

Death Cleaning
France
– 100 % bio

Carmen Jean-Baptiste

Carmen Jean-Baptiste

Death Cleaning France
– 100 % bio

© Carmen Jean-Baptiste, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1951-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Paris, le 15 octobre 2022

À mes trois petits.

Introduction

Pourquoi j'écris ce livre ? Pour vous proposer de faire une pause. Vous transmettre les rudiments d'une méthode de rangement et d'organisation domestique, le Death cleaning. Je vous parle aussi de ma vision sur le rythme accéléré de notre société. J'exprime l'importance de ne pas se négliger. Ce livre déclenchera peut-être en vous le point de départ d'un changement individuel. En adoptant ces quelques principes, jours après jours, vous vous réjouirez de votre propre épanouissement. Vous prendrez conscience de ce qui « EST » en vous et autour de vous. Tous les objets qui vous entourent et toutes les pensées et les émotions qui occupent votre espace intérieur. Vous imposerez enfin votre propre rythme tout en vous respectant. Vous vous autoriserez à profiter pleinement de votre vie.

Le Death cleaning, j'aime à dire que c'est plus qu'un accompagnement par l'objet. Ce n'est pas à pas, une reconnexion à SOI. C'est un chemin initiatique. C'est une prise de décision. Une prise de conscience. Un pas vers un changement collectif. Surtout ne plus s'épuiser, vivre en harmonie. Bien vivre. Bien vieillir.

Penser à la mort pour vivre plus intensément. La mort est un événement que l'on associe à la tristesse. Pour moi, non ! La mort ne doit pas nous effrayer. Pourquoi tant d'angoisses et de souffrances ? Cette préoccupation métaphysique inquiète.

La mort est une réalité intérieure, notre humanité se définit par sa condition « mortelle ». Que dire sur la mort, puisque nous n'en avons pas fait l'expérience. De quelle manière elle nous affecte. Sa simple évocation en fait un objet philosophique effrayant.

La mort.

Se confronter à ça...

Plusieurs fois dans ma vie...j'ai cru mourir, mais ce n'était pas le moment...ma naissance, mes trois accouchements. Des accidents de voiture, des accidents de parcours tout court.

La conscience de la mort...

C'est en vieillissant, que nous commençons à nous rendre compte de la fragilité de la toute-puissance humaine.

Notre acceptation de l'issue fatale relève d'un véritable défi. Comment la famille peut-elle réussir à admettre la séparation d'avec un être cher ? Nous mourrons, nous n'avons pas le choix.

Cette conception contraste grandement avec les habitudes d'une société où la mort est considérée comme un sujet tabou et les discussions à ce propos, comme malsaines.

Se pourrait-il que la peur de la mort, ne soit rien d'autre que le masque de notre peur de vivre ? Cela nous donnerait une raison de ne pas vivre, de ne pas embrasser la vie. Avoir une approche logique de la mort peut nous guider vers l'acceptation. Apprendre à mourir, être guidé vers la sagesse et la paix de l'âme. Plutôt que de s'empêcher de vivre. N'est-il pas vrai que certaines personnes pensent au travail lorsqu'elles sont en vacances ou à la maladie lorsqu'elles sont en pleine santé, enfin pensent au lendemain lorsqu'elles font l'amour.

Selon certaines croyances, nous sommes un corps physique ou spirituel. Le corps est matière. Cela signifie qu'un corps qui disparaît est parti. Si on considère qu'il est également spirituel, par conséquent, son âme perdurera. Cela

rend dans certains cas la situation, plus acceptable.

La mort est le problème des vivants, nous ne vivrons jamais notre mort. Alors, pourquoi s'inquiéter de quelque chose dont nous ne ferons jamais l'expérience. Pour avoir peur, il faut exister. Puisque nous avons peur, nous existons.

La douleur est contenue chez les autres, notre famille, nos proches. Ils nous rappellent qu'un jour ou l'autre, nous mourrons. Ce sont eux qui éprouvent la douleur de la perte. C'est sur nous que s'abat le chagrin. Lorsqu'un être cher s'en va.

Est-ce qu'en réalité, n'est-ce pas surtout, la tristesse de ne plus vivre avec eux et de ne plus faire l'expérience de ceux que nous aimons. C'est par égoïsme. Les larmes du manque et de l'absence de l'autre. Il s'agit de sa propre souffrance et non celle du défunt.

Celui qui est mort ne souffre plus. C'est la période qui a précédé sa mort qui était douloureuse, et si le mourant souffre avant de partir, sa mort est alors une libération. En perdant quelqu'un qui nous est cher, c'est comme si une partie de notre vie était enlevée.

Ce qui nous attriste dans la mort d'un proche, c'est le fait qu'il va nous manquer. Il s'agit d'en avoir conscience et de l'assumer. Pour souffrir, il faut être vivant. Puisque nous souffrons, nous sommes vivants. Ce n'est pas la douleur liée à la mort, mais surtout la tristesse qu'elle va entraîner. L'acceptation est essentielle, car dans la mort, nous perdons tout, c'est pour cela que nous trouvons refuge dans le travail et le divertissement pour ne pas y penser. Dans la mort, tout disparaît y compris les raisons pour lesquelles nous craignons la mort. La peur de la mort est une peur humaine. La peur est liée à notre capacité à envisager des situations.

Cette souffrance est liée à une projection, notre inaptitude à nous ancrer à l'instant présent et se rendre malheureux au présent, du futur, c'est notre responsabilité. Il est possible qu'un sentiment de culpabilité apparaisse, conforme à notre incapacité de ne pas être présent au monde.

Une certitude, nous allons mourir. Bien que cela soit une évidence, nous ne sommes pas capables de l'accepter. Pour tous les autres aspects de sa vie, il y a des points d'interrogation. Faire des études, avoir des enfants, se marier ou encore voyager. Nous réfléchissons, nous pesons le pour et le contre. Nous demandons l'avis de nos proches. Nous décidons de reporter le projet dans certains cas.

Mourir, nous ne savons pas quand cela arrivera. Il est important d'y réfléchir. En attendant, il est essentiel de vivre profondément et avec style. Il est possible aujourd'hui de mettre tout en œuvre pour préparer notre départ.

Le Death cleaning n'a rien de triste. Au contraire !

« Tu trouves qu'il faut changer de nom ? Je dis NON ! ». J'avoue que j'ai bien essayé au début. En parlant de mon activité. Je perçois une gêne dans le regard de Laurent, un ami.

« Mais pourquoi tu ne trouves pas un nom plus sympa ! Ton idée est géniale, mais franchement, comment veux-tu communiquer ? ».

« Je vais dire la vérité, naturellement, et pour moi, c'est assez simple ».

Je développe cette activité en France depuis quelques mois à l'époque. Pourquoi ? Comment ? Pour qui ? Ma cible ? Les seniors ? C'est ce que l'on appelle une niche. Le marché français, est-il prêt ? Le sujet de la mort en France, culturellement, ce n'est pas gagné. Un défi à relever, ça me va ! Quel sera mon

modèle économique ? Je me renseigne sur les études récentes de la « silver économie ». Je m'inscris également dans le paysage du « bien vieillir », l'accompagnement des personnes endeuillées. Je trouve des partenaires dynamiques et innovants dans le secteur funéraire.

Qu'est-ce qui se joue à ce moment précis ? Le rapport à la mort certainement. Culturellement, il est probable qu'il soit compliqué d'y faire face. Sans doute parce que nous ne sommes pas habitués à en parler et par conséquent, pas préparés. Parler de la mort, quelle idée. Parler de sa propre mort, encore moins.

Si ça se trouve, au moment où vous lisez ces lignes... Vous vous posez des questions sur la façon dont vous vivez votre vie... Qu'elle soit soudaine ou prolongée, votre mort aura un impact sur ceux qui vous connaissent et qui vous aiment.

Vous savez quoi ? Vous n'êtes pas seul ! C'est le lot de tout le monde.

Je vous explique en quoi consiste le Death cleaning et les outils que vous pouvez mettre en place pour accéder à plus de clarté dans votre vie.

Mais avant cela, je vous partage une histoire. Anodine, voire hors sujet. Celle de Laurent (he oui, encore lui !). Elle va me permettre de vous délivrer un certain nombre de conseils fondamentaux et éclairants sur la méthode.... Ça vous tente ?

La première cause de mortalité au monde est les maladies cardio-vasculaires, alors on ménage son cœur ?

« Ça fait des mois que je suis inscrit sur cette application de rencontre ».

« Et alors ? ».