Catégories: Abrégé,

Catégories: ,,

Aborder la peur de la mort

Par David Sunderland

La mort est “rumeur, soupçon et crainte” (Jenkinson). Pourtant, nous avons tendance à craindre surtout ce qui se passe avant la mort : la vieillesse et sa “série ininterrompue de pertes”. Woody Allen a déclaré : “Je n’ai pas peur de la mort, c’est juste que je ne veux pas être là quand elle arrive”.

Gawand suggère que “nous accordons rarement plus qu’une attention superficielle à notre mode de vie jusqu’à ce que nous ayons besoin de soins de santé et qu’il soit trop tard pour y remédier”.

La mort est la seule certitude que nous ayons. “La peur ne peut pas empêcher la mort, mais elle peut vous empêcher de vivre pleinement votre vie” (Kübler-Ross). Nous refusons généralement d’y faire face jusqu’à ce que quelque chose nous y oblige ; dans ce cas, au lieu de fuir, nous devons nous rapprocher. Et lorsque nous avons le courage d’agir en fonction de ce que nous découvrons, la réponse peut être l’acceptation ou même le contentement. En fin de compte, Ostaseski écrit : “L’amour est la motivation qui nous permet d’aller vers la peur, non pas pour la vaincre, mais pour l’intégrer afin d’en tirer des enseignements”.

Osho a suggéré de mettre de côté l’idée du paradis et de l’enfer “parce qu’ils ne sont que votre avidité et votre peur” – et a émis l’hypothèse que plus la société est riche, plus elle a peur de la mort. “La peur de la mort est la peur du temps. Et la peur du temps est, au fond, la peur des moments non vécus, d’une vie non vécue”.

Nous pouvons rire face à la mort. Leget suggère que l’humour, adapté à la situation et au moment, peut ouvrir de nouvelles interprétations et dimensions inattendues de la réalité. Nous pouvons toujours voir le bon côté des choses.

Références

- Gawande (2015) Being Mortal : La maladie, la médecine et ce qui compte à la fin
- K?bler-Ross (1969) On Death & Dying : Ce que les mourants ont à apprendre aux médecins, aux infirmières, au clergé et à leurs propres familles
- Jenkinson (2015) Die Wise : Un manifeste pour la santé et l’âme
- Leget (2017) Art de vivre, art de mourir : L’accompagnement spirituel pour une bonne mort
- Osho (2000) L’art de vivre et de mourir
- Ostaseski (2017) Les cinq invitations : Découvrir ce que la mort peut nous apprendre pour vivre pleinement
- Smith (1963) Dear Gift of Life : La rencontre d’un homme avec la mort

Plenna décline toute responsabilité quant à la teneur de ce document. Nous ne pouvons pas garantir l'exactitude des informations fournies par d'autres organismes et nous ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous faites des informations figurant dans ce document ou relatifs à ce document.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Ce contenu a été initialement rédigé en anglais. Version française validée par Sylvie Bercot.