

# ANGOISSE DE MORT COMMENT VAINCRE LA PEUR DE MOURIR

Article rédigé par Frédéric Arminot, coach comportemental

Je sais que je vais mourir. En soi, ce n'est pas vraiment un problème. Ce qui m'a plus posé problème, c'est de faire un point sur ma vie. Et, partant, sur ma mort. Pendant la moitié de ma vie, je me suis employé à chercher le sens de ma vie. Et, c'est le cas de le dire, je suis parti dans tous les sens. J'ai brûlé ma vie. Brulée d'une façon telle que j'ai longtemps craint que cela me rapproche de la mort.

Mais, fondamentalement, pourquoi avoir peur de la mort? Je pense que c'est assez simple. Pour ne pas écrire, simpliste. Si je fais le point sur ma vie, qu'en aurais-je fait? Serais-je fier du parcours accompli? Aurais-je satisfait à mes projets? In fine, ma vie aurait-elle eu un sens?

Dans le cas contraire, je peux craindre de mourir sans avoir réussi ma vie. Soit écrit en passant, j'ai dû la rater. Pour partie à tout le moins. En effet, pour paraphraser un publicitaire, à 40 ans, je n'avais pas de Rolex™. Malgré l'absence de ce marqueur social, j'avais changé. Mais aurais-je le temps de tout faire? Autant de questions à propos desquelles j'ai fini par lâcher prise. Mais, pour y réussir, il m'a fallu répondre à quelques questions existentielles.

Effectivement, au sujet de l'angoisse de mort, il y a plusieurs éléments à distinguer. S'agit-il de l'un des types d'angoisse ci-après:

- Angoisse de mort imminente
- Angoisse de mourir pendant le sommeil
- Angoisse de mort existentielle
- Trouble panique

Quels sont les différents symptômes associés à ces angoisses? Enfin, comment traiter cette angoisse de mort, ou cette peur de la mort?

## Définition de l'angoisse de mort

Pour essayer de marquer ces différences et de mieux comprendre de quoi il s'agit, je vais essayer d'apporter une définition à l'angoisse de mort sachant que, peur de la mort et angoisse de mort ont un lien avec confiance en soi et... lâcher prise.

Comme vous l'aurez souvent remarqué sur ce blog, quand il est fait mention d'angoisses, il s'agit d'une peur matérialisée par un évènement. Ou par la crainte que quelque chose se passe à propos d'un sujet précis.

Vous pouvez avoir peur de la mort d'une façon générale. Ce qui est bien normal. C'est humain. Tout comme vous pouvez souffrir d'angoisse de mort à la suite d'une annonce d'une mort – précise ou programmée – à venir (vieillesse, maladie).

Dans votre quotidien vous pouvez craindre qu'il vous arrive un accident (voiture, avion, circulation pédestre, accident de vélo, faire une chute, etc.) et, de fait, avoir peur de la mort. En effet, vous ne maîtrisez, ni vous ni moi, votre avenir.

### **Angoisse de mort imminente**

Ainsi, dans ce monde très agité et très accidentogène dans lequel nous essayons de vivre, vous pouvez avoir peur qu'il vous arrive quelque chose, et quelque chose de mortel en l'occurrence.

Il est donc très difficile de se sentir en sécurité. Par exemple, de récents et dramatiques événements nous ont montré que n'importe qui peut être victime d'une balle perdue. Ou être victime collatérale d'un événement avec lequel vous n'avez rien à voir. Ou encore, être victime d'un accident de la route. Ou d'être écrasé(e) par une voiture.

Je sais, ce n'est pas très encourageant, mais c'est une réalité.

La peur de la mort peut donc se concevoir comme étant une angoisse normale puisque vous pouvez craindre de perdre la vie tout d'un coup. De perdre le plaisir que vous avez à vivre. Comme de perdre ceux que vous aimez. Par exemple, la peur de la mort de vos parents.

La difficulté réside dans le fait d'avoir ou non confiance en soi comme en la vie. En effet, comme vous n'êtes pas maître de ce que vous ne savez pas, il se peut que cette peur de mourir vous obsède. Et ceci, au point que vous ne puissiez plus vous consacrer à votre quotidien. Donc, vivre, tout simplement.

Les ruminations comme les pensées obsessionnelles sont deux des multiples symptômes de l'angoisse de mort imminente. Ces symptômes sont à l'identique de la peur de la mort au sens de l'angoisse de mort existentielle.

### **Angoisse de mort: La peur de mourir de façon soudaine**

La peur de mourir de façon soudaine tient, le plus souvent, à quelque chose qui a été perçu et vécu de façon traumatique. L'accident ou le décès d'un proche. L'annonce de la mort d'une personne que l'on connaissait, laquelle annonce vous affecte au point de vous angoisser pour vous même.

De façon inconsciente pour prenez acte de la fragilité de la vie. Sur la foi du décès soudain d'autres personnes, vous vous rendez compte qu'il peut vous arriver la même chose. Et là, commence l'enfer. Le moindre symptôme physique d'angoisse vous affole. Vous craignez de mourir d'une crise cardiaque. Alors, vous n'avez de cesse de contrôler les battements de votre cœur. Voire, vous commencez à rentrer dans un comportement hypocondriaque.

Le moindre signe d'une maladie quelconque revêt un caractère immédiatement dramatique et mortel. La peur de mourir de façon soudaine vous obsède. Parfois au point que dans certaines situations de détresse, vous faites des crises de panique. Vous vous sentez oppressée? Vous êtes convaincu(e) que vous allez mourir sur le champ. Vous avez des vertiges ou la sensation de tanguer? Vous allez vous évanouir et mourir.

La peur de mourir de façon soudaine est tellement préoccupante qu'elle prend la pas sur toutes vos activités au quotidien. Plus rien n'est léger. Tout est susceptible de représenter un danger de mort imminente. Tout vous fait peur. Vous n'êtes plus disponible pour vous même. Pour vos proches. Pour vos enfants. Et plus vous essayez de vous rassurer, pire c'est. Comme lorsque vous redoutez de vous endormir par peur de mourir dans votre sommeil.

### **Angoisse de mort: La peur de mourir dans son sommeil**

Dans la même veine que la peur de mourir de façon soudaine, les personnes qui ont peur de mourir pendant leur sommeil sont des gens qui ont peur de lâcher le contrôle. Peur de se laisser aller. En effet, quand on dort, on ne contrôle plus rien. Et, effectivement, une fois endormi(e), rien ne nous dit que nous allons nous réveiller (je sais, c'est angoissant).

Il suffit parfois d'une crise de panique nocturne, d'une sensation d'étouffer dans un réveil brutal et douloureux pour qu'une personne prenne peur à l'idée de se rendormir. Et, ce faisant, cette même personne va, dès le lendemain, après une nuit atroce dont elle se réveille fatiguée et angoissée, elle redoute la nuit suivante.

Si je m'endors, que va t'il m'arriver? Vais-je mourir en dormant? Et si je meurs, que va t'il advenir de ma compagne? De mon compagnon? Que vont devenir mes enfants? Et de penser à tous les projets de vie qui ne vont pas aboutir. A tous ces risques incontrôlés, et incontrôlables, qui dénaturent le sens de leur vie. Alors, les personnes qui ont peur de mourir pendant leur sommeil se mettent à anticiper. Comme dans le cas de la peur de mourir de façon imminente, elles obsèdent sur le moindre problème de santé qui peut les mener de vie à trépas.

La suite, ou plutôt la conséquence, de cette peur de mourir en dormant est souvent la même. Les personnes concernées ont peur d'aller se coucher. Peur d'aller dormir. Tout en sachant qu'elles ont bien besoin de se reposer. Quand elles arrivent à s'endormir, elles se réveillent – souvent – brutalement.

Si brutalement d'ailleurs que cela alimente leur peur de mourir en dormant. Elles n'arrivent pas à lâcher prise, ce qui les ramène au problème initial. Elles n'arrivent plus à dormir ce qui alimente leur peur d'être victime d'une maladie psychique et/ou physique à cause de cette peur de mourir dans la nuit, ou de mourir pendant leur sommeil. La boucle est bouclée.

Elles ont ce sentiment terrible que ni leur vie ni leur mort ne leur appartient. Elles ne contrôlent plus rien. Comme dans le cas d'une angoisse de mort existentielle. Mais, comme vous le lirez par la suite, il existe des solutions simples et rapides à cet type d'angoisse de mort imminente, ou de peur de mourir en dormant.

### **Angoisse de mort existentielle**

Mourir, c'est ne plus s'appartenir. C'est être physiquement et psychiquement désincarné. C'est n'être plus rien ni personne. Ou seulement dans le souvenir des autres.

Une personne qui cherche à contrôler sa vie, tous les domaines de sa vie, peut aussi vouloir contrôler sa mort. Ne plus exister en tant que personne, en tant qu'identité, peut poser un problème terrible à la personne concernée.

Mourir peut signifier ne plus avoir de sens dans la mesure où – jusqu'à plus ample informé – plus rien n'existe. D'aucuns, du fait de la religion à laquelle ils croient ou qu'ils pratiquent, peuvent ne pas rencontrer cette difficulté. De fait, mourir à un sens.

A contrario, la personne qui a d'elle une haute estime agit sur sa propre image. Cette personne est actrice de sa vie. En contrôlant celle-ci, elle donne un sens à son identité. Elle existe par elle-même. Grâce à elle-même. Perdre ce pouvoir sur soi, comme sur les autres, a toutes les raisons de générer une angoisse. Une angoisse néanmoins légère, à propos de laquelle l'individu essaie de se rassurer. Jusqu'à ce qu'il y ait effectivement une perte de contrôle.

Autant en ce qui concerne la peur de la mort, ou angoisse de mort, il ne s'agit pas fondamentalement de peur de mourir. Mais bien plus de peur... à vivre. Cela concerne donc une peur existentielle. Comme si l'angoisse de mort avait pour fonction de considérablement nous stresser. Ainsi, nous pourrions pas être suffisamment disponible pour nous consacrer à notre propre vie. A vivre donc...

### **Angoisse de mort: La perte de contrôle sur soi**

L'altération de la confiance en soi comme de l'estime de soi va contraindre la personne à renforcer le contrôle qu'elle a de sa vie.

C'est ainsi qu'elle aura de plus en plus de mal à gérer ses angoisses. La perte du sens, donc de l'existence, va plonger la personne dans une angoisse chronique. Elle focalisera son attention sur ce problème de sorte à ne pas être victime de trouble panique. Ou, à tout le moins, de peur panique.

Bien évidemment, l'angoisse de mort existentielle revêt un caractère de stress important. En effet, quelqu'un qui veut contrôler sa vie, nonobstant obsède à lui donner un sens à son sens à lui, est, le plus fréquemment, quelqu'un qui souffre d'un manque de confiance en soi renforcé par le contrôle ou les tentatives répétées de contrôle de soi et de sa vie.

Cette personne, toute tendue qu'elle est à soigner angoisse de mort, ne peut lâcher prise. Elle ne peut se protéger du risque de ne rien contrôler. Il lui faut donc renouveler ses moyens pour vaincre les angoisses. Agir, ou plutôt réagir de la sorte, ne fera qu'enrichir le processus. Plus la personne aura peur de perdre le contrôle de sa vie, moins elle sera en mesure de gérer ses angoisses.

### **L'angoisse de mort en psychanalyse**

En psychanalyse, la peur de la mort se rapporte à la perte de l'objet. C'est à dire à la perte de soi. Le sujet. Il s'agit donc de la peur d'être anéanti. Par soi. La vie. Les autres. Cela pose, s'il n'est besoin, la question du sens de la vie. Mais aussi de la vie après la mort. D'où l'intérêt de

certaines personnes pour la spiritualité au sens religieux du terme. Elles remettent leur vie, et leur mort, à une entité, une croyance, qui leur assure la vie... éternelle. Sacré paradoxe!

Dans cet entrelacs inconscient quant à la peur de la mort, s'entrechoque la vision de soi, la vision de sa propre incarnation, celle du néant et, enfin, au clivage de la personnalité. C'est à dire une personnalité fragmentée. Ce qui est, le plus souvent, le "propre" des personnalités psychotiques. Ces dernières ayant toutes les peines du monde à se rassembler, à ne faire qu'un.

Dès lors, le principe de réalité, et ce qu'il est convenu d'appeler la "pulsion de mort", ont des caractères très fortement anxiogènes. Qui dit pulsion de mort, non pas au sens du désir de mourir, induit la mort du sujet. Partant, la fin, la mort, de tous les plaisirs possibles. Le principe de plaisir disparaît donc au profit du rien. Du néant.

En résumé, vous avez toutes les raisons d'avoir peur de la mort. D'avoir peur de votre propre mort. Certaines personnes nourrissent une certaine confiance en la mort. Une sorte de sérénité au sens où elles ont confiance en la vie. Elles se disent que leur mort viendra quand l'heure aura sonné.

Ces personnes peuvent être affectées de façon ponctuelle par l'angoisse de mort. Les autres, celles qui souffrent d'angoisse de mort existentielle, sont dans une angoisse qui génère un stress important. Voire des troubles anxieux. Restent à déterminer les symptômes des angoisses de mort.

### **Symptômes d'angoisse de mort**

L'angoisse de mort comme l'angoisse de mort imminente ou encore l'angoisse de mort existentielle génèrent des symptômes identiques. Seules les fréquences de ces symptômes peuvent faire la différence.

Ces symptômes sont les suivants:

- Pensées obsessionnelles
- Ruminations
- Phobie (maladie, nourriture, bactéries, contamination, hypocondrie spécifique ou générale)
- Comportement hypocondriaque

Pour être bref, tous les symptômes associés à l'angoisse de mort sont des symptômes qui ont un lien fort avec un risque perçu. Qu'il s'agisse de maladie, ou d'accident. Non seulement à propos de soi mais aussi à propos des autres. Et, plus particulièrement de ceux que l'on aime. Ce qui peut vous rapprocher de l'angoisse de mort existentielle. Vous en rapprocher au sens de la peur de la perte de l'être aimé. Qu'il s'agisse, fondamentalement, de la mère et de l'amour de la mère.

### **Comment gérer une angoisse de mort**

La plupart du temps, les personnes victimes de cette forme d'angoisse commettent une erreur assez commune. Si, par exemple, je prends pour exemple l'agoraphobie, les gens ont le sentiment qu'ils vont mourir. Là, tout de suite. Bien sûr, s'en suit une crise de panique. Et pourquoi cela? Tout simplement parce-que les personnes essaient de contrôler le problème. Ce qui le nourrit comme je l'ai maintes fois expliqué. Alors, comment gérer une angoisse de mort?

Rationnellement, vous n'allez pas mourir. C'est une impression. Une peur bien compréhensible. Dès lors, il ne faut pas lutter contre elle. Sinon, vous alimentez ce qui s'appelle la métaphore du fantôme. Plus vous fuyez pour l'éviter, plus il vous court après. Ce qu'il faut faire, c'est, d'abord, ne jamais vous contraindre à vous rendre dans un lieu que vous redoutez. En tous cas, au début. La contrainte est la pire des solutions. Je vous explique dans le chapitre ci-dessous comment faire pour vaincre une angoisse de mort.

### **Que faire quand on souffre d'une angoisse de mort**

Voilà. Vous y êtes. Quelle qu'en soit la raison, vous avez cette terrible impression que vous allez mourir. Là, tout de suite. Alors, ce qui se comprend, vous paniquez. Un peu comme si vous sentiez que vous vous enfoncez dans des sables mouvants. Plus vous allez vous débattre, plus vous allez vous enfoncer. Dès lors, pour sortir de cette peur de la mort, il faut utiliser une méthode contre-intuitive.

Le plus difficile est de lâcher prise sur l'aspect très anxiogène de la situation. Je dirais que c'est quasi impossible. Or, pratiquer l'évitement et faire comme si de rien n'était est ce qui participe à aggraver le problème. La plupart du temps, les gens pratiquent des exercices de respiration pour essayer d'être moins oppressés. Ce serait plutôt une bonne idée mais cela ne tient pas sur le moyen terme.

La meilleure manière dont vous puissiez vaincre une angoisse de mort est de rentrer dedans! Il s'agit alors d'utiliser un exercice très particulier spécifique à la thérapie comportementale pour fortement diminuer votre anxiété du moment. J'explique comment faire dans cet article: "Gérer l'angoisse grâce à une astuce extraordinaire".

### **Comment soigner une angoisse de mort**

L'exercice dont je viens de vous parler est intégré au programme thérapeutique que j'ai conçu pour soigner l'angoisse de mort. Mais, ce seul exercice ne se suffit pas à lui-même. En effet, votre angoisse de mort, votre peur de mourir, est la conséquence d'un autre problème.

Pour des raisons stratégiques, il est très important de comprendre comment votre problème s'auto alimente. Seule l'approche comportementale est à même de vous aider à comprendre comment votre problème existe. Une fois cet éclairage amené, vous savez comment faire pour traiter votre angoisse de mort. C'est très simple.