

SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	13
<i>Avant-propos</i>	17
Chapitre 1 : Première étape de la mourance	
LE DIAGNOSTIC D'UNE MALADIE INCURABLE	23
I. COMPRENDRE CETTE PHASE	23
A. Les changements d'état de conscience	25
1. Perdre l'illusion d'être immortel et gagner en conscience d'être	25
2. Le choc et le refus de la réalité	26
3. Colère, révolte et culpabilité	27
4. La réaction dépressive	29
B. La mourance, un accouchement en fin de vie	30
1. Première étape de la naissance	32
2. Première étape de la mourance : tête en avant ou à reculons ?	34
II. ♣ CE QUI AIDE	35
1. Un rituel d'amour	35
2. L'enjeu de cette phase : faim de vie	37
3. Un bilan en trois questions	38
Chapitre 2 : Pour l'entourage	
ACCOMPAGNER LA PHASE DU DIAGNOSTIC	59
I. VOTRE PLACE D'ACCOMPAGNANT	59
1. Que veut dire accompagner ?	60
2. Accompagner un proche au moment d'un diagnostic gravissime	61
II. VOS PROPRES ÉTATS D'ÂME	63
1. Vous êtes vous-même en état de choc	63
2. Le déni	63
3. La révolte et la culpabilité	67
III. ♣ CE QUI AIDE	68
1. Reconnaître votre souffrance	68

2. La mesure de l'amour et de l'inaccompli	69
3. Le bilan relationnel	77
IV. LES SOIGNANTS ET ACCOMPAGNANTS BÉNÉVOLES	81
Chapitre 3 : Deuxième étape de la mourance	
LE LONG COULOIR DES PERTES INEXORABLES	87
I. COMPRENDRE CETTE PHASE	87
1. Ce qui s'y passe	87
2. Deuxième étape de la naissance	89
3. Le parallèle entre la naissance et la mourance	91
II. LES 5 LEÇONS DU LONG COULOIR DES INFIRMITÉS	92
Leçon n° 1 : découvrir la dimension intérieure	92
Leçon n° 2 : perdre son corps, mais gagner en amour	95
1. Traiter tout d'abord la colère et la frustration	95
2. De l'indulgence pour ce corps-ennemi !	97
3. Profiter de ce qui reste	99
4. Le verre à moitié vide OU à moitié plein	101
5. Créer un rapport de tendresse avec soi-même et son corps	103
Leçon n° 3 : accepter plutôt que refuser les pertes	104
1. Transformer le refus en acceptation	104
2. La perte des repères et des identifications	106
3. L'infirmité comble un manque	112
Leçon n° 4 : l'aventure de la douleur	113
1. Qu'est-ce que la douleur humaine ?	115
2. Traiter la souffrance psychique contenue dans les symptômes	118
3. Traiter les symptômes vrais, non supprimables	128
4. Lorsque les douleurs crient la souffrance de toute une vie	136
Leçon n° 5 : une épreuve de foi	139
Chapitre 4 : Pour l'entourage	
ACCOMPAGNER LES PERTES INEXORABLES	143
I. VOTRE PLACE D'ACCOMPAGNANT	143
1. La mère et ses contractions utérines	144
2. L'accompagnant et sa souffrance	145
II. S'AIDER SOI-MÊME PAR UNE HYGIÈNE PSYCHIQUE	147
Problème n° 1 : faire semblant d'être fort	147
Problème n° 2 : souffrir pour/de/par l'autre	150
Problème n° 3 : cacher votre souffrance	154
Problème n° 4 : rester trop longtemps	157
Problème n° 5 : les soucis pour le malade	160

Problème n° 6 : trop d'obligations	167
III. AIDER LE MALADE DANS LE LONG COULOIR DES PERTES ...	173
Les grands malades et les mourants sont nos enseignants	174
Chapitre 5 : Troisième étape de la mourance	
LES BLOCAGES DUS À L'ATTACHEMENT	207
I. COMPRENDRE CETTE PHASE	207
1. Ce qui s'y passe	207
2. Troisième étape de la naissance	208
3. Connaître l'échéance pour avoir la force d'agir	211
II. LES BLOCAGES	213
1. Le blocage dû à l'attachement aux proches	214
2. Le blocage dû à l'attachement de vos proches	214
3. Le blocage dû aux aspects matériels et/ou relationnels inachevés	218
4. Le blocage du doute de la valeur de sa vie	227
5. Le blocage de l'espoir-refus	230
6. Le blocage du déni	233
7. Le blocage des peurs	234
III. LES TÂCHES DE LA TROISIÈME ÉTAPE	242
1. Le testament et les dernières volontés	242
2. La transmission d'une responsabilité	243
3. La transmission de l'amour et de la force intérieure ..	245
4. La transmission d'une œuvre	248
5. L'héritage spirituel	249
Chapitre 6 : Pour l'entourage	
ACCOMPAGNER LES BLOCAGES DUS À L'ATTACHEMENT	251
I. LES BLOCAGES DE L'ACCOMPAGNANT	253
1. Le blocage dû au déni ou à l'espoir-déni	253
2. Le blocage dû à la relation inaccomplie	259
3. Le blocage dû à l'attachement	263
II. LE SACRIFICE D'AMOUR, UN RENONCEMENT NÉCESSAIRE ...	266
1. Les renoncements nécessaires durant la vie	266
2. Aider par un sacrifice ou un renoncement	269
III. LES FORCEPS DE LA MOURANCE	272
Chapitre 7 : Quatrième étape de la mourance	
LE DÉTACHEMENT DU PETIT MOI	275
I. COMPRENDRE CETTE PHASE	275
1. La pré-agonie, une phase de transition	275
2. La métamorphose de la chenille en papillon	276
3. Quatrième étape de la naissance	278

II. AU DÉBUT, UNE SENSATION DE LIBÉRATION	279
1. La libération progressive des attaches affectives	283
2. La dernière flambée	284
3. Modification de la perception du temps	285
4. Modification des perceptions sensorielles	286
III. LA DÉCHÉANCE PHYSIQUE S'IMPOSE	287
1. La dissolution de l'élément terre	287
2. La dissolution de l'élément eau et la fin de la soif	290
IV. LA LUTTE DE L'ESPRIT CONTRE LA DÉCHÉANCE	291
V. ♣ CE QUI AIDE	292
1. Explorer et partager	292
2. Donner sens	294
3. Dire oui, c'est tout	295
4. Se donner encore	296
5. Dédier sa souffrance	297
VI. PRÉ-AGONIE ET AGONIE VÉCUES DANS LA RÉSISTANCE	298
Chapitre 8 : Pour l'entourage	
ACCOMPAGNER L'ÉTAPE DU DÉTACHEMENT DU MOI	299
I. ACCOMPAGNER LA DISSOLUTION DES ÉLÉMENTS	300
1. La dissolution de l'élément terre	300
2. La dissolution de l'élément eau	304
II. LES TÂCHES DE L'ACCOMPAGNANT	306
1. Supporter le détachement	306
2. Les comportements et les goûts changent	307
3. Pré-deuil et deuil blanc	310
4. Le cadeau du détachement	315
5. Être présent	316
6. Être présent dans l'impuissance	318
7. Participer aux voyages intérieurs du mourant	321
8. Paroles et actes symboliques	321
9. La communication avec le mourant	325
10. De la parole au toucher	326
III. L'ACCOMPAGNEMENT NON VERBAL	328
1. Accompagner avec sa respiration	328
2. Accompagner la respiration avec la main	329
3. La méthode Brinkley	330
4. L'accompagnement par le troisième rythme	330
Chapitre 9 : Les dernières étapes (5 à 7) de la mourance (1^{re} partie)	
DE L'AGONIE À LA TRANSITION	333
I. COMPRENDRE LE SENS DE L'AGONIE	333

II. LES ÉPREUVES PHYSIQUES DE L'AGONIE	336
1. La dissolution de l'élément feu	337
2. La dissolution de l'élément air	337
III. LES ÉPREUVES PSYCHIQUES DE L'AGONIE	338
A. les étapes 5 à 7 de la naissance et de la mourance	338
1. Étape 5 : parallèle entre naissance et mourance	338
2. Étape 6 : parallèle entre naissance et mourance	342
3. Étape 7 : parallèle entre naissance et mourance	345
B. Les conséquences du traumatisme périnatal	346
Chapitre 10 : Les étapes 5 et 6 de la mourance (2 ^e partie)	
LES EXPÉRIENCES AUX FRONTIÈRES DE LA MORT	349
I. LES NDE POSITIVES	351
1. Première phase : sortie du corps et état de paix incom-	
mensurable	353
2. Deuxième phase : Le tunnel et l'apparition d'êtres	355
3. Troisième phase : bilan de vie en présence de l'Être de	
Lumière	359
4. Quatrième phase : une frontière interdite et retour au	
corps	363
II. LE PARALLÈLE ENTRE MOURANCE ET <i>NDE</i>	364
1. Parallèle entre sortie du corps (NDE) et sortie du	
« moi » (mourance)	364
2. L'apparition de proches défunts	364
3. Le bilan de vie	367
4. La vision d'un Être de Lumière et la transition	372
5. Schéma : <i>Naissance – NDE – Mourance (agonie)</i> ...	378
III. LES <i>NDE</i> NÉGATIVES	379
1. La <i>NDE</i> inversée	379
2. La <i>NDE</i> dépourvue de sens	382
3. La <i>NDE</i> infernale	384
4. Conclusion	385
IV. <i>NDE</i> NÉGATIVE ET VISIONS NÉGATIVES DANS LA MOU-	
RANCE	386
1. La résurgence de traumatismes infantiles	387
2. L'ombre	389
3. Les visions infernales	390
Chapitre 11 : Pour l'entourage	
L'ACCOMPAGNEMENT DE L'AGONIE	393
I. L'ACCOMPAGNEMENT DE LA DIMENSION PHYSIQUE	395
1. Accompagner la dissolution des éléments feu et air ...	395
2. Accepter l'épreuve de l'impuissance	397

II. SE METTRE EN RÉSONANCE AVEC L'ÉPREUVE DU BILAN	397
1. Le bilan de son imperfection relationnelle	398
2. Bilan de ce qu'on a reçu	404
3. Les remerciements	406
III. L'AIDE SPIRITUELLE AU MOURANT EN DIFFICULTÉ	408
1. Le mourant est agité	408
2. Faute et culpabilité	415
3. La fixation traumatique	419
4. Le mourant n'arrive pas à mourir	421
5. Sacrifier le petit pour le grand	427
 Chapitre 12	
MORT, VEILLÉES, FUNÉRAILLES ET DEUIL	431
I. APRÈS LE DERNIER EXPIR	431
1. La place des soignants	432
2. La toilette mortuaire et la mise en bière	434
3. Les veillées	439
4. Revoir le défunt	441
5. Et les enfants ?	442
6. La souffrance des soignants	443
7. Les funérailles	445
8. Une cérémonie d'engagement pour tous	446
II. LE DEUIL	449
A. Les « contractions » émotionnelles	450
1. L'attachement à l'intensité douloureuse	450
2. Un deuil en cache un autre	451
3. La fuite dans l'anesthésie	452
4. Émotions et image de soi	453
5. Transformer une émotion destructrice	454
B. Deux souffrances majeures	456
1. La souffrance du regret	456
2. La souffrance du manque	460
III. L'ART DU DEUIL : TRANSFORMER LE MANQUE	467
1. Identifier la manque	468
2. Le retournement par le merci	469
3. Redonner à son tour	471
4. Faire honneur au défunt	473
5. Le disparu vous « transfuse » une qualité qui vous manque	474
6. Le disparu vous révèle une meilleure façon d'être	475
 Bibliographie	 481