Comment réagir face à la peur de la mort ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 12/08/2020.



Photo de Mike Bird sur Pexels

« *La mort est moins à craindre que rien, s'il y avait quelque chose de moins… Elle ne vous concerne ni mort, ni vif ; vif parce que vous êtes ; mort parce que vous n'êtes plus. Nul ne meurt avant son heure. Ce que vous laissez de temps n'était non plus le vôtre que celui qui s'est passé avant votre naissance ; et ne vous touche non plus… Où que votre vie finisse, elle y est toute. L'utilité du vivre n'est pas en l'espace, elle est en l'usage : tel a vécu longtemps, qui a peu vécu : attendez-vous-y pendant que vous y êtes.* «

Essais
Montaigne, 1580 (Livre I, Chapitre 19).
La crainte de la mort paraît **naturelle**, au moins en Occident où la mort demeure un tabou. Comment, alors, tenter de nous libérer de cette peur ?
Sélection de ressources documentaires issues des domaines de la philosophie et psychologie.

Comprendre : pourquoi cette peur de la mort ?

La mort fait peur pour diverses raisons.

Comme l'expose D'Holbach, dans son **Système de la nature**, première partie, chapitre XIII, « *nous nous défions naturellement de tout ce que nous ne connaissons point*« .
La mort nous place radicalement **face à l'inconnu** : que se passe-t-il quand nous nous arrêtons de respirer ? Se passe-t-il encore quelque chose ? Si oui, quoi et comment ?
Et les réponses scientifiques peinent à raisonnablement nous satisfaire, et ne répondent pas à toute question : y a-t-il un après ? Sous quelle forme ? Seules les religions offrent alors des réponses …

La crainte de la mort est aussi liée à **la peur de souffrir**, ainsi que le dévoile la pensée épicurienne, qui fait de la lutte contre la peur de la mort l'un des piliers du « *tetrapharmakos* » ou « *quadruple remède* » pour pouvoir être heureux.
Philo – Rendons à Épicure ce qui lui appartient, par Franck Olivar, le 10/04/2020.

Cette crainte, enfin, peut être celle de disparaître à tout jamais, d'**abandonner nos proches, nos amis, notre habitation, nos biens…** tout ce qui participe de la qualité de notre vie.

Ce questionnement, plus ou moins tourmenté, nous rappelle la fragilité de l'existence humaine et notre finitude, nourrissant l'antique **sagesse de Silène** sur le « *malheur d'être né*« , né pour souffrir, vieillir et mourir.
Pour en savoir plus sur la sagesse de Silène, on peut lire Nietzsche, dans **La Naissance de la tragédie**, ou consulter cette analyse de Michel Herren.

Quelques ressources en ligne :

Un blog

Philo52 est un blog tenu par un professeur de philosophie qui d'après le programme de philosophie des classes de terminale, tente de rendre disponible le plus grand nombre possible d'extraits de textes philosophiques en langue française.
Une page thématique regroupe de nombreuses **citations sur la peur de la mort**, dont certaines reviennent sur les raisons de cette crainte.

Une sélection d'articles :

La peur de la mort », Claude Bersay, In *Études sur la mort*, 2008/2 (n° 134), p. 125-133. (consulté le 14/08/2020).
Résumé : *La peur de la mort est un des problèmes essentiels de la relation médecin-malade. Les circonstances sont différentes selon le type de consultation et le niveau de santé du malade. Les thèmes de la fin de vie : la vérité au malade, le mourant, l'euthanasie sont successivement abordés.*

Un dossier en ligne d'Alexandra Lecart, psychologue clinicienne qui pratique la thérapie cognitive comportementale et la thérapie intégrative.
Des références pour les enfants sont également proposées : **La peur de la Mort, la phobie de la Mort, la thanatophobie** par Alexandra Lecart. (consulté le 14/08/2020).

Comment, alors, lutter contre cette peur de la mort ?

Sous l'angle philosophique…

Le sujet abstrait qu'est la mort a été abordé par de nombreux philosophes dès l'Antiquité, notamment Platon pour qui, dans le **Phédon**, *« philosopher, c'est apprendre à mourir »* (au sens de se libérer de cette enveloppe corporelle qui perturbe la réflexion).
Phédon de Platon, Flammarion, 1991.
Présentation :
Le Phédon raconte une mort, celle de Socrate. Mais le récit de ces adieux singuliers est occasion de tenir un discours différent sur la mort. Car Socrate meurt après avoir parlé, après avoir arraché à la mort son «masque» effrayant de sorcière, et en pariant sur l'immortalité de nos âmes.

Spinoza lui répondra, dans **L'Éthique**, que la « *philosophie est méditation de la vie, non de la mort*« .
Éthique de Spinoza Baruch, Éd. du Seuil, 1988.

Une première réponse : la réfutation des raisons de craindre

Ainsi pour **Épicure, philosophe grec** (342 av. J-C – 270 av. J-C), il ne faut pas avoir peur de la mort puisqu'il n'y a plus d'âme pour ressentir la douleur, la peine.
En effet selon lui, notre âme, comme toute chose, est un composé d'atomes qui se désagrège lors de la mort. Dès lors, on ne doit pas craindre que la mort fasse souffrir puisqu'on ne pourra plus ressentir :

« *Maintenant habitue-toi à la pensée que la mort n'est rien pour nous, puisqu'il n'y a de bien et de mal que dans la sensation et la mort est absence de sensation. Par conséquent, si l'on considère avec justesse que la mort n'est rien pour nous, l'on pourra jouir de sa vie mortelle.* »
Lettre à Ménécée, Épicure, trad. E. Boyancé P.U.F.

À (ré)écouter :

Épisode 2 : Est-il bien raisonnable d'avoir peur de la mort ?, série Savoirs… Épicure… de rappel, épisode 2, sur *France Culture*, le 25/02/2020.
Résumé :
La philosophie d'Épicure est toute entière orientée vers la recherche du plaisir… pourtant, elle questionne aussi la mort. Comment concilier ce qui semble inconciliable ? Comment en finir avec la peur de la mort ?

Une deuxième réponse : des réflexions éthiques

Ce sujet a nourri nombre de réflexions éthiques fondées sur cette question centrale : comment vivre sa vie pour qu'elle soit la meilleure possible dans ce temps qui nous est imparti ?
Ou, dans sa formulation stoïcienne, exposée par Cicéron dans le livre III du **De finibus**, comment vivre pour vivre « en qualité » (en intensité chaque moment) et non pas « en quantité » ?
On retrouve encore cette réflexion derrière le fameux **thème des vanités**, à travers l'injonction « *memento mori*« , « *souviens-toi que tu vas mourir* » (donc prépare-toi, agis en conséquence).
En ce sens, **Heidegger** considère, dans **Être et temps**, que

prendre conscience de notre être-pour-la-mort est un appel à l'authenticité, à ne plus vivre sous la dictature du *On* mais à façonner une existence personnelle.
Être et temps de Martin Heidegger, Gallimard, 1996.

Des podcasts, à (ré)écouter :

L'élixir de longue vie d'Honoré de Balzac
Épisode 4 de la série « Vieillir », émission *Les Chemins de la philosophie*, d'Adèle Van Reeth, 24/09/2020.

Comment se préparer à mourir
Épisode 3 de la série « Pensées pour Moi-même » de Marc-Aurèle, émission « *les chemins de la philosophie* » d'Adèle Van Reeth, 08/04/2020.

De la brièveté de la vie de Sénèque : Disponible en ligne.

Une troisième réponse, philosophico-religieuse : La mort = une libération ?

Ainsi pour les hindouistes, l'âme humaine est immortelle car elle suit un cycle de réincarnation. Par conséquent l'hindouisme considère la mort comme un passage et non comme une finitude. Elle est davantage considérée comme une libération et prodigue l'espoir d'une amélioration perpétuelle de son existence.
Imaginaire et expériences de la mort dans le monde hindou, par Galey Jean-Claude, dans : *Fin(s) de vie. Le débat*. Paris, Jean-Marc Ferry éd. Presses Universitaires de France, 2012, p. 171-215. (consulté le 14/08/2020).
Citation : « *La mort n'est ainsi guère plus qu'un vecteur ou un guide, une passeuse et une médiatrice.*»

Sous l'angle de la psychologie :

Quand la peur de la mort devient pathologique…

Tout le monde – ou presque – a peur de la mort.
Mais une peur excessive qu'on n'arrive plus à affronter peut devenir pathologique : c'est ce que qu'on appelle **la thanatophobie.**

Vous retrouverez sa définition au sein du TLFI : la version informatisée du **Trésor de la langue française qui est un dictionnaire de la langue française des XIX^e siècle et XX^e siècle**s.

Un article complet en ligne sur *passeport santé* définit également, **la thanatophobie, ses symptômes et ses traitements** :
La thanatophobie, qu'est-ce que c'est ? par Alexane Roupioz, Journaliste scientifique, Janvier 2019.
Extrait :
La thanatophobie est un sentiment exagéré de trouble, d'inquiétude et de peur lié à la mort. Dans de nombreux cas, les personnes arrivent à s'en accommoder et à garder cette anxiété sous contrôle. Et si la peur de la mort perturbe la vie quotidienne, des psychothérapies permettent de soigner cette phobie.

Un entretien avec Alexandra Lecart, psychologue clinicienne, psychothérapeute à Paris : **Comment surmonter sa peur de la mort ?** par Nathalie Ferron (en collaboration avec Alexandra Lecart (psychologue clinicienne) et Joseph Agostini (psychologue clinicien), *Doctissimo*, le 15/05/2019.

Pour aller plus loin…

Représentation actuelle de la mort dans nos sociétés: les différents moyens de l'occulter, Le Guay Damien, In *Études sur*

la mort, 2008/2 (n° 134), p. 115-123. (consulté le 14/08/2020).

Résumé :
Aujourd'hui une certaine visibilité de la mort (celle du cinéma) se développe au détriment d'une familiarité avec une mort personnelle, singulière, individuelle. La place accordée à la mort "sociale", à cette inscription de la mort dans nos sociétés, disparaît de plus en plus. Et l'une des manières de faire disparaître la mort consiste à la rendre visible dans les médias.
Dans cet article Damien Le Guay, philosophe, analyse cet excès de visibilité dans les médias d'actualité et au cinéma pour mieux constater que ce trop plein est un vide, une manière de remplir le vide d'une mort occultée.

Manuel pour en finir avec la mort : peur de mourir, c'est peur de vivre de Joseph Agostini, En volume Eds, octobre 2018.
