

Affronter sa mort avec sérénité

A Crêt-Bérard, l'association Esprit des Traditions propose un week-end, les 28 et 29 septembre prochains, pour réfléchir à la fin de l'existence.



Ce week-end prévoit d'abord des exercices de méditation. L'aspect très technique des soins palliatifs sera peut-être abordé dans une seconde rencontre.

TABOU Mourir ne s'apprend nulle part. Du moins, pas officiellement. Constatant combien de personnes se retrouvent dépourvues face à la mort, l'association l'Esprit des Traditions, proche du bouddhisme, a décidé de placer la mort au cœur d'un week-end. « La majorité des gens partent dans l'angoisse, l'incompréhension, la peur. Il y a des manques immenses dans la préparation de cet événement. La mort ne devrait pas qu'être l'affaire des mourants, mais de chaque individu », estime Alessandra Horn, membre fondatrice de l'Esprit des Traditions.

Par mort, on entend ici fin de vie biologique, mais aussi, d'une manière plus générale, finitude. « On dit qu'on meurt comme on a vécu et qu'on vit comme on va mourir. Il s'agit d'être honnête avec soi-même. Lorsque nous prenons réellement conscience de la fin de notre vie, notre rapport entier à l'existence change, car nous intégrons le fait que quelque chose va se terminer. La mort conditionne notre vie. Certaines traditions

expliquent même que toute peur a, dans sa racine, un lien avec la mort. »

S'ouvrir

Fidèlement aux convictions de cette association, l'idée de ce week-end est de familiariser les participants à plusieurs traditions religieuses, qui disposent d'une série d'outils pour faire face à ce grand inconnu. « Dans beaucoup de sociétés, la mort est considérée comme faisant partie de la vie. En Asie notamment, il y a beaucoup moins cette lutte, ce rejet de

la mort qu'on observe souvent en Occident », observe Alessandra Horn. Méfaits de la sécularisation ? Le christianisme n'est en tout cas pas absent du week-end : c'est Luc Ruedin, prêtre jésuite, philosophe, théologien et aumônier au CHUV qui représentera cette tradition. A ses côtés, le rabbin Gabriel Hagai, le lama Jigmé Thrinlé Gyatso, et Swamini Umananda représenteront respectivement judaïsme, bouddhisme et hindouisme.

Exercices spirituels

Ces deux jours ne se cantonnent pas à la simple présentation des différentes traditions et de leur regard sur la mort. Il s'agit aussi de pouvoir très concrètement envisager la préparation à sa propre fin de vie au moyen d'exercices spirituels, notamment des méditations. « Parler de la mort est très facile intellectuellement. Mais l'exercice apporte autre chose, on le vit, quelque chose se passe, le rapport à soi commence à être plus authentique et cela peut sacrément remuer », témoigne Alessandra Horn. Ames sensibles, bienvenues!

► **Camille Andres**

La mort dans tous ses états. Comment se préparer à la fin de vie. A Crêt-Bérard les 28 et 29 septembre, inscriptions jusqu'au 20 septembre. Informations: www.espritdestraditions.ch.

La Terre brûle-t-elle ?

Quel peut être le rôle de la spiritualité dans les défis écologiques

Débat entre scientifiques et politiques à l'Aula du Palais de Rumine le jeudi 5 septembre 2019 de 19h à 21h

www.cedresreflexion.ch

Brocante Antiquités
achat-vente, débarras
complets, estimations-devis

« Au Violon d'Ingres »
F et M-C Reymondin
1148 L'Isle

021 864 40 52

www.violondingres.ch