Se confronter à sa propre fin

Et si nous confronter à notre propre mort nous aidait à grandir à tout âge ? Plus que toute autre discipline, la philosophie nous propose des pistes de réflexion, voire des clés de compréhension et d'acceptation.

Evidemment, il y a la mort des autres, la mort des proches et la sienne, voici qui change l'optique vis-à-vis de la relation à la mort, ou de l'idée que l'on peut s'en faire.

La mort des autres

Elle est lointaine, il s'agit de celle qui est totalement virtuelle, dans les films ou les livres par exemple. Mais elle est aussi bien réelle comme lors des attentats du 13 novembre à Paris, où chacun peut selon sa sensibilité ou son histoire personnelle, se projeter face à la mort de jeunes hommes et de jeunes femmes qui ne pensaient qu'à profiter de la vie et voient soudain la mort face à eux. La projection se fait alors non seulement vis-à-vis de à la mort en tant que telle, mais aussi et parfois surtout face à la peine des survivants et des familles. Compassion, pitié dans le sens noble du terme, incompréhension, sidération, sentiment de deuil, même éloigné, voici qui touche tout un chacun.

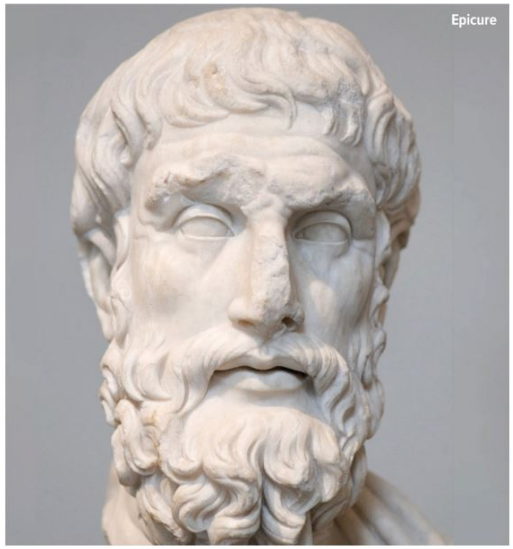
Et pourtant les attentats qui ont lieu dans des conditions quasi identiques en Afrique ou en Afghanistan touchent déjà beaucoup moins. L'homme serait-il à ce point insensible ? Certainement pas, mais chacun dispose de sa propre limite d'assimilation de peines et de chagrins, pourrait-on dire. L'instinct de conservation est plus fort que tout, ou presque, et pour survivre, il convient de ne pas succomber à la peine. A cela s'ajoute que notre environnement relationnel est fait de cercles concentriques. Il y a soi, les parents, la famille très proche, les amis, la famille éloignée, et les cercles vont s'éloignant, la sensibilité aussi fréquemment.

« Voici la morale parfaite : vivre chaque jour comme si c'était le dernier ; Ne pas s'agiter, ne pas sommeiller, ne pas faire semblant. » ***(Marc-Aurèle)***

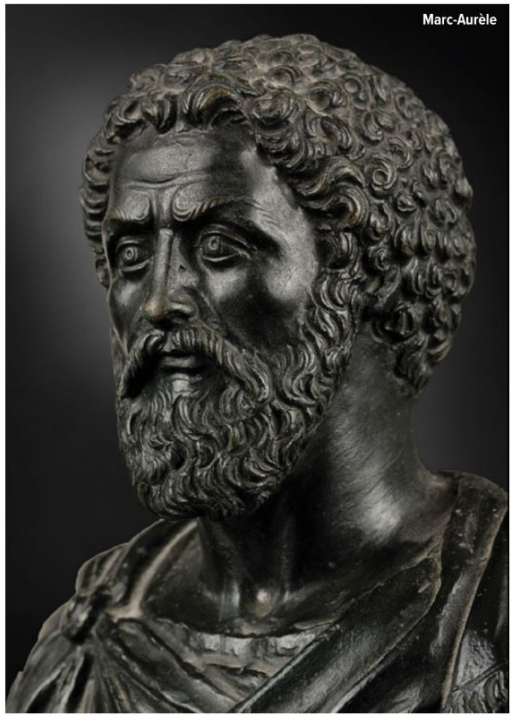
On le voit, la mort des autres reste en dépit de tout relativement lointaine, et la proximité géographique en fait une réalité pour… soi. Car la mort dans son propre pays, ou dans sa ville, son quartier, rend cette fin de vie si proche de soi qu'elle devient en quelque sorte la nôtre. Qu'on le veuille ou non, la mort ne nous touche véritablement que lorsqu'elle nous concerne personnellement. Ainsi, la mort du parent affecte d'un point de vue sentimental, mais aussi car elle nous met en première ligne. Les psychologues ont souvent décrit ce phénomène.

Une question d'appréhension ?

L'appréhension de la mort est partagée par les humains, car elle s'apparente à la peur de l'inconnu et du changement ultime.



Epicure



Marc-Aurèle

« Tant que nous existons la mort n'est pas, et quand la mort est là nous ne sommes plus. La mort n'a, par conséquent, aucun rapport ni avec les vivants ni avec les morts, étant donnée qu'elle n'est plus rien pour les premiers et que les derniers ne sont plus. »
(Épicure, Lettre à Ménécée)

Nietzsche a largement abordé le sujet du besoin de sécurité dans « *Le Crépuscule des idoles* » et l'a résumé de façon claire : « *L'inconnu signifie danger, inquiétude, souci… le premier instinct est de supprimer cette situation pénible* ». Or quoi de plus inconnu que la mort.

On a pu le constater, lorsque des maladies comme la typhoïde ou le choléra furent étudiées, et diagnostiquées, l'homme cessa d'invoquer la colère des dieux, l'inconnu devint connu, ce qui permit à l'homme de se rassurer, voire de démontrer qu'il était capable de maîtriser cet inconnu qui n'en était plus un. Il devint en quelque sorte plus puissant grâce à cette avancée en connaissance. Voici qui est mis en parole par notre philosophe : « *La jubilation de celui qui acquiert une connaissance ne serait-elle pas la jubilation même du sentiment de sécurité retrouvé ?* ».

Face à ce penchant inné, **Kant** insiste sur le fait que l'homme doit utiliser son cerveau et non pas son instinct pour s'élever par lui-même. Il convient de passer de la nature à la culture. Il faudrait oublier ou plutôt maîtriser la partie animale en nous pour s'émanciper de ce type de fonctionnement primaire. La raison au-delà de l'instinct naturel, voici l'homme moderne. Mais comment utiliser la raison ou résoudre le secret de la mort ? Des études sur certains états comateux profonds semblent passionnants, mais il ne s'agit pas de la mort dont on ne revient pas, qui donc connaît un Lazare ?

LES 3 « P » DE SELIGMAN

- La personnalisation : la croyance que c'est de notre faute.
- La généralisation (pervasiveness) : la croyance qu'un événement va avoir un impact sur tous les aspects de notre vie.
- La permanence : l'idée qu'une circonstance de vie ou un sentiment va durer éternellement.

FACE AU VIDE
Témoignage de Sheryl Sandberg (n°2 de *Facebook*)

Son mari est décédé brutalement en 2015 et a récemment fait un discours à Berkeley sur les clés de sa résilience face à ce deuil en s'inspirant notamment des travaux du psychologue Martin Seligman. « *J'ai appris la profondeur de la tristesse et la brutalité de la perte. Mais j'ai aussi appris que lorsque la vie nous happe et nous tire au fond de l'eau, on peut donner un coup de pied au fond, briser la surface, et respirer de nouveau. J'ai appris que face au vide - face à tout défi - on peut choisir la joie et le sens* » explique-t-elle.

La peur, émotion vitale ?

La peur de l'inconnu développée depuis la nuit des temps serait intimement liée à l'instinct de conservation. Les existentialistes du XIX[e] et XX[e] siècles ont qualifié cette peur de « primordiale ». La peur engendre l'angoisse, mais il s'agit alors d'une émotion permettant de rester vigilant, de garder une tension et une attention permettant de vivre et survivre.

Mais si, finalement, cette peur de l'inconnu était en réalité une projection du connu ? L'inconnu en tant que tel ne peut effrayer sans cette projection, du moins chez une personne équilibrée. Décider d'une rupture avec un homme pour se projeter dans une nouvelle vie ne peut déclencher la peur. C'est la peur des dangers que l'on imagine qui vient provoquer l'émotion : la réaction des enfants, les problèmes financiers, la solitude à venir, etc. Mais comment se projeter dans la

Prendre conscience de sa mortalité est le point de départ pour réussir sa vie pleinement.

mort alors qu'il est impossible de la connaître ? D'autant que fréquemment, la peur augmente avec l'âge, car l'échéance ne fait que se rapprocher.

L'attitude du philosophe

Les philosophes grecs ont largement évoqué la question de mort, avec des opinions extrêmement variées. Ainsi, dans la vision épicurienne, la mort fait partie de ces fameux concepts qu'il est justement impossible de vraiment appréhender pour ce qu'ils sont. Et si la mort ne peut être pensée par l'homme, il ne sert donc à rien de tenter l'impossible. Il convient de se recentrer sur ce que nous connaissons, ou pouvons justement appréhender, c'est-à-dire la vie. Evidemment, le fait de ne pas savoir quand apparaîtra le panneau « FIN » rend l'exercice quelque peu délicat. Mais c'est aussi ce qui en fait sa grandeur.

Prendre conscience de sa mortalité est en réalité le point d'orgue d'**Epicure** et d'autres philosophes, car il s'agit en réalité de la base de départ qui permet de réussir sa vie en pleine conscience. Il existe bien des témoignages sur le sujet, de personnes ayant failli perdre la vie, et qui envisagent après cela de la conduire d'une façon totalement différente du passé. La prise de conscience est l'élément clé, permettant à l'homme de grandir. Et la philosophie est un outil pour parvenir à mener cette « bonne » vie dans le sens noble du terme. **Spinoza** est relativement proche des conclusions d'Epicure et de la façon d'envisager la vie, sans nier pour autant l'aspect tragique de la vie humaine.

Certains philosophes ont une autre idée de la mort, comme l'exprime cette pensée de **Pascal** sur le sujet « *Les hommes n'ayant pu guérir la mort, la misère, l'ignorance, ils se sont avisés, pour se rendre heureux, de n'y point penser* ». Agir plutôt que penser, voici l'attitude humaine par excellence, qui permet de s'étourdir et d'éviter de réfléchir à l'échéance fatale ou à l'inexplicable. Ou peut-être est-ce la peur d'être confronté au néant, à l'absurdité apparente de la vie ?

« La philosophie antique nous apprenait à accepter notre mort. La philosophie moderne, la mort des autres. » *(Michel Foucault)*

Pascal met en avant le fait que face à la finitude de leur existence, l'homme ne songe qu'à « se divertir », dans le but d'éviter toute source d'angoisse. Par le mot divertir, Pascal ne songe pas à la dimension loisirs actuelle. Il s'agit de toutes les actions quelles qu'elles soient, sport ou travail, qui dévient l'attention afin de prendre un autre chemin que celui du regard sincère par rapport à la réalité de la condition humaine.

Autant dire que la vision de Pascal est un peu dure, car agir peut également être la conséquence d'un choix raisonné. En quoi serait-il donc plus utile de se morfondre à réfléchir à sa mort ? Pour **Epicure**, par exemple, vivre sa vie sans penser à la mort ne signifie pourtant pas oisiveté, paresse ou gâchis.

Chez **Jean-Paul Sartre**, la vision de la mort est encore différente. Toujours en complète opposition avec **Heidegger**, il confirme sa vision de la mort absurde et imbécile : « *Tout existant naît sans raison, se prolonge par faiblesse et meurt par rencontre* ».

Apprivoiser la mort

Que la mort soit « incompréhensible » par le cerveau humain n'empêche pas qu'il convienne de vivre avec l'idée de cette fin, de cette inéluctabilité. On en revient à des notions d'ataraxie ou « *absence de troubles* », cet apaisement, ce calme, ce « bien-être » tant à la mode. Aujourd'hui, on tente d'atteindre cet état par la méditation, le yoga, la prière, le massage, etc., mais rarement par l'approche philosophique.

Dommage pourtant de ne pas bénéficier des apports de ces cerveaux qui ont émaillé les siècles et ont réfléchi à la question, nous permettant d'avancer plus rapidement dans notre quête. Penser et réfléchir à la mort, cela revient en réalité à réfléchir au sens de sa vie, et à l'accomplissement que l'on en désire.

Et la religion ?

L'une des grandes réponses données à ce type de questionnement est la religion. Les religions font dans leur majorité appel à l'espérance. Et en particulier, à l'espoir d'une vie après la mort, une façon de traiter l'angoisse des fidèles et de les inciter à adopter un comportement adéquat en cette vie terrestre.

Croire en une vie après la mort est bien évidemment formidablement rassurant, et permet d'apaiser une angoisse compréhensible. Elle apporte une solution toute prête aux questions posées, mais ne satisfait pas tout un chacun. La religion permet de se calmer, par des rites notamment, et d'imposer des règles pour cette vie terrestre afin de gagner son paradis. Peu de philosophes pourtant ont suivi cette voie, trop facile, ou trop simple pour la plupart d'entre eux. Les psychanalystes avancent que la peur primaire de la mort est prioritaire parmi toutes celles qui peuvent nous assaillir.

Pourtant, les conseils des philosophes pour parvenir à mener une belle vie ne sont pas si éloignés des grands principes chrétiens, mais la finalité en est différente. Le philosophe refuse d'éviter l'obstacle de la mort, mais il ne peut en donner une explication raisonnable. Or, cette fin obligée conditionne pourtant sa pensée. Certains pencheront vers le côté absurde de la vie, d'autres vers la raison, mais le fait est que l'essentiel est d'en tirer une leçon ici et maintenant.

Réfléchir à la mort permet de réfléchir à la vie.

« La mort n'est pas un événement de la vie. La mort ne peut être vécue. » *(Ludwig Wittgenstein)*

Pour ne plus appréhender la mort, peut-être faut-il suivre les conseils de **Montaigne** ? La mort étant la fin obligée de la vie, il convient de l'accepter, Montaigne se montre proche des anciens et de **Cicéron**, et annonce que philosopher, c'est effectivement apprendre à mourir. Une phrase qui peut sembler quelque peu abrupte, pourtant seule l'acceptation véritable de ce destin fatal permet de maîtriser sa peur ou son angoisse et de décider pour sa vie. L'idée est souvent avancée d'en venir à apprivoiser la mort, à accepter qu'elle fait partie de soi pour mieux se l'approprier et s'en libérer.

Heidegger est adepte de cette pensée. Dans « *Etre et Temps* », il insiste sur le fait que chacun est responsable de la prise en charge psychologique de sa propre mort afin de lui donner un sens. La mort et la vie, ou la naissance, sont indissociables et l'une n'a de sens que par rapport à l'autre.

Et aujourd'hui ?

« *Être ou ne pas être* » disait Hamlet, voici la question. L'époque moderne n'attend pas vraiment de réponse de la part de la religion, mais son attente quant à une réponse probable s'oriente vers la science, susceptible de pouvoir tout expliquer… un jour. L'acceptation ne vient pas pour autant, car surgit alors le vieux rêve de l'immortalité : peut-être que la science permettrait de vivre… jusqu'à l'éternité.

Aujourd'hui, le mort ou le cadavre sont plus ou moins occultés de la vie quotidienne des sociétés modernes. Mais la fin est pourtant omniprésente, que ce soit dans les débats pour ou contre l'euthanasie, ou sur le clonage par exemple. Mais c'est la vieillesse qui est partout, la population de nos pays avance en âge, et elle oblige à se familiariser avec l'idée d'une certaine déchéance physique et psychologique. La mort est donc bien présente aujourd'hui, même si c'est d'une façon différente.

Ne plus appréhender la mort, voici le programme d'une vie. Et quand bien même, on parviendrait à ne plus s'effrayer de sa propre fin, est-il plus facile pour autant de maîtriser l'angoisse qui saisit face à la mort de ses proches ? Le travail sur soi ne fait que commencer… ■

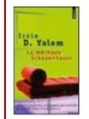
V.D.

POUR ALLER PLUS LOIN

• ***« Le grand livre de la mort à l'usage des vivants »***

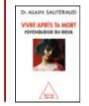
Pour comprendre, en parler, se préparer, accompagner, célébrer les funérailles, choisir des textes, donner du sens, traverser le deuil, se souvenir.

Préface d'André Comte Sponville. Un collectif sous la direction de Michel Hanus, Jean Paul Guetny, Joseph Berchaud et Pierre Satet, Ed. Albin Michel.



• ***« Apprendre à mourir, la méthode Shcopenhauer »*** **d'Irvin D. Yalom, Editions Points.**

• « Ces morts qui vivent en nous » de Luce Janin-Devillars, Ed. Fayard.



• ***« Vivre après ta mort, Psychologie du deuil »*** **du Dr Alain Sauteraud, Ed. Odile Jacob.**