

L'accompagnement de Fabienne - Récit d'expérience

Marie PROST – Parcs d'Etude et de Réflexion La Belle Idée - septembre 2020

Fabienne,

Notre amitié date de l'époque où nos enfants allaient à la crèche, ils ont maintenant 23 ans. Sans être des amies intimes, une affection douce s'est développée entre nous au fil des années. Elle a résisté à nos éloignements temporaires et elle m'accompagne aujourd'hui.

Voilà, cela fait quelques semaines que tu es partie de ce monde et je vais tenter de raconter notre histoire, du moins la manière dont je l'ai vécue car je ne peux pas parler pour toi. T'accompagner ces derniers mois m'a profondément impactée et a produit une transformation durable. C'est cette transformation que j'aimerais clarifier et partager, tout d'abord avec toi.

Le jour où tu t'es confiée à moi.

C'était l'été dernier, il y a un peu plus d'un an. Tu es venue me voir et tu m'as dit que tu avais une récurrence de cancer du sein, avec des métastases, et que tu avais décidé d'en parler à toutes les personnes qui comptaient pour toi.

Les dernières années avant cette visite chez moi nous nous étions très peu vues. L'automne précédent, cependant, il y avait eu une exception qui m'avait étonnée. Tu avais participé à un atelier que j'animais avec une amie, il unissait les deux thèmes qui me sont les plus chers : le chant et la quête spirituelle (1). Pendant ces deux jours, je t'avais découverte sous un nouvel aspect, entièrement impliquée et particulièrement joyeuse. Et pourtant nous n'en avons pas reparlé jusqu'à ce fameux jour d'été où tu t'es confiée à moi.

En m'incluant dans la sphère de ceux qui partageaient la connaissance ouverte de ta maladie, tu as fait basculer ma vie. Tu ne m'as rien demandé, mais tu me témoignais d'une affection et d'une confiance telles que j'en ai été vivement touchée. Et cette émotion éveillait le désir irrésistible de te soutenir.

En même temps, c'était une situation nouvelle pour moi. J'avais déjà accompagné des personnes gravement malades et le thème de la mort est présent dans ma vie depuis longtemps, il est à la base de ma recherche spirituelle. Mais c'était la première fois que j'étais en situation d'accompagner une véritable amie dont la vie était menacée, et cela changeait complètement la donne. Une autre particularité était que tu connaissais et me manifestais même une certaine admiration pour mon engagement dans le Mouvement Humaniste, sans m'avoir jamais demandé à en savoir plus que ce qui transparaissait dans les quelques activités auxquelles tu avais participé. Ce soutien discret, respectant nos différences, m'avait profondément touchée et mise en confiance. Nul doute que cela m'a influencée au moment de te soutenir à mon tour. Il ne s'agissait donc pas de partager avec toi mes convictions, croyances ou pratiques, comme si elles étaient aussi les tiennes. Pour répondre à la question qui était à tout moment « comment te soutenir ? », je ne pouvais m'appuyer que sur le sentiment fort qui me liait à toi et sur ma propre expérience intérieure.

Te donner le meilleur sans m'inhiber ni m'imposer, c'était donc un défi, auquel j'ai tenté de répondre en t'accompagnant. Et je dois dire que tu m'y as bien aidée. C'est grâce à ta confiance et à ta franchise, combinées à ton incroyable élan vital et à ta propre recherche intérieure, que nous avons pu créer ensemble un chemin fait de tâtonnements successifs, d'erreurs, et de joies réelles.

1. « *La voix, un accès vers notre être profond* », atelier animé par Marie Prost et Thérèse Nérout à Aix en Provence, les 24 et 25 novembre 2018.

Il a fallu que tu sois confrontée à la finitude pour que je découvre en toi ce que je considère de plus beau en l'être humain. Plus j'ai pris conscience de cela, plus il m'a semblé important de te prêter attention avant toute chose et de t'encourager dans ta propre manière de suivre ce chemin. Ensuite seulement, pouvais-je sentir opportun de t'offrir certaines pistes qui sont les miennes en te laissant le choix de les saisir ou pas. Ce partage sur la durée a été un apprentissage progressif qui m'a permis de vivre concrètement le type de relation auquel j'aspire et de consolider ma confiance en la vie. Ce n'est pas rien.

Face à l'adversité.

Tu ne voulais surtout pas te cacher. Ne pas faire comme ton père dans sa fin de vie, m'as-tu précisé. Ensuite, tu m'as parlé de ton cheminement. Tu avais choisi de faire le clair dans tes priorités et dans tes relations. Tu avais rouvert la communication là où elle était restée bloquée par des conflits passés et tu souhaitais écartier les relations qui continuaient à te faire souffrir. Tu m'as aussi parlé de ton bonheur, ta fierté même, d'avoir une relation avant tout humaine avec les personnes que tu recevais dans le cadre de ton travail. Cette attention à l'autre, j'avais pu la sentir personnellement. Mais je n'avais pas perçu sa dimension intentionnelle ni son ampleur. Ce jour-là comme par la suite, j'ai été témoin de ta détermination à te concentrer sur ce qui te faisait du bien, à distinguer entre ce que tu pouvais changer en toi et ce qui appartenait à l'autre. Ta quête était claire, comme tu l'as exprimé il y a peu de temps : « *Finalement, ce dont on a besoin c'est d'amour et de pardon !* ».

Tu m'as aussi raconté tes nouvelles tentatives. Ta belle expérience au centre Ressources d'Aix en Provence, les entretiens et surtout les séances de sophrologie qui marchaient si bien pour toi. Il y avait notamment un paysage de la sainte Baume que tu évoquais chaque fois que tu devais faire un scanner et qui te permettait d'être dans le calme et le bien-être au lieu du stress. Est-ce ce jour-là aussi que tu m'as dit avoir fait une retraite à l'abbaye de Ganagobie et que cela avait été important pour toi ? Ce qui est sûr, c'est que je garde de ce moment passé avec toi l'image de ta détermination à aller de l'avant, à vivre le mieux possible le temps qui t'était donné, et à faire tout ce que tu pouvais pour te donner les moyens de guérir. J'étais grandement impressionnée par ta force vitale et ta capacité de changement. Ce modèle d'attitude face à l'adversité et à la finitude m'a encouragée dans ma propre manière de les aborder, pour t'accompagner et aussi pour ma propre vie.

Et puis tu m'as parlé de ta peur de la maladie et de la mort, et de la colère qui restait encore en toi. C'est seulement par petites touches que tu as évoqué ton enfance pleine de drames, et j'ai regretté plus tard de n'avoir pas su y prêter suffisamment attention, ce qui m'a valu de te choquer par certaines de mes questions. Tu sentais que cet état te faisait souffrir et tu ne savais pas comment le dépasser. Tu as évoqué ta culpabilité, ta conviction d'être responsable de ta maladie par ces états négatifs et certains comportements qui en découlaient. Tu te sentais enfermée dans ces émotions qui te submergeaient, tu aspirais profondément à la paix et ta grande question était « *Comment faire ?* ». Malgré la pudeur de ton expression, ta souffrance m'a touchée et interpellée.

Sans doute t'ai-je demandé quelle sorte d'aide tu souhaitais. Tu t'es dite ouverte à tout ce que l'on pouvait te proposer, en même temps que réticente à tout conseil du genre « *Il faut absolument que tu fasses ceci ou cela* ». Par la suite, tu n'as cessé de développer cette tendance à la curiosité — être surprise, explorer, comme tu l'as exprimé à plusieurs reprises — toujours associée à la liberté de choix. Tu m'as dit que ce que tu aimais en moi c'est que j'allais toujours vers ce qui est nouveau, loin de la routine, sans chercher à imposer quoi que ce soit aux autres. J'ai reçu cette reconnaissance comme un cadeau. Car cette part de moi expérimentatrice et créative, qui ne demande qu'à se manifester, se heurte couramment à mes doutes et à ma peur de déranger les autres. En manifestant envers elle ton appréciation et ta confiance, tu as balayé ces résistances et tu lui as permis de s'épanouir. C'était comme

si tu m'invitais à oser aller toujours plus loin dans cette direction. Pour te soutenir cela devenait plus urgent et en même temps plus facile, car c'était le cœur qui me guidait et non pas la tête. Et je pouvais compter sur ton retour sincère au cas où j'irais au-delà de tes limites. Cette ligne de conduite consolidée pendant plus d'un an à ton contact s'est accompagnée d'un registre d'unité intérieure, d'action valable et de liberté, qui reste une référence au quotidien. Je peux m'en éloigner ou m'en rapprocher, mais les indicateurs sont beaucoup plus clairs. Je suis pleine de gratitude envers toi et envers la vie d'avoir pu vivre cela.

Une expérience significative.

Ce jour-là, encouragée par ta confiance, j'ai tenté de t'aider à déloger ces émotions enkystées et ce regard dégradant sur toi-même. Le plus simple m'a semblé de m'inspirer de l'atelier de l'automne précédent et des questions sur lesquelles nous avons médité pour construire chacun/e notre prière personnelle (2). Je me souviens t'avoir demandé si tu étais d'accord pour essayer de faire à nouveau cette expérience, et tu as dit oui. J'ai alors reformulé, à partir de tout ce que tu venais d'exprimer, tes réponses aux premières questions « *Qu'est-ce qui me fait souffrir actuellement ?* », « *De quoi ai-je besoin de m'éloigner ?* », « *Vers quel état intérieur je souhaite aller ?* ». Puis, pour répondre à la dernière question « *Quelle est ma ressource ?* », je t'ai proposé de te concentrer sur l'état auquel tu aspirais et de chercher les moments exceptionnels de ta vie où tu l'avais déjà ressenti.

A ma grande surprise tu as rapidement trouvé deux moments qui t'avaient impactée, ils avaient eu lieu pendant la première phase de ton cancer du sein. L'un de ces moments fut pendant l'atelier-même, lorsque tu avais partagé avec une des participantes la vibration de confiance que nous avons d'abord développée individuellement. Tu ne connaissais pas du tout cette personne avant et cependant, au moment où vous aviez partagé cette vibration transmettant la confiance, tu t'étais sentie « *partir ailleurs* ». Quelque chose d'inconnu et de libérateur, difficile à décrire, s'était passée dans ta conscience. Et cela avait créé un lien fort avec ta partenaire. J'ai été émerveillée d'apprendre que tu avais vécu cela, et heureuse que notre atelier y ait contribué. Encore une fois, j'ai été surprise que nous n'en ayons pas parlé avant. Le deuxième moment était directement en lien avec ta préoccupation autour de la maladie et la mort. Tu étais au cirque quand tout d'un coup tu avais vu apparaître ton oncle décédé, que tu aimais énormément. Il t'avait fait sentir que tout irait bien, que tu n'avais pas à t'inquiéter. C'était pour toi une expérience incroyable et pour autant bien réelle. Elle t'avait rassurée et rendue profondément heureuse sur le moment, et elle avait laissé une trace durable. Cela se percevait d'ailleurs à ta manière de la raconter. Nous avons alors vibré ensemble, comme j'ai l'habitude de le proposer, en concentrant notre mental sur cet état de paix profonde et en nous appuyant sur l'image de ton oncle. A la fin de cette expérience, tu semblais sereine et je l'étais aussi. C'était très beau de te voir ainsi, d'avoir pu contribuer à t'apaiser, et de te savoir protégée et guidée de l'intérieur.

Dans l'année qui a suivi, j'ai parfois tenté d'évoquer avec toi ce guide et sa protection. Tu n'as jamais rebondi sur ces allusions ni demandé à renouveler ensemble cette expérience de connexion intentionnelle, avec ou sans vibration. Je ne sais pas si elle t'a été utile au-delà du soulagement de ce jour-là. Ce que j'ai constaté, c'est que tu n'as jamais perdu le cap de cette paix intérieure. Même si la peur était présente en tréfonds, et si elle a semblé te paralyser momentanément chaque fois que tu recevais une nouvelle abrupte concernant l'évolution de ta maladie, tu as toujours cherché à la surpasser. Je ne peux m'empêcher de penser que cette force intérieure était en lien avec ce guide qui t'avait donné confiance en ton chemin.

2. « *La prière, procédé de dépassement de la souffrance et de contact avec le Profond* », récit d'expérience de Thérèse Nérout, 2018, (Extrait de l'atelier « La voix, un accès vers notre être profond »), page 32 : <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

Il y a encore autre chose, et ce n'est que récemment que je l'ai réalisé. Non seulement il t'a soutenue, mais il m'a atteinte à travers toi. Dans un travail intérieur spécifique appelé *transfert* (3), alors que je m'apprêtais à traverser les images liées à ma plus grande peur, c'est ton image qui est venue m'apporter le soutien supplémentaire dont j'avais besoin. Et l'expérience du contact avec ton oncle, ses paroles rassurantes et encourageantes, y était associée. Alors que je me détendais sous la chaleur de ton regard joyeux, la confiance inconditionnelle que j'ai ressentie a ouvert la voie à des images libératrices très puissantes et totalement nouvelles pour moi. Cette expérience, vécue en état de demi-sommeil, a eu et continuera à avoir des répercussions significatives dans ma vie quotidienne. En la décrivant, il me revient ces mots de Silo :

« *Bien que la mort ait paralysé le corps, les actions réalisées continuent d'agir et leur influence ne s'arrêtera jamais. Cette chaîne d'actions devenues vie ne peut pas être arrêtée par la mort. Qu'elle est profonde la méditation autour de cette vérité, même si l'on ne comprend pas totalement la transformation d'une action en une autre !* » (4).

Chanter avec et pour toi.

Toute la suite de notre histoire découle de cette rencontre. Tu sais combien je suis convaincue de la force et de la vertu du chant collectif au service d'une intention bienfaisante. Après cette expérience avec toi, m'est venue comme une évidence l'idée d'inviter à se joindre à nous les personnes qui t'avaient connue pendant l'atelier, pour vibrer ensemble et te soutenir. Sept mois s'étaient écoulés depuis l'automne sans que nous ne nous soyons revus, et je ne savais pas exactement quoi proposer concrètement. Mais tu étais prête à essayer. Alors nous nous sommes mises d'accord pour que je leur propose un rendez-vous en expliquant le contexte, l'objectif, et l'aspect expérimental de cette tentative. C'est ainsi qu'ont débuté les rencontres que j'ai appelées « *Chanter avec et pour Fabienne* ».

Entre août 2019 et août 2020, il y a eu en tout dix rencontres de chant avec et pour toi. Leur fréquence a suivi le rythme de ta nécessité, nuancé par celui de ma disponibilité. Trois en six semaines au début, puis six mois de pause suivis de six rencontres hebdomadaires par visioconférence pendant le confinement, et une dernière peu avant que tu ne rentres à l'hôpital pour y vivre tes derniers jours. Selon notre accord tacite, pas de routine !

Que s'est-il passé dans ces rencontres ? La première chose qui t'a surprise et profondément touchée autant que moi, c'est que plusieurs personnes ont répondu à la proposition, se déplaçant spécialement avec l'intention de te soutenir. Certes il y avait des amis qui te connaissaient depuis longtemps, quoi que de loin seulement. Mais d'autres ne te connaissaient qu'à travers l'atelier de l'automne, et certaines personnes ne me connaissaient pas autrement non plus. Seule ton amie Véronique, que tu avais invitée à nous rejoindre, te connaissait bien. En un an, nous avons formé un noyau de huit personnes qui venaient chanter avec et pour toi. Jamais toutes en même temps ni toujours les mêmes, mais toujours plusieurs présentes. Cette permanence est remarquable. Qu'un tel soutien humain existe, au-delà du cercle des proches ou des appartenances, est une des belles surprises que notre histoire a rendues possibles. En soi, cela t'apportait déjà de la force et de la joie. Et quand tu as pu

3. Les travaux d'*Opérative* comprennent des techniques de *catharsis*, ayant pour but d'évacuer les tensions profondes générées par des conflits psychologiques, et de *transferts* visant à dénouer ces conflits (en général biographiques), en produisant les changements de points de vue et les réconciliations nécessaires au rétablissement de l'harmonie dans la conscience (paix d'âme). Voir chapitre *Opérative*, dans Luis AMMANN, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004 (inspiré de *Psychologie III*, dans SILO, *Notes de Psychologies*, Éd. Références, Paris, 2011, p. 233).
4. Extrait de la cérémonie la « Mort », dédiée aux proches du défunt. Elle propose, entre autres, de méditer sur nos croyances et sur la continuité des actions réalisées. Dans *Le Message de Silo*, p. 127.

constater que chacun/e était nourri/e par le fait de contribuer de cette manière, tu as été pleinement rassurée. Pour ma part, je sens que ma foi en l'être humain en a été renforcée, et que le lien spécial qui s'est créé entre nous tous/tes ne pourra pas être effacé.

Un autre sujet de gratitude est la manière dont le contenu de ces rencontres a évolué. Si je suis restée l'initiatrice des rendez-vous, j'ai pu progressivement relâcher ma préoccupation de mettre un cadre protecteur et de faire des propositions concrètes. Sentant que cette responsabilité était partagée, et confiante dans la sensibilité et la créativité des autres, j'ai pu me rendre plus réceptive et laisser un vide d'où ont émergé de très belles choses : une qualité d'écoute et de présence, une profondeur dans les échanges, un soin dans certaines attentions, quelques propositions surprenantes liées au talent des uns/es ou des autres. Sans oublier les chants courts et porteurs qui sont venus compléter le temps de vibration, dont deux ont été finalement répétés systématiquement comme une sorte de rituel (5).

Bien-sûr certaines rencontres étaient moins fluides que d'autres. En particulier dans la période de confinement où le contact virtuel, l'outil informatique aléatoire et mal adapté au chant collectif, la participation de nouvelles personnes parfois moins attentives, ont donné lieu à quelques tensions. Mais tu n'accordais pas d'importance à ces difficultés ou erreurs. Ce qui primait toujours pour toi était le réconfort de te sentir entourée, la bonté de l'intention commune. Et aussi la détente, l'énergie et la joie procurées par l'union de nos voix. J'ai été très heureuse de vivre ces moments et de sentir à quel point cela t'aidait, en particulier lorsque tu te sentais choquée ou abattue par les inévitables imprévus liés à ta maladie. La coopération et le chant sont depuis longtemps mes vecteurs privilégiés d'action dans le monde. Grâce à ces rencontres, j'ai pu valider avec toi leur valeur pour dépasser la douleur et la souffrance. Forte de cette expérience, qui s'est poursuivie et transformée après ton décès, je me sens plus sereine et toujours plus enthousiaste pour continuer dans cette voie.

Dans les périodes où les rencontres étaient suspendues, j'ai constaté que tu t'étais prise au jeu. Nous avons échangé des chants interprétés par l'une ou l'autre et ta persévérance m'a ravie. J'ai même été épatée car tu avais appris en un temps record à jouer du ukulélé pour t'accompagner, inspirée par une amie de notre groupe de chant avec et pour toi.

Choc et tournant critique.

Je voudrais maintenant te parler du moment où l'on t'a annoncé que la médecine ne pouvait plus rien proposer pour te guérir et que tu allais passer en soins palliatifs. Ce moment charnière que tu redoutais tout en disant parfois le souhaiter, tant les incessants revirements dans les protocoles médicaux et l'incertitude quant à leur effet te bousculaient et t'épuisaient.

Je me souviens précisément de l'endroit où je me trouvais lorsque tu m'as appris cette nouvelle, que tu avais reçue le jour-même. Le ton de ta voix au téléphone, les expressions que tu as employées : « *J'ai pris un coup de bambou sur la tête* », « *C'est complètement surréaliste* », « *Je suis anéantie, je n'arrive plus à rien faire* », « *J'ai l'impression d'être retombée au niveau de faire de la pâte à modeler, voilà où j'en suis* ». Et, à la fin de notre conversation, ces mots qui ont tourné en moi les jours suivants : « *Qu'est-ce que tu peux faire ? Tu m'appelles, tu penses à moi, c'est déjà beaucoup. Qu'est-ce que tu veux faire de plus ?* ».

Je venais de partir pour un mois à des centaines de kilomètres, je m'étais engagée et cela n'aurait pas eu de sens de rentrer, d'autant que tu n'étais pas seule. J'ai ressenti, pour la première fois dans cet accompagnement, la blessure de l'impuissance. Et avec elle la tendance à rationaliser. Je te donnais un autre point de vue en espérant que cela t'aide à en changer, alors que tu en étais à peine à réaliser ce qui t'arrivait. Tu avais probablement juste besoin d'être accompagnée dans le deuil de ton espoir que la médecine te guérirait, et moi je cherchais à t'entraîner ailleurs. J'ai ensuite invité les personnes qui avaient chanté avec et

5. Voir l'annexe 1 à la fin de ce récit.

pour toi à te contacter directement, si elles le pouvaient. Et je me suis vue forcer les choses auprès de l'une d'elles, ce qui a créé un léger malentendu. Heureusement, j'étais dans un contexte favorable à la prise de conscience et au ressourcement intérieur, alors cela n'a pas duré. Mais ma première réaction a été de fuir la signification réelle de cette nouvelle et de résister à l'intensité de tes émotions.

Il faut dire que quelques semaines avant mon départ nous faisons de longues balades pendant lesquelles tu marchais hardiment sans céder à la douleur, tout en discutant à souhait. Tu m'avais notamment fait découvrir le mot Métanoïa et envoyé un court récit d'expérience en lien avec ce changement du regard, que tu avais appelé « *Humanisation* » (6). Nous avons passé de superbes moments avec mon compagnon et ma fille, entourées de musique et d'amitié. Nous avons ri, joué au ping-pong, cueilli des roses du jardin. Quelques jours plus tard tu m'envoyais une photo de ces roses épanouies, dans laquelle je percevais une allégorie de notre relation. La dernière fois que nous nous étions vues, nous avons vibré et chanté longuement, tu t'étais laissée guider par mes propositions et avais ouvert sans réserve ta voix et ton cœur. A la fin, tu m'avais bien dit que tu avais dû changer de position à cause de la fatigue, mais peu après tu disais que cela t'avait redonné de l'énergie, qu'elle circulait mieux en toi et que la douleur et l'angoisse avaient presque disparu. Tu m'avais taquinée : « *La théorie de Marie, c'est que ça débouche les canaux. Finalement ça marche !* ». Je vois bien maintenant à quel point j'avais sous-estimé les signes de progression de ta maladie et, conjointement, minimisé la part des différents traitements dans ta capacité à continuer de profiter de la vie. Alors, quand tu m'as parlé de soins palliatifs, je crois que je n'ai pas véritablement réalisé le virage que cela marquait, ni envisagé l'accélération qui allait suivre.

Ce qui me frappe encore aujourd'hui dans cet échange téléphonique, ce sont tes derniers mots. Dans le même élan, tu soulignais mon impuissance et tu m'indiquais ce qui était essentiel et restait à ma portée. L'essentiel n'était donc pas de faire quelque chose de spécial ou qui sorte de l'ordinaire, ce n'était pas non plus de trouver comment t'aider à dépasser ton mal-être. C'était simple et peu spectaculaire : rester en lien... Cette leçon d'humilité a donné une résonance nouvelle à ces phrases qui m'accompagnent depuis bientôt trente ans : « *Mon frère ! Suis des règles simples comme sont simples ces pierres, cette neige et ce soleil qui nous bénit. Porte la paix en toi et porte-la aux autres.* » (7)

Un ensemble soutenant.

Par chance, je me trouvais alors avec une amie chère et j'ai pu partager avec elle ton accompagnement à distance. Ce soutien proche de même que sa disponibilité dans ce moment précis m'ont été précieux. Nous faisons quotidiennement une pratique dans laquelle nous t'adressons nos meilleurs souhaits pour te faire parvenir « *une vague de soulagement et de bien-être* » (8). Des amis de passage se joignaient parfois à nous, d'autres le faisaient à distance. C'est ainsi, soutenue par un ensemble, que j'ai pu trouver la force et la paix intérieures nécessaires à accueillir ce qui te traversait.

Je dois préciser que depuis la première rencontre où tu t'étais confiée à moi, une dizaine d'amis faisaient régulièrement ce type de pratique (que nous appelons « *cérémonie* ») pour toi. Je les tenais informés des principales évolutions de ta situation et ils/elles partageaient avec moi leurs ressentis ou compréhensions durant ces expériences. Je te transmettais

6. Voir l'annexe 2 à la fin de ce récit.

7. « La harangue sur le dépassement de la Souffrance », Punta de Vacas, 4 mai 1969, dans *Silo à ciel ouvert*, Éditions Références, 2007, p. 16.

8. Se réfère à la cérémonie de Bien-être, pratique qui consiste à envoyer du bien-être à des personnes qui en ont besoin, dans *Le Message de Silo*, p. 107.

parfois des messages de leur part, et tu savais qu'ils/elles t'entouraient à distance sans te connaître autrement qu'à travers moi. Seuls quelques-uns/es avaient profité des rencontres par visioconférences pour te voir et t'entendre au moins au travers de l'outil virtuel.

Tu accueillais avec ouverture ces marques de soutien, comme tu m'as remerciée des textes ou pratiques humanistes que je t'ai parfois proposé de partager. En même temps tu t'abstenais de commentaires et je n'ai presque rien su de l'écho qu'ils avaient eu en toi. Une seule fois tu m'as dit que cela ne correspondait pas à ton moment. Je te suis profondément reconnaissante d'avoir accepté avec simplicité que je fasse ces quelques tentatives, même si elles n'étaient pas toutes fructueuses. Cela m'a permis de toucher du doigt l'équilibre subtil nécessaire à la manifestation du sens profond qui m'anime. M'approcher de ce don libre, détaché de l'expectative de résultat, laisser s'exprimer la bonté que je crois être à l'origine de la vie, c'est l'attitude vers laquelle je tends. Elle ouvre le futur et m'emplit d'une joie intense et douce à la fois. C'est cette attitude qui permet le surgissement, au-delà des erreurs de parcours, d'inspirations surprenantes qui ne cessent de m'émouvoir et de m'émerveiller.

Retrouver ton chemin.

La semaine qui a suivi l'annonce de ton passage en soins palliatifs, je suis restée en contact quotidien avec toi. Je t'ai appelée plus régulièrement, essayant de concentrer mon attention sur ton ressenti et sur l'affection que je voulais te communiquer. Tu restais abattue et tourmentée. J'ai compris que jusque-là tu trouvais l'énergie de te battre, de bouger et faire des efforts pour avancer, dans le désir de faire ta part dans la qualité de ta vie et surtout dans la guérison espérée. Maintenant cela n'avait plus de sens. La perspective de ta dégradation physique et de ta mort prochaine te laissait paralysée, sans aucun élan. N'être plus capable que de subir la situation, cela te faisait terriblement souffrir.

Un jour, j'ai eu l'élan de t'encourager à tenter quelque chose de nouveau. Te sentir actrice et vivante, quelle que soit la situation, me semblait une clé pour dépasser la souffrance. Dans mon expérience, peu importait ce que tu ferais, du moment que cela t'inspirait confiance et que c'était choisi. Cela t'a parlé. Deux jours après tu me disais avoir pris rendez-vous avec une personne de notre groupe de chant avec et pour toi, pour un bain sonore avec des bols. Quelle surprise ! Je n'avais pas du tout pensé à cette possibilité. Quelle beauté surtout de voir revenir en toi le désir et l'énergie pour le réaliser avec le précieux soutien de ton amie (l'autre) Fabienne. J'ai vécu cet événement apparemment infime comme un petit miracle.

À partir de ce moment, la souffrance m'a semblé perdre progressivement du terrain. Une acceptation et une paix plus profonde ont commencé à cheminer en toi au travers des épreuves, dont la douleur n'était pas la moindre. Les soins palliatifs représentent une avancée formidable dans la prise en charge de la fin de vie par la médecine. Le fait même de ne plus subir d'examen superflus, d'être informée et consultée pour ton traitement, et d'être traitée avec plus d'humanité, répondait à un réel besoin de ta part. Tu as apprécié ce changement. Mais différentes difficultés demeurent et demandent un réajustement constant. Pour toi cela s'est traduit par des variations sensibles dans ton état physique. Selon les jours et les moments, tu pouvais ressentir un confort relatif ou d'extrêmes douleurs. Cela est resté vrai jusqu'à ton dernier souffle. Depuis la maison familiale normande où je m'étais rendue pour être auprès de ma mère, j'ai maintenu le contact et suivi ces changements imprévisibles qui te bouscullaient. Pendant mes promenades quotidiennes sur la plage, je pensais à toi qui étais de plus en plus limitée dans tes mouvements, et c'est comme si tu me transmettais ton amour de la nature. Je sentais mon regard sur l'environnement se transformer sous ton influence, et cela m'a ravie. J'ai eu envie de prendre de nombreuses photos en prêtant plus attention qu'habituellement au cadrage et à la lumière. J'ai vu de la beauté dans les épaves du débarquement, en pensant aux containers que tu avais sublimés dans tes tableaux. Pendant ces quelques semaines, au travers des photos que je t'envoyais, mon affection a trouvé un nouveau moyen de se manifester.

À mon retour à Marseille, nous avons pu réaliser une nouvelle rencontre de chant avec et pour toi. Juste avant, j'avais demandé à l'amie qui était dans ma voiture ce qui lui semblait le plus juste pour te soutenir dans cette nouvelle situation. « *Pour moi, plus il y a de chant, mieux c'est.* » m'avait-elle répondu. J'ai acquiescé, me souvenant que les paroles avaient parfois plombé le début de nos rencontres et détourné notre attention de l'essentiel. Cette rencontre, la dernière en ta présence physique, a laissé en moi une délicieuse sensation de temps suspendu. Tout d'abord à cause du lieu, cette maison en bord de mer que t'avait prêtée ton amie (l'autre) Fabienne après son départ, où nous t'avions rejointe. La terrasse avec sa tonnelle, la brise allégeant la forte chaleur de l'été, cette atmosphère de vacances donnait une tonalité détendue à ce moment. Et puis la conscience accrue de ta disparition prochaine a aiguisé mes sens, et probablement celle de nous toutes. J'ai senti à plusieurs reprises la gratitude monter en moi en te voyant chanter, jouer et rire de bon cœur. Cette expérience de complicité et de chaleur humaine, prise dans son contexte, avait une saveur incomparable. Tu étais la première étonnée d'avoir réussi à participer pleinement, et même à te mettre debout pendant un moment. Tu nous as dit avec humour : « *Moi qui me sentais comme une loque, finalement j'ai encore de l'énergie* », c'était ta conclusion. Le repas avec ses plats préparés avec soin, le bain de mer pendant que tu te reposais en la présence de Véronique, le temps calme bercé par les chants accompagnés au ukulélé, tout cela m'a paru se dérouler hors du temps habituel. Et en effet, c'était en quelque sorte notre repas d'adieu collectif. L'ai-je perçu? Certainement pas de cette manière définitive. Je pensais, comme nous toutes probablement, avoir encore du temps pour nous retrouver autour de ces partages. Je les croyais seulement comptés, et d'autant plus précieux.

Accélération.

À partir de ce moment, les événements se sont précipités. Ton amie Véronique est partie quelques jours et tu avais insisté pour que ton fils profite de ses vacances et ne rentre pas exprès pour toi. J'ai rapproché mes visites, sachant que j'avais prévu de repartir avec mon compagnon pour notre unique semaine de vacances à deux. Tu tenais d'ailleurs à ce que je profite de ces vacances prévues et ton expression était éloquente quand tu me parlais de « Ton Alain ». Deux jours plus tard, il m'a accompagnée pour te rendre visite. Nous avons partagé un agréable moment avec toi et une amie de ton travail. Quand ton fils est arrivé de vacances, il nous a montré ses photos et il m'a fait écouter un morceau dont il avait composé les paroles et la musique. Tu étais vraiment heureuse qu'il ait trouvé un moyen d'exprimer ses émotions, cela te semblait plus important maintenant que d'autres choses, et tu me demandais mon approbation que tu savais acquise d'avance. Rien ne m'a alertée dans ton attitude. Seuls tes cheveux, très abîmés par la chimiothérapie, avaient attiré mon attention par le contraste qu'ils formaient avec ton visage souriant. Alors je t'ai proposé de faire un soin à tes cheveux lors de ma prochaine visite.

Comment ai-je pu accorder si peu d'importance à tes commentaires sur ta dégradation physique ? Tu nous as pourtant dit que tu étais totalement essoufflée rien qu'en essayant de monter les escaliers et n'arrivais plus jusqu'au premier étage, qu'une douleur insupportable te réveillait parfois la nuit, que tu passais la majeure partie de ton temps allongée... Il y a une part d'ignorance concrète de cette maladie, une part de contexte, et probablement une part d'aveuglement. Me voici maintenant avertie. Je ne crois pas que cela aurait changé grand-chose à mes actes, par contre je pense que cela m'aurait mieux préparée à l'étape suivante et que j'aurais mieux réagi lorsque j'ai compris que tu ne rentrerais plus chez toi.

Ce n'est que le surlendemain que j'ai réalisé la gravité de ton état. Tu m'as appelée pour me dire de ne pas venir car tu devais aller en urgence à l'hôpital, ta nuit avait été terrible et on t'avait dit que cela devenait dangereux de rester à domicile. Aucune ambulance n'était disponible avant quelques heures, alors j'ai immédiatement choisi de te rejoindre, confortée dans cette décision par le soulagement que j'ai perçu chez ton fils quand je le lui ai proposé.

Je suis profondément heureuse d'avoir passé ces quelques heures avec vous. Dans ce contexte intime, j'ai été témoin de l'amour qui vous lie au-delà de tout. Aucun faux-semblant dans vos échanges, vous parliez de la maladie avec autant de naturel que vous parliez de la vie. Et il y avait de la joie dans l'évocation de certains moments passés. Une phrase en particulier m'a frappée : « *Ce que je veux, c'est qu'elle ait confiance en moi pour la suite* ». Vous étiez tous les deux prêts à ta mort prochaine, et il désirait te libérer de la dernière attache qui aurait pu te retenir. Je t'admire d'avoir su lui transmettre une telle foi en la vie ! Pour ma part, j'ai eu le temps de masser à l'huile tes cheveux, ton crâne et ton visage, mettant toute ma tendresse dans ce contact physique inédit entre nous. Quand, à la fin, ton fils m'a dit qu'il trouvait que tu avais changé de visage et que cela t'avait apaisée, j'ai perçu combien cela devait être difficile de se retrouver seul avec toi dans les moments de douleur aiguë. J'étais contente de pouvoir le soutenir au moins ce jour-là. Heureusement, il pouvait compter sur son amie qui est arrivée un peu avant l'ambulance. Ils avaient à faire pour ranger la maison, j'ai donc dit que je te rejoignais à l'hôpital.

La seule fois où je t'avais vue à l'hôpital, c'était au moment de ta sortie après une opération qui avait bien réussi, quand tu montrais encore une belle énergie. Cette fois-ci les couloirs donnant sur les chambres m'ont plus impressionnée, car ils me rappelaient que tu étais dans un état critique. J'ai dû prendre quelques instants pour me recentrer sur la confiance que je souhaitais te transmettre avant d'entrer dans ta chambre. Le malaise de te voir alitée avec ta perfusion de morphine dans cette pièce impersonnelle est passé assez rapidement. J'avais pris des photos de la nourriture disponible en passant devant la cafétéria, car nous avons passé l'heure du déjeuner sans rien avaler, et je pensais que tu aurais faim. Ton sourire m'a fait comprendre l'importance de ce type d'attention concrète, qui ne me sont pas habituelles, dans ce moment où chaque instant compte. En allant chercher à manger, j'ai parlé avec un infirmier. Il m'a dit que tu ne rentrerais plus chez toi et que tu allais être transférée dès que possible à « *La Maison* » de Gardanne. Je connais bien ce centre de soins palliatifs exceptionnel, principalement pour y avoir chanté de nombreuses fois. C'était une bonne nouvelle d'apprendre que tu pourrais y finir tes jours, entourée de beauté et de personnes alliant une extrême compétence à une très grande qualité humaine. C'était en même temps le signe d'un changement et d'une accélération que je n'avais pas vu venir. Sur le moment, cela ne m'a pas affectée, et j'ai parlé avec toi sereinement pendant que nous mangions. Tu savais que tu irais bientôt à « *La Maison* » et cela te soulageait. Tu as aussi eu cette expression qui m'a impressionnée, au sujet de ta vie : « *Je suis contente !* ».

Ensuite tu t'es assoupie et je suis restée près de toi. Je tentais de me connecter à mes meilleurs sentiments et à ma foi dans le dessein transcendant qui te guidait, quand l'émotion a surgi. J'ai été surprise par les nombreux souvenirs qui affluaient. Les images de bonheur partagé dans la nature, chez moi ou avec le groupe de chant se succédaient, et c'est seulement à ce moment que j'ai réalisé pleinement qu'ils n'auraient plus lieu. J'ai accueilli cette tristesse et laissé couler les larmes qui l'accompagnaient. Sans doute aurais-je pu dépasser rapidement cette étape nécessaire si j'avais été seule, ou si tu n'avais pas ouvert les yeux. Tu m'as dit de ne pas pleurer et, comme j'étais encore en pleine émotion, je t'ai répondu maladroitement comme j'ai pu. Tu étais gênée, alors j'ai compris qu'il était temps que je te quitte. Tu as bien insisté pour que je parte comme prévu en vacances et, pour mieux t'en assurer, tu m'as dit que tu serais encore là quand je reviendrai. Avant de sortir de la chambre, j'ai chanté doucement un de nos chants « rituels » et tu t'es jointe à moi. C'était comme un code entre nous, il rétablissait in extremis la joie et la confiance que je venais de sentir s'éclipser. J'ai mis quelques temps à intégrer non seulement la tristesse que j'avais dû refouler, mais aussi la frustration de t'avoir quittée en te sentant contrariée par mon attitude. C'est en comprenant que tu t'étais libérée de tes attaches bien avant moi, et que tu me montrais maintenant le chemin à suivre, que j'ai pu accepter cet accident de parcours. Cet enseignement est l'un des plus importants que m'a offert notre histoire.

« Quand c'est le moment de partir, il faut partir. » (9)

Après cela, nous ne nous sommes plus revues. J'ai pris mes vacances avec mon compagnon, te sachant entourée de ton fils et de ton amie Véronique, et je t'ai à nouveau envoyé des photos chaque jour. Quand je t'appelais, cela ne durait pas longtemps car tu t'affaiblissais rapidement. Un jour, c'est Véronique qui a répondu pour toi. Elle m'a fait comprendre que depuis ton arrivée à « *La Maison* » ton état déclinait à vue d'œil et que tu pouvais partir d'un moment à l'autre. Mon compagnon et moi avons alors décidé de rentrer le lendemain. Au petit matin, je me suis réveillée et je me suis mise à lire comme je le fais souvent. J'avais emporté un récit nommé « *L'aventure intérieure* » (10), pensant prendre un autre document au titre proche. À la fin de ce témoignage se trouve le texte d'une cérémonie destinée à être lue auprès d'une personne mourante (11). C'est ce texte que j'ai lu, et mes pensées sont allées naturellement vers toi pendant que je méditais successivement sur chaque phrase. Puis je me suis rendormie.

Lorsque nous nous sommes levés, j'ai vu que Véronique m'avait laissé un message vocal à une heure très matinale. J'ai tout de suite compris ce que cela signifiait et quand je l'ai rappelée elle m'a dit que tu venais de mourir. Elle m'avait téléphoné juste après que l'infirmier l'ait appelée pour qu'elle vienne à ton chevet, car ton état se dégradait de façon accélérée. Avec ton fils Hugo et son amie, elle avait accompagné tes derniers instants.

Quel est ce « hasard » qui m'a fait prendre avec moi un texte au lieu d'un autre, puis me réveiller peu avant que tu ne meures et lire ce texte pour toi dans ce moment précis tout en étant à distance... ? Est-ce que je t'aurais lu ce texte de vive voix ? Je ne l'aurai probablement pas osé... Mais une intention qui nous dépasse a permis que j'accomplisse cet acte que je ressens profondément cohérent, de la manière qui me semble la plus adéquate et sans l'avoir prémédité. Je ne peux que remercier.

Après avoir reçu la nouvelle de ton décès, je me suis isolée quelques instants, puis je me suis connectée à la partie éternelle et spirituelle de ton être, tout comme je le fais à l'instant. Je t'ai adressé mes meilleurs sentiments, ma gratitude, et j'ai fait une demande profonde pour ta libération totale. Je n'ai aucune certitude sur ce qui se passe après la mort, mes expériences vécues jusqu'ici ne me permettent pas d'en avoir. Cependant elles confirment jour après jour le soupçon d'un sens transcendant et de la continuation de la vie sous une autre forme après la mort physique.

Enfin, après ce temps de connexion intérieure, j'ai rejoint Alain et je l'ai invité à chanter avec moi les deux chants de nos rencontres avec et pour toi. Je me souviens que nous avons dû le faire en toute discrétion parce que nous étions sous la tente et que nous ne voulions pas réveiller nos voisins. En chantant, l'émotion liée à la séparation s'est manifestée. Au début, nos voix tremblaient, traversées de quelques sanglots, et progressivement la magie que je commence désormais à bien connaître a opéré. L'énergie est devenue plus fluide, la tristesse a laissé la place à une joie douce et profonde et à une certaine sérénité. J'ai été vraiment heureuse de partager cette expérience avec mon compagnon dans ce moment si singulier.

Plier bagages et redescendre de la montagne jusqu'à Gardanne, où se trouve « *La Maison* », nous a pris un certain temps. À notre arrivée, seule Véronique était encore là. Ton fils s'était excusé de devoir partir pour s'occuper des formalités urgentes avec son père. Elle était restée pour nous attendre, ce qui m'a profondément touchée. Les derniers jours nous avaient

9. Cette phrase m'a été envoyée par un des premiers amis à qui j'ai annoncé le départ de Fabienne. Il n'arrêtait pas de l'avoir en tête les jours précédents.

10. Voir le récit de Jean-Michel Morel, <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

11. Se réfère à la cérémonie d'Assistance, texte lu à un mourant ou à une personne qui vient de décéder, afin de l'accompagner sur son chemin vers la Lumière. Dans *Le Message de Silo*, p.121.

rapprochées et rendues complices, j'étais heureuse qu'elle me transmette l'essentiel de ce qu'elle venait de vivre auprès de toi. C'était comme un passage de relais avant qu'elle ne parte et que je rejoigne ta chambre. Cela n'avait pas été facile mais ton fils avait pleinement été présent à tes côtés. Il t'avait embrassée et caressé le visage jusqu'à ce que ton souffle s'apaise, se ralentisse et s'éteigne doucement. Plus tard il m'a dit « *Je l'ai caressée pour l'apaiser, comme je t'avais vu le faire* », et j'y ai reconnu à nouveau cette vérité : « *...les actions réalisées continuent d'agir et leur influence ne s'arrêtera jamais* » (12).

Ta chambre était une belle pièce décorée avec goût. Ton corps gisait sereinement sur ton lit, entouré de quelques fleurs colorées sur la table de nuit et d'une plante sur un autre meuble. Aucun appareil médical et rien de morbide dans cette image, seule l'absence d'expression sur ton visage m'éloignait un peu du souvenir que j'avais de toi. Nous sommes restés peu de temps, avec mon compagnon. Quelques échanges entre nous, quelques mots pour toi, un léger contact physique avec ton visage froid, et à nouveau nos deux chants.

Le soir, accompagnés de notre fils, nous avons rejoint chez Véronique les personnes qui étaient les plus proches de toi ou de ton fils Hugo. Ce moment de retrouvailles chaleureuses a grandement contribué à ce que chacun se sente entouré d'une communauté de cœur. Ce sentiment d'appartenance me semble un soutien important pour cheminer dans le deuil.

Une journée intense avec tes proches.

Le lendemain a été entièrement consacré à la préparation de tes obsèques, prévues pour le surlendemain. Avec une fluidité surprenante, cette communauté réunie pour la première fois en un même lieu s'est organisée pour régler tous les thèmes indispensables à leur bon déroulement : les démarches administratives, la logistique, la communication à tes connaissances etc. C'est assez naturellement que j'ai été chargée de ce qui concernait la cérémonie. Véronique et moi avons dressé une liste de morceaux de musique qui nous paraissaient propres à célébrer ta vie. Il y avait un morceau que tu aimais particulièrement écouter, nos deux chants "rituels" que nous souhaitions partager avec l'assistance, mais aussi un enregistrement dans lequel tu chantais en t'accompagnant au ukulélé. Nous avons demandé à ta sœur, arrivée la veille au soir, de choisir un chant italien pour rappeler une période heureuse que tu avais vécue dans ce pays. J'ai été touchée par le plaisir qu'elle a montré à chercher celui qui correspondrait le mieux. C'était une manière pour elle de contribuer à la cérémonie sans avoir à témoigner directement, ce qu'elle ne sentait pas pouvoir faire. J'ai aussi proposé de chanter un air classique que tu étais venue travailler un jour avec moi. Ensuite j'ai accompagné ta sœur au rendez-vous avec la personne chargée de la partie religieuse de la cérémonie. La question du type de cérémonie s'est posée, étant donné que tu ne pratiquais aucune religion. Finalement, ta famille a convenu avec Véronique que ta retraite à l'abbaye de Ganagobie avait été suffisamment significative pour qu'une cérémonie chrétienne soit la plus adaptée. Tu souhaitais être enterrée à Cabriès avec ta mère, c'est donc avec une personne de cette paroisse que nous avons rendez-vous.

Ces quelques heures passées avec ta sœur ont été un grand bonheur pour moi. Nous nous connaissions depuis longtemps sans être très proches, et j'ai été surprise par la franchise avec laquelle elle m'a parlé spontanément d'elle-même. En vingt minutes dans la voiture avec elle, j'ai mieux compris les événements marquants de votre enfance qu'en 23 ans avec toi. Surtout, j'ai pu compléter ma vision de votre relation, pleine d'affection comme de tensions. À certains moments j'écoutais ses paroles comme si tu les entendais. Je sentais que si elle te les avait adressées de ton vivant aussi simplement qu'elle le faisait à l'instant, cela t'aurait apaisée. Selon ce que j'avais perçu, tu ne doutais pas de son amour pour toi et tu avais accepté qu'elle soit telle qu'elle est, comme tu tentais toujours de le faire, mais tu avais du mal à vivre le manque de communication qui en découlait. Je l'ai entendu dire, plus tard, que ces quelques

12. Extrait de la cérémonie la « Mort », voir note 4.

jours avec tes proches avaient fait germer en elle le désir d'être capable d'ouvrir son cœur. Je le vois comme un cadeau que tu lui as fait au-delà de ta mort et je trouve cela à la fois admirable et extrêmement rassurant. C'est un autre exemple de la manière dont nos actions se prolongent bien plus loin que nous ne l'imaginons.

Lorsque nous sommes arrivées à destination, la dame avec qui nous avons rendez-vous nous attendait sur le perron, visiblement très stressée. Elle prenait très à cœur son rôle et la première partie de notre échange n'augurait rien de bon, tant les malentendus et l'incompréhension semblaient prendre le dessus. Ta sœur et moi échangeons régulièrement des coups d'oeil perplexes. La situation avait un petit côté surréaliste, aussi avons-nous pris le parti d'en rire et de miser sur la patience. De fait, l'entretien a duré plus de deux heures. Peu à peu « *cette dame* », comme nous l'appelons désormais en plaisantant, a été rassurée et l'atmosphère s'est détendue. La sincérité de sa démarche nous a touchées et nous sommes arrivées à nous entendre. Finalement tout le monde était satisfait du résultat.

Soulagées d'avoir accompli cette mission délicate, pour laquelle nous n'étions pas trop de deux, nous nous sommes ensuite rendues à l'église. Ta sœur souhaitait éviter la grande église qui lui rappelait des souvenirs pénibles, mais elle n'osait pas choisir cette église plus petite, un peu difficile d'accès et qu'elle ne connaissait pas. Je l'y avais bien-sûr encouragée. Arrivées sur place, nous avons été conquises par la beauté de ce bâtiment du XIIème siècle et avons entériné ce choix. J'ai ensuite dû l'accompagner à la mairie où elle devait régler un problème administratif. Comme l'attente se prolongeait, le papa de Hugo m'a proposé de me relayer. J'ai accepté volontiers en appréciant sa disponibilité. J'avais en effet besoin de me retrouver au calme après cette journée pleine de péripéties, et la préparation de la cérémonie n'était pas terminée.

La première tâche restante concernait la diffusion de la musique. Je savais que ce thème matériel était crucial. Une défaillance technique pouvait avoir des conséquences regrettables sur la fluidité et la beauté de la cérémonie, et donc sur la profondeur de cette expérience partagée. Par bonheur j'ai pu compter sur l'aide de mon compagnon et me consacrer à la seconde tâche, d'une forte charge émotionnelle pour moi et qui m'engageait directement. Il s'agissait de m'entraîner à chanter le morceau classique que j'allais interpréter le lendemain.

Je ne savais pas alors quelle belle surprise me réservait cette dernière mission. Cet air, dont le titre est « *Lascia ch'io pianga* » (13), fait partie des tubes du répertoire lyrique. Je le connaissais bien mais j'avais besoin de le retravailler. Tout en le répétant je sentais que j'hésitais sur la manière de l'interpréter et cela se répercutait sur ma voix. Au bout d'un moment, j'ai pris conscience que je cherchais à nouveau avec ma tête. Je me suis alors souvenue de l'importance d'être reliée à mon intention profonde pour chanter avec authenticité. Ce qui semblait traduire le mieux cette intention était la cérémonie la « Mort » destinée aux proches d'un défunt. J'ai donc relu ce texte, et une phrase m'a sauté aux yeux :

« *...la mort a seulement paralysé le corps, et [] le mental, une fois de plus, s'est libéré triomphalement et se fraie un chemin vers la Lumière...* » (14).

Tout d'un coup, le sens que je donnais à l'air que j'étais en train de travailler a changé, et les mots les plus significatifs me sont apparus avec clarté : « *Je soupire après la liberté* ». Par automatisme, je m'étais focalisée sur la plainte des premiers mots : « *Laisse-moi pleurer mon sort cruel* » et j'avais négligé cette demande : « *Puisse le chagrin briser les chaînes de mes martyrs* ». Il m'est alors apparu que ce texte et la musique qui le porte expriment un formidable élan de libération. J'y ai reconnu celui de ta vie passée et bien entendu celui de ton esprit

13. « *Lascia ch'io pianga* », air extrait de l'opéra « *Rinaldo* », de G.F. Haendel (1711). Traduction : Laisse-moi pleurer mon sort cruel et soupire après la liberté. Puisse le chagrin briser les chaînes de mes martyrs, par pitié.

14. Extrait de la cérémonie la « Mort », voir note 4.

maintenant détaché du corps. À partir de ce moment je n'ai plus eu d'hésitation et ma voix ne m'a plus posé aucun problème. Je savais ce que je voulais transmettre à travers ce chant, et je savais comment retrouver en moi l'inspiration souhaitée lors de tes obsèques. Je n'en reviens toujours pas de cette découverte, jamais je n'avais envisagé que cet air soit porteur d'un sens si adapté à la circonstance. Merci à toi et à la vie de m'avoir orientée vers lui.

La cérémonie de tes obsèques

Comment traduire en mots la grâce vécue lors de la journée suivante ? Cela a commencé par le soin mis dans les derniers préparatifs, la détermination et la patience inhabituelles qui m'ont accompagnée pour dépasser les inévitables imprévus de dernier moment, la joie profonde de faire ma part dans un ensemble uni pour réaliser cet acte plein de sens, la gratitude pour les meilleures qualités de chacun/e et pour leur complémentarité.

Pendant la cérémonie, elle s'est manifestée par une sérénité croissante, au fur et à mesure que tout se déroulait avec fluidité. À l'arrivée en musique de ton cercueil, ton fils a d'abord été submergé de sanglots et d'agitation. Ses amis et ta sœur se sont immédiatement rapprochés de lui pour le soutenir et l'aider à s'apaiser. Ensuite sont venus les témoignages, chacun a ouvert une fenêtre sur un aspect de ta vie que je reconnaissais ou qui me surprenait. Ce que j'avais vécu s'est progressivement situé au sein d'une image cohérente bien plus riche et plus vaste. Le plus impressionnant pour moi a été le témoignage de Hugo, ton fils, et celui de (l'autre) Fabienne, ton amie intime. Eux qui t'ont connue mieux qu'aucun/e d'entre nous, ne se dirigeaient pas seulement vers les souvenirs passés et la gratitude. Ils parlaient aussi de leur vie future et s'engageaient à porter en eux le meilleur de ce qu'ils avaient partagé avec toi. A leur manière, ils exprimaient leur certitude que la mort n'avait pas arrêté ta vie et qu'elle se continuait à travers eux. Cette foi en la vie que tu suscitais autour de toi, n'est pas si fréquente.

La partie musicale a aussi joué son rôle. Véronique avait pris soin d'imprimer pour les personnes présentes les textes de nos chants « rituels », ornés d'une photo de toi. Une autre personne de notre groupe de soutien était à nos côtés. Chanter était notre façon de témoigner et lorsque l'assistance s'est jointe à nous, j'ai vu les sourires se multiplier. La douce joie vécue avec toi s'est mise à irradier et j'ai senti l'atmosphère s'alléger. Plus tard, à l'écoute de ta voix, ta présence est devenue palpable et nos émotions comme nos croyances en ont été déstabilisées. Puis, après l'homélie qui nous avait préparé/es à une attitude d'intériorisation, est venu l'air classique. J'étais concentrée et me suis sentie portée par la musique pour t'accompagner dans ton élan de libération, dans ton envol vers la lumière. J'ai vécu ce moment comme un grand privilège. Au final, le rythme enlevé du chant italien a encouragé l'assistance à retourner à la vie ordinaire le cœur plein de joie.

Une fois tout le monde sorti de l'église, je me suis sentie réellement en paix et j'ai remercié intérieurement. Peu après, ton fils est venu me parler. Il m'a dit qu'au début de la cérémonie il était totalement envahi par le souvenir douloureux de tes derniers jours et de tes derniers instants. Maintenant il avait retrouvé ton image vivante et se sentait prêt à aller de l'avant. Il m'a remerciée et a conclu ainsi : « *Je comprends maintenant à quoi sert une cérémonie* ». Son témoignage m'est allé droit au cœur et ces mots me sont venus à l'esprit : « *Mission accomplie !* ».

Ce que je retiens de notre histoire.

Ce récit a avivé en moi « *la gratitude de t'avoir connu(e), de t'avoir écouté(e) et apprécié(e), de m'être confiée et d'avoir pu t'aider comme toi-même m'a encouragée* » (15), ce sentiment déjà éprouvé il y a longtemps envers un autre ami, décédé accidentellement. Tu es une

15. Voir l'annexe 3 à la fin de ce récit.

personne magnifique. Or c'est en t'accompagnant, face à la maladie et à la finitude, que j'ai découvert la partie la plus précieuse de toi, et que j'ai vraiment rencontré les belles personnes que tu attirais.

Cette expérience a été une chance. Elle m'a apporté des moments de plénitude inoubliable, et de nombreux enseignements dont je ressens aujourd'hui l'influence au quotidien. Mon regard sur les choses et les personnes, en particulier, en est transformé. Il est plus tourné vers le lien, et moins vers le résultat de ce que j'accomplis. Je me sens aussi plus en capacité de manifester le meilleur de moi avec liberté, en m'appuyant sur le cœur plutôt que la tête et en m'en remettant à la vie avec confiance.

Enfin, cette expérience me touche profondément par sa projection future. L'aboutissement de cet accompagnement a été la cérémonie de tes obsèques, à laquelle j'ai eu le bonheur de contribuer. Cette expérience transformatrice, vécue collectivement, avait pour moi la saveur de ce vers quoi nous tendons. Je l'ai perçue comme une manifestation, traduite avec bonté et beauté, du dessein transcendant de l'humanité. Elle a confirmé le soupçon que « *...cette syntonie d'ensemble, indispensable pour le grand saut, pouvait enfin se donner et produire ainsi la mutation tant attendue.* » (16)

16. Ariane Weinberger, *Investigation sur le Dessein d'Homo sapiens au Paléolithique supérieur : de la quête de survie à la quête de transcendance*, <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>, p. 53.

Annexe 1

Voici les deux chants que nous avons répétés lors de nos rencontres appelées « *Chanter avec et pour Fabienne* » :

« *Navajo song* », de Jody Healy, by Barbara Mc Afee :

<https://www.youtube.com/watch?v=NcowD860bCE>

Traduction des paroles : "Quand tu es né/e, tu as pleuré et le monde s'est réjoui. Vis ta vie de telle sorte que lorsque tu mourras, le monde pleure et tu te réjouisses." Le lien donne comme auteur Kabir.

« *Fatou Yo* », par Touré Kunda : <https://www.youtube.com/watch?v=d-eEzPu6M-U>

Traduction des paroles : Je m'appelle Fatou, la jolie Fatou. Comme tous les enfants du monde, je suis heureuse de porter un joli prénom. Bientôt je serai grande, je vais grandir comme tous les enfants.

Annexe 2

Humanisation

Le monde parallèle que je côtoie est élargi et très varié. Une fois, dans un train menant à Cavaillon (mais là c'est une autre histoire), un personnage douteux s'installe de l'autre côté de mon compartiment ; il est bruyant, ne cesse de bailler sans retenue et comble de l'horreur, il pue. Pas tout à fait SDF mais d'une catégorie toute proche. Une jeune femme « précieuse » en face de lui, lime ses ongles consciencieusement ; Notre homme ne tient pas en place, il a dans un sachet un parapluie, qu'il met tantôt à droite et tantôt à gauche, dans un manège incessant et peu compréhensible ; La jeune femme n'y tenant plus se lève et change de place, elle me regarde, je l'approuve. De mon côté, je surveille l'énergumène du coin de l'œil, le saligaud, faut pas qu'il m'emmerde. Un autre arrêt, une dame pleine de grâce entre dans notre wagon, accompagnée de ses deux petits enfants roux, propres sur eux et si mignons ; notre

homme fait mine de laisser tomber son parapluie ; Et là, comme dans un rêve interrompu, elle commence à parler naturellement à cet homme qui, soudain, prend figure humaine, répond, rit. Il plaisante même avec les enfants ; Le doute s'immisce, mon jugement serait-il tronqué ? Je ne suis pas maître de mon monde parallèle : les préjugés sont tenaces.

(Fabienne, mai 2020)

Annexe 3

MEMOIRE ACTIVE

Depuis ce jour où tu es mort
Un grand frisson a parcouru mon corps,
Je comprends mieux mon être.
Demain peut-être
Je ne serai pas ici
- sur terre –

Et la vie ne pourra pas se manifester
À travers mes yeux, mes gestes,
Mes émotions ni mes paroles...

En même temps se sont déclarées
Avec force et une incroyable netteté :
La gratitude de t'avoir connu,
De t'avoir écouté et apprécié,
De m'être confiée et d'avoir pu t'aider
Comme toi-même m'as encouragée
Alors qu'inquiète, je doutais.

Et avec elle l'impérieux désir
- plus qu'un désir, une évidence -
De perpétuer en moi comme autour de moi
Cette joie et cette confiance
Qui m'avaient effleurée,
Dont je sentais dans mon corps même
Qu'elles donnaient sens
À ton existence
Bien au-delà de ta disparition.

Marie PROST, 1993.