



Les cinq grands regrets des personnes en fin de vie

— Bronnie Ware

J'ai travaillé pendant de nombreuses années dans les soins palliatifs. Je m'occupais des personnes qui retournaient chez elles pour y mourir. Nous avons partagé des moments absolument inoubliables. Suivant les cas, je les ai accompagnées pendant les trois à douze dernières semaines de leur vie.

Les gens progressent énormément lorsqu'ils savent qu'ils vont mourir. J'ai appris à ne jamais sous-estimer l'aptitude de quiconque à grandir. Certains changements sont spectaculaires. Comme on peut s'y attendre, chaque patient passe par toutes sortes d'émotions : le refus d'admettre la réalité, la peur, le remord, et à nouveau le refus de la réalité, avant de finir par accepter la situation. Mais je dois dire que chacun a retrouvé la paix avant de mourir. Chacun sans exception.

Lorsque j'ai interrogé mes patients sur leurs éventuels regrets ou ce qu'ils feraient différemment si c'était à refaire, certains thèmes récurrents ont fait surface. Voici les cinq regrets les plus souvent exprimés :

1. Je regrette de ne pas avoir eu le courage de suivre ce que me dictait mon cœur, au lieu de conformer ma vie à ce que les autres attendaient de moi.

C'est de loin le regret qui revient le plus souvent. Quand les gens se rendent compte qu'ils n'en n'ont plus pour très longtemps à vivre et qu'ils revoient leur vie avec lucidité, il leur est facile de

constater que nombre de leurs rêves ne se sont pas réalisés. La plupart n'avaient même pas concrétisé la moitié de leurs rêves, et voilà qu'en face de la mort il leur apparaissait clairement que c'était une conséquence directe des choix qu'ils avaient faits.

Il est très important de chercher à honorer au moins quelques-uns de vos rêves au cours de votre vie. Une fois que vous perdez la santé, c'est trop tard. La santé procure une forme de liberté que très peu de gens apprécient avant d'en être privés.

2. Je regrette d'avoir accordé autant d'importance à mon travail.

Voilà quelque chose que m'ont dit tous les patients masculins dont j'ai eu à m'occuper. Ils avaient à peine vu grandir leurs enfants et ils regrettaient de ne pas avoir passé davantage de temps avec leur compagne.

Les femmes ont exprimé le même regret. Mais, étant donné que la plupart appartenaient à l'ancienne génération, nombre d'entre elles n'avaient jamais eu à travailler pour subvenir aux besoins de leur foyer. Tous les hommes que j'ai soignés regrettaient profondément d'avoir été les esclaves du « métro-boulot-dodo ».

Si vous simplifiez votre style de vie, si vous vous appliquez à faire les bons choix, vous vous rendrez sans doute compte que vous n'avez pas besoin de gagner autant. En vous réservant plus d'espace pour vivre, vous serez plus heureux, plus disponible par rapport à toutes les opportunités qui pourront s'offrir à vous et qui correspondront davantage à votre nouveau mode de vie.

3. Je regrette de ne pas avoir eu le courage d'exprimer ce que je ressentais au fond de moi-même.

Beaucoup de mes patients avaient refoulé leurs émotions afin d'éviter les conflits. Au point que nombre d'entre eux étaient tombés malades sous l'effet de l'amertume et du ressentiment.

En conséquence, ils s'étaient contentés d'une existence médiocre et n'étaient jamais devenus ce qu'ils auraient pu devenir.

Il ne nous est pas donné de contrôler les réactions des autres. Cependant, même si initialement les gens réagissent mal lorsqu'on essaye de changer les choses en parlant avec franchise, au bout du compte, cela permet d'avoir une relation beaucoup plus saine. Ou pour le moins, cela nous libère d'une relation invivable. D'un côté comme de l'autre, on a tout à gagner.

4. Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis.

Bien souvent, c'était seulement durant les dernières semaines de leur vie que les gens mesuraient quelle chance ils avaient d'avoir de vieux amis, mais il n'était pas toujours possible retrouver leurs traces. Beaucoup s'étaient à tel point laissés prendre par la vie qu'ils avaient, au fil des ans, négligé de précieuses amitiés. Ils regrettaient amèrement de n'avoir pas accordé à leurs relations d'amitié le temps et l'attention qu'elles méritaient. Tout le monde aimerait avoir ses amis près de soi à l'heure de la mort.

C'est le lot de tous ceux qui mènent une vie active : ils risquent fort de négliger leurs amitiés. Mais en face de la mort, les soucis de la vie s'estompent. Les gens veulent mettre de l'ordre dans leurs finances, autant que possible. Mais ce n'est pas tant l'argent ou le statut social qui revêtent de l'importance à leurs yeux : ils veulent mettre leurs affaires en ordre par égard pour leurs proches. Hélas, bien souvent, ils sont trop malades, trop fatigués pour mener à bien cette tâche. À la fin, tout ce qui compte, c'est

l'amour et les relations. C'est tout ce qui reste dans les dernières semaines : l'amour et les relations.

5. Je regrette de ne pas avoir osé être plus heureux.

Voilà quelque chose qui revient étonnamment souvent.

Pour beaucoup, il a fallu attendre la fin de leur vie pour comprendre que le bonheur est un choix.

Ils étaient restés prisonniers de certaines mentalités, de vieilles habitudes de penser. Le soi-disant « confort » de la familiarité avait fini par envahir leurs émotions ainsi que leur vie matérielle et physique. La peur du changement les avait incités à se mentir à eux-mêmes et aux autres, en prétendant être satisfaits de leur vie. Alors qu'au plus profond d'eux-mêmes, ils aspiraient à rire de bon cœur et à retrouver un brin de folie.

Quand vous êtes à l'article de la mort, vous êtes à mille lieux de vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous. Oh qu'il est beau de pouvoir se détendre et sourire à nouveau, pendant qu'on est encore en vie !

La vie est un choix. C'est VOTRE vie à vous. Choisissez en pleine connaissance de cause, choisissez avec sagesse et honnêteté. Choisissez d'être heureux.

*Traduit de l'original anglais «The Top Five Regrets of the Dying» par Bernard de Bézenac et Bruno Corticelli
Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : <http://www.lebongrain.com>*