PEUR DE LA MORT COMMENT LA SURMONTER

Nathalie Ferron

*Journaliste en collaboration avec Alexandra Lecart (psychologue clinicienne)
et Joseph Agostini (psychologue clinicien)*

Difficile à appréhender sereinement pour la plupart d'entre nous, la perspective de mourir peut susciter une telle angoisse qu'elle peut perturber la vie quotidienne. Comment mieux vivre avec la conscience que tout va s'arrêter un jour ?

Question ontologique universelle, la perspective de la mort, et l'angoisse qui y sont associée, traverse tout un chacun, indistinctement. Elle s'invite de manière plus marquée lorsque nous sommes confrontés à la perte d'un être cher ou lorsque des circonstances de vie (maladie, vieillesse, accident...) viennent exposer notre vulnérabilité au grand jour et nous rappeler l'échéance ultime. Une angoisse bien légitime. C'est normal d'avoir peur de la mort. Cela reste énigmatique et même si on peut se raccrocher à des croyances, personne ne sait ce qu'il y a derrière le mur. La vie et la mort sont les deux faces d'une même médaille et face à la finitude, nous sommes tous égaux : nous ne savons ni quand, ni comment nous allons mourir. L'incertitude rend la mort très angoissante. Avec les attentats de 2015, la conscience que tout peut s'arrêter du jour au lendemain a pu accroître chez certaines personnes le sentiment de vulnérabilité personnelle.

La peur de la mort peut prendre différents visages : outre la peur de ne plus exister et de ne plus être en lien avec ceux que nous aimons, se greffe bien souvent la peur de souffrir et la crainte de l'inconnu (peur du jugement dernier, du purgatoire, du néant...), auxquelles s'ajoutent d'autres sources d'anxiété : peur de vieillir, peur de la solitude, peur d'être diminué, de perdre ses facultés physiques et mentales...

Derrière chaque phobie, une volonté de contrôler la mort ?

Certaines personnes sont en capacité d'élaborer l'angoisse de mort qui les étreint parfois et peuvent vivre à peu près sereinement avec ces questionnements. Toutefois, la peur de la mort s'exprime le plus souvent à travers nos névroses. Phobies, tocs, hypocondrie, troubles du comportement alimentaire, troubles anxieux... La plupart de nos comportements névrotiques peuvent être perçus comme des stratégies inconscientes de contrôle pour tenter de contenir au mieux nos angoisses. La claustrophobie est souvent reliée à la peur d'être enterré vivant ou de mourir étouffé, par exemple. La peur des araignées renvoie à un danger dont on ignore où et quand il va surgir. Derrière chaque phobie, la peur de la mort se trame en filigrane. Le problème, c'est que ces différentes stratégies s'avèrent inefficaces. "Ces mécanismes de défense permettent de survivre et donnent l'illusion du contrôle à court terme mais elles ne règlent rien (la mort reste incontrôlable) et empoisonnent la vie quotidienne.

Parler de la mort aide à l'accepter

Faire en sorte d'éviter les situations dangereuses n'a rien de pathologique. Toutefois, s'inquiéter et se sentir en danger de manière permanente peut véritablement devenir problématique. Pour mieux appréhender la mort et apaiser l'angoisse qui l'accompagne, la clé

se trouve dans l'acceptation. "Comme nous ne pouvons rien faire pour éviter la mort, il est préférable de l'accepter. Parler de la mort, c'est la dédramatiser et mettre de la pensée là où il n'y a que de la terreur.

La question de la mort reste un axe de travail thérapeutique fondamental en psychothérapie et la parole peut s'avérer salutaire. "Lorsqu'elles verbalisent, les personnes endeuillées ou angoissées vont mieux. Elles sont capables de dépasser la mélancolie pour recontacter leur élan vital et faire des projets.

S'interroger sur le sens de sa vie avec la thérapie existentielle

Fondée par l'écrivain et thérapeute Irvin Yalom, la thérapie existentielle propose de s'interroger sur le sens de sa propre vie et sur ce qui fait une vie accomplie. A travers des échanges avec le thérapeute, un travail d'introspection et des exercices pratiques. Le thérapeute invite par exemple à imaginer son propre enterrement. Qu'aimerait-il que son entourage dise de lui et retienne de sa vie ? Pour le patient, cela permet de clarifier ce qui est important et de redéfinir une trajectoire à suivre pour le temps qui lui reste à vivre. Il est ainsi amené à se questionner sur ses projets, ses valeurs, ses relations... "Qu'est-ce qui est important pour moi ? Est-ce que je suis bien entouré ?...". Des interrogations qui peuvent faire émerger des prises de conscience salutaires et amener à opérer des changements (de travail, de conjoint, de lieu de vie...) pour éviter d'éventuels regrets au moment de la mort.

Lever le tabou de la mort au sein de groupe de parole avec la TCC

La question de la mort reste un sujet tabou en Occident. Dans certains cas, comme dans les phobies par exemple, le recours aux TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale) peut s'avérer utile. Dans les TCC, nous allons travailler sur des croyances, des émotions et des comportements qui font que la peur de la mort, envahissante et invalidante au quotidien, puisse devenir « acceptable. Au lieu d'essayer de contrôler cette peur par des stratagèmes dysfonctionnels, le travail thérapeutique a pour but de faire accepter la peur de la mort, c'est-à-dire d'accepter d'avoir peur de la mort et d'accepter la mort comme condition existentielle indissociable de la vie. Le fait de l'accepter en conscience va faire cesser le symptôme.

Une autre technique consiste à hiérarchiser les situations anxiogènes et à exposer progressivement les patients à une situation particulièrement difficile. Quelques exemples : passer près d'un hôpital, parler d'une personne décédée, évoquer un fait divers morbide comme une fusillade ou un crash d'avion...

"Ce type d'approche permet de remettre en question le symptôme conditionné et d'interroger les croyances associées. Face à la peur de la mort, une seule certitude : plutôt que de la refouler ou de rester seul avec vos tourments, n'hésitez pas à demander l'aide d'un psychothérapeute.