

Surmonter la peur de la mort

Par Marcel Déleze

[Pitch] Dédramatiser la mort pour alléger la vie

« S'il n'y a rien après la mort, alors ça ne sert à rien de vivre ». Cette affirmation laisse entendre que la vie est une sorte de travail qui mérite salaire. Étant convaincu que, faute d'immortalité, je ne pourrais pas emporter les fruits de mes actions dans l'au-delà, la morale de rétribution est inopérante.

Les religions œuvrent à dramatiser l'existence. En plus de la mort proprement dite, le croyant doit affronter des épreuves supplémentaires comme le Jugement dernier, puis est orienté vers le Paradis, après un éventuel stage au Purgatoire, ou vers l'Enfer. La sentence vaut pour l'éternité, et c'est fort angoissant. Dans d'autres religions, l'Enfer est remplacé par la réincarnation dans un être inférieur, mais la problématique reste la même.

Mon cœur profane ne tend pas vers une telle « espérance ». Lorsque les préoccupations religieuses conduisent à des sentiments négatifs tels que la peur, c'est une mesure d'hygiène mentale que de s'en distancier.

Pour l'athée, la mort est un événement naturel, dépourvu des enjeux liés à l'immortalité, donc dédramatisée. Elle apporte la fin définitive des soucis et des tourments. J'apprécie beaucoup que la vie ne soit ni un concours, ni un examen, ni une épreuve de sélection. L'athéisme apporte une tranquillité d'esprit, non seulement face à la mort, mais aussi dans la vie quotidienne.

Un obstacle majeur cependant : cette voie de sérénité est abrupte pour ceux qui se croient immortels. Seuls y accèdent ceux qui ont la force mentale de se dégager du piège de la foi religieuse.

*

* *

Que faire de nos incertitudes ? Faut-il se laisser submerger par la peur de l'inconnu et de l'avenir ? Faut-il éradiquer les doutes en s'accrochant fermement à une foi ?

On demande parfois à l'athée d'expliquer comment il surmonte la peur de la mort sans chercher refuge auprès d'une religion.

Le fonds de commerce des religions

Dieu n'est pas un but en soi, mais seulement un des moyens possibles pour atteindre le but. J'en tiens pour preuve que les religions ont donné les réponses les plus diverses à la question de l'existence de Dieu : une multitude de dieux, quelques dieux, trois dieux en Un, un seul Dieu, ou aucun.

Le bouddhisme ne se préoccupe pas de futilités comme les divinités ou Dieu, mais de ce qu'il advient après notre mort, et enseigne que le cycle des réincarnations dépend d'une logique récompense-punition en rapport avec notre comportement. En comparant ceci au Jugement dernier, on peut y voir deux avatars d'un même concept, ce qui montre que les divinités ne sont pas l'objet central des religions, mais un moyen rhétorique destiné à nous enfumer avec le discours « *Si tu crois en Dieu, alors tu dois pratiquer notre religion dans son intégralité* » selon la logique de l'engrenage « *Qui prend le doigt prend le bras* ». Il faut s'élever contre cet argument rationnellement infondé, car Dieu est de l'ordre du désir, pas de celui de la nécessité¹.

1 Selon Freud [*L'avenir d'une illusion*, 1927], la croyance religieuse est une illusion qui répond à une aspiration archaïque de l'enfant. Mais « *une illusion n'est pas la même chose qu'une erreur, une illusion n'est pas non plus nécessairement une erreur. [...] Ce qui caractérise une illusion, c'est d'être dérivée des désirs humains* ».

Mais quelle est alors la question centrale des religions ? La religion s'attache à accréditer la thèse de la morale de rétribution afin de mieux régner sur les fidèles. Elle prétend nous prémunir contre les malheurs en général, contre la mort en particulier, en nous promettant la vie éternelle, ou pour le moins l'extinction de la souffrance, et une certaine forme de bonheur sous la condition d'être un pratiquant docile.

Cependant, la vie me paraissant assez fournie en dangers de toutes sortes, je ne vois pas l'avantage d'y ajouter des dangers fictifs situés dans l'au-delà comme les forces occultes, le diable, le jugement dernier, le purgatoire², l'enfer, la réincarnation dans un être inférieur, etc. Par exemple, le christianisme tient un double discours : d'une part la promesse d'un bonheur éternel, d'autre part la menace du jugement dernier et de l'enfer. [Mt 22 13-14] : « *Alors le roi dit aux valets : « Jetez-le, pieds et poings liés, dehors, dans les ténèbres : là seront les pleurs et les grincements de dents. » Car beaucoup sont appelés, mais peu sont élus ».*

En résumé, la mort est un naufrage dans lequel le nombre de canots de sauvetage est insuffisant. Une citation de [Georges Las Vergnas : *Pourquoi j'ai quitté l'Église romaine*] apporte un éclairage édifiant sur la Rédemption : « *Si Adam entraîne tous les hommes dans sa chute, Jésus-Christ ne les sauve pas tous. Adam est donc plus puissant dans le mal que Jésus dans le bien. »*

Être sauvé est l'espérance qui donne le sens de la vie³ mais, comme nous sommes tous pécheurs, il y a du souci à se faire. Par exemple, selon le catéchisme catholique,

- « *Ceux qui délibérément manquent à la Messe du dimanche commettent un péché grave* », c'est-à-dire suffisant pour vous expédier en enfer !
- « *Le divorce est une offense grave à la loi naturelle. Le fait de contracter une nouvelle union, fût-elle reconnue par la loi civile, ajoute à la gravité de la rupture : le conjoint remarié se trouve alors en situation d'adultère public et permanent. Or, l'adultère est un péché mortel.* ».
- Les couples qui utilisent des moyens artificiels de contraception sont en situation irrégulière et ne sont pas autorisés à recevoir l'eucharistie.

La bible affirme que seul un petit nombre sera sauvé : [Mt 7 13-14] « *Entrez par la porte étroite. Car large et spacieux est le chemin qui mène à la perdition, et il en est beaucoup qui le prennent ; mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mène à la Vie, et il en est peu qui le trouvent.* » Et il insiste [Mt 19 24] « *Je vous le répète : il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le Royaume des cieux* ».

L'enfer torture le croyant, non pas après la mort, mais avant ! Les personnes les plus sensibles à la crainte sont les plus exposées.

La peur est utile car, en nous préservant de certains dangers, elle est un facteur de survie. Elle devient cependant nuisible lorsqu'elle est engendrée par des dangers imaginaires.

«Dois-je croire que le ciel, jaloux de sa gloire, ne s'explique aux humains qu'en les faisant trembler ?»

Louis Fuzelier, Les Indes galantes

La conception chrétienne de la justice divine

Jusqu'au XVII^e siècle, la justice des hommes voulait que des tourments soient infligés aux coupables : fouet, carcan, pilori, supplice de la roue, écartèlement, question, bûcher et autres cruautés en tous genres étaient dans les mœurs. Le christianisme a cette même vision de la justice héritée de l'empire romain. Par extrapolation, l'enfer est une suite normale. La souffrance est expiatoire. La justice divine « *péché – purgatoire ou enfer* » est bâtie sur le

2 Naturellement, les dangers de l'au-delà dépendent des religions. Ainsi, le purgatoire ne concerne que les catholiques.

3 Gardons à l'esprit qu'être sauvé présuppose que nous ayons d'abord été condamnés par le péché originel : nous sommes nés damnés et devons être rachetés. Selon le catéchisme, à la question « *Pourquoi sommes-nous sur la terre ?* », il faut répondre « *Pour sauver notre âme* ».

modèle humain « *faute – prison ou peine de mort* ». Dans cet esprit de vengeance, je vous prie de ne voir, chers croyants, aucun problème théologique : il ne s'agit là que d'un banal mystère divin, comme il y en a tant.

« *Dieu, qui prêche l'oubli des fautes, n'en donne pas l'exemple et nous demande d'être meilleurs que lui.* » [Georges Las Vergnas, *Pourquoi j'ai quitté l'Église catholique*].

À partir du XVIII^e siècle, la cruauté inutile étant progressivement réprouvée, la justice utilise des méthodes plus expéditives, comme la guillotine ou le peloton d'exécution. Faire souffrir les coupables n'est plus un objectif. Aujourd'hui, la justice humaine, du moins en Europe occidentale, est passée au schéma « *faute – prison – éducation - réinsertion* ». La torture et la peine de mort ont été abolies. Cette évolution n'a, semble-t-il, pas encore atteint le Ciel. À contrario, en recourant aux cruautés infernales, la prétendue justice divine met le christianisme en porte-à-faux avec la société. Comme il est humain et daté le visage de Dieu ! Faut-il croire que les intentions divines relèvent de la culture antique ? Comparée à la conception bouddhiste selon laquelle le problème principal auquel l'homme est confronté est la gestion de la souffrance, la posture chrétienne est aberrante. Chacun peut constater lui-même que le déroulement d'une vie est sans rapport avec une justice équitable et bienveillante. Rêver d'une justice réalisée dans un autre monde sert à occulter cette désagréable vérité, même si cette justice a des traits impitoyables.

Selon le catéchisme de l'Église catholique au § 1036 : « [...] *Ignorants du jour et de l'heure, il faut que, suivant l'avertissement du Seigneur, nous restions constamment vigilants pour mériter, quand s'achèvera le cours unique de notre vie terrestre, d'être admis avec lui aux noces et comptés parmi les bénis de Dieu, au lieu d'être, comme de mauvais et paresseux serviteurs, écartés par l'ordre de Dieu vers le feu éternel, vers ces ténèbres du dehors où seront les pleurs et les grincements de dents (LG 48)* ». Ainsi, pour la justice divine, l'assassin qui se repent est sauvé, tandis qu'est damné l'homme habituellement vertueux, mais qui a commis un péché mortel sans avoir eu le temps de se repentir. Les circonstances de la mort priment sur le comportement durant la vie. En décédant à un mauvais moment, certains ont moins de chance que d'autres. La Rédemption ne passe pas chez tout le monde. Malgré ce nouveau motif d'angoisse, pourquoi le chrétien accepte-t-il d'accorder sa foi à une justice aléatoire⁴ ? Le mot « Égalité » qui s'affiche sur les mairies françaises n'est certainement pas gravé au fronton du Paradis.

Une espérance anxiogène et accablante

Pour nous tenir dans ses rets, la religion cultive l'effroi du jugement dernier. La peur induit la docilité. Il y a pire encore que *Big Brother* : l'œil de Celui qui viendra juger les vivants et les morts. Cependant, la dramatisation de la mort, transmise par endoctrinement, ne nous aide pas à vivre. Si la peur de la mort peut pousser à espérer une échappatoire, le remède est pire que le mal, et inefficace de surcroît : la foi ne protège pas de la peur de la mort, comme je peux le vérifier parmi mes connaissances. Puisque l'espérance doit s'accompagner de la crainte de perdre le paradis et de l'angoisse de tomber en enfer, mieux vaut vivre dans la perspective d'une disparition définitive. Plutôt que d'espérer gagner une hypothétique et angoissante vie éternelle, il vaut mieux bénéficier d'une paix éternelle.

L'escroquerie se développe en trois étapes : faire croire en un danger imaginaire, puis se présenter en sauveur et, enfin, promettre la lune.



4 Il ne s'agit pas de faire le procès de Dieu, mais de montrer que les monothéismes, attendu qu'ils contiennent des contradictions internes, n'ont pas un crédit suffisant pour emporter l'adhésion. Voir [Dieu est-il bon ou paradoxal?](https://www.deleze.name/marcel/philo/theologie/theologie.html) <https://www.deleze.name/marcel/philo/theologie/theologie.html>

On ne se protège pas des cauchemars en accomplissant des rites, mais en prenant conscience qu'ils sont hors du réel. La peur étant mauvaise conseillère, mieux vaut s'en débarrasser que de la subir en concomitance avec la foi.

De plus, la religion cultive la culpabilité qui peut nous empoisonner l'existence. La capacité de l'homme à se juger lui-même s'appelle la conscience. Pour tenter de donner une réalité objective à ce sentiment subjectif, l'homme a créé à son image Dieu et le Jugement dernier. La religion peut être interprétée comme la version pour adultes du chantage exercé sur les enfants par certains parents indignes : « *Si tu es sage, ta maman te fera un gros câlin. Mais, si tu fais des bêtises, la méchante sorcière viendra te chercher* ».

Dans le bouddhisme, le cycle des réincarnations – qu'on peut rapprocher de la vie éternelle – doit être rompu : l'idéal proposé est d'atteindre l'éveil et la fin de l'existence individuelle par fusion dans l'Un-Tout. La vie éternelle est un enfer de souffrances dont il faut se libérer en se dissolvant.

La sagesse ordonne de lâcher prise sur tout ce qui ne dépend pas de nous et de concentrer nos efforts sur ce que nous pouvons influencer. Au contraire, l'esprit religieux attribue aux rites et aux prières des effets magiques capables de changer la destinée post-mortem. Il consacre toute son énergie à s'attirer les bonnes grâces de ce qui se trouve hors de sa sphère d'influence. Cette attitude le rend vulnérable au chantage religieux. Je ne crois pas au bonheur d'être croyant, car l'illusion de la foi n'apporte qu'une satisfaction artificielle entachée par l'incertitude du dogme et la crainte de la damnation. Le chemin de la paix intérieure passe nécessairement par la neutralisation de l'inquiétude religieuse.

Trois attitudes

Face à la mort, la première attitude consiste à la nier : nous sommes immortels. C'est la position prêchée par la majorité des religions. Dans un premier temps, cette pensée peut paraître réconfortante. Pour fuir le danger, on se réfugie dans un monde imaginaire. Mais, outre son caractère totalement irréaliste, affronter l'éternité me paraît fort inquiétant. Comparée à l'idée d'un sommeil perpétuel, celle de vivre éternellement me paraît bien plus angoissante : je ne peux souhaiter un sort incertain et mal défini dans un au-delà lourd de menaces. Pensez à vos proches qui sont décédés. C'était certainement de braves personnes, mais qui peut se prétendre sans péché ? Ont-ils pu se repentir et recevoir le pardon ? En cas d'incertitude, ressentez-vous la consolation apportée par la religion ? La vie éternelle est un cadeau empoisonné que l'on peut sans regret abandonner aux croyants. Évitions de soutenir les Églises et organisations qui enseignent ou diffusent des peurs infondées.

Une échappatoire consiste à ne pas trop penser à la mort et, pour ceux dont le caractère n'est pas trop soucieux, à se tenir dans l'indifférence religieuse.

Une deuxième attitude consiste, dans un mouvement de révolte, à refuser la mort. Mais vivre dans la révolte ou la dénégation gâche la qualité de vie. Par mesure de sauvegarde, il est vital de surmonter la peur de la mort.

Reste la troisième attitude qui consiste à accepter notre mort comme disparition irrémédiable. Il est alors nécessaire de dédramatiser la mort.

Le grand troc des peurs

Les religions nous proposent de remplacer la peur de la mort vue comme disparition définitive par une liste d'autres peurs qui se rapportent à l'au-delà :

- la peur du Jugement dernier ;
- la peur du Purgatoire et de l'Enfer ;
- la peur de se retrouver sans corps, ou avec les défauts de son corps actuel, ou avec un corps parfait avec perte d'identité ;
- la peur de ne pas retrouver ceux qu'on aime, ou la peur que certains êtres qu'on aime soient damnés ;

- la peur de devoir toujours agir d'une manière idéale, mieux que dans un couvent ;
- la peur de s'ennuyer éternellement ;
- selon les enseignements : la peur d'être réincarné dans un animal ;
- et cette liste est sans fin, car telle est l'imagination humaine.

Il me paraît incertain que le troc soit avantageux, car il ressemble à la méthode qui, pour faire passer un mal de tête, consiste à se pincer les doigts dans une porte. Il faut parfois refuser une méthode qui marche.

Alors que la peur nous protège des dangers, la peur pathologique nous épuise par de fausses menaces.

Accepter d'être mortel pour vivre sans peur

Croire à la vie éternelle parce qu'on la désire montre que l'on a un vrai problème, non avec l'au-delà, mais avec ses désirs. Le sage se met en harmonie avec la nature : plutôt que de craindre la mort et exiger l'immortalité, il apprend à aimer la vie, y compris dans sa finitude. À partir de là, la question de l'existence de Dieu est un exercice intellectuel dépourvu de conséquences.

Résister c'est comprendre que l'obligation de croire à la vie éternelle est infondée. La thérapie de la peur existentielle passe par la mise à l'écart des religions du salut : chaque endoctriné doit, de son vivant, faire le deuil de son immortalité. Le sacrifice n'est pas grand, car il permet, en compensation, de se libérer de la peur de dangers fictifs, en particulier du Jugement dernier. Il est mille fois préférable de supporter sans béquille l'angoisse existentielle plutôt que subir le chantage du péché mortel qui vous expédie en enfer.

La sagesse passe par l'acceptation de la mort comme étant un phénomène naturel. Il faut consentir à se retirer pour permettre à l'histoire de l'humanité d'avancer. La « vraie vie » ne se trouve ni dans le passé, ni dans le futur, ni dans l'au-delà, mais ici, maintenant.

La peur de la fin de vie

Comme tout le monde, j'ai peur des souffrances qui pourraient précéder la mort. Mais aujourd'hui, dans les pays développés, nous pouvons faire confiance à la médecine, plus particulièrement aux soins palliatifs. Modérée par cette perspective, l'angoisse de vivre la mort ne devrait plus nous empêcher de jouir de la vie. Craindre la période de vie qui précède la mort se distingue nettement de la peur de la mort.

La mort participe au bouillonnement de la vie

La mort est, comme la reproduction sexuée, un élément moteur de l'évolution. À l'échelle d'une espèce vivante, la sélection naturelle avantage - non la longévité - mais la reproduction. Nous mourons parce que cette filière est avantageuse pour la survie de l'espèce. Sans la mort, la vie serait restée au stade de l'amibe, et nous n'existerions pas. L'immortalité est trop réfractaire à l'évolution pour être créatrice et constructive dans l'exploration des possibles. Certes nous vivons, mais c'est surtout la nature qui vit à travers nous et, dans la nature, la mort est l'amorce du renouvellement. Contrairement à notre intuition spontanée, la mort est mère de la diversité, de la culture et de l'adaptation aux changements. Elle n'est donc pas une punition divine puisque nous lui devons la vie.

La mort, havre de paix

Le souci de l'avenir devrait être en proportion de la durée de l'avenir espéré. En se figurant éternel, on peut se faire un souci sans limite. Il me paraît horrible de croire que la vie soit un traquenard duquel nous devons être sauvés. Par contre, pour qui reconnaît être mortel, l'objet du souci – ce qui reste de vie – diminue irrémédiablement au fil du temps.

« Tu es poussière, et tu retourneras à la poussière » [Gn 3 19]. Mourir, c'est se dissoudre dans l'univers et se plonger dans un néant éternel. Une fois accomplie, la mort ne peut plus me faire peur puisque toutes mes perceptions seront éteintes : je ne serai plus là. Ma conscience

disparaîtra, tous mes regrets seront effacés et toutes mes soucis s'évaporeront. Je n'ai donc rien à craindre, ni le jugement dernier, ni une réincarnation dans un être inférieur.

Trouvez-vous insupportable de disparaître à jamais ? Il faut alors relativiser, car une éventualité bien pire est envisagée par les croyants : croupir en Enfer pour l'éternité. Il me paraît plus raisonnable de croire à un au-delà moins risqué et moins angoissant. Il y a plus à s'offusquer de l'Enfer que de la mort.

J'apprécie beaucoup que la vie ne soit ni un concours, ni une loterie, ni un examen, ni une épreuve de sélection avec des gagnants et des perdants dans l'au-delà. L'athéisme est neutre : pas de récompense, ni de punition. Il n'y a d'ailleurs que des gagnants puisque chacun d'entre nous a gagné une vie, certes limitée dans le temps, mais une vie quand même. Le temps est compté, mais il nous est donné. Quant aux personnes minées par des sentiments de culpabilité, que l'ardoise soit effacée peut être perçu comme une sorte de rédemption laïque.

Subjectivement, je perçois la mort comme un état d'apaisement total des souffrances, de libération des angoisses, de résolution définitive de tous les soucis, de calme parfait, de sommeil paisible. Bref, j'y vois un état fort souhaitable.

On peut être peiné d'avance de quitter sa famille, d'attrister ses proches, de laisser ses œuvres. Mais il n'est nul besoin d'être rassuré puisqu'il n'y a rien à craindre. L'athéisme est le chemin privilégié vers la sérénité. Je me sens plus proche du bonheur dans l'athéisme que je ne l'étais dans la foi.

Que reste-t-il d'une vie humaine ?

D'un autre point de vue, nous ne mourons pas complètement : nous laissons nos enfants, nos ouvrages, nos œuvres, les traces de notre travail et de nos activités, ainsi que nos influences sur les proches et la société. Le monde serait légèrement différent si nous n'avions pas vécu, et chacun d'entre nous peut prétendre avoir quelque peu pesé sur l'orientation de l'avenir de l'univers. La vie ne s'arrête pas avec la mort d'un individu, car chacun a sa place dans l'histoire de l'humanité, à un endroit bien déterminé sur l'échelle du temps graduée en centaines de milliers d'années. Nos actions ont un impact sur le futur de l'humanité et, si modestement soit-il, influent sur le cours de l'histoire, ce qui engage notre responsabilité face aux générations futures.

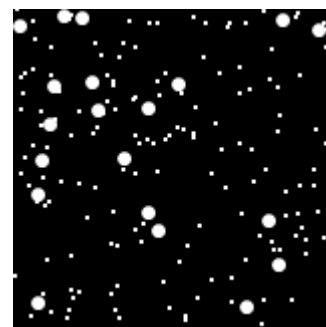
Vers la mort de la peur

La peur est une émotion instinctive en provenance de l'amygdale. On peut lui opposer la conscience et la raison qui se développent dans le néocortex. Il vaut mieux affronter ses peurs que de les fuir.

En convoquant Dieu, le diable et le Jugement dernier au chevet des mourants, la religion fait de la mort un événement dramatique qui ouvre sur un au-delà inquiétant. L'émotion est mauvaise conseillère, et les mirages sont des émanations de la peur. Ceux qui placent la foi au-dessus de la raison sont condamnés à l'inquiétude religieuse. Au contraire, l'athéisme, en réduisant la mort à un événement naturel, offre une interprétation dédramatisée, dépourvue d'enjeu et libérée des peurs. L'avenir s'envisage en toute quiétude.

Discussion

[Stress post-traumatique](#)



*Le symbole
« Dissolution dans
l'univers » remplace
avantageusement la
croix*

Lien hypertexte vers la page mère :

Résister à l'endoctrinement religieux

<https://www.deleze.name/marcel/philo/resistance.html>

