**Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie**

Alexandre Coste

Bronnie Ware est une infirmière en soins palliatifs australienne qui a accompagné de nombreux mourants durant leurs derniers jours. Dans un livre intitulé «Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie», elle raconte les souhaits non réalisés et les regrets de nombreuses personnes au crépuscule de leur existence.



**Image tirée du film Ghost**

*«Interrogés sur les regrets qu’ils avaient ou sur les choses qu’ils feraient différemment s’ils en avaient l’occasion, des thèmes communs revenaient encore et encore…»*, [expliquait l’infirmière lors de la parution de son livre en version anglaise](http://inspirationandchai.com/Regrets-of-the-Dying.html), en février 2012. Des thèmes qui sont à l'origine de son ouvrage *Top 5 Regrets of the Dying*, qui vient juste de sortir en version française [aux éditions Trédaniel](http://www.editions-tredaniel.com/les-regrets-des-personnes-en-fin-de-vie-p-5308.html).

Voici le top 5 des regrets de ces patients en fin de vie :

**Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vraie vie et non pas celle que les autres voulaient pour moi.**

*«C’était le regret le plus commun»*, explique l’auteure [sur son blog](http://www.inspirationandchai.com/). *«Quand les gens réalisent que leur vie touche à sa fin et qu'ils jettent un regard clair sur leur existence, il est aisé de constater combien de rêves n’ont pas été réalisés. La plupart des gens n’ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et doivent mourir en ayant conscience que cela est dû aux choix qu’ils ont fait, où qu’ils n’ont pas fait.»*

*«C’est très important d’essayer de répondre à vos aspirations durant votre existence. Dès que vous perdez la santé, il est déjà trop tard. La santé apporte une liberté dont peu de gens ont conscience, jusqu’à ce qu’ils la perdent.»*

**Je regrette d’avoir trop consacré de temps à mon travail.**

*«C’est un regret qui revient chez tous les patients masculins que j’ai eu à soigner. Ils n’ont pas vu leurs enfants grandir, et n’ont pas prêté assez d’attention à leur compagne. Les femmes aussi évoquent ce regret. Mais les plus vieilles d’entre elles, pour la plupart, avaient été femmes au foyer. Tous les hommes que j’ai soignés regrettaient profondément d’avoir consacré une part de leur existence si importante au monde du travail.»*

*«En simplifiant votre style de vie et en effectuant des choix conscients tout au long de votre existence, il devient possible de se départir du besoin de gagner toujours plus d'argent au détriment de votre temps. Et en créant plus d’espaces dans votre vie, vous devenez plus heureux et plus ouvert à de nouvelles opportunités, de celles qui sont plus adaptées à votre style de vie.»*

**Je regrette de ne pas avoir plus exprimé mes sentiments.**

*«Beaucoup de personnes ont étouffé leurs sentiments dans le but de rester en paix avec leur entourage. En découlent des existences médiocres, avec des personnes qui n’ont jamais atteint leur plein potentiel. Beaucoup d’entres elles ont par la suite développées des maladies liées à l’amertume et au ressentiment qui résultaient de ces sentiments tus.»*

*«Nous ne pouvons pas contrôler les réactions des autres. Cependant, même si les autres peuvent réagir avec une certaine virulence lorsque vous changez votre façon d’être en vous exprimant en toute franchise, cela finit par renforcer vos relations et à les rendre plus saines. Ou alors cela vous libère d’une relation malsaine qui pollue votre existence. Dans les deux cas vous êtes gagnant.»*

**Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis.**

*«Souvent, les patients ne réalisaient pas l’importance qu’avaient eu leurs vieux amis dans leur existence. Et dans leurs derniers jours, il n’était pas toujours possible de les retrouver. Beaucoup étaient tellement pris par leur propre existence qu’ils ont laissé s’étioler des amitiés en or au fil des années. Il y avait beaucoup de regrets sur le fait de ne pas avoir consacré à ces amitiés le temps et les efforts nécessaires pour les entretenir. Tous les patients regrettaient leurs amis lorsqu’ils étaient sur leur lit de mort.»*

*«Il est commun pour tout un chacun de laisser filer des amitiés dans nos vies bien remplies. Mais quand vous êtes confrontés à l’imminence de votre fin prochaine, les détails physiques de votre vie disparaissent. Les mourants veulent régler leurs affaires financières avant de s’en aller. Mais ce n’est pas l’argent ou le statut qui importent pour eux à ce moment là. Ils veulent tout mettre en ordre pour le bénéfice de ceux qu’ils aiment. Malheureusement, ils sont souvent trop malades ou fatigués pour s’acquitter de cette tâche. A la fin, tout ce qui importe, c’est l’amour et les relations humaines. C’est tout ce qu’il reste dans les dernières semaines, l’amour, et les relations humaines.»*

**Je regrette de ne pas m’être autorisé à être plus heureux.**

*«C’est un regret étonnamment commun. Beaucoup ne se rendent pas compte avant les derniers instants que le bonheur est un choix. Ils étaient tous empêtrés dans leurs vieilles habitudes. Le soi-disant confort qu’apporte la routine a empiété sur leurs émotions et leur physique. Dans la peur du changement, il s’étaient convaincus et avaient convaincu leur entourage qu’ils étaient heureux. Alors qu’au fond d’eux-mêmes, ils aspiraient à rire franchement, à avoir plus de folie dans leur vie.»*

*«Quand vous êtes sur votre lit de mort, ce que les autres pensent de vous est la dernière de vos préoccupations. Comme il est merveilleux d’être capable de lâcher prise et de sourire à nouveau, et ça bien avant que vous vous apprêtiez à rendre votre dernier souffle.»*

*«La vie est un choix. C’est VOTRE choix. Choisissez consciemment, choisissez sagement, choisissez avec honnêteté. Choisissez le bonheur.»*

On évoque parfois, entre amis, la liste des choses que l’on aimerait faire avant de quitter ce monde. Cette liste est communément appelée [«The Buckest List»](http://zenhacker.fr/pourquoi-creer-sa-bucket-list/), en référence au [film du même nom](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sans_plus_attendre) qui met en scène deux hommes (joués par Jack Nicholson et Morgan Freeman) qui se retrouvent à partager une même chambre d’hôpital. Ils n’ont plus que six mois à vivre. L’un d’eux établit une liste de ce qu’il aimerait faire avant de mourir et l’autre, richissime, décide d’exaucer ses rêves.

Avez-vous déjà fait une liste similaire ? Si oui, avez-vous accompli certains de vos objectifs ?

Qu’aimeriez-vous faire avant de mourir ?