

Peur de la mort, peur de mourir

Résumé : Avoir peur de la mort : quoi de plus normal. Cette peur a plusieurs «bonnes» raisons, comme le sentiment d'impuissance face à cette menace : vieillir, souffrir, perdre la vie... Ça fait beaucoup ! Et puis avant nous, la mort emporte des personnes que nous aimons, et nous laisse peut-être avec des remords. Cette culpabilité n'est pas mauvaise ; c'est un avertissement de notre conscience face à une autre question angoissante : où va-t-on après ? Même si nous ne croyons pas en Dieu, nous craignons qu'il existe vraiment et que nous devions affronter son regard sur notre vie. Pourtant la foi en Jésus délivre de la peur de la mort et apporte espérance et même joie. Bref, n'évade pas la question de la mort : ta vie en sera différente !

Avoir peur de la mort est normal. La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de cette crainte tapie en nous, parce que nous n'y pensons pas. Le philosophe chrétien Pascal a écrit : "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" (Pensées 133). Même si le croyant a une possibilité unique de transcender cette peur et de la changer en espérance, il connaît lui aussi ce sentiment, car la peur de la mort habite tous les êtres humains.

La peur de la mort se manifeste dès que l'on se sent en danger (menace d'accident, menace de rupture relationnelle...) et elle sous-tend en réalité bon nombre de nos comportements quotidiens. Rouler vite, courir dans le métro, "rattraper" le temps : toutes ces caractéristiques occidentales ont pour racine la peur de la mort, nous disent les psychologues. Le succès commercial des traitements "anti-âge" en est une autre démonstration.

La peur est engendrée par un sentiment d'impuissance face à une menace. Or la menace de la mort est plurielle. C'est d'abord celle de perdre ce que nous avons de plus précieux : la vie. Même si nos conditions de vie sont dures, nous ne souhaitons pas disparaître un jour. Et puis nous ne voulons pas vieillir, diminuer, voir nos capacités intellectuelles ou physiques s'en aller, devenir un malade insupportable, ou être une charge pour nos proches. En

un mot, nous avons peur de perdre notre dignité, notre identité même. Nous craignons aussi de souffrir physiquement ou moralement. Qui sait ce qui va nous arriver ? Avoir peur de la mort, c'est tout cela à la fois... Et ça fait beaucoup !

D'autant qu'avant que ce soit notre tour, la mort emporte le plus souvent des personnes que nous aimons. Leur mort est une épreuve redoutable, une séparation définitive et totale, la perte d'un lien qui nous attachait à la vie. Et puis, parfois, des remords nous assaillent : pourquoi, du vivant de la personne, ai-je dit cela ou fait ceci ? Est-ce que je n'aurais pas pu mieux agir ? Lui dire plus souvent que je l'aimais ? Nous nous sentons coupables...

La culpabilité est une composante méconnue mais réelle de la peur de la mort. Nous nous sentons fautifs vis-à-vis des autres, car nous savons bien que nous n'avons pas toujours fait le bien qui aurait été souhaitable. Nous savons bien que certaines fois nous avons mal agi. Cette culpabilité n'est pas une vue de notre esprit ni un mauvais sentiment à bannir : elle est au contraire un sain avertissement de notre conscience. C'est elle qui nous pousse à rectifier le tir, à mieux nous comporter, à vivre dans l'amour. Alors n'attendons pas que ce soit trop tard : agissons pour le mieux tout de suite !

Une autre question angoissante survient quand on pense à la mort : où va-t-on après ? Est-ce que mon "moi" (ma personnalité) va disparaître à jamais ? Nous pouvons répondre à cette question de différentes manières (voir l'article : "Y a-t-il une vie après la mort ?"). Cette question n'est pas des moindres : elle est même une composante essentielle de la peur de la mort.

Enfin, lorsque vient le moment de notre mort, nous nous sentons aussi fautifs vis-à-vis de Dieu. Même si nous ne croyons pas en Lui, nous craignons qu'il existe vraiment et que nous devions affronter son regard sur notre vie. Car Dieu est celui qui nous a donné la vie. Qu'en avons-nous fait ? Comment nous sommes nous comportés vis-à-vis des autres ? Quelle a été notre attitude vis-à-vis des plus faibles dans la société ou des plus démunis dans le monde ? Avons-nous pardonné à ceux qui nous

blessaient ? Avons-nous demandé pardon pour nos fautes ?...

On le voit, il est important de ne pas éluder la question de la mort pour en refouler la peur. S'y pencher sérieusement et chercher à répondre honnêtement aux questions qu'elle pose va influencer sur toute notre vie.

La foi permet-elle de ne plus avoir peur de la mort ?

La foi chrétienne en une vie après la mort n'est pas un «bouche trou» sécuritaire destiné à calmer les croyants par une illusion. Car fait unique parmi toutes les religions, Jésus est ressuscité. Lui seul a traversé la mort et est revenu à la vie (voir «témoignage de quelqu'un qui est revenu de la mort»). Il a ouvert ainsi pour ceux qui deviennent chrétiens un chemin vers une autre vie, dont il est la preuve vivante de la réalité. Le Chrétien a confiance que Dieu lui dit vrai, car les premiers chrétiens en ont été les témoins. Ils ont vu le Christ victorieux de la mort ; ils ont mangé avec lui, touché ses plaies.

De plus, celui/celle qui a confié sa vie à Jésus reçoit de Dieu la confirmation d'aller avec Lui après sa mort. Cela n'a rien de subjectif. C'est une conviction d'ordre spirituel que Dieu donne et cette conviction chasse toute peur qui aurait pu être là. La mort n'est plus qu'un mauvais passage et non un saut dans l'inconnu. La peur d'un dieu gendarme disparaît aussi comme neige au soleil, car Dieu accueille dans sa grâce celui/celle qui vient vers lui avec simplicité, humilité et honnêteté.

C'est pourquoi la foi donne de l'espérance et de la joie. C'est la certitude d'un monde meilleur où justice sera faite ; c'est savoir où je vais (ce qui éclaire et change ma vie présente) ; c'est aussi espoir déjà sur terre : confiance que le Dieu de la résurrection peut changer les temps et les circonstances, quand bien même tout semble fini. C'est cela la force de la foi : Dieu a le dernier mot sur le mal, ici ou plus tard, mais il sera toujours vainqueur, et le chrétien avec lui.
par T.G.