

# L'impermanence

Par : Nicole Ollivier

Nous avons commencé l'exploration de ce thème lors du webinaire avec **Nicole Bordeleau** en décembre, pour le poursuivre ensuite avec **Marie-Josée Legris** dans différents parcours et lors d'une retraite en janvier. Nous avons navigué – et nous nous sommes laissés porté – par ces deux femmes exceptionnelles, explorant la vie et la mort avec tendresse et confiance.

En janvier dernier, Nicole publiait ces mots sur sa [page Facebook](#)

Nous aurions beau tout planifier, tout prévoir ...  
Il n'en reste pas moins que l'impermanence est là  
Sous nos yeux et en chacun de nos souffles.  
La bonne nouvelle c'est qu'avec elle  
Une certitude nous est donnée ...  
Tout est appelé à se transformer.  
Tout est appelé à changer, continuellement.

La vie est mouvance.  
Maintenant-toujours,  
La vie est impermanence.  
Parfois, on gagne.  
Parfois, on perd.  
La seule chose qui nous soit donnée,  
C'est ce moment.  
Il contient la totalité du temps.  
Pour le vivre pleinement, Il faut aimer ce qui nous quitte.

Nicole nous rappelle que la nature est transitoire et que l'impermanence **n'est pas la fin de rien mais le début de tout** et qu'elle est source de création et d'évolution. On peut dès lors approcher l'impermanence avec curiosité plutôt qu'avec peur. Avec confiance pourrait-on dire.

Pour nous aider, elle nous a invités à choisir un témoin silencieux de l'impermanence. Au parc Jarry à Montréal, il y a un érable que j'observe vivre depuis plus de 15 ans. Je ne l'avais pas vu ainsi, mais c'est en effet mon témoin. Je vais le visiter régulièrement. Au fil des années j'ai pu observer les changements de couleurs, de forme, de taille et je dirais même que sa place dans le parc a aussi beaucoup changé, car ... tout change aussi autour de lui. J'adore ce rituel qui me permet d'appivoiser la nature transitoire de la vie et, par le fait même, de relativiser mes petites souffrances. Elles aussi passent. Tout passe. Plus près de moi, devant ma fenêtre, il y a un bouleau que je côtoie depuis 5 ans. Je regarde les oiseaux s'y poser, les pics s'y attaquer avec frénésie et j'ai peur. J'ai peur de le perdre un jour.

Notre peur de perdre est bien réelle. Selon Nicole, rien dans notre société ne nous apprend à appivoiser les fins, que ce soit la fin d'une conversation, d'un repas, d'une relation ou d'une étape de vie.

Vivre les fins, être présent à la transition et au vide, c'est être présent à tous les possibles. C'est s'ouvrir à l'instant qui suit...

S'acclimater aux fins, aux pertes, aux petits changements permettrait aussi de se préparer aux grands ...

En abordant la mort de front, c'est justement à cela que Marie-Josée nous a conviés avec tant de tendresse et de douceur. Pour elle, parler de la mort c'est parler de la vie!

Voici ce qu'elle publiait à son tour sur sa [page Facebook](#) à la suite des explorations dans les groupes.

- La mort doit être préparée aussi bien que la naissance.
- Oser des dialogues avec nos proches sur nos intentions, volontés et souhaits, permet plus de douceur pour ceux qui restent.
- Le processus « du mourir » fait moins peur si on le connaît.
- La dignité est une posture très personnelle qui évolue avec le temps selon nos expériences.
- La mort mérite que nous ralentissions. Il faut prendre le temps de vivre ce moment de vie.
- Parler de la mort permet de se recentrer sur l'essentiel.
- Parler de la mort permet de l'appivoiser.
- Parler de la mort c'est parler de la vie.

« Parler de la mort en 2023 c'est courageux. Tout nous emmène à la nier ou à la fuir. La mort on la cache et on la fuit comme si elle n'existait pas. On ne veut pas vieillir...encore moins mourir... Chaque semaine j'ai la chance de rencontrer des personnes en fin de vie. Certaines sont sereines et d'autres pas. Ce qui contribue entre autres à la sérénité, c'est d'accepter que la mort fait partie de la vie. Opter pour une posture d'ouverture et de curiosité. Alors, osons la curiosité. Parlons-en! »

Courage, lucidité, curiosité... Marie-Josée et Nicole sont courageuses, lucides, curieuses et généreuses! Elles ont ouvert cette porte chacune à leur manière, une porte menant sur la vie, plus grande, plus riche, toujours étonnante... Elles nous invitent à faire nôtre la réalité de l'impermanence, non pas au sens de l'accepter (de s'y résigner), mais au sens de la vivre pleinement, au jour le jour, en pleine conscience et en pleine confiance. Je leur dis merci!

On ne peut se quitter sans rendre hommage à notre ami Richard Morin, directeur d'école, amoureux de la vie et membre de la communauté.

Courage, lucidité, curiosité, trois mots qui résonnent très fort lorsqu'on écoute le balado [Rencontrer son impermanence](#) que Jean-François et Rémi ont réalisé avec lui quelques semaines avant sa mort.

« Je ne mourrai pas avant de mourir, nous dit-il, et j'entends bien cultiver l'émerveillement jusqu'à la fin. Nos forces sont grandes, elles peuvent soulever des montagnes. Restez à l'écoute de votre voix intérieure, soyez sensibles aux ressentis... ». Allez l'écouter. Richard partage avec nous ses derniers moments et son amour des humains et de la communauté de la Maison.

Comme le dit Rémi, il est présent dans son absence [1]... N'est-ce pas cela l'impermanence ?

[1] Le sociologue Marcel Gauchet avait cette belle définition du sacré : le sacré, c'est spécifiquement la présence de l'absence... la manifestation sensible et tangible de ce qui est normalement dérobé aux sens et soustrait à l'humaine saisie. À méditer!