

CONFERENCE du 04/11/2011

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

« LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA »

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Préambule

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

I Le deuil

A) Le processus du deuil et ses étapes

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

B) Le travail de deuil et les 4 tâches pour le traverser

II La mort selon l'ayurvéda

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

III L'association Le Passage : Pour aider chacun à apprivoiser l'idée de sa mort

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Cette conférence a eu lieu après la projection du film « RABBIT HOLE », d'où certaines références faites à ce film.

On vient de voir ce film « RABBIT HOLE » qui décrit l'histoire d'un couple en deuil après la mort de leur fils, Nicole Kidman et Aaron Eckhart, qui cherchent chacun des solutions très personnelles pour affronter leur deuil.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté
Ce film peut nous apprendre qu'il n'y a pas UNE réponse à un deuil mais une multiplication de réponses, de bricolages pour se coltiner sa douleur. Par exemple, cette mère qui, elle, a besoin de rencontrer le responsable de la mort de son fils alors que pour le père, c'est obscène.

I LE DEUIL.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Tout au long de notre vie, nous vivons des deuils, des deuils d'intensité différente suivant la charge émotionnelle qui résonne en nous.

Le deuil est un bouleversement interne, un tsunami qui balaie tous les points de repères quotidiens qui nous structuraient. Et cela va demander toute une réorganisation psychique. **Vivre son deuil est un mécanisme de cicatrisation, avec différentes étapes dans ce processus.**

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté
Il y a des étapes, des phases par lesquelles chacun passe au fur et à mesure du temps qui s'écoule après la mort du proche. Le processus de deuil n'est pas seulement du temps qui est nécessaire mais c'est aussi et surtout un travail intérieur.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté
Les différentes phases du deuil ont été décrites par E. Kubler-Ross, médecin psychiatre américaine et par Christophe Fauré, également médecin psychiatre. Ce travail de deuil va servir de restaurer le lien avec le mort, c'est tout le contraire de ce que l'on pense habituellement, cela n'a rien à voir avec l'oubli de la personne aimée, mais c'est une transformation intérieure. C'est-à-dire qu'il va falloir passer d'une relation objective extérieure avec la personne disparue à une relation subjective intérieure. Le travail de deuil permet donc de restaurer la relation avec la personne disparue.

Chaque personne confrontée à la mort d'un proche met en place inconsciemment des stratégies de protection. Il s'agit de survie face à un traumatisme. *LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté*

A) LE PROCESSUS DE DEUIL ET SES ETAPES

Le processus de deuil se met en place inconsciemment, naturellement et spontanément.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté
1. La phase de **choc, d'incrédulité, de sidération** et de **déni** qui s'accompagne d'un sentiment de stupeur, qui peut s'exprimer très différemment suivant les gens, cris, pleurs, silence, stupeur, états de sidération...etc.. C'est la perte brutale du lien qui nous unissait à cette personne, la fin de l'échange avec elle. L'incrédulité s'exprime par "non ce n'est pas possible, ce n'est pas vrai". Cela peut durer plusieurs jours, des mois. L'endeuillé est comme anesthésié émotionnellement, c'est ce qui permet de faire face dans un premier temps. Organiser les funérailles, gérer l'administratif, peut être un moyen d'occuper l'esprit et d'anesthésier le chagrin pour un temps. *LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté*

2. Le lien extérieur avec la personne décédée est rompu, ce n'est pas pour autant que la relation avec la personne disparue n'existe plus. La personne n'est plus là, mais la dynamique d'échanges et de partage continue. En même temps, une énergie considérable est mobilisée pour **fuir la douleur** qui se traduit par une grande agitation intérieure où on se sent sous tension permanente. Et il y a dans le même temps la phase de recherche où l'on tente de **préserver le lien** avec la personne qu'on a perdue en ayant besoin de parler sans cesse d'elle ou de rester en contact grâce aux photos, aux vêtements, etc, ... Dans le film, la question se pose autour du chien le garder, le donner ? Garder la chambre intacte, en faire un musée ou au contraire se débarrasser des affaires, ... ?

Les émotions sont là très présentes : la colère, de la rage, de révolte, «pourquoi moi ?", il y aura de la colère envers les médecins, envers le système, la société, envers soi-même avec en plus de la culpabilité, avec souvent un sentiment d'injustice. La dépression, sentiment de totale désorientation, on exprimera sa tristesse, sa culpabilité (des fois lié au soulagement que l'on peut avoir), les regrets de ne pas avoir dit, fait, exprimé des choses. Il y a aussi tous les non-dits et l'angoisse de mourir soi-même, la peur de vivre, la peur de la mort de ses proches, et de revivre la même chose. On voit dans le film comment le deuil isole, par rapport aux voisins, à la famille → isolement, impression que personne ne peut les comprendre et comme chacun est mal à l'aise, comme si ça s'attrapait, que cela soit contagieux, d'où la solitude.

3. Vous réalisez que la relation avec la personne disparue que vous tentiez de garder malgré tout, tourne à vide parce qu'il n'y a pas de retour, cette relation n'est plus nourrie, entretenue. C'est le début de la phase de **déstructuration** où l'on a l'impression de perdre tous ses repères, de perdre la personne une seconde fois, car le manque et l'absence sont exacerbés. Cette prise de conscience est tardive par rapport au décès, cela peut commencer 6 à 10 mois après la mort de du proche.

4. **Phase de restructuration L'acceptation**, la phase de restructuration qui apporte l'apaisement après des années de confusion. C'est le fait de reconnaître que le proche est décédé. La personne en deuil va commencer à accepter l'idée de la réalité de la perte. La séparation a eu lieu, elle est réelle. Jamais plus ce ne sera comme avant. L'essentiel d'avant devient dérisoire. Les valeurs et les priorités changent. Et au fil des mois, des années, la personne en deuil va commencer à intégrer la perte, à réaliser que ce qui s'est passé était inéluctable. **C'est la prise de conscience que la relation extérieure a laissé la place à une relation intérieure, à une relation de cœur à cœur.** Et petit à petit, la douleur devient moins violente, s'estompe et on peut accueillir ce que la vie nous présente sans pour autant oublier ou trahir la mémoire du disparu.

Connaître ces étapes ne permet pas de faire l'économie de la souffrance, mais il est très rassurant de savoir qu'il y a une cohérence dans ce qui semble n'être qu'un flot chaotique de détresse.

B) LE TRAVAIL DE DEUIL ET LES 4 TACHES POUR LE TRAVERSER

Le travail de deuil est une démarche active de la personne endeuillée, le processus de deuil lui se met en place inconsciemment, naturellement et spontanément. Le travail de deuil va permettre de canaliser la douleur, de prendre soin de soi sans subir passivement les évènements.

Accomplir ces tâches permet de prendre soin du traumatisme de la perte et de restaurer un équilibre intérieur.

Attention à ne pas confondre les 4 tâches du deuil et les 4 étapes du processus du deuil, ce ne sont pas les mêmes choses.

1. reconnaître la réalité de la perte de la personne disparue, dépasser l'incrédulité initiale et pas seulement intellectuellement mais émotionnellement.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

2. vivre les émotions, les identifier et les exprimer, ce qui va permettre d'en réduire l'intensité. Les émotions liées au deuil sont puissantes, déconcertantes et chaotiques. Elles vont de la tristesse, la peur, la confusion, la détresse, la révolte, l'impression de devenir fou, la culpabilité (qui est l'intime conviction d'une faute), l'abandon, la colère.....

- Il s'agit de les identifier, mettre un nom dessus, par exemple « est ce que la tension que je ressens est de la colère et cette boule au ventre est-elle de la culpabilité ? »

- Les accepter sans les banaliser, ne pas les fuir, ne pas s'en débarrasser mais en réduire l'intensité en les exprimant car cela les vide en partie de leur charge émotionnelle.

- Les extérioriser par la parole, ou autre moyen, l'écriture, la peinture, la terre, le chant....

Quand les émotions sont bloquées, elles vont s'exprimer par le corps qui déjà souffre de stress chronique car c'est ce que déclenche le deuil. Le deuil a un impact sur la santé.

- L'expression des émotions ne va pas se faire de la même façon pour les hommes et les femmes. De manière générale, cela va être plus compliqué pour les hommes d'exprimer leurs émotions, ils en ont moins l'habitude, socialement on ne leur demande pas.

3. Cette tâche consiste à restaurer un lien intérieur à la personne disparue, de créer en nous un autre lien avec la personne disparue. Ce lien intérieur a besoin de temps pour se construire, cette tâche dure plusieurs mois, voire plusieurs années.

4. Cette 4^{ème} tâche consiste à réinvestir sa vie et finalement à développer un autre rapport au monde et aux autres. Elle demande de nombreux ajustements intérieurs et extérieurs dans le quotidien. Il s'agit de retrouver un sentiment d'appartenance au monde sans avoir l'impression de trahir le disparu. De s'ajuster à cette nouvelle réalité sans la personne disparue.

Ces tâches ne sont pas linéaires. Ces tâches peuvent se faire de manière simultanée. Elles demandent du temps, beaucoup de temps, c'est un remaniement intérieur qui demande une énergie énorme. Un deuil n'est pas un état fixe, mais il est fait d'oscillations « je vais mieux/je vais moins bien/..... ». C'est un processus évolutif. Des allers-retours sont possibles et certaines personnes ne les parcourent pas tous car cela reste très personnel et unique pour chacun.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Le travail de deuil n'est pas seulement du temps, de l'énergie, du courage, cela doit aussi transformer quelque chose, son rapport avec ce qui a été perdu, à ce qui reste, sa capacité de vivre, de se réjouir malgré tout, d'aimer encore ce que la vie nous présente.

Un deuil, si l'on le vit seul ou en couple, ce n'est pas la même chose. Le couple vit rarement le deuil de la même façon, il le vit avec des émotions en décalé, les étapes qui ne sont pas les mêmes pour l'un et pour l'autre (l'un a envie de parler, l'autre d'oublier), d'où le couple mis à mal. Les émotions ne sont pas les mêmes, souvent beaucoup de culpabilité de la part des mères le sentiment de ne pas avoir pu protéger leur enfant et pour les pères, cela va être différent. Dans le film, les questions sous-jacentes sont aussi « Faut-il se séparer pour survivre ou faire front ensemble? Quid de leur relation, de leur sexualité ? ». La sexualité qui va entraîner de la culpabilité car comment ressentir du plaisir dans ces moments de deuil.

« Vivre le deuil », c'est prendre soin de soi. Prendre soin de son corps qui s'épuise à cause du stress chronique (troubles du sommeil, insomnie, de l'alimentation, manque de concentration, ...) qu'engendre la perte d'un être cher. Il y a des manifestations somatiques suite à un deuil. Passé 10 ans, s'il n'y a pas de travail d'entrepris, il y a un risque de déclenchement de pathologie lourde possible.

Il s'agit aussi de prendre soin des émotions qui montent en soi. C'est le cœur du « travail de deuil » : accepter d'exprimer ses émotions, toutes ses émotions, de la manière la plus juste pour soi. On peut en parler avec des gens qui savent écouter, on peut les exprimer par écrit, (lire le très beau livre d'Anne-Marie Revol, « nos étoiles ont filé ») ou les exprimer par d'autres moyens.

Le travail du deuil est quelque chose qui est nécessaire et bénéfique, il évite d'être détruit par la douleur de la perte. Il a pour fonction de nous restaurer intérieurement.

Ce qu'il faut comprendre à l'écoute de ces mécanismes de protection, c'est qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de gérer l'angoisse : chacun fait comme il peut, avec ce qu'il est. L'essentiel, c'est que les proches respectent ces protections de celui qui vit son deuil, même s'ils ne sont pas d'accord sur sa façon de procéder.

II LA MORT

Dans nos sociétés, la mort reste un événement, une étape dont on parle peu ou pas. La mort est devenue le tabou de nos civilisations, pourtant à un moment de nos vies, chacun va y être confronté.

Ce qui domine actuellement dans nos représentations est l'attitude archaïque d'horreur de la mort et le désir de notre société d'en supprimer l'apparence et même l'idée.

La mort est associée à la peur et très liée à la peur de la douleur physique, à la séparation avec les proches, à la solitude.

La "bonne mort", c'est la mort rapide, celle qui survient pendant le sommeil, qu'on ne voit pas venir, ou qui est "donnée" par l'autre, le médecin, l'expert en vie et en mort, à qui on se remet entièrement pour nous soustraire à la peur.

On meurt souvent seul. Aujourd'hui 80 % des personnes meurent seules dans des institutions ou des hôpitaux.

Or nous avons très peur de la mort, qui à l'intérieur de nous a peur de la mort ?

L'ayurvéda a une comparaison intéressante. L'être humain est comparé à un ensemble composé d'une charrette, d'un cheval tirant la charrette, d'un cocher dirigeant le cheval et du Maître assis dans la charrette en arrière du cocher. L'ensemble avance sur un chemin.

La charrette représente le corps physique, le cheval représente les émotions, le cocher le corps mental ou l'intellect et le Maître est l'Âme, le Soi. Les rênes, qui relient le cocher au cheval, sont notre égo.

Pour avancer sur notre chemin, nous avons besoin d'une charrette en bon état, c'est à dire un corps physique en santé, d'un bon cheval, et plus il sera fort et puissant plus nous avancerons vite en chemin, donc il va s'agir de disposer d'un état émotionnel fort et puissant. Et là les ennuis commencent si le cheval est puissant mais non dirigé. Attention au fossé si notre vie n'est dirigée que par nos émotions sans cadre, sans lois, sans morale et c'est pour cela que la nature nous a donné un cocher, un intellect.

Le rôle du cocher (l'intellect) est de savoir utiliser l'énergie du cheval (les émotions) avec sagesse et d'écouter les directives qui viennent du Maître. Or souvent, le cocher se prend pour le maître alors qu'il doit rester à son service.

L'égo va également déformer les situations, mettre des filtres en place qui vont conduire à des réactions inappropriées car l'égo va aller chercher dans le passé des situations semblables qu'il va « coller » en quelque sorte sur la situation actuelle. Evidemment ces réactions du passé ne sont pas « justes » pour la situation actuelle.

On peut dire que ce qui a peur de la mort à l'intérieur de nous, c'est le cocher et les rênes, c'est-à-dire notre intellect qui est souvent coupé du Maître, donc de notre âme et notre égo qui se croit tout puissant.

L'ayurvéda nous enseigne que nous avons un corps physique mais nous ne sommes pas ce corps physique ; nous avons des émotions, mais nous ne sommes pas ces émotions ; nous avons des pensées, mais nous ne sommes pas ces pensées.

Pour l'ayurvéda, l'homme n'est pas qu'un corps, qu'une existence sans but mais une vie prenant un sens dans l'univers. L'homme est une âme, une fraction de la conscience universelle, une émanation de la conscience divine.

La naissance et la mort sont des phases habituelles dans notre existence actuelle, chaque fin de journée est une mort, chaque nouvelle idée est précédée de la mort d'une ancienne idée. La mort est la fin naturelle d'un cycle.

Il n'y a donc pas d'arrêt mais plutôt un continuum, on peut dire en ce sens que la mort n'existe pas vraiment. **Les formes meurent, mais l'essence spirituelle qui les habite ne s'arrête pas. Ceci est vrai pour un être humain, et aussi pour tous les règnes de la nature.**

Après la mort

Depuis des millénaires, l'homme s'interroge sur ce qu'il advient après la mort ? Où va-t-on? Nous étions ce corps et maintenant la dépouille n'est plus que coquille vide. Quand et comment exactement est-on parti ?

L'ayurvéda

Que nous dit l'ayurvéda de ces questions essentielles ?

Qu'est ce que l'ayurvéda ? **L'ayurvéda** signifie ayur : vie et véda signifie : connaissances, sciences, textes... ce qui veut dire **science de la vie ou connaissance de la vie. C'est un art de vie, un système de santé global physique, psychique et spirituel.** L'ayurvéda est originaire de l'Inde et les premiers textes écrits datent de 5000 ans, mais la tradition orale ayurvédique est encore plus ancienne, créée par les Rishis (sages) de l'Inde. C'est plus qu'une philosophie, **il s'agit d'une approche globale de la Vie et de l'Univers, un système de compréhension du monde.** L'ayurvéda est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les soins ayurvédiques sont remboursés en Suisse et dans d'autres pays, elle est enseignée en université en Inde. Quand en France, elle est seulement considérée comme une médecine douce ou alternative, c'est vraiment oublier le but et la puissance de la Science

Ayurvédique
LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

La mort correspond aux processus physiques et métaphysiques qui aboutissent à la séparation entre l'âme et le corps. Dans de nombreuses cultures religieuses, le corps n'est qu'un véhicule, un manteau, une forme et il y a un-après représenté sous différentes formes.

En ayurveda, on parle de vies successives où chacun a des apprentissages à faire et des expériences à vivre. On peut dire qu'il n'y a qu'une vie dans le sens où chaque incarnation n'est qu'un maillon d'une même et seule vie. On a seulement une vie, on change juste de véhicule (de corps physique). Comme par exemple, lorsqu'on change de voiture (la voiture étant notre corps usé), le conducteur reste le même.

L'ayurvéda enseigne que la vie est une succession de vies.

La mort est le phénomène qui se produit sous l'action de la volonté de l'âme. Celle-ci estime que le temps de l'incarnation est terminé et elle décide de se retirer, cela provoque la mort du corps physique qui va déclencher en cascade tout un processus.

Les différentes étapes de la décorporation

30 jours avant la mort, l'énergie vitale est en rétractation en commençant par les pieds jusqu'à la tête. Au moment de la mort, l'âme se sépare du corps physique.

Le défunt revoit d'abord une multitude de scènes liées à la vie qu'il vient d'achever, un défilement des expériences les plus importantes. C'est le moment des prises de conscience du bilan de sa vie.

Il perçoit son corps physique et les personnes qui se trouvent à proximité. Cependant, cette vision ne lui semble pas réelle, car il n'est pas vraiment conscient d'être décédé, notamment si la mort a été violente.

Il a plutôt l'impression de rêver ou, dans le pire des cas, de cauchemarder. Souvent les morts n'ont pas conscience d'être morts, ils sont dans leurs propres projections, ils ont des sensations de brouillard, sensations étouffées,.....

Au moment de sa mort, le défunt est retenu par sa difficulté à se séparer de sa famille, l'attachement affectif et de ses biens matériels et aussi par le chagrin des proches.

Les expériences de mort imminente, de coma dépassé, qu'on appelle aussi NDE, relatent ce défilement de la vie passée, parlent souvent d'un tunnel avec une lumière très intense au bout,

d'une félicité et d'une paix incroyable. Les personnes qui ont fait cette expérience ont souvent beaucoup de mal à revenir dans leur existence terrestre, leur vie est transformée par la suite et elles ont une approche beaucoup plus sereine de la mort.

Trois jours vont être nécessaires pour la décorporation, la décorporation étant le moment où les différents corps du mort se regroupent et partent dans l'au-delà.

Pourquoi parler de plusieurs corps ?

Nous sommes faits de plusieurs enveloppes, de plusieurs corps : corps physique, corps éthérique, corps astral, et d'autres corps plus subtils Quand la mort arrive, les corps les plus subtils se libèrent du corps physique et se regroupent en 3 atomes germes qui vont se condenser. **L'énergie du corps physique et du corps éthérique se condense en une particule, le corps astral et toutes les émotions qui y sont liées se condensent aussi en une deuxième particule, et enfin le mental se rétracte à son tour et ainsi ils forment un groupe de trois atomes.**

Ce sont ces parties qui se densifient sous la forme de trois atomes germe et qui sortent du corps par un des sept chakras au moment de la décorporation. Les chakras sont des nœuds énergétiques sur le corps. Ces 3 atomes germes vont constituer une « boîte noire » dans laquelle sont centralisées les expériences les plus marquantes de la vie passée, ce qui a été dépassé, compris et ce qui reste à expérimenter.

Cette boîte noire survit, et les rishis, les sages de l'Inde, disent qu'elle est le véhicule de l'âme. Elle voyage de vie en vie et peut être comparée à un aimant qui passe au-dessus d'une table où est posée de la limaille de fer. La limaille représente une existence, des expériences, les souvenirs, les douleurs, les rencontres, qui constituent une vie. Au moment de la mort cet aimant ramasse les expériences les plus notables pour les condenser. Après la mort, c'est-à-dire au bout de la table, il y a un inter-monde et l'aimant continue son voyage jusqu'à la table voisine, qui représente une autre vie.

L'âme isole en quelque sorte les expériences notables de la vie écoulée, et cela va devenir les facteurs majeurs qui détiennent les clés de la prochaine incarnation. Tout le reste est oublié, et toutes les expériences mineures s'effacent de la mémoire, ne laissant dans la conscience que ce qu'on appelle "les trois graines ou germes du futur". Ces trois germes produiront le futur du mort.

Puis les morts vont mettre 40 jours à prendre conscience du passage.

Nous arrivons avec cette conception de l'ayurvêda à une image beaucoup plus vaste de l'être, qui englobe non pas des dizaines mais des centaines et parfois même des milliers d'années.

Le but est d'être conscient des étapes de la décorporation car plus nous allons maîtriser notre mort, plus nous maîtriserons notre vie future. C'est à ce moment-là que vont s'engrammer des mémoires pour notre prochaine vie. L'état dans lequel nous mourrons est essentiel. Suivant si ce que vit le mourant est de la peur, des angoisses, des regrets, de la colère, de la culpabilité, ces émotions vont s'imprimer et avoir une influence directe sur sa prochaine vie. **Les circonstances, les émotions sont ce que nous engrammons au moment de la mort, cela va déterminer notre constitution profonde, la prakriti, pour notre prochaine vie : pays, parents, environnement, ... La prakriti est notre constitution profonde dans la matière. Cette constitution est physique, on la sent très bien lors de la prise de pouls.**

Cette conscience de la mort que demande l'ayurvéda est exactement l'inverse de ce que la société nous propose aujourd'hui, c'est à dire oublier, gommer la mort.

L'ayurvéda parle d'une moyenne de 600 vies pour commencer à apprendre, à prendre conscience. Et de 800 vies pour commencer à travailler avec son âme ou sa conscience supérieure. On commence, à ce moment-là, à comprendre que la vie a un sens et que l'Univers a une organisation avec du sens. La moyenne entre deux incarnations est autour de 70 à 80 ans entre chacune de nos vies, elle peut être beaucoup plus longue pour des êtres bloqués dans différents plans. L'ayurvéda enseigne qu'il est possible de réduire ce temps.

Pour l'ayurvéda, il est essentiel de comprendre que c'est au moment de la mort que l'on peut reprogrammer, mettre en place un autre protocole, d'où l'importance de réfléchir et de travailler ce moment essentiel de notre vie.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Travailler sur sa propre mort veut dire travailler sur ses propres limitations que l'on s'impose. Peut-on, par exemple, imaginer mourir en bonne santé, sur tous les plans : physique, émotionnel, psychique et pour les êtres les plus avancés programmer l'heure de sa mort ?

On constate que l'on commence à penser à la mort à l'occasion d'un deuil, d'une maladie, d'une rupture, de l'approche de la vieillesse, de tout ce qui a à voir avec la pulsion de mort. Il y a une prise de conscience que l'on n'est pas tout puissant, mais au contraire mortel.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Qu'est ce qui nous met au travail ? On s'aperçoit que c'est bien souvent la souffrance, parce que cela va provoquer des questions, des interrogations et que l'on va chercher des réponses. Et en cherchant des réponses, en cherchant des connaissances, on combat l'ignorance qui est la cause de la souffrance.

La mort pose la question de pour quoi, pour qui je vis ? Y a-t-il une vie avant la mort ? De quoi est faite notre vie d'aujourd'hui, est ce que l'on en est satisfait ? Qu'a-t-on fait de sa vie ?

En travaillant sur la mort, on travaille sur notre vie et sur nos peurs. Ce n'est pas être morbide, c'est regarder en face et apprivoiser un fait, la mort.

Autour de ces questions du deuil et de la mort, nous avons créé une association qui s'appelle « Le Passage ».

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

III L'ASSOCIATION LE PASSAGE

L'association Le Passage a pour objectif est de remettre les sujets du deuil et de la mort au cœur des débats de société à l'aide d'actions simples et concrètes.

C'est une association qui a des valeurs d'humanité et d'écoute et dont la référence est l'AYURVEDA. Ses membres ont été formés au Centre Ayurvédique ARKHADYA, par Patrick et Denise VILLETTE. Le Centre Ayurvédique ARKHADYA est en Lot et Garonne, à côté de Villeneuve sur Lot à Pailloles.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

C'est dans un esprit d'humanisme, de générosité et dans le strict respect des croyances de chacun, que l'association Le Passage se propose d'accompagner les personnes autour du deuil et de la mort, psychologiquement et philosophiquement.

Qui n'a jamais ressenti le besoin d'évoquer ses interrogations, ses doutes, ses inquiétudes à ce sujet ?

Qui n'a jamais éprouvé l'envie d'être écouté, reconforté ou simplement entendu lorsqu'il a été confronté à la mort, que ce soit la sienne ou celle d'un proche ?

Concrètement que propose l'association ? Elle a mis en place :

Des groupes de parole mensuels pour toutes les personnes qui le désirent. Pour exprimer, clarifier, partager ses vécus, ressentis, interrogations, émotions, sur un thème autour du deuil ou de la mort dans un espace d'accueil, d'écoute et de chaleur humaine, convivial. Ces groupes de paroles ont lieu en Dordogne, en Lot et Garonne et à Paris.

Au Buisson, il y a un prochain groupe de paroles qui a lieu dans une salle de la mairie, une fois par mois, le prochain a lieu le jeudi 17 novembre de 20h30 à 22H.

L'association propose de vous aider à réfléchir, à **clarifier, vos dernières volontés**. Par exemple, avez-vous déjà réfléchi à l'organisation de vos funérailles? Qu'est ce que vous souhaitez pour ce moment si important ? Ces étapes se mûrissent, se préparent bien avant sa mort. Nous avons plusieurs trames de questionnaires favorisant la réflexion chez chacun autour de ses dernières volontés. Nous pouvons aussi, vous proposer **d'en être les dépositaires pour vous**. Suivant les souhaits de chacun, nous pouvons aider votre famille à faire respecter vos dernières volontés et la soulager dans cette période douloureuse et délicate.

S'ils en expriment le besoin ou l'envie, nous proposons **de soutenir vos proches dans l'épreuve du deuil**. Nous pouvons leur apporter un moment de parole, un réconfort, une aide philosophique.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Enfin, nous apportons **un accompagnement en fin de vie**, une écoute, une présence, des échanges qui ne sont pas toujours possibles avec ses proches, un soutien lors des différentes étapes que chacun est amené à traverser.

Voilà les actions que propose aujourd'hui notre association. Pour répondre aussi à vos interrogations, le **Centre Ayurvédique Arkadya propose des séminaires sur cette approche face à la mort**.

En conclusion

Paradoxalement, préparer sa mort et être conscient de nos derniers instants de vie, c'est aller à l'essentiel de nos vies et donner du sens à notre quotidien.

Paradoxalement, apprivoiser l'idée de sa mort décuple l'envie et la joie de vivre de chaque moment du présent.

Cela donne une intensité à notre vie.

Cela incite à mieux aimer ce qui nous est donné, et à vivre une vie moins futile, plus authentique.

LE DEUIL ET LA MORT EN AYURVEDA, conférence du 04/11/2011 de Catherine Ranté

Faite par Catherine Ranté