

Apprendre à mourir

Introduction : Pourquoi s'intéresser à la mort ?	7
La peur de la mort	7
Grandir avec la « mort aux trousses »	8
Préparer sa fin corporelle	9
Chapitre 1 : La mort dans la vie	12
La mort au quotidien en nous... ..	12
La mort dans l'histoire de la vie	15
Des morts plus ou moins retardées	16
L'immortalité en nous	19
Chapitre 2 : Éloigner la peur de la mort...	23
La mort inhérente à la vie	24
L'invention des religions	26
Une autre approche de la mort : la réincarnation	35
Immortalité et grand voyage vers l'au-delà	37
Chapitre 3 : La permanence de l'immortalité	40
Le transhumanisme	41
La résurrection par la science	42
La vie immortelle par le numérique	44
La personne numérisée ?	45
Chapitre 4 : Prendre conscience de notre finitude	49
L'insouciance de la mort des Celtes	49
Pourquoi continuer à avoir peur de la mort ?	51
Apprendre le détachement	53
Chapitre 5 : Retarder la mort et bien vivre autrement	57
Grâce à la maladie, nous allons changer notre vie	57
Prolonger la vie	58
Bien vivre autrement	59
Devenir cothérapeute, partenaire	60
Grandir grâce à sa maladie	62
Chapitre 6 : Vivre sa vie au mieux jusqu'au bout	65

Vivre... sa fin de vie ?	66
L'apport des soins palliatifs	70
Les soins palliatifs, des lieux de vie	74
Des limites cependant	77
L'euthanasie, un dernier acte médical ?	79
Le « suicide médicalement assisté »	80
L'euthanasie passive	81
Un dernier acte médical ?	82
Chapitre 7 : Faut-il se préparer à sa mort ?	84
La philosophie comme préparation.....	84
Se préparer de façon positive	88
Une approche pour un lâcher-prise	91
Chapitre 8 : Préparer son départ avec son entourage	95
Faut-il pardonner ?	95
Que faire des regrets ?	98
Plus de temps pour les regrets.....	99
Se dire au revoir ?.....	101
Quelle trace laisser ?	103
Chapitre 9 : Une liste des « choses » inévitables à prévoir	106
Un dossier pratique	107
Le grand ménage.....	108
Lors de votre décès	111
Les obsèques	112
Les démarches administratives	118
La succession	119
Pour terminer en beauté...	121