

Leçons de vie

de Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler -éd. Pocket

par Étienne Drapeau

Léçons de vie, sous-titré: *Comprendre le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs*. Pour nous guider nous sommes conduits par « deux experts de la mort et des phases terminales qui nous révèlent les mystères de la vie. » Pourquoi eux? Parce qu'au chevet de ceux qui vont partir, beaucoup de vérités apparaissent, alors qu'elles avaient été soigneusement cachées ou parfois ignorées. Quels sont nos deux mentors: Elisabeth Kübler-Ross (illustration), la pionnière en matière d'accompagnement des personnes en fin de vie, auteur de nombreux ouvrages, et notamment sur les NDE; David Kessler qui a travaillé avec elle, est considéré comme son successeur.

Pourquoi ce livre? Parce que, en 1995, Elisabeth Kübler-Ross a été victime d'une attaque cérébrale. Elle n'en est pas morte, mais est restée paralysée de tout le côté gauche. « Si je ne suis pas morte écrit-elle, c'est que j'avais encore des leçons à tirer de la vie, les dernières, celles qui concernent les vérités essentielles, les secrets de la vie elle-même. J'ai voulu écrire un autre livre, non pas sur la mort et les mourants mais sur la vie elle-même. » « La vie, disait-elle encore, rapporte D. Kessler, est un accomplissement, et la mort est le terme de cet accomplissement. »

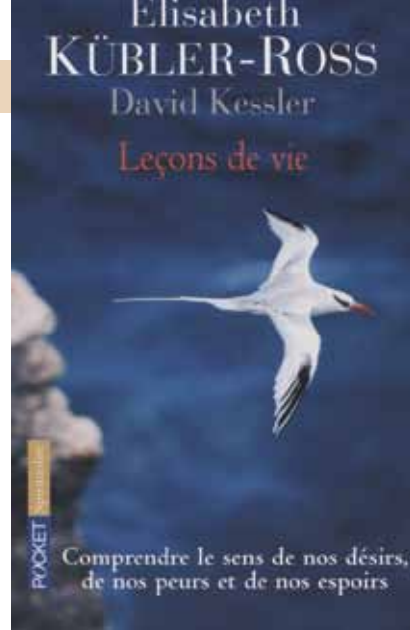
Indéniablement, il ressort de ce livre une grande authenticité, tout à fait favorable à une certaine redécouverte de soi. Tous les grands thèmes sont effectivement traités, illustrés par de nombreux exemples de cas vécus, rencontrés par le Dr Kübler-Ross. 13 thèmes seront abordés au cours du livre qui ne laissent pas beaucoup de questions existentielles dans l'ombre: l'authenticité, la leçon d'amour, la relation avec l'autre, le deuil, le pouvoir, la culpabilité, le temps, la peur, la colère, la patience, le par-

don, le bonheur. Le livre se termine par la dernière leçon.

Il est évident que tous ces sujets ont été abordés déjà dans nombre d'ouvrages. Le Dr Kübler-Ross n'y fait pas référence. Elle fait état de ce qu'elle a pu vivre au cours de sa longue expérience de ces malades qui savent que le temps leur est compté. Elle parle d'elle-même sans concession, parfois crûment, reconnaissant qu'elle n'est pas parfaite, qu'elle a encore du chemin à faire sur son chemin – comme pour le pardon par exemple! Cette sincérité, cette réflexion, ce vécu sont de nature à faire réfléchir toute personne sincère sur le sens de sa vie. Finalement c'est un véritable cadeau qu'elle nous a fait.

La leçon du deuil, comme on peut s'y attendre, est largement traitée. « Si l'existence est une école, le deuil constitue une grande partie du programme scolaire » - sous entendu parce qu'il nous pousse dans nos retranchements. On y retrouve les 5 stades réactifs face au sentiment de la perte de sa vie: le refus, la colère, le marchandage, la dépression et enfin l'acceptation (analyse qui a été reprise depuis par de nombreux auteurs). De nombreuses réflexions comme « de même que le bien ne se conçoit pas sans le mal, ou la lumière sans l'ombre, il n'y a pas d'évolution sans deuil. » Elle remarque à ce sujet que les parents ayant perdu un enfant sont sans doute ceux qui ont le mieux compris ce concept, a priori déconcertant. Et à propos du deuil elle remarque finalement: « les épreuves nous transforment, car quelque chose de nouveau émerge de ces souffrances, un diamant poli (...)après le deuil, la famille est Rememberée. »

Beaucoup de choses intéressantes sont dites à propos de la culpabilité, du temps de la peur, et de la colère, réflexions issues des remarques ou des comportements



de ses patients. Quand elle parle de la leçon du jeu, il ne s'agit pas de nous faire la morale, mais de nous inciter à savoir prendre du temps pour se distraire, ce que les mourants, dit-elle, « savent parfaitement ». « L'amusement embellit tous les autres aspects de la vie des couleurs de la joie. Il leur donne aussi un sens plus profond. » Certains ont pris conscience grâce à une maladie grave qu'ils s'étaient fourvoyés en consacrant leur vie au travail et en négligeant notamment leur famille! La principale leçon que les mourants nous enseignent, insiste-t-elle est de profiter pleinement de chaque jour, de savoir en fait en apprécier les petits bonheurs pour en faire profiter les autres.

« De multiples manières, le deuil nous montre ce qui est précieux, tandis que l'amour nous révèle la nature de notre être profond. La relation à l'autre nous procure de merveilleuses occasions de grandir. La peur, la colère, la culpabilité, la patience et même le temps deviennent nos plus grands maîtres. Il est important de savoir qui on est dans cette existence. » Δ

