

Jeudi 3 novembre 2022

- Une médecin gériatre à l'hôpital de Confolens animera une conférence le 9 novembre
- Elle expliquera à Confolens comment «aborder sereinement la fin de vie».

## Mieux accompagner la mort de nos proches

 Frédéric BERG  
f.berg@charentelibre.fr

Comment les expériences de mort imminente peuvent nous aider à accompagner nos proches ? ». Le mercredi 9 novembre, le cinéma de Confolens accueille une conférence organisée par l'association Colimaçon, créée en 2021 pour prendre en charge les personnes en souffrance, dont le but est d'aborder une question sensible : la mort de nos proches et en l'occurrence « comment aborder plus sereinement la fin de vie ». La conférence sera animée par Sylvie Cafardy, médecin gériatre à l'hôpital de Confolens, autrice d'un livre, publié en octobre 2020 aux Éditions Humen Sciences « Expériences de mort imminente, le témoignage inédit d'une gériatre ». Un livre qui propose des témoignages étonnants, des études scientifiques, des repères philosophiques.

Sylvie Cafardy a consacré sa thèse de doctorat, en 1999, à la contribution de l'étude des expériences de mort imminente à l'accompagnement des mourants.

Pour cette praticienne hospitalière, il faut préparer la mort et les expériences de mort imminente peuvent nous enseigner comment s'y prendre. Sa conférence sera découpée en deux parties : une heure de présentation suivie d'un moment d'échanges, de questions.

### Pouvez-vous expliquer ce qu'est une expérience de mort imminente, une EMI ?

**Sylvie Cafardy.** Je commencerai par ça parce que beaucoup de personnes ignorent de quoi il s'agit. C'est en réalité un voyage à la frontière de la vie et de la mort. Ce qu'il faut retenir des témoignages de ceux qui l'ont éprouvée, que l'on nomme les expériences, c'est qu'il n'y a pas de quoi en avoir peur.



Sylvie Cafardy est médecin gériatre à l'hôpital de Confolens.

Archives F. B.

C'est le plus souvent une expérience très positive : on ressent un sentiment intense de bien-être, de paix et d'amour, une acceptation totale de ce qui est en train d'arriver.

Plus rarement, certaines EMI sont négatives, parce que la personne qui s'en va est animée par des sentiments négatifs de colère et de haine. D'où l'importance de préparer ce moment-là, c'est fondamental.

**Pourtant la mort fait peur, aux**

**proches, mais aussi aux soignants...**

Quand j'étais petite, je me souviens d'avoir vu dans la vitrine d'une librairie un livre sur la mort. Ma mère détournait le regard. Moi j'ai eu envie de le lire. Oui, cette peur nous concerne tous : elle est naturelle, instinctive et même physiologique parce qu'elle engage un instinct de survie. Et puis, la mort des autres nous rappelle la nôtre. Ce qui nous fait peur, c'est l'inconnu. Mais cette peur peut être dominée. J'insiste, la mort doit être prépa-

rée. Il faut la voir comme ce qu'elle est : un événement naturel qui fait partie intégrante de la vie.

### Vous renvoyez aux récits des expériences. Pourquoi ?

Parce que ce sont les seuls qui ont entrouvert la porte. Et il n'est pas ici question de croyances. Beaucoup ne sont pas croyants et leurs descriptions sont très similaires. Ils expliquent ce sentiment de ne pas disparaître complètement. Une EMI modifie profondément leur personnalité, leur système de valeurs et de croyances : ils ressentent une grande sérénité face à la mort et développent une plus grande empathie envers les autres. 4 % de la population mondiale aurait expérimenté une EMI.

Ce sujet reste tabou, repoussé par une partie de la communauté scientifique, même si des travaux de recherches sont menés depuis 50 ans sur ce sujet.

### Que faut-il retenir ?

Face à la mort, il faut créer les conditions de l'apaisement. Un mourant a besoin d'une présence bienveillante, de paix. Il ne faut surtout pas mourir en état de colère. Il suffit parfois de quelques paroles, d'un geste, pour permettre à une personne de partir sereinement. Il faut accompagner, aider à aller vers. Et il ne faut pas attendre le dernier moment, quand la personne est shootée aux anxiolytiques. Il faut de l'énergie pour assumer, accepter la mort. Le pardon et l'adieu sont essentiels pour dénouer les liens qui retiennent les mourants à la vie. Jusqu'au bout la réconciliation est possible et elle permet de partir en paix. Juste dire : ne t'inquiète pas, on y arrivera sans toi, tu peux partir...

Conférence le mercredi 9 novembre à 18h au cinéma Le Capitole de Confolens. Participation libre. 07 54 21 86 73, colimacon16500@gmail.com

## Montembœuf Le géocaching de l'Héribœuf, bon élève



Livia, Maya, Damien, François, Valérie sont venus de Poitiers pour avoir un souvenir du Groland et de l'Héribœuf. Photo CL

Les statistiques de Terra Aventura sont tombées et font état des chiffres de fréquentation à mi-août des onze différents circuits de géocaching en Charente limousine. Le circuit des « Zinzin » de Montembœuf a vu le jour l'an dernier et a déjà vu passer 15.272 terra aventuriers près de l'Héribœuf, de « l'hôtel à dormir debout », ou de l'entrée du tunnel qui relie le village à Pougne Hérisson.

Il domine de loin les fréquentations des autres sites.

Ces chiffres vont sans doute encore grossir si l'on prend en compte le nombre de familles qui continuent à déambuler chaque week-end, téléphone en main à la recherche des énigmes, à l'image de la famille Croisé et François, en vacances à Domme en Dordogne qui en était à son 150<sup>e</sup> géocaching.

### LESTERPS

**Loto.** L'Étoile Sportive, le club de foot de Lesterps, organise un loto le jeudi 10 novembre à 20h30 à la salle des fêtes (près des écoles). 3€ le carton, 10€ les 5 et 15€ les 10. Nombreux lots. Buvette.

### MASSIGNAC

**Visite ornithologique.** Une visite ornithologique animée par Jean-Baptiste Couturier ornithologue, sur le thème de la migration des grues aura lieu le samedi 19 novembre. Rendez-vous sur le parking de la mairie à 9h.

### 11-NOVEMBRE

**Vitrac-Saint-Vincent.** La cérémonie aux monuments aux morts aura lieu à 11h30, suivie à 12h30 d'un repas pot-au-feu, 15€. Réservations avant le 7 novembre au 06 74 51 89 19 et 05 45 39 68 73.

**Le Lindois.** La cérémonie aura lieu au monument aux morts le vendredi 11 novembre à 11h. Elle sera suivie d'un vin d'honneur servi à la salle des fêtes.

### TERRES- DE-HAUTE-CHARENTE

#### Après-midi sportif pour les collégiens

Les élèves du collège Jean-Michaud de Roumazières-Loubert-Terres-de-Haute-Charente (Photo CL) ont participé, juste avant les vacances de la Toussaint, au cross annuel du collège sur le site des Pradelles à Roumazières-Loubert. Ce cross s'est aussi déroulé sous le signe d'Octobre rose, pour sensibiliser au cancer du sein et à sa prévention. Selon les catégories les collégiens des classes de 6<sup>e</sup> ont parcouru 1.480 mètres, les classes de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>, 2.340 mètres et les classes de 3<sup>e</sup>, 2.960 mètres. L'épreuve a également été encadrée par les adhérents du club



Trot en Charente limousine, spécialistes de la course à pied. L'après-midi s'est terminée autour d'un goûter.

**Les résultats.** 6<sup>e</sup> fille : 1. Nina Audonnet, 2. Jade Renaud, 3. Julia Vierra Oliviera. 6<sup>e</sup> garçon : 1. Thiméo Joly, 2. Etienne Villes-

sange Bonneau, 3. Maruis Coldeboeuf. 5<sup>e</sup> fille : 1. Lucie Van Den Broeck, 2. Lorine Fernandès, 3. Louise Bonny. 5<sup>e</sup> garçon : 1. Quentin Hemery, 2. Sylvain Mauger, 3. Mattys Testaud-Soulat. 4<sup>e</sup> fille : 1. Lou Anne Barret, 2. Justine Mandon, 3. Anissa Pas-

caud. 4<sup>e</sup> garçon : 1. Baptiste Roulon, 2. Mathis Vignaud, 3. Tom Andrieux. 3<sup>e</sup> fille : 1. Siana Brisard Arnoux, 2. Maelys Damperrat Arnoux, 3. Lou Bolteau. 3<sup>e</sup> garçon : 1. Salim Ben salim, 2. Dylan Lachère, 3. Valentin Colombier.