné un proche dans de bonnes conditions ne sont pas favorables à une loi sur l'euthanasie. Il faudrait leur donner la parole, leur permettre de nous dire combien cette expérience a marqué leur vie, dans le sens d'un approfondissement, d'une maturité.

Rendons hommage à Paule Giron d'avoir osé parler de la mort et de la nécessité de retrouver une culture de l'accompagnement. Ce qui exige de sortir du tabou.

Avertissement au lecteur

Le sujet de ce livre est le déni de la mort dans nos sociétés dites avancées, et donc, la stratégie de l'autruche pour – de la mort –, n'en rien savoir, tête dans le sable, oreilles bouchées, position de fuite immédiate dès que le sujet est levé.

Il y a un temps pour tout : un temps du deuil pour pleurer, un pour se souvenir, un temps “d'attente” avant la mort. Autant de moments où sont mobilisées tant de forces et faiblesses contradictoires en nous – qu'il s'agisse de nous ou de ceux qu'on aime – qu'il n'est pas possible de prendre de la distance.

Ce livre s'adresse à la distance. Dans les temps calmes où la réflexion peut prendre le pas sur l'émotion et où nous pouvons interroger cette stratégie de l'autruche qui nous saisit dès que la mort pointe son nez, empêchant tout échange, toute pensée, rayée de la carte, la mort, parlez-moi d'autre chose.

OLD'UP collection dirigée par Philippe Gutton et Marie-Françoise Fuchs

La mort, on n'en veut rien savoir, ou le moins possible ! Or il faut bien, tout au long de notre vie, oser la regarder. Qu'on le veuille ou non, elle s'impose à nous à travers les pertes, les deuils et la perspective de sa propre disparition.

Avec son regard aigu et sa plume acérée – sans se départir de son humour – Paule Giron nous entraîne dans une exploration de nos attitudes face à la mort : du déni à la peur, de l'espoir d'un au-delà au rationalisme « scientifique »...

Sans complaisance et avec lucidité, elle évoque l'attente avant la mort, le temps de la douleur et celui du souvenir... Autant de moments où sont mobilisées en nous forces et faiblesses contradictoires.

Ce livre invite à la distance : celle que l'on peut prendre dans les temps calmes, où la réflexion prend le pas sur l'émotion. Celle qui nous permet de nous interroger sur cette stratégie de l'autruche qui nous saisit dès que la mort pointe son nez, empêchant tout échange, toute pensée.

Paule Giron était journaliste au *Monde*, à *L'Express*, à *Elle* et à *Historia*. Elle est membre d'OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse. Elle est auteure de *Vieux et Debout* et de *Créer sa vieillesse* aux Éditions In Press.

Marie de Hennezel est psychologue clinicienne, membre d'OLD'UP, auteure de nombreux ouvrages dont le dernier paru : *Et si vieillir libérait la tendresse...* aux Éditions In Press. Elle est à l'écoute, depuis des années, d'hommes et de femmes confrontés aux enjeux du vieillissement.



9 782848 355573

ISBN : 978-2-84835-557-3

12,90 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •