

Apports du bouddhisme tibétain dans l'accompagnement de la fin de vie



Institut de formation aux soins infirmiers
Mardi 9 janvier 2024

Marianne Tebaldini

Qu'est ce le bouddhisme ?

Origines (IV^{ème} siècle avant JC)

Bouddha historique : Prince Indien **Siddhârta Gautama** qui a fait différentes expériences de méditation qui l'ont mené à l'Eveil.

Il a ensuite transmis à ses élèves :

- Des enseignements philosophiques
- Des techniques de méditation

Afin que chacun puisse cheminer et atteindre l'Eveil.

Le bouddhisme est une religion non théiste (il n'y a pas de dieu). C'est une conception philosophique qui s'appuie sur un ensemble de rituels (très différents d'un pays à l'autre)



Les quatre réflexions-méditations préliminaires

Dans la vision bouddhiste du monde, il n'y a pas de dieu créateur, pas de juge divin ni de jugement dernier.

- 1. La précieuse existence humaine**
- 2. L'impermanence**
- 3. La loi des causes et des conséquences (Karma)**
- 4. Le cycle des existences conditionnées (Samsara)**

La loi des causes et des conséquences

Loi du Karma

Nous sommes responsables de nos actions (libre arbitre).

- Si notre intentions est « bonne » (altruisme, compassion...) => nous accumulons du karma « positif »
- Si notre intension est « mauvaise » (égoïsme, destruction...) => nous accumulons du karma « négatif »



Les renaissances

A la fin de notre vie, en conséquence :

- des actions passées
- de nos habitudes mentales (tempérament entretenu)
- des circonstances de la mort
- du déroulement de la mort

Notre conscience va reprendre naissance dans l'un des **6 mondes d'existence**, chacun étant caractérisé par une émotion dominante :

Les mondes supérieurs	Les mondes inférieurs
Le monde des dieux <i>(orgueil)</i>	Le monde des enfers <i>(colère)</i>
Le monde des demi-dieux <i>(jalousie)</i>	Le monde des esprits avides <i>(attachement-avidité)</i>
Le monde des humains <i>(désir)</i>	Le monde des animaux <i>(ignorance)</i>

Le cycle des existences conditionnées

Samsara : cycle des existences conditionnées engendrée par l'ignorance et la loi du Karma.

Les êtres errent sans fin dans les 6 mondes du Samsara et y expérimentent beaucoup de souffrances.

Mort : passage de la conscience d'une existence à la suivante.

Eveil/Libération : prise de conscience de cette réalité, sortie du Samsara



La méditation

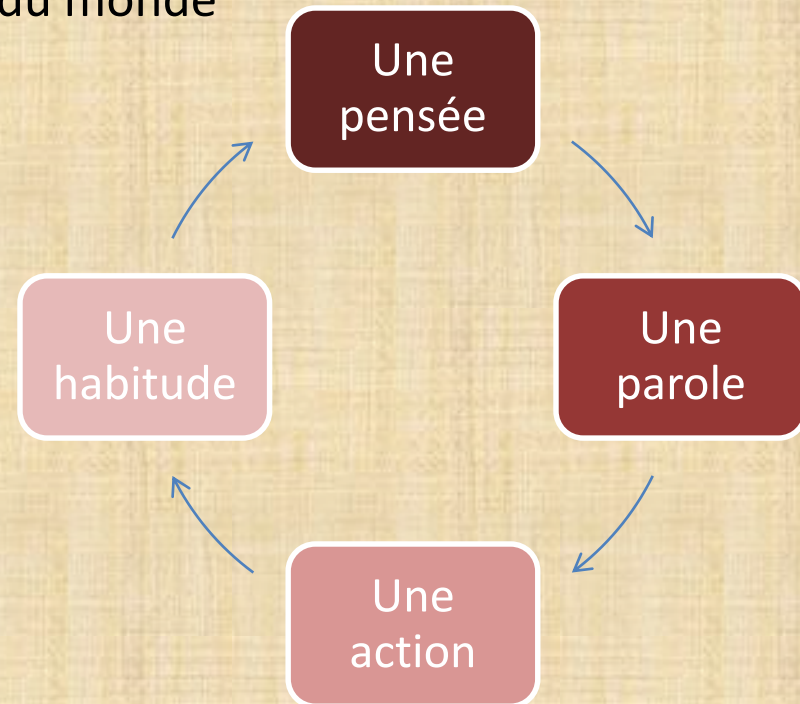
Apaiser les émotions perturbatrices :

- Colère
- Attachement
- Orgueil
- Jalousie
- Ignorance

Car elles perturbent la vision de cette réalité du monde

Buts ultimes :

- Prendre conscience de cette réalité du monde
- Se transformer soi-même pour sortir du cycle du Samsara



Ce qui influence le devenir spirituel lors de la mort

- Les habitudes mentales acquise ou entretenue (« tempérament »)
- L'état d'esprit lors de la mort : « *La pensée avec laquelle vous mourrez est celle qui reviendra avec le plus de force lorsque vous vous éveillerez dans l'état intermédiaire entre cette vie et la suivante* »
- L'endroit par lequel la conscience sort du corps après la mort



Accompagner les personnes en fin de vie

Conduite conseillée :

- Prévenir la personne de sa mort prochaine le plus tôt possible
- Soulager la douleur sans embrumer la conscience
- Faciliter les adieux pour que la personne se sente libre de partir
- Témoigner de l'amour inconditionnel
- Donner espoir et aider à trouver le pardon
- Encourager la personne à prier ou à méditer
- Eviter que la personne ne meurt dans le ressentiment et l'amertume (en l'aidant à trouver un sens à sa souffrance par exemple)
- Prévenir un lama (dans un centre bouddhiste) si tel est le souhait de la personne



Écoute, bienveillance et compassion

Accompagner les personnes en fin de vie

Offrir à la personne **en phase terminal** un environnement **calme et silencieux** :

- éviter de déranger la personne, l'installer dans un endroit calme, à l'écart (chambre individuelle)
- Limiter les effusions émotionnelles (cris, larmes...) autour d'elle
- cesser les examens
- débrancher les moniteurs
- arrêter toutes les injections et les traitements agressifs car ils peuvent provoquer colère, irritation et douleur
- Installer la personne dans la position du « lion couché » ((allongé sur le côté droit, main droite sous la tête qui bouche l'oreille et la narine droite) au début du processus de la mort



Le bien être et l'avenir spirituelle de la personne dépendent en grand partie de ce droit à mourir dans la paix

Après la mort

Conduite à tenir dans le cas d'une personne bouddhiste :

Après l'arrêt de la respiration, et tant que la conscience n'est pas sortie du corps (jusqu'à 3,5j maximum), il convient d'éviter de toucher et de manipuler le corps afin de ne pas interférer avec la sortie de la conscience (idéalement au niveau de la fontanelle).

Pour les bouddhistes, le corps n'a d'importance que tant que la conscience y est incarnée. Une fois la conscience sortie, il n'a qu'une importance secondaire.

Des rituels (puja) sont traditionnellement réalisés pour guider au mieux la conscience pendant l'état intermédiaire. Ils peuvent être fait à distance du corps, et même dans une autre langue.

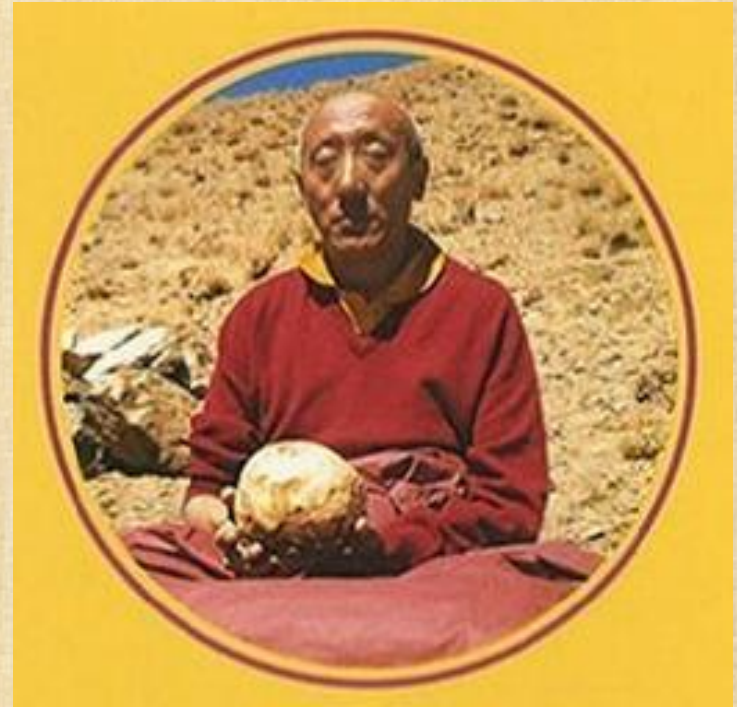


- Réduire au strict minimum les soins à apporter au corps
- Si besoin de déplacer le corps : le manipuler avec des draps.
- Si besoin de le toucher : uniquement sur le haut de la tête ou en un endroit neutre (bras)

Travailler sur ses propres peurs

Plus nous affronterons puis
accepterons nos craintes par
rapport à la mort, plus nous
serons compatissants, courageux,
lucides.

Nous deviendrons habiles à
découvrir toutes sortes de
manières **d'aider les mourants à
se comprendre et à faire face à
eux-mêmes.**



La compassion

Dans le bouddhisme, la compassion n'est pas la « pitié ».

En plus d'être en empathie avec la personne, c'est aussi ressentir une détermination ferme et concrète de faire tout ce qui est possible et nécessaire afin **d'aider au soulagement de sa souffrance**.

Le développement de la compassion est un remède à la fatigue empathique qui touche beaucoup de soignants.



La compassion
n'est
authentique que
si elle est active

Merci pour votre attention !

Place aux questions

Lectures conseillées pour celles et ceux qui souhaite approfondir cette approche :

- *Le livre tibétain de la vie et de la mort* de Sogyal Rinpoché
- Livres de Mathieu Ricard (dont *Plaidoyer pour l'altruisme*)

