

# FONDS GOETHEANUM

Un engagement pour l'homme, l'esprit et la nature.



## Lumière au crépuscule de la vie

© Franz Ackermann

**A travers cette brochure, nous souhaitons élargir le champ sur un sujet souvent source d'anxiété, en partageant des témoignages et des réflexions vécues au plus près de la mort, et inviter à honorer et accompagner activement le vieillissement et la mort.**

En raison du développement démographique et des progrès de la médecine, le nombre de personnes considérées comme vieillissantes ne cesse d'augmenter. On distingue aujourd'hui les seniors jeunes et les seniors plus âgés : d'une part il y a le groupe des seniors encore actifs et dynamiques, libérés des contraintes du travail professionnel quotidien ; d'autre part, on trouve les personnes très âgées que l'on remarque moins et qui, tôt ou tard, voient leur vitalité décliner et se retrouvent confrontées à des limitations importantes. Pour elles, la perspective d'une mort prochaine peut être une question oppressante.

### Présence attentive au chevet du mourant

La mort naturelle survient toujours de façon surprenante sans qu'on l'invite, même lorsqu'on l'anticipe. Elle a quelque chose de violent. Elle scelle la fin de la vie terrestre.

Regardons d'un peu plus près les expériences vécues lors de l'accompagnement d'une personne mourante. Par exemple là, où la mort ne s'immisce pas de façon brutale dans la vie par un accident ou une soudaine défaillance d'organe, mais où elle ressemble plutôt à un chemin vers la porte de la mort. Dans un tel cas, on peut parfois observer qu'au cours de cette dernière phase, les personnes sont complètement absentes pendant des jours. Les yeux sont fermés, aucune parole n'est audible, la respiration est plus ou moins calme. Elles semblent « inatteignables » et je me demande : « Ma voix est-elle perçue ? Puis-je l'atteindre d'une manière ou d'une autre ? » Ces états peuvent durer des jours, parfois des semaines. Si l'on est alors présent avec patience et attention, on peut recevoir des cadeaux inestimables. Ces dernières années, de nombreux témoignages similaires ont été systématiquement recueillis et comparés. Ils sont considérés comme « inexplicables » car on ne trouve aucune cause extérieure physique mesurable. Ces états sont classés dans la catégorie « spiritualité en fin de vie » et surviennent chez plus de 70 % des personnes en fin de vie.

Voici quelques exemples : je suis assis au chevet d'une femme mourante et soudain je ressens le besoin de réciter le Notre Père. Cependant, je n'ose pas le dire à voix haute. Alors, je prononce

intérieurement les paroles en silence. Peu de temps après, un changement net s'opère chez la personne en face de moi : la respiration devient plus ample, plus calme. L'atmosphère qui auparavant était chargée, se détend dans la pièce. Une sorte de paix s'installe. Autre exemple : le visage de la femme allongée est agité, parfois déformé par la douleur. La respiration est pénible, laborieuse. La patiente est considérée comme « inconsciente ». Mais intérieurement je me demande : « Souffres-tu ? Pourrais-je te soulager un peu ? ». Puis après un temps de réflexion : « Ou bien est-ce que ce sont des douleurs de l'âme qui te tourmentent ? ». Soudain les yeux s'ouvrent. Un regard silencieux et approbateur se pose sur moi. Ce consentement silencieux apporte un soulagement palpable. Un autre exemple encore : depuis des jours, les accompagnants ont le sentiment que la mort est imminente. Mais les tourments s'éternisent. Puis une visite arrive de façon inattendue. La personne prend la parole, exprime sa gratitude envers l'homme qui s'en va et finit par lui demander pardon pour un événement violent et douloureux de sa vie. À cet instant, les yeux de l'homme s'ouvrent et rayonnent. Leurs regards se croisent, inoubliables. Peu après, une mort paisible survient. C'est comme si ce moment avait en core été nécessaire, qu'il fallait l'attendre.

## « LA MORT NATURELLE SURVIENT TOUJOURS DE FAÇON INATTENDUE. »

L'administration croissante de « médicaments calmants » en fin de vie est de plus en plus répandue et devient préoccupante. D'un côté, cela peut se comprendre. D'un autre côté, l'attention éveillée du mourant peut en être amoindrie. Nombreux sont ceux qui considèrent que le fait de franchir consciemment le seuil de la mort fait partie intégrante de la dignité humaine.

### Regard sur une autre réalité

L'opinion toujours très répandue selon laquelle « nous ne pouvons rien savoir de l'existence après la mort », entretient la difficulté d'aborder cette question de manière appropriée, malgré les expériences vécues qui sont très parlantes. Les expériences de mort imminente ont été étudiées de façon approfondie. Cinq personnes sur cent en font l'expérience à un moment ou à un autre de leur vie. C'est bien plus que ce à quoi on pourrait s'attendre. Même certaines personnes qui auparavant avaient une vision purement matérialiste et qui étaient convaincues que la mort signifiait la fin de la vie, font des expériences similaires. Elles décrivent par exemple comment elles quittent leur corps et peuvent voir et entendre parler les personnes autour d'elles. Elles plongent ensuite rapidement dans un monde de lumière rayonnante. Elles se sentent accueillies et pleinement confirmées dans toute leur existence.

Pour de nombreuses personnes concernées, les expériences de mort imminente sont si surprenantes et profondes qu'elles restent souvent des années sans trouver de mots pour en parler. Ou bien elles gardent le silence face à l'incompréhension de leur entourage.



Un autre aspect de la sortie du corps a déjà été clairement décrit bien avant l'étude approfondie des expériences de mort imminente. Dans les moments de grand danger, comme la noyade, la chute en montagne ou la chute d'une toiture, les personnes touchées peuvent raconter plus tard comment elles ont soudainement vu toute leur vie étalée autour d'elles jusque dans ses moindres détails.

### Rudolf Steiner sur le moment de la mort

En 1915, Rudolf Steiner décrivait que l'expérience de la mort n'était pas une fin, mais au contraire, l'éveil quant à la certitude d'être un JE, un être spirituel :

*« De l'autre côté, la mort apparaît comme le commencement le plus lumineux de l'expérience spirituelle, comme ce qui répand une lumière solaire sur toute la vie ultérieure entre la mort et une nouvelle naissance, comme ce qui remplit le plus l'âme de joie, comme ce que l'on regarde toujours rétrospectivement avec une profonde sympathie. C'est le moment de la mort. Si on veut le décrire avec des mots terrestres : vu de l'autre côté, ce qu'il y a de plus joyeux, de plus délicieux dans la vie entre la mort et une nouvelle naissance, c'est le moment de la mort. »*

Steiner ajoute qu'une mort décidée par soi-même, ne peut dissoudre les soucis et les angoisses. Ils demeurent sans être surmontés.

### La veillée funèbre – Les jours après la mort

Une tradition ancienne et répandue consiste à exposer le corps après la mort et il y a de nombreuses raisons spirituelles à cela. D'après Rudolf Steiner, les trois à quatre jours de veillée funèbre après la mort, correspondent à la période durant laquelle le défunt contemple tout le panorama de sa vie passée. La lecture à voix haute de contenus spirituels profonds, tels que les Évangiles, peut aider à accompagner le défunt sur son nouveau chemin. La veillée funèbre crée également un espace pour la famille et pour les proches, permettant de dire adieu au défunt.

## Une nouvelle culture du mourir

Les rituels funéraires actuels se limitent au travail de deuil avec ceux qui restent. La commémoration porte l'empreinte de la vie terrestre. Une culture d'avenir de la mort prendra de plus en plus en compte la vie après la mort jusqu'au moment d'une nouvelle naissance. « Vivre avec les défunts » peut être une tâche importante, très profonde et bénie.

## Ce qui est nécessaire pour une vieillesse épanouie

La recherche moderne sur la vieillesse a étudié de manière systématique les conditions pour bien vieillir jusqu'au mo-

ment de la mort, de façon apaisée. Le remède le plus important pour y parvenir, c'est le lien avec ses semblables pour continuer à prendre part aux événements du monde sans rupture. Celui qui vit isolé, qui n'a pas de tâches – qu'il s'agisse simplement d'arroser régulièrement une plante, de choisir son menu du jour ou de consentir à avoir des contacts sociaux – en sera affecté. Lorsqu'on empêche cela, tout le lien qui donnait du sens à l'existence terrestre, perd de sa force. Ce lien s'alourdit, s'obscurcit et devient étouffant. La fatigue et la lassitude de vivre s'installent. →

# Mon expérience de mort imminente

Mon expérience de mort imminente est l'une des choses les plus marquantes de ma vie. À l'été 2021, une violente tempête de grêle a détruit les toits et les serres de notre ferme. Pendant des jours et des jours, j'ai travaillé au-delà de mes forces. Peu après, je suis tombé malade. L'épuisement s'est transformé en fièvre, toux et détresse respiratoire ; j'ai contracté le Coronavirus. Le jour de mes 60 ans, l'ambulance m'a emmené à l'hôpital. Mon taux d'oxygène était dangereusement bas. Les médecins m'ont annoncé que je devais être mis dans un coma artificiel et sous respirateur.

J'ai signé le formulaire et fermé les yeux. Puis ce fut l'obscurité, mais elle n'était pas vide. Pendant les neuf jours où mon corps est resté dans le coma, j'ai vécu une autre réalité. Je n'étais plus relié à l'espace et au temps. Les mots me manquent pour décrire pleinement cette expérience. Au début, j'avais l'impression de tomber ; je tombais, encore et encore, avec une sensation de liberté et de sécurité, ne sentant plus mon corps. Au-dessus et en-dessous de moi, je voyais des voiles de couleurs et des sphères aux teintes merveilleuses, qu'on ne peut presque pas décrire ; je faisais partie de cela. Puis la chute s'arrêta, la lumière devint plus claire, toujours plus claire, et j'entrai dans une lumière rayonnante. J'ai entendu alors une musique, des sons merveilleux, incomparables, et je faisais moi aussi partie de cette musique. Puis j'ai vu toute ma vie étalée devant moi ; elle était sans fin. Je voyais mes actes, ce que j'avais fait de bien et de mal aux autres, sans crainte. J'ai vu aussi ce que les autres avaient pensé de moi. Je faisais partie intégrante de cette vie étalée devant moi. C'était à la fois image et sensation.

Soudain, un cri perçant que j'ai ressenti comme l'appel du phénix. Une dysharmonie s'installa. Je fus arraché à la scène, tout allait en direction de la matière. C'était très douloureux. Lorsque je me suis réveillé, j'étais tout d'abord dans un état de con-

science très confus. Pendant plusieurs jours, je m'imaginais à la maison dans la ferme. Physiquement, je devais tout réapprendre, chaque mouvement, même avaler quelque chose. J'ai préparé mentalement chaque petit pas, pour le réapprendre ensuite lentement physiquement.

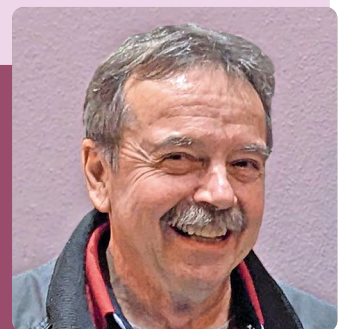
## « PLUS RIEN DE MATÉRIEL N'A D'IMPORTANCE POUR MOI. »

Robert Schwander

Cette expérience m'a transformé. Plus rien de matériel n'a d'importance à mes yeux. Ce qui compte pour moi, c'est d'être avec les autres, avec leurs sentiments et leur joie, avec la nature, la musique, la peinture et la sculpture.

Et je me suis mis à peindre. Ma toile « L'Appel du Phénix » représente le phénix renaissant de ses cendres au milieu de la tempête, des vagues et de la lumière. Les vagues évoquent le bruit du masque à oxygène et des machines. La lumière vive symbolise mon expérience de mort imminente : paisible et sereine. Le phénix unit la mort et la nouvelle vie. Du chaos est né l'espoir, de la douleur est née une force nouvelle. Tel le phénix, je suis moi aussi revenu à la vie.

## Robert Schwander



Robert Schwander, artiste et ancien agriculteur Déméter, puise de nouvelles impulsions pour son œuvre picturale dans la nature, l'anthroposophie et une expérience de mort imminente: [robild.ch](http://robild.ch)





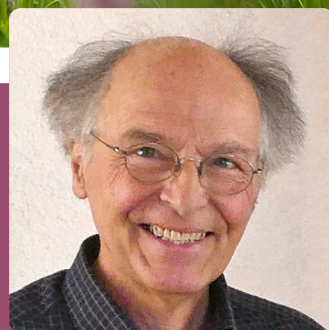
© Simone Franchina, Unsplash

Les personnes très âgées peuvent se contenter de peu. Elles aimeraient être prises au sérieux. Lorsqu'elles sont contrôlées par leur famille ou par des institutions, elles se sentent impuissantes et leur joie de vivre s'éteint. Dans un environnement bienveillant et attentif, la vie peut s'achever paisiblement. Il n'est pas rare que les personnes en retirent une vision d'ensemble de leur vie, qu'elles soupèsent d'une nouvelle façon les grandes étapes biographiques, qu'elles les comprennent peut-être sous un jour nouveau pour les accepter. De tels pas importants de la vie peuvent être vécus comme des célébrations, atteignant leur apogée et figurant ainsi parmi les étapes les plus marquantes de leur existence.

## « NOUS INVITONS À HONORER ACTIVEMENT LA VIEILLESSE ET LA MORT. »

La qualité de vie durant la dernière phase, va dépendre en grande partie de la capacité à établir avec son entourage, une compréhension partagée des souhaits de fin de vie. Cela implique d'avoir une personne présente au bon moment, qui écoute, accepte ces souhaits et à qui l'on peut confier ses inquiétudes et ses craintes en dialoguant de manière chaleureuse et empreinte d'humanité.

Accompagner une personne en fin de vie avec amour et bienveillance est une expérience profondément émouvante, mais aussi profondément enrichissante et gratifiante. L'unicité de chaque individu et de son histoire de vie deviennent tangibles. La grandeur et la dignité de la vie humaine se reflètent là.



### Franz Ackermann

20 ans à la direction d'un centre pour personnes âgées dans des communes zurichoises. Cofondateur du groupe de travail pour une culture de la fin de vie. Publication : Rudolf Steiner, Vieillir. Dornach : Rudolf Steiner Verlag, 2018.

Publication de nombreuses fiches d'étude sur la culture de la fin de vie du point de vue anthroposophique : [sterbekultur.ch](http://sterbekultur.ch) et [mourir.ch](http://mourir.ch)

## Merci beaucoup pour votre don !

IBAN: CH30 0900 0000 1019 9850 1

FondsGoetheanum,  
Oberer Zielweg 60, CH-4143 Dornach  
[www.fondsgoetheanum.ch](http://www.fondsgoetheanum.ch)