



## Sables d'Yeu

Sur une petite île que j'affectionne, l'île d'Yeu, mon lieu de ressourcement et d'écriture, l'association Yeu demain, très soucieuse d'écologie, organise tous les étés l'opération « La plage n'est pas un cendrier ». Des bénévoles distribuent sur les principales plages des cendriers en carton. Ils sont bien accueillis. Et le sable est plus propre. Pas besoin donc d'interdire de fumer comme beaucoup le réclament, exaspérés de devoir faire le ménage chaque fois qu'ils posent leur serviette. Prendre l'habitude de mettre ses mégots dans un cendrier, c'est respecter la nature et les autres, c'est se comporter en citoyen responsable : ça s'appelle du civisme. Cette initiative rappelle chacun à son devoir de préservation de l'environnement. Elle participe de la démarche écocitoyenne de cette île encore préservée.

## Repas conscient

Je viens de terminer un livre sur l'art de savourer ce que l'on mange comme si c'était la première ou la dernière fois. Thich Nhat Hanh, une des figures les plus engagées du bouddhisme dans le monde occidental, a lui écrit avec une nutritionniste le premier livre<sup>1</sup> qui ne parle pas de ce que l'on doit manger, mais de la manière : apprendre à manger lentement, en « pleine conscience », est une des clés de la bonne santé et de la sérénité. J'en ai fait l'expérience, il y a une quinzaine d'années, guidée par ce moine vietnamien, et j'ai modifié définitivement ma manière de m'alimenter. Je mange lentement et beaucoup moins, consciente du goût des aliments, de la chance que j'ai de manger à ma faim, dans un élan de gratitude pour tout ce qui aboutit dans mon assiette : les éléments, la nature, le travail des hommes. Savourer devient presque une méditation. Vite rassasiée, je ne me prive de rien. J'ai même perdu du poids.

*Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : Nous voulons tous mourir dans la dignité (Robert Laffont, 2013).*

## Écologie du bien mourir

On va beaucoup parler de « dignité » dans les mois qui viennent. On nous annonce une loi sur l'aide médicalisée à mourir pour préserver la dignité de la fin de vie. Mais c'est quoi, cette dignité ? Une très vieille femme, rencontrée récemment, m'a dit vouloir une mort douce, entourée, dans son lit à elle, pas à l'hôpital. Elle voudrait des mots d'amour qui lui donnent la force de mourir, qu'on la touche avec des gestes tendres et calmes, qu'on la laisse glisser dans la mort, sans la forcer à manger si elle n'en a plus envie. « Et si je souffre, qu'on me donne ce qu'il faut pour que je n'aie plus mal. C'est ça, pour moi, mourir dans la dignité. » Cela semble simple, et c'est en fait très rare de mourir comme cela ! On transfère si souvent les âgés dans un service d'urgence, où ils se savent promis à une mort angoissante et indigne, probablement seuls, sur un brancard, dans un couloir. Quand j'écoute la façon dont cette vieille femme parle de ce qu'elle souhaiterait

pour sa mort, je me dis que la loi Leonetti, bien appliquée, répond à son vœu. Elle ne parle pas d'une pilule létale que l'on mettrait à sa portée, pour qu'elle se donne la mort elle-même. Elle ne dit pas non plus qu'elle voudrait qu'un médecin vienne lui administrer la mort.

<sup>1</sup> Savourez de Thich Nhat Hanh et Lilian Cheung (Guy Trédaniel Éditeur, 2011).