

LE PLAN DE VIE

Afin de vous permettre de vous recentrer sur les buts essentiels de votre vie, il nous a semblé essentiel de replacer le plan de vie dans le contexte global de votre vie. Un texte nous servira de support pour porter notre regard plus en avant vers cette étape ultime de notre vie, la mort. Le texte ci-après est l'avant-propos du livre *LA MORT, DERNIÈRE ÉTAPE DE LA CROISSANCE* d'Elisabeth Kubler-Ross (Editions du Rocher). Après avoir analysé vos réactions face à ce texte, il sera alors temps de réaliser votre blason. Vous réunirez ainsi les conditions nécessaires pour réaliser un Plan de Vie en accord avec votre moi profond. *Bonne Route pour cette aventure!*

Avant-propos

Notre société voue un culte à la jeunesse et au progrès, et la mort y est un sujet évité, ignoré, passé sous silence. C'est comme si nous prenions la mort comme rien de plus qu'une autre maladie à vaincre. Mais en fait, la mort est inévitable. Nous mourrons tous, ce n'est qu'une question de temps. La mort fait partie de l'existence, de la croissance et du développement de l'homme, tout autant que la naissance. C'est l'une des rares choses dans la vie sur lesquelles on peut compter, dont on peut être certain qu'elles se produiront. La mort n'est ni un ennemi à vaincre, ni une prison à fuir. C'est une partie intégrante de la vie qui donne sens à l'existence humaine. En posant la limite du temps que nous avons à vivre, elle nous pousse à en faire un usage productif aussi longtemps qu'il nous est donné.

Voici donc le sens de *La Mort, dernière étape de la croissance* : tout ce qu'on est, ce qu'on a fait et été trouve son aboutissement dans la mort. Quand on meurt, si on a la chance d'en être averti d'avance (autrement que par la conscience que nous pouvons tous prendre de notre finitude), on a une dernière chance de croître, de devenir plus véritablement soi-même, plus pleinement humain. Mais il ne faut pas attendre que la mort frappe à notre porte pour commencer à vivre vraiment. Apprendre à voir la mort comme un compagnon invisible mais amical dans le voyage de la vie - qui vous rappelle doucement de ne pas remettre à demain ce que vous voulez faire -, c'est apprendre à vivre sa vie plutôt qu'à la traverser.

Que l'on meure jeune ou plus vieux importe moins que de vivre pleinement les années qu'on aura eues. Tel vivra plus en vingt ans que tel autre en quatre vingts. Par «vivre», nous n'entendons pas accumuler frénétiquement des expériences nombreuses et diverses, propres à frapper l'imagination des autres, mais plutôt vivre chaque jour comme si c'était le seul qui vous reste. Nous voulons dire trouver une paix et une force qui fassent assumer les déceptions et les souffrances de la vie en s'efforçant toujours de découvrir les moyens d'accéder à ses joies et à ses délices. Un de ces moyens, c'est d'apprendre à faire le foyer sur les choses que vous avez appris à identifier, se réjouir du bourgeonnement des feuilles au printemps, s'émerveiller de la beauté du soleil levant chaque matin et du couchant chaque soir, se reconforter d'un sourire ou d'une caresse, s'éblouir de voir un enfant grandir, partager l'enthousiasme et la confiance sans complexe des enfants pour la vie. Vivre.

Se réjouir de la chance de vivre chaque jour nouveau, c'est se préparer à l'acceptation finale de la mort. Car ce sont ceux qui n'ont pas vraiment vécu qui prennent le plus mal la mort - ceux qui ont laissé des problèmes sans solution, les rêves irréalisés, les espoirs détruits, ceux qui ont négligé les choses vraies de la vie (aimer et être aimé, contribuer positivement au bonheur et au bien-être des autres, trouver ce qui est *vraiment vous*). Il n'est jamais trop tard pour commencer à vivre et à croître. C'est ce message que nous rappelle le «Cantique de Noël» de Dickens : même le vieux Scrooge, après des années de vie sans amour ni sens, peut changer de route quand il le veut. La vie humaine est croissance et la mort est la dernière étape de la croissance des êtres humains. Pour apprécier la vie tous les jours et non seulement quand on saura que la mort approche, il faut avoir rencontré et accepté

comme inévitable sa propre mort. Il faut laisser la mort fournir le contexte de nos vies, car c'est en elle que se cachent le sens de la vie et la clef de notre croissance.

Pensez à votre propre mort. Combien de temps et d'énergie avez-vous consacrés à l'examen de vos sentiments, croyances, espoirs et peurs au sujet de la fin de votre vie ? Et si vous appreniez qu'il ne vous reste que peu de temps à vivre ? Changeriez-vous de façon de vivre ? Y-a-t-il des choses que vous tiendriez à faire avant de mourir ? Avez-vous peur de mourir ? De la mort ? Pouvez-vous identifier les sources de vos peurs ? Songez à la mort de quelqu'un que vous aimez. De quoi parleriez-vous avec un être cher qui mourrait ? Que feriez-vous ensemble du temps qui vous resterait ? Pourriez-vous assumer les détails légaux à la mort d'un parent ? Avez-vous parlé de la mort et de mourir avec votre famille ? Y-a-t-il des questions émotionnelles ou pratiques que vous ressentiriez le besoin de régler avec vos parents, vos enfants, vos frères et soeurs avant votre mort ou la leur ? Ce qui donnerait plus de sens à votre vie, peu importe quoi, faites-le maintenant, puisque vous allez bel et bien mourir; et que vous n'en aurez peut-être pas le temps ou l'énergie après le dernier avis...

JOSEPH L. BRAGA
LAURIE D. BRAGA

PARTAGE LIBRE DE VOS REACTIONS A CE TEXTE :

Est-il une source d'inspiration pour vous ?

Quelles sont les réponses qui vous viennent aux questions qui vous sont posées ?

A quelles réflexions cela vous conduit-il ?