

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2014)

**Heft:** 6: Actuel

**Artikel:** "A la fin, seul compte le dévouement"

**Autor:** King, Sarah

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853022>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 27.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «A la fin, seul compte le dévouement»

Cela fait plus de vingt ans que Gabriel Looser accompagne ceux qui s'en vont. Cette expérience lui permet de ressentir à la fois compassion et équanimité. Tout en reconnaissant que la mort n'est régie par aucune règle.

Une prairie fleurie, un banc en bois. Imaginons qu'un randonneur s'approche, s'assied et se repose. En temps voulu, il se lève et continue son chemin. Gabriel Looser contemple ce paysage miniature dont on lui a fait cadeau après avoir assisté à un de ses séminaires. «On peut tout à fait me comparer à ce banc en bois», dit-il. C'est l'endroit où peuvent «reposer leur âme» ceux qui se trouvent sur le chemin vers la mort.

## La mort qui gêne

Gabriel Looser est assis au bureau dans son appartement en vieille ville de Berne. Des dessins de son petit neveu ornent le mur. A l'entrée, une vieille baignoire aux motifs en damier romain, comme si elle s'était égarée. Autrement, la pièce servait de salle de bains. C'est d'ailleurs les salles de bains qui ont jadis incité le théologien fraîchement diplômé à penser de plus en plus souvent à la mort. «Dans l'euphorie du progrès et du changement techniques, les mourants sont devenus

gênants. Dans ma fonction d'aumônier d'hôpital, j'ai vu des mourants être transportés dans la salle de bains pour que leur mort ne dérange pas. Par sentiment d'impuissance face à la mort? Je me suis senti tout aussi impuissant.»

Gabriel Looser n'est pas resté longtemps désespéré. Il s'est familiarisé avec le sujet de la mort et les cultures qui ne connaissent pas de tabou face à la mort, par exemple le bouddhisme tibétain. «Le bouddhiste tibétain rencontre la mort d'une façon naturelle et décontractée, comme l'événement le plus important après la naissance.»

Gabriel Looser approfondit donc ses connaissances pour ensuite les partager avec d'autres. Après avoir dirigé de nombreux séminaires, il établit sa propre entreprise dans son appartement à la Junkerngasse. «Institut für spirituelle Sterbebegleitung» – accompagnement spirituel en fin de vie – lit-on sur son site Internet.

## Vivre la spiritualité sans prosélytisme

Son approche, dont il dit qu'elle se démarque nettement de l'accompagnement habituel, consiste en une prise de conscience des éléments physiques de nos jours, conscience qui ne peut vivre la mort qu'en tant de «désastre final». Cela vaut pour le corps. Mais il y a plus: il y a une âme qui s'en va. «C'est ma conviction profonde, mais je refuse de faire du prosélytisme.» L'âme est donc au centre de toute l'attention donnée par Gabriel Looser pendant son travail. «La plupart du temps, l'âme traverse un processus important qui mène à la compréhension, mais peut s'avérer douloureux.»

Pour Looser, il est difficile d'expliquer son travail avec des mots. C'est comme si pour chaque cas, tout était à recommencer, l'occasion de revivre ses débuts. Chaque nouvelle situation révèle d'autres espoirs et besoins du mourant. Gabriel Looser s'explique: «Un homme atteint de cancer du poumon vit ses dernières heures. Je suis assis auprès de

«La conscience de la mort augmente l'estime de la vie.»

Gabriel Looser



lui et je ressens une pression dans ma poitrine. Je me dis que cette pression ne concerne pas uniquement les poumons. Je demande donc à mon patient ce qu'il a sur le cœur. Cette petite question ouvre la brèche. L'homme raconte ce qui l'inquiète, la guérison devient possible.» Aux prises avec la mort, dit Looser, toute règle est inutile. Seul compte le dévouement.

### Éliminer les pensées qui dérangent

Selon Gabriel Looser, cette capacité de perception découle de certaines attitudes. Par exemple d'un équilibre sain entre compassion et équanimité, résultat d'expériences vécues. Il faut également faire face à la situation de sa propre mort. Gabriel Looser dit penser à sa mort au moins une fois par jour. «Ce n'est pas une pensée négative. Bien au contraire. Cela me dit qu'un jour, je serai mort, mais aujourd'hui, je vis.» Être conscient de sa mort rend la vie encore plus précieuse.» Les exercices de méditation qu'il dispense également lors des séminaires lui procurent la sérénité nécessaire pour se réconcilier avec sa propre mort. Un élément indispensable est la respiration. Il faut la maîtriser pour apaiser l'esprit. «Dans 90 % du temps, nous pensons à des choses qui ne sont pas importantes. Se concentrer sur la respiration apaise les pensées.»

Gabriel Looser ressent l'influence des pensées néfastes d'une façon impressionnante quand elles diminuent. Au fur et à mesure que le mourant s'approche de la mort, je sens que le contact devient de plus en plus aisé. Il ne pense et ne maîtrise plus.» L'accompagnateur en fin de vie s'explique ainsi le fait que des êtres particulièrement autonomes ont souvent plus de peine face à la mort. Car ils ont l'habitude de rester en contrôle en toute circonstance. «Quand quelqu'un affirme vouloir mourir, il n'est souvent pas encore prêt à accepter la mort. Il n'y a pas de «vouloir» face à la mort. L'idée est plutôt de se soumettre, de s'abandonner.»

### La conscience de la vie

Aujourd'hui, Gabriel Looser décrit son activité principale comme étant plutôt la transmission d'informations que l'accompagnement des mourants. Parcourant les pays germanophones pour tenir ses séminaires, il vient de rentrer d'un cours de dix jours organisé en Autriche. Et lorsqu'il offre un accompagnement en fin de vie, c'est à condition de pouvoir garantir le suivi, la continuité requise.

25 ans d'accompagnement: «Cela ne te rend pas dépressif?», lui demande-t-on régulièrement. Bien au contraire.

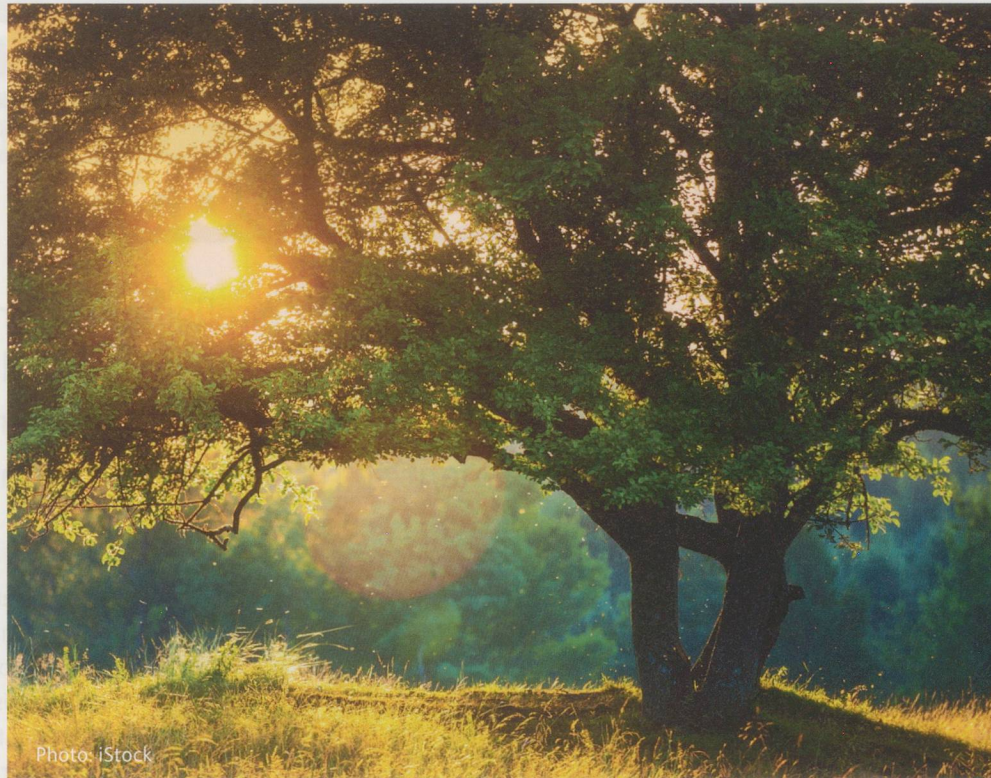


Photo: iStock

La confrontation avec la mort lui permet de vivre plus intensément. Tous les matins, il puise des forces lors d'une séance de méditation dans son «temple», une pièce remplie de symboles religieux de diverses cultures. Et il a toujours beaucoup voyagé: traversant le désert à dos de chameau, nageant avec les dauphins dans les eaux de l'Atlantique, entreprenant un pèlerinage sur le mont Kailas dans l'Himalaya tibétain... «Cela dit, j'ai 67 ans maintenant. Et mon corps émet des signaux indiquant qu'il est temps de ralentir mon rythme de travail.»

### Besoin de «se poser»

Devant la fenêtre de l'appartement dans les combles, les nuages se dispersent et font place à la lumière du soleil couchant. Gabriel Looser s'apprête à exécuter quelques tâches administratives. On s'imagine qu'ensuite, il s'attardera un temps sur sa terrasse avec vue sur le Gurten, ou se promènera dans la nature en s'offrant une pause sur un banc. Car même si Gabriel Looser vit intensément sa vie (les chaussures de jogging dans le couloir en témoignent) et apprécie le fait d'être sollicité pour ses séminaires, il a aussi besoin de temps à autre d'une pause contemplative. «Ce que je fais incite à mener une vie plutôt paisible.»

Sarah King