

FAUT-IL AVOIR PEUR DE LA MORT?

FRANÇOIS KABEYA LUBANDA

Docteur en théologie avec une spécialisation en éthique et soins palliatifs

Collaborateur scientifique à l'Institut de recherche Religions, spiritualités, cultures et sociétés (RSCS-RESSPIR) de l'Université Catholique de Louvain

Aumônier à la clinique Saint Pierre d'Ottignies (Belgique).

Professeur Domuni Universitas

francois.kabeya@uclouvain.be

Imagine-toi que chaque jour est pour toi le dernier,
Et tu seras comblé pour chaque heure que tu n'espérais pas.
(Horace I,4)

La peur de la mort est la plus fondamentale de toutes nos peurs et pourtant le sujet même de la mort est de moins en moins abordé. Il est indéniable que dans nos sociétés, la mort est souvent oubliée, niée, cachée. Aujourd'hui toutefois, avec les événements tels que les attentats suicides et plus récemment, la pandémie à Coronavirus, la mort est devenue de plus en plus visible. Toute l'humanité s'éveille alors du sommeil de cette absence de la pensée, solidaire et concernée par elle. Désigné parfois comme «ennemi invisible», le coronavirus a en effet déclenché une peur contagieuse et quasiment universelle, tel un signal *d'alarme* mondial face à l'ampleur du danger. Ainsi, derrière la peur de contaminer et d'être contaminé – justifiant sans disconvenir le respect des mesures barrières – se cache la peur de la mort *pour soi* et *pour autrui*. Il semble dès lors que traiter de ce sujet ne peut se faire de manière neutre, dans la pure extériorité. La peur de la mort n'est pas seulement un sujet abstrait de dissertations philosophiques, qui ne solliciterait que la seule faculté intellectuelle: elle mobilise tant le vécu personnel que le ressenti. L'idée de la mort comme disparition totale et définitive de

soi ou d'un autre (être aimé) génère de façon naturelle angoisse et inquiétude. Même si nous n'en avons pas l'expérience directe, la mort nous touche en arrachant celles et ceux que nous aimons à la vie partagée. Elle se saisit de nous qui ne pouvons pas la saisir.

Il est vrai, certes, que la mort ou la manière de s'y confronter a induit de tout le temps – de manière plus ou moins explicite – un souci lié à l'angoisse, un questionnement associé à la peur. Mais la finitude humaine mise à nu par la pandémie vient raviver cette question de manière particulièrement remarquable. La mort se révèle comme réalité paradoxale, à la fois banale et étrange, normale et étonnante. Banale et normale parce que, depuis que les humains existent, chacun naît et chacun meurt. Toute population augmente par les naissances et elle diminue par les décès, loi naturelle et phénomène empirique normal. Pourtant, la mort est étrange et étonnante, et à chaque décès l'on demeure étonné, comme si elle surgissait pour la première fois. Aucun humain ne peut être exempté de cet événement auquel chacun assiste, mais personne ne s'habitue à cette évidence familière qui nous constitue et nous choque à la fois.

Dès lors, faut-il avoir peur, d'elle qui est, au fond, si familière? Y a-t-il des raisons de la craindre?

La question est d'un abord difficile. À cette difficulté s'ajoute la présence du verbe « falloir » dans l'intitulé du sujet. Il donnerait à penser que, en cas de réponse affirmative, la peur de la mort passerait comme une injonction doublée d'une nécessité à laquelle aucun humain ne pourrait échapper.

La peur de la mort serait de ce fait non seulement normale, mais aussi bénéfique en tant que maîtresse de nos émotions: elle nous rendrait attentifs pour nous protéger et affronter le danger. Dans ce sens, elle indique un besoin de sécurité et de conservation inné en raison de la fragilité humaine. Quand elle est circonstancielle, la peur fonctionne comme un « signal lumineux sur un tableau de bord qui nous indique quelle fonction intérieure est ou n'est pas remplie », écrit Thomas d'Ansembourg¹. Dans ce sens, intelligente et bonne conseillère, elle avertit et permet de mettre en place des mécanismes de défense appropriés. Il convient donc de l'appivoiser, d'en comprendre le message et s'en libérer. La peur de la mort pourrait être nécessaire pour vivre, car derrière elle se cacherait un élan de vie profond. Pour Freud², d'une façon analogue, la pulsion de mort serait ce qui, depuis la nuit des temps, pousse les humains à se reproduire pour s'assurer la survie au-delà du néant. La création artistique serait à son tour une manière de s'immortaliser. Sans la conscience de la mort et/ou de la brièveté de la vie, l'énergie créatrice et transformatrice ne serait pas libérée. Dans ce sens, la mort serait un moteur de la vie, à la base du désir de vivre, de créer et d'aimer. C'est cette idée précise que je souhaite développer dans la présente étude. Cependant, même si la mort, ou la peur d'elle, peut aider à avancer tous les jours et à faire prendre conscience que les jours sont comptés et qu'il faut faire quelque chose de sa vie, elle peut être néfaste et destructrice lorsqu'elle vient à envahir toute la conscience. Devenue pathologique et donc mortifère, cette crainte paralyse la force de vie et devient frayeur de vivre. Avoir conscience de la mort afin de comprendre et d'orienter sa vie est un dessein positif.

Mais être obnubilé par la peur de la mort paralyse l'élan et la joie de vivre.

Notre étude s'articule autour de trois points. Dans le premier, nous tentons de comprendre les raisons d'avoir peur de la mort. Pourquoi la mort, événement si naturel et normal, provoque-t-elle tant d'angoisse chez les humains? De quoi a-t-on précisément peur quand on ressent de manière générale la peur de la mort? Une distinction nécessaire sera opérée entre la peur et l'angoisse, la mort et le mourir. Dans le deuxième point, j'essaierai de montrer que vie et mort sont pour les vivants comme les deux facettes d'une même réalité, à la fois complémentaire et antagoniste. Et dans le troisième, je tenterai de montrer, à partir du concept de « fantasme de l'anticipation », que ce n'est pas parce que la mort est inséparable de la vie que l'on est des *morts-vivants* et que l'on peut, à cause de la peur, s'empêcher d'apprécier le temps présent et de déguster jusqu'au bout la saveur de ce que la vie peut nous offrir.

DE QUOI A-T-ON PEUR QUAND ON A PEUR DE LA MORT?

La mort est une *certitude incertaine* qui doit advenir pour tous; personne ne peut prévoir l'instant de sa venue, ni comment elle se produira, ce qui engendre l'angoisse et suscite la peur. Avant de développer, je voudrais ici distinguer sans les séparer peur et angoisse³, d'une part, mort et mourir⁴, d'autre part. Cette distinction est nécessaire à la compréhension de ce dont on a peur quand on ressent la peur de la mort. L'angoisse et la peur sont des sentiments que l'on éprouve au cours de son existence. Pour Freud, « l'angoisse est incontestablement en relation avec l'attente; elle est angoisse de quelque chose; elle a pour caractères inhérents l'indétermination et l'absence d'objet; dans l'usage correct de la langue, son nom lui-même change lorsqu'elle a trouvé un objet et il est remplacé par celui de la peur »⁵. De cette définition, il ressort que l'angoisse est en rapport avec l'inadéquation entre les questions

de sens quant à l'origine et la destinée. Elle naît de la conscience de la finitude et de la confrontation aux limites liées à la condition de l'« être-au-monde ». Pour Jean Delumeau, au sens strict et étroit du terme, la peur est « une émotion-choc, souvent précédée de surprise, provoquée par la prise de conscience d'un danger présent et pressant qui menace, croyons-nous, notre conservation »⁶. À la différence de la peur qui est provoquée par un « objet » précis, un danger bien réel, l'angoisse, elle, n'est pas face à un danger présent mais envisagé comme possible. S'agissant de la mort, le danger n'est plus seulement possible mais certain, bien que la circonstance et le temps ne soient pas prévisibles.

Si la peur est provoquée par un danger réel, bien présent, l'angoisse par un danger prévisible mais non réel pour le moment, il serait alors pertinent de distinguer la peur du mourir de l'angoisse de la mort. Au sens strict, on ne parlerait pas de la peur de la mort pour le bien-portant qui n'est pas immédiatement confronté à la mort, même si la possibilité d'une mort soudaine ne peut être totalement exclue. Dans ce cas, on parlerait justement d'« angoisse de la mort », sentiment qu'éprouve celle ou celui pour qui la mort, bien qu'assurée, est perçue comme un événement encore relativement lointain. Ce sentiment humain s'enracine naturellement dans les questions existentielles, du moment du mourir, du devenir après la mort. En fin de vie, ces questions remontent à la conscience d'une manière tout à fait particulière et se renforcent par la « peur du mourir ». L'angoisse de la mort se focalise alors sur un objet : l'approche de la mort avec son cortège de souffrance et de douleur, de solitude et de dépendance et surtout de perte de soi et de celles et ceux qu'on aime. Quand la mort qui devrait advenir de manière indéterminée doit avoir lieu à brève échéance, on est souvent pris au dépourvu. La peur du mourir révèle au fond la peur des manières ou des « conditions du mourir ». Dans ce sens, la mort serait l'instant où le souffle est rendu et le mourir, le temps et les conditions de vie qui précèdent cet instant. Cette distinction me conduit à

exprimer qu'aujourd'hui l'angoisse de la mort naturelle pour les humains se double de la peur des conditions du mourir.

Même si l'on souhaite l'occulter comme nous l'avons dit au début de notre réflexion, la mort reste, on le sait, une réalité omniprésente. Visible partout, relayée par les médias d'une manière de plus en plus concrète et immédiate, surtout en ce temps dans les hôpitaux avec la Covid-19. Et pourtant, cette réalité reste cachée ; il y a une tendance à la mettre à distance, à la percevoir comme ne faisant pas partie de nous. Si par le passé la mort était une réalité apprivoisée par le sujet et les proches⁷, aujourd'hui elle est cachée parce qu'elle effraye et l'on vit comme si l'on ne devait pas mourir. Si, auparavant, la chambre du mourant était ouverte à tous et toutes et qu'on pouvait y entrer librement, aujourd'hui, l'agonisant est presque seul à l'hôpital, loin de ses proches, comme si mourir était devenu une réalité étrangère à la condition humaine. Il arrive parfois que les proches craignent de toucher, de caresser le corps altéré et sans vie de l'être aimé qui, désormais, leur échappe : peur de le faire souffrir par des mouvements maladroits, peur de prendre la main qui se refroidit et qui n'arrive plus à tenir la leur. La solitude est un des visages contemporains de la peur du mourir. Il est certes vrai qu'accompagné ou non, on meurt toujours seul. Mais aujourd'hui, depuis que l'agonie est devenue un acte technique entre les mains d'une équipe soignante, il y a de moins en moins de rituels autour de la mort, comme si elle avait été évacuée de la vie et de la société. Jadis, veiller les morts avec les rites funéraires permettait d'inclure la mort au cœur même la vie. À cause de l'invisibilité sociale de la mort et de sa non-familiarité, la mort à présent devient pour beaucoup une réalité étrangère, *hors-champ* de la vie. Tout est fait pour jouir de la vie sans penser à ses limites et à sa finitude⁸. Autre perception essentielle : la non-acceptation de la finitude et la peur de certaines conditions du mourir expliquent, en grande partie, certaines décisions relatives à la fin de vie, à la fin de sa propre vie. Comme l'expriment Dominique Jacquemin et Jean-Philippe Cobbaut,

Bon nombre de nos contemporains prennent aujourd'hui des décisions relatives à leur fin de vie, non de manière absolument libre, autonome, mais dans l'horizon de la peur ou d'un certain « désespoir » en soi ou en l'autre. C'est parce que « j'ai peur » de ne pas être soulagé, d'être désapproprié de mes décisions, c'est parce que je ne suis pas assuré de « tenir en mon humanité » ou de ne pas être porté par autrui, que je peux trouver préférable de mourir⁹.

Ce constat révèle combien la peur de l'insupportable, et non la liberté, est ce qui justifie certaines de ces décisions. Celles et ceux qui se donnent la mort ou qui le demandent sont, pour la plupart, des gens qui ont un certain goût de la vie. Vouloir mourir apparaît, ici, comme le cri de détresse d'un vivant, d'un être en vie qui se bat non pas contre la vie comme telle mais contre tout ce qui, dans la vie, l'empêche de se déployer pleinement. Autrement dit, vouloir mourir ne s'oppose pas à la vie mais à ce qui, dans la vie, interdit à celle-ci d'être *vraiment* vivante. C'est ici qu'il convient de distinguer, avec Jean Améry¹⁰, la liberté de faire une chose de la libération de quelque chose. Dans le sens strict et idéal, la liberté exclut la contrainte. On est libre lorsque l'on s'autodétermine sans contrainte. La libération, quant à elle, suppose la contrainte. On se libère d'une contrainte – dans le cas de suicide et d'euthanasie – devenue insupportable. Ainsi, celui qui met fin à ses jours, ou qui demande à un autre de l'aider à le faire, n'accomplit pas ce geste par liberté, mais par contrainte et dans l'urgence d'une libération. Le suicide comme l'euthanasie n'est donc pas un acte de liberté comme s'il s'agissait librement d'opter pour la mort ou la vie. Il s'agit d'une réponse de la vie au besoin d'être libéré d'une souffrance devenue insupportable. Celui qui veut mourir en formule la demande ou le réalise aux prises avec la menace et la peur engendrées par ce qu'il est seul à vivre comme insupportable et dont il voudrait se libérer de toute urgence. Mais il arrive parfois que l'insupportable soit imaginé et anticipé et, *in fine*, non réel. Certaines revendications et/ou demandes d'euthanasie se font alors en raison d'une

« vie accomplie »¹¹ sans un fondement médical sous-jacent. Doit-on s'habituer – à cause de la peur d'une déchéance physique réelle ou imaginée – à finir ses jours en se débarrassant de la vie comme d'un fardeau devenu lourd et insupportable? S'agirait-il ici, selon l'expression de Frédéric Nietzsche, de « mourir fièrement lorsqu'il n'est plus possible de vivre fièrement »¹²? Allons-nous, par peur de la déchéance et de la mort, finir nos jours comme le feraient les condamnés à mort qui, autrefois, se tuaient pour supprimer l'angoisse de la mort et n'avoir pas à subir les tortures? Mettre fin à la vie par crainte de la mort, n'est-ce pas oublier que la vie est inséparable de la mort?

LA MORT GÎT DANS LA VIE

La mort surgit avec la vie. Les êtres physiques sont, mais ne vivent pas; ils se détruisent mais ils ne meurent pas. Seul l'être vivant meurt. La vie est couverte et traversée par la mort d'un bout à l'autre. Elle en est imbibée et imprégnée. Les vivants sont sans cesse à la fois en train de naître et de mourir: « naître, écrit Edgar Morin, c'est échapper, par chance/malchance inouïe, à l'hécatombe massive du mort-né »¹³. La mort est inscrite dans la nature même de la vie. Toute la vie nous en parle mais à peine y prêtons-nous attention. Le progrès de la médecine a, par ailleurs, permis une augmentation de l'espérance de vie et fait en sorte que les maladies autrefois mortelles sont devenues chroniques. Mais elle n'a pas pour autant réussi à nous guérir de la mort; celle-ci n'est pas une maladie. Elle fait partie de la condition même du vivant. Il s'agit, ici, de comprendre la mort comme une réalité non pas extrinsèque mais intrinsèque à la vie. Elle pourrait dès lors être perçue comme une vérité constitutive du sujet advenant par elle-même et pas seulement par la médiation de la technique. Cela permettrait de ne plus en avoir peur mais de l'appréhender non comme une réalité qui devrait être gérée par un tiers qu'est la médecine mais comme un événement de l'ordre naturel faisant

partie des énigmes de l'existence. Par conséquent, être vivant reviendrait bien à assumer l'angoisse de la mort et la peur du mourir, sentiments naturels, mais qui, de nos jours, conduisent parfois à des comportements de moins en moins responsables et démissionnaires. Sans crainte excessive et paralysante, il s'agit d'envisager l'événement qui met fin à la vie comme faisant partie de la vie¹⁴.

Tapie dans la vie, la mort n'est pas qu'anéantissement de celle-ci : elle en est aussi régénératrice et transformatrice. Toutes les *petites morts* successives qui jalonnent les différentes étapes de l'existence sont à comprendre comme la condition de notre croissance et comme la préparation à la grande mort dans laquelle notre vie s'accomplit, enfin. Dès la sortie du ventre maternel, tout est mort, vie et croissance en même temps. De la même façon que l'on meurt aux illusions de l'enfance et de l'adolescence par la perte de ses acquis et la confrontation à la vie, on meurt à la maîtrise et à l'illusion de toute-puissance face aux échecs et aux inattendus¹⁵. Ces morts au quotidien, avec les deuils qu'elles entraînent, ne nous font-elles pas gagner en lucidité et ne nous permettent-elles pas de s'ajuster à la vie véritable et non à la vie rêvée ? Une telle lucidité, acquise au travers des pertes et des deuils, permettrait de reconnaître et d'accueillir les limites relatives à la finitude humaine, de faire face aux frustrations inhérentes à la vie et d'exister au cœur même de l'absurde.

La mort étant inséparable de la vie, le meilleur moyen de ne pas mourir, pour celui qui craint la mort, serait de ne pas vivre. Car celui qui ne vit pas est le seul qui n'aura pas à connaître ni la maladie ni la souffrance ni le vieillissement ni la mort. La peur de la mort ne nous empêche pas de mourir : y échapper, c'est refuser de vivre, c'est-à-dire être déjà mort pour ne pas avoir à mourir. Cela reviendrait à dire plus largement qu'il ne faudrait rien espérer pour ne pas connaître de déception, comme l'écrit Jankélévitch, « ne jamais s'enthousiasmer pour n'avoir jamais rien à renier, n'être jamais aimé pour ne pas risquer d'être désaimé et, réciproquement, ne jamais aimer non plus pour ne jamais connaître le déchirement de la

séparation, éviter la douceur des attachements pour ignorer la douleur du détachement, fuir enfin l'affection par crainte de la désaffection¹⁶ ». Faudrait-il alors ne pas vivre, afin de ne jamais mourir, ou bien accepter de mourir un jour afin d'avoir connu, ne fût-ce que pendant quelques décennies, la joie de vivre ? Du moment que nous sommes déjà vivants et que de toute façon nous allons mourir, il n'y a pas d'autre choix aussi lucide et réaliste à cette question que d'opter pour la vie. Car il vaut mieux vivre et goûter, du moins une fois, à la saveur unique de la vie que de se laisser envahir par la peur de la mort. J'y reviendrai largement plus loin. L'imbrication de la mort dans la vie révèle, enfin, qu'on ne peut pas choisir celle-ci et rejeter celle-là ; qu'il n'y a pas d'avantage sans contrepartie. Dire « oui » à la vie, c'est aussi accepter de se confronter un jour à l'épreuve de la mort. Tous les vivants sont mortels, seuls les morts sont immortels. Vivre, c'est paradoxalement accepter de cesser de vivre un jour. Une vie qui se refuserait d'accepter la mort et qui prétendrait être dès maintenant éternelle serait *un sabotage de l'existence réelle*, et donc l'ennemie de la vie¹⁷, car la mort gît dans la vie.

La mort gît dans la vie comme ce qui dégage et scelle la signification historique d'une biographie comme désormais achevée. Elle induit la prise de conscience de la gratuité et de l'étrangeté profonde de la vie qui passeraient peut-être inaperçues sans elle. La confrontation à la mort d'un proche ébranle notre confiance souvent naïve dans la continuation indéfinie de la vie en nous rappelant que le cela-va-de-soi de la vie ne va pas du tout de soi. Elle éveille chez les survivants la « faculté d'étonnement » souvent endormie par la berçante et rassurante illusion de l'allant-de-soi. Et si le propre de l'esprit métaphysique c'est de s'étonner de ce qui n'est pas étonnant, l'idée de la mort pour soi et pour autrui remplacerait la métaphysique pour celles et ceux qui ne sont pas métaphysiciens¹⁸. Cela étant dit, il est moins réaliste d'évacuer simplement la question persistante qui génère l'angoisse. Qu'est-ce qui reste lorsque la mort emporte tout sur son passage ? C'est la question du

non-sens de la vie face à la mort comme disparition totale et définitive.

C'est effrayant, bien sûr, de penser que celui ou celle qui est là aujourd'hui avec nous puisse disparaître un jour et pour toujours. Par la disparition à nos yeux de celui ou celle qui a été là, la mort se révèle comme un chemin de non-retour, un anéantissement qui induit le non-sens. Sans penser le contraire et avec beaucoup de respect pour celles et ceux qui font face douloureusement à cette réalité dont je suis témoin, je voudrais ici soutenir l'idée que même si rien ne semble rejaillir et revivre après la mort, il est vrai que celui ou celle qui a été et qui n'est plus ne peut pas ne pas avoir été. Le fait d'avoir été, même pour un tout petit enfant qui meurt à peine venu au monde, c'est ce que la mort ne peut ôter à l'existence humaine, c'est ce qu'elle ne peut anéantir. Je m'inscris, ici, dans le sillage de Jankélévitch qui affirme que «la mort détruit le tout de l'être vivant, mais elle ne peut nihiliser le fait d'avoir vécu; la mort réduit en poussière l'architecture psychosomatique de l'individu, mais la quoddité de la vie vécue survit dans ces ruines [...]. En cela du moins il y a un impérissable dont les griffes de la mort ne se saisissent jamais; en cela du moins la toute-puissante ne peut pas tout¹⁹!». L'existence humaine est un «oui» indélébile, non pas à la mort mais à la vie, et la mort ne saurait l'effacer. Le fait d'avoir été, d'avoir vécu et d'avoir aimé résiste aux griffes de la mort et à la disparition totale. Voilà pourquoi l'être humain peut travailler à donner sens à sa vie, à se constituer en créant des liens de plus en plus importants. Il est inconcevable que la mort à son passage puisse anéantir et le sujet et ses réalisations et ses relations. Il n'est pas possible de faire comme si celui qui a été n'avait pas été, comme si ce qui avait été vécu n'avait pas été, et comme si ce qui avait été n'avait jamais été fait. Sinon, qui serait encore enclin à travailler à l'amélioration du monde, à créer des relations, à aimer jusqu'au sacrifice de sa propre vie s'il savait qu'avec sa mort tout serait anéanti? Avoir été est éternel. Et, paradoxalement, c'est la mort qui nous en fait prendre conscience. Comme l'écrit Louis Lavelle,

Nous ne pouvons pénétrer la valeur des dons que la vie nous apporte, le sens des actions que nous avons accomplies, le bonheur que nous avons éprouvé et la profondeur même du sentiment qui nous unissait à ceux que nous avons aimés, que lorsque le souvenir les délivre de cette forme corporelle où leur essence parfois se dissimulait²⁰.

Ce grand vide qui se creuse dans la continuation d'existence où soudainement l'être fait place au non-être serait aussi ce qui, paradoxalement, révèle toute son importance à l'existence humaine. C'est la mort qui permet d'apprécier la valeur de la vie et de la comprendre comme un bien absolu et une aventure unique que rien ne saurait remplacer, ce dont parle admirablement François Cheng²¹. De même qu'on ne peut comprendre une mélodie que lorsque le dernier son a résonné et que l'on rassemble dans la mémoire tous les sons pour les unir dans l'unité qu'ils constituent dès le début, de même la vie d'une personne ne devient compréhensible dans sa totalité qu'à partir de la mort qui advient en son temps.

LE FANTASME DE L'ANTICIPATION

Laisser advenir la mort en son temps, c'est vivre toute sa vie sans anticiper sur la mort au risque de s'empêcher de savourer ce que nous offre le temps présent et de se priver d'une vie complète.

Dans son journal de vie, Etty Hillesum, à la date du 3 juillet 1942, écrit:

J'ai réglé mes comptes avec la vie, il ne peut plus rien m'arriver [...]. En disant «J'ai réglé mes comptes avec la vie» je veux dire: l'éventualité de la mort est intégrée à ma vie; regarder la mort en face et l'accepter comme partie intégrante de la vie, c'est élargir la vie. À l'inverse, sacrifier dès maintenant à la mort un morceau de cette vie, par peur de la mort et refus de l'accepter, c'est le meilleur moyen de ne garder qu'un pauvre petit bout de vie mutilée, méritant à peine le nom de vie. Cela semble un paradoxe: en excluant la mort de sa vie on se prive d'une vie complète et en l'y accueillant on élargit et on enrichit sa vie²².

Si la peur de la mort est une chose naturelle, le fantasme de l'anticipation de la mort, lui, porte le risque d'empêcher de vivre jusqu'au bout ce que la vie peut nous offrir. Malgré les moyens et les mesures de sécurité sanitaires mis en place, malgré la capacité humaine à anticiper, l'être humain vit perpétuellement sous la menace des maladies, d'accidents, de conflits meurtriers, de pertes d'êtres chers. Dans un livre posthume²³, Paul Ricoeur parle du « fantasme de l'anticipation », cette tendance à trop anticiper par rapport à la question de sa propre mort ou de celle de ses proches. C'est la hantise du futur : l'anticipation intériorisée du mort que je serai demain pour les survivants. Dans cette opération, l'imagination galope vers l'horreur et une grande angoisse s'installe au risque de paralyser les énergies de vivre le temps présent. Il devient alors difficile de penser la possibilité que, dans le temps proche de la mort avec son cortège de dépendance et de grande vulnérabilité puisse se vivre autre chose. À ce propos, Ricoeur montre qu'on n'est jamais moribond, on est vivant, puis on est mort. On meurt quand on a fini de vivre. Nous acceptons, bien sûr, que la mort fasse partie de la vie, mais je crois qu'il n'y a pas de moyen terme entre la vie et la mort. Il n'y a pas de *mort-vivant*. Être moribond, en réalité, n'existe pas ; on peut être en agonie, mais jusqu'au bout de l'agonie on reste vivant. Nous sommes les vivants. Par *vivant*, nous entendons le participe présent, pour dire que c'est à la vie, à son présent, que nous participons, jamais à la mort. C'est au présent que le sujet s'éveille au monde, se ressaisit et s'assume. Il est le *kairos*, temps où il est possible de dire « Je suis » et de s'engager. Dans ce sens, vivre, c'est faire « acte de présence » à la vie. Même celui qui est « à moitié mort » l'est tout entier du côté de la vie. Il est en vie : « en » son sein, « en » son déploiement, enveloppé par elle. Tandis que nous sommes vivants, il ne nous est exposé aucun point de vue assez extérieur à la vie pour nous autoriser à en relativiser la portée. La peur, et plus souvent l'anticipation du pire de l'insupportable, est à la base de certaines demandes d'en finir avec la vie. Il est souvent difficile d'imaginer ce que l'on va vivre quand on sera en situation de fin de vie.

Souvent les gens disent : Oh ! là, là... si je suis dans cet état de déchéance, je demanderai l'euthanasie. Comme Aumônier, je suis souvent surpris de voir les gens en fin de vie, qui ne peuvent pas sortir de leur lit ni bouger, s'accrocher à la vie parce qu'elle a du sens pour eux. Alors je m'aperçois qu'en fin de vie, il y a quelque chose de très fort qui fait qu'on peut continuer à aimer la vie dans cet état et à donner un sens à ce que l'on vit. Ce n'est pas toujours facile, cela étonne. Je crois qu'avec la déchéance physique, tout en fragilité, surgissent ou se développent de nouvelles compréhensions et perceptions spirituelles de l'humain. Quel que soit le progrès de la science et de la technique, l'être humain est et restera toujours marqué par la finitude qui n'est pas un défaut d'existence mais une nature au sein de laquelle peuvent être vécus des moments de fécondité et de créativité inouïs, y compris en situation de fin de vie. Je pense que, pour une compréhension globale et équilibrée de l'humain, il reste à travailler non seulement à repousser les limites de l'humain mais aussi à remonter le seuil de tolérance à la frustration, à la souffrance, à l'imprévisible, à l'insupportable. À mesure qu'augmentent nos capacités à repousser les limites baisse sensiblement le seuil de tolérance et de confrontation au malheur. Remonter la capacité à se confronter aux limites et incertitudes inhérentes à la condition humaine, c'est envisager un progrès qui corresponde au propre de l'humain. Le progrès scientifique et technologique qui nous ferait oublier notre condition nous déshumaniserait. Elle fragiliserait notre capacité à nous confronter au tragique de l'existence, nous empêcherait de savourer le temps présent et de l'apprécier à sa juste valeur.

Le fantasme de l'anticipation et l'angoisse de la mort qu'il génère paralysent les énergies vitales et l'engagement dans le présent. Le temps présent, c'est le *présent* : un cadeau au sens de *ce qui nous est donné*. Si l'anticipation est le propre de l'humain, à trop anticiper ce qui n'est pas encore et/ou regretter ce qui n'est plus, on risque de passer à côté de ce qui est. Un des regrets de certaines personnes en situation de fin de vie est le fait d'avoir manqué le rendez-vous avec la

vie, d'être passé à côté de l'essentiel de leur vie, écrit Bronnie Wave :

J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre une vie fidèle à moi-même et non pas la vie que les autres attendaient de moi ; J'aurais aimé ne pas avoir travaillé si dur ; J'aurais aimé avoir eu le courage d'exprimer mes sentiments ; J'aurais dû rester en contact avec mes amis ; J'aurais dû profiter plus de la vie et être plus heureux²⁴.

Nous n'avons pas de prise sur l'avenir, encore moins sur le passé, mais sur le présent assurément. Apprécier le temps présent ne voudrait pas dire vivre au jour le jour sans espoir ni regret, mais *prendre le temps d'être* : ralentir le rythme en sortant du *faire* excessif, de l'anticipation et du regret pour accueillir le présent comme un *présent* et savourer la vie dans ce qu'elle a de beau et de riche. Cela n'est possible que si, libéré de l'illusion de l'immortalité et de la peur, on regarde la mort comme la condition sans laquelle la vie n'aurait ni sens ni saveur. Il s'agit plus largement de comprendre que la mort est une question posée à la vie, que c'est elle justement qui fait de la vie une question urgente. Dès lors, la question ici n'est pas d'envisager l'après-vie en dévisageant la mort mais d'envisager la vie à la lumière de la conscience de sa propre mort. Le déni de la mort, étant souvent ce qui nous étourdit d'illusions de toute-puissance et d'immortalité, nous rend inattentifs au réel et nous empêche de vivre et d'assumer notre condition de mortels²⁵.

Nous sommes, sans doute, à une époque de grandes et multiples facilités ; curieusement, l'on parle pourtant beaucoup d'épuisement et de non-sens. Pris entre la peur de mourir et l'ennui de vivre, nous ne savons plus goûter à la saveur de la vie. Cette perte de goût et de sens de la vie pourrait être à la base de la course et de l'extériorité qui étouffent toute forme d'intériorité spirituelle. Dès lors, si la vie ne nous satisfait plus, est-ce d'abord parce qu'elle est brève ou parce que notre manière de la vivre n'est pas à la hauteur de notre aspiration profonde et de l'essence même de la vie ? Ne pas vivre une vie qui

soit conforme à ses aspirations pourrait être une des causes de la peur de la mort lorsqu'on réalise que durant sa vie on n'en a pas fait assez. L'impulsion la plus profonde de l'être humain n'est-elle pas de se donner dans des relations qui ont du sens pour lui-même et pour les autres ? Certes conserver la vie est une des premières responsabilités de l'être humain. Dans le contexte de la pandémie, sans céder à la panique et s'enfermer sur soi, la peur de contaminer et d'être contaminé est une peur qu'il ne faudrait pas considérer comme telle dans la mesure où elle porte un message de vie qui responsabilise pour éviter le drame. Cependant, pourrait-on se contenter de ne vivre que pour conserver sa vie ? La vie n'est faite ni pour être thésaurisée ni pour être dilapidée, mais pour être employée à quelque chose et au service des autres. L'on n'appréciera pas le temps qui nous est donné dans le repli ou en cherchant des raisons de vivre, en remplissant le vide par des occupations, des distractions... croyant trouver un sens à l'existence par la production, le rendement et l'efficacité.

Savourer le temps qui nous est donné devrait commencer par l'apprentissage du bon usage de nos fonctions les plus élémentaires, comme la *respiration* qui nous fait prendre conscience de ce qui nous habite et nous dépasse en même temps. Il s'agit de la présence à soi et à ce souffle qui nous habite et nous traverse, nous anime et nous maintient dans l'existence. La respiration est ce qui fait de nous des êtres vivants. Devant les difficultés respiratoires, nous ressentons dans toute notre personne la fragilité de notre existence. Car notre vie ne tient qu'à ce souffle auquel nous ne prêtons pas souvent attention. Elle se déploie entre le premier cri et le dernier souffle. Expirer c'est mourir, rendre le dernier souffle. Le temps qui nous est donné se situe entre le premier cri et le dernier souffle. Savourer le temps qui nous est donné et l'employer parce qu'il est compté, c'est comprendre que la question importante n'est pas de savoir s'il existe une vie après la mort, mais plutôt d'avoir la certitude d'être assez vivant pour continuer à vivre au-delà de la mort. Il ne s'agit pas de nous

demander si nous resterons vivants après la mort, mais bien de savoir si nous devenons de plus en plus vivants avant que la mort ne survienne²⁶. Cela serait une manière d'assumer sa mort et de donner sens à son existence.

Ne pas assumer sa mort, c'est vivre une existence-suicide et insupportable. Car du moment qu'on oublie qu'on est mortel, on croit avoir tout son temps et on ne se sent pas acculé à choisir ce qui est prioritaire ni à distinguer l'essentiel de l'accessoire. Penser la mort *pour soi* ou *pour autrui*, c'est apprendre à vivre et à savourer le temps quand il est encore temps. En ce sens, non seulement la mort fait partie de la vie mais aussi et surtout elle devient pour ainsi dire le moteur de la vie. Elle fait partie de la vie parce que depuis la naissance nous sommes entraînés vers elle en passant par le vieillissement. Elle est le moteur de la vie parce qu'en prendre conscience permet de donner sens à chaque heure et à chaque jour qui passent. L'expérience d'accompagnateur en fin de vie m'apprend que nous gagnons en liberté et devenons réellement libres quand nous acceptons notre condition d'être mortel, la possibilité de nous dégrader et mourir. Des personnes ayant compris et accepté cela profitent au mieux et au maximum du temps qui leur reste à vivre; celles *a contrario* qui pensent que souffrir et/ou mourir est indigne de l'humain trouvent ce temps inutile, long et insupportable. Le propre de l'impatience face à l'insupportable et au temps qui dure, c'est, comme le dit si bien Lavelle, de « vouloir hâter le temps et à la limite de le détruire, c'est de ne pas accepter l'écart qui sépare le présent de l'avenir²⁷ ».

Ainsi, commentant une phrase d'inspiration platonicienne qui dit que « philosopher, c'est apprendre à mourir », Montaigne se plaît à prolonger : « apprendre à mourir, c'est apprendre à vivre²⁸ ». Et parce que la vie est mortelle, commente André Comte-Sponville, apprendre à vivre, c'est apprendre à accepter la mort non pas en s'y résignant passivement mais en tirant de sa certitude des raisons pour aimer la vie. Penser plus souvent que

nous allons mourir nous amènerait à aimer encore davantage la vie en prenant bien conscience de sa brièveté et de sa finitude. Cela donnerait tout son poids à chaque instant, de manière à le vivre plus intensément. Donc, aimer la vie, c'est forcément accepter la mort²⁹. En somme, vivre, c'est apprendre à aimer. Car l'amour résiste à la grande passivité et à la mort. Quand tout s'écroule autour de soi, quand on ne peut plus rien faire, on peut encore aimer. L'amour est une force qui fait vivre. L'amour est déjà comme une sorte de mort, car l'un comme l'autre exige de sortir de soi en se dépouillant. En ce sens, s'ouvrir à la mort serait comme s'offrir à l'amour. Et il appartient à l'amour vrai d'être vécu comme s'il devait durer toujours, c'est-à-dire comme une résistance à la mort. N'est-ce pas pour cela qu'on affirme souvent que « l'amour est plus fort que la mort » ? L'expérience ne nous révèle-t-elle pas que ce qui nous fait vivre, nous fait traverser les épreuves et redonne sens à la vie, ce sont nos relations avec celles et ceux que nous aimons et non pas notre attachement à ce que nous possédons ? C'est ce qui permet d'affirmer que la vie éternelle c'est avoir des liens qui résistent à la mort, c'est-à-dire un amour plus fort que la mort. L'amour – en latin *amor*: *a-mors* – est précisément la négation de la mort. À ce propos, Gabriel Marcel écrivait :

Aimer un être, c'est dire : toi, tu ne mourras pas. Mais quel peut être le sens exact de la portée d'une telle affirmation ? Elle ne se réduit sûrement pas à un vœu, à un optatif, elle présente bien plutôt le caractère d'une assurance prophétique [...]. Qui pourrait se formuler précisément comme suit : quels que soient les changements survenus dans ce que j'ai sous les yeux, toi et moi, nous resterons ensemble ; l'événement qui est survenu et qui est de l'ordre de l'accident, ne peut rendre caduque la promesse d'éternité incluse dans notre amour [...]³⁰.

On dirait donc qu'il n'y a pas de mort là où l'on s'aime et qu'aimer, c'est avoir de quoi vivre et mourir. Dès lors, la vraie mort, la mort insupportable et inhumaine, celle dont on doit avoir peur, c'est le manque d'amour, l'absence de relation.

NOTES

1. Thomas D'ANSEMBOURG, *Cessez d'être gentil soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*, Québec, Les Éditions de l'Homme, 2001, p. 34.
2. Sigmund FREUD, *Essais de psychanalyse* (Petite bibliothèque Payot), Paris, Payot, 1971.
3. « Il s'agit de deux pôles autour desquels gravitent des mots et des faits psychiques à la fois parents et différents. La crainte, l'épouvante, la frayeur, la terreur appartiennent plutôt à la peur; l'inquiétude, l'anxiété, la mélancolie plutôt à l'angoisse. La première porte sur le connu, la seconde sur l'inconnu. La peur a un objet déterminé auquel on peut faire face. L'angoisse n'en a pas et est vécu comme une attente douloureuse devant un danger d'autant plus redoutable qu'il n'est pas clairement identifié. Elle est un sentiment global d'insécurité. Aussi est-elle plus difficile à supporter que la peur ». Jean DELUMEAU, *La peur en Occident*, Paris, Fayard, 1978, p. 30.
4. « Mourir est employé tantôt comme verbe tantôt comme substantif. Il s'agit alors non seulement de l'instant précis où l'existence terrestre va cesser – l'instant du mourir – mais aussi de tout le processus – ou temps du mourir – qui peut durer de quelques jours à quelques semaines. La mort peut désigner tout d'abord l'instant même du mourir. Il désigne en même temps le dernier acte de l'existence terrestre, la cessation définitive de celle-ci. Mais on parle aussi de la mort comme du temps qui suit ce dernier événement. On pourrait donc parler de la vie terrestre comme de l'avant-mort, c'est-à-dire le temps de mourir qui n'est pas la mort en tant que telle. Et la mort cet événement ponctuel qui correspond à l'instant du mourir. Il y a l'après-mort qui pour les uns est néant, pour les autres « vie » qui se prolonge dans un au-delà bienheureux ou malheureux selon que leur existence terrestre aura été jugée « bonne » ou mauvaise. La manière de vivre le temps de mourir ou avant-mort est influencée d'une part par la signification que nous donnons à la mort en tant qu'événement ponctuel et d'autre part par la conception que nous nous faisons de l'après-mort ». Lyliane DINÉ, *Vivre la mort*, Paris, Desclée de Brouwer, 1988, p. 35-36.
5. Sigmund FREUD, *Inhibition, symptômes et angoisse*, (Quadrige: Grands textes), Paris, Presses Universitaires de France, 1925, p. 94.
6. Jean DELUMEAU, *La peur en Occident*, Paris, Fayard, 1978, p. 27.
7. Philippe ARIÈS, *Essais sur l'histoire de la mort en Occident du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Seuil, 1975.
8. Laurent ALEXANDRE, *La mort de la mort: comment la technomédecine va bouleverser l'humanité* (Essais et Documents), Paris, JC Lattès, 2011.
9. Dominique JACQUEMIN et Jean-Philippe COBBAUT, *Soins palliatifs et capacitation du patient, un enjeu de santé publique*, dans Dominique JACQUEMIN et Didier DE BROUCKER (dir.), *Manuel de soins palliatifs*, 2014, 4^e édition, p. 1007.
10. Jean AMÉLY, *Porter la main sur soi, Traité sur le suicide*, Arles, Actes Sud, 1999; Martin STEFFENS, *Éternité reçue*, Paris, Desclée de Brouwer, 2017, p. 25-26.
11. « La notion de vie accomplie est invoquée précisément du fait qu'elle n'est ni accomplie, ni satisfaisante! Que c'est parce qu'elle ne possède pas les caractéristiques d'une vie accomplie que les personnes veulent la quitter ». Pierre REBOUL, « La notion de la vie accomplie, une idée à éclaircir », dans *Jusqu'à la mort accompagner la vie* 138/2019, p. 31.
12. « La mort choisie librement, la mort en temps voulu, avec lucidité et d'un cœur joyeux, accomplie au milieu d'enfants et de témoins, alors qu'un adieu réel est encore possible, alors que celui qui nous quitte existe encore et qu'il est véritablement capable d'évaluer ce qu'il a voulu, ce qu'il a atteint, de récapituler sa vie [...]. Cependant, la mort dans les conditions les plus méprisables, est une mort qui n'est pas libre, qui ne vient pas en temps voulu, une mort de lâche. Par amour de la vie on devrait désirer une mort toute différente, une mort libre et consciente, sans hasard et sans surprise... ». Frédéric NIETZSCHE, *Crépuscule des idoles Ou comment on philosophe avec un marteau* (1888-1889), Livre électronique. Traduction par Henri Albert, § 36: Morale des médecins.
13. Edgar MORIN, *La méthode 2. La vie de la vie* (Points Essais), Paris, Seuil, 1985, p. 395.
14. « Les organismes se sont développés en vivant de la mort des cellules qui les constituent. Les espèces vivent de la mort des individus qui les constituent. Les sociétés vivent de la mort des individus qui les constituent. Ces morts rajeunissent et innovent leurs vies. Toutes les morts végétales et animales nourrissent les cycles et boucles qui constituent l'éco-organisation, et par là même nourrissent toutes vies. Tout ce qui meurt fait vivre [...]. Parce qu'elle meurt sans cesse, la vie est renaissance permanente. Parce qu'elle renaît sans cesse, la vie est nature, au sens littéral du terme: ce qui est toujours en train de naître. Elle participe à la nature régénératrice de la nature ». Edgar MORIN, *La méthode 2. La vie de la vie*, p. 397-398.
15. « Chassons l'illusion que notre mort nous vienne d'ailleurs, de l'extérieur, d'un accident, d'une volonté étrangère. Nous la mûrissons du dedans comme un fruit. Elle ressemblera à ce que nous faisons de notre vie, et elle se prépare par l'innombrables morts partielles, d'innombrables heures de sommeil, d'innombrables expirations. A chaque choix, à chaque départ, à chaque mort d'amis ou de proches, un peu de nous meurt inévitablement ». Louis EVELY, *Éterniser sa vie* (Voie spirituelle), Paris, Desclée de Brouwer, 1997, p. 61.

16. Vladimir JANKÉLÉVITCH, *La mort*, Paris, Flammarion, 1977, p. 451.
17. Vladimir JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 452.
18. Vladimir JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 454-455.
19. Vladimir JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 458.
20. Louis LAVELLE, *La dialectique de l'éternel présent. Du temps et de l'éternité*, Paris, Aubier-Montaigne, 1945, p. 354.
21. François CHENG, *Cinq méditations sur la mort, autrement dit sur la vie*, Paris, Albin Michel, 2015, p. 18.
22. Etty HILLESUM, *Une vie bouleversée, Journal*, Paris, Seuil, 1985, p. 146.
23. Paul RICOEUR, *Vivant jusqu'à la mort Suivi de Fragments (La couleur des idées)*, Paris, Seuil, 2007.
24. Bronnie WARE, *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Paris, Guy Tédaniel, 2013.
25. « Il nous semble si naturel de vivre que nous n'imaginons pas que cela puisse cesser. Nous savons que tout homme est mortel, aucun de nous n'admet que cela le concerne personnellement [...]. Seule la mort de quelqu'un que nous aimons assez pour qu'il fasse partie de nous-même nous arrache parfois à cette inconscience. Notre négation de la mort nous étourdit d'illusions, nous distrait du réel, nous empêche de vivre d'une vie vraiment humaine ». Louis EVELY, *Eterniser sa vie (Voie spirituelle)*, Paris, Desclée de Brouwer, 1997, p. 75-76.
26. « La question n'est pas de savoir si l'on sera vivant après la mort, mais d'abord d'être vivant avant la mort [...]. La majorité des hommes sont déjà morts, parce qu'ils n'ont pas vaincu la mort, parce qu'ils sont livrés aux forces aveugles qui sont à l'œuvre dans l'univers. Ils sont déjà morts parce qu'ils n'ont pas eu accès à la Vie de leur vie. Ils sont déjà morts parce qu'ils ne sont pas entrés dans cette communion avec la présence et qui est le cœur et la clé de leur intimité. Ils sont déjà morts parce qu'ils ne sont pas devenus une source et une origine, parce qu'ils n'ont rien créé, alors que l'homme n'est homme qu'au moment où il devient un créateur et de soi-même et de l'univers, en offrant à Dieu le berceau vivant d'un cœur transparent à sa lumière ». Maurice ZUNDEL, *Vie, Mort et Résurrection*, Québec, Annel Sigier, 1996, p. 106-107.
27. Louis LAVELLE, *La dialectique de l'éternel présent*, p. 281.
28. Michel DE MONTAIGNE, *Essais*, I, XIX.
29. André COMTE-SPONVILLE, *Le goût de vivre et cent autres propos (Livre de poche)*, Paris, Albin Michel, p. 173-175.
30. Gabriel MARCEL, *Le Mystère de l'Être*, Tome II, *Foi et réalité*, Paris, Aubier, 1981, pp. 154-155.