

Exercice de mort I Souviens-toi que tu es mortel

Les philosophes anciens avaient le « souci de la mort » et s'exerçaient à mourir. Et si on s'en inspirait pour (re)penser ce qui est essentiel pour nous : gérer notre capital premier, notre temps de vie¹ ?

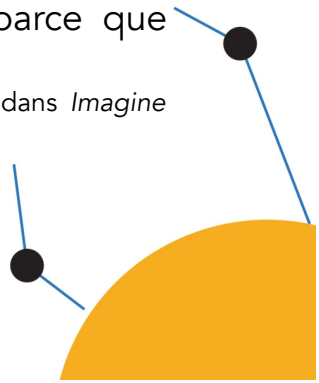
Le mort n'a pas eu de chance...

La mort est un événement administratif banal et abstrait, un événement nécrologique qui peut faire le bonheur de bien des êtres : ceux qui vont proliférer grâce à mon cadavre, et ceux qui seront touchés par les nominations, mutations et promotions en cascade qu'elle peut provoquer... C'est aussi souvent un fait divers journalistique. C'est enfin un phénomène universel, médical, banal, évident, répété des milliards de milliards de fois : l'humanité est formée de davantage de morts que de vivants.

En bonne logique, la mort, qui s'applique à tout être vivant, s'applique à moi aussi. L'homme est mortel, je suis un homme, je suis mortel. C'est inépuisablement vérifié, la mort triomphe invariablement. C'est une sorte de propriété générale, « essentielle », dit Aristote, c'est-à-dire pas « accidentelle ». Ce n'est pas par accident (à l'occasion, une fois de temps à autre), que nous sommes mortels, mais par essence : tout homme depuis toujours est mortel ; est mort même, pour l'immense majorité – imaginez l'empilement des cadavres sous terre depuis l'aube des temps...

Et pourtant, ça ne semble pas tout à fait probant. Il y a une sorte de répugnance que tout homme éprouve à subsumer son incomparable cas personnel à la loi générale. Et c'est vrai aussi des êtres chers. Prenons ce cas d'abord. La mort d'un proche est souvent vécue comme un scandale. Pourquoi ce qui s'applique à tous depuis toujours s'est-il appliqué à lui ou elle, ici, maintenant, dans ces circonstances, qui sont injustes parce que

¹ Une version plus courte de ce texte a été publiée sous le titre « S'exercer à mourir » dans *Imagine demain le monde*, n°110, Juillet-août 2015, p. 80-81.



c'était trop tôt, il était si gentil, elle était mère de trois enfants... ? Devant un cercueil, tout le monde se conduit comme si le mort n'avait pas eu de chance. C'est manifestement qu'on vit en réalité la mort moins comme une certitude et une loi constante que comme un accident. « Nous insistons toujours sur le caractère occasionnel de la mort : accidents, maladies, infections, profonde vieillesse, révélant ainsi notre tendance à enlever à la mort tout caractère de nécessité, à en faire un événement purement accidentel » (Freud, *Essai de psychanalyse*).

Prenons maintenant ma propre mort. Elle est pour moi une sorte d'éventualité. Peut-être avez-vous comme moi un doute infinitésimal : peut-être y aura-t-il une omission du destin qui me dispensera de l'épreuve suprême ? Peut-être la loi commune ne me sera-t-elle pas appliquée ? Peut-être va-t-on inventer un vaccin, un processus de clonage... Ce n'est pas toujours aussi nettement dessiné – mais il y a quelque chose qui résiste au fait que la mort me concerne vraiment.

La mort en exercice

Je sais que je mourrai, mais je ne le crois pas, je n'en suis pas intimement persuadée. Bon. Nous allons donc faire un effort pour nous en persuader un peu plus intimement. Mais pourquoi ?

C'est un exercice que faisait communément les philosophes antiques, ceux de la Grèce classique (Pythagore, Socrate, Platon et leurs disciples nombreux) et puis la Rome antique et les stoïciens, comme Sénèque, Épictète ou Marc-Aurèle ; on appelait cela la *méléthé thanathou* en grec, le « souci de la mort », ou le *memento mori* en latin, « souviens-toi que tu es mortel ». Platon avait une formule célèbre disant que « philosopher, c'est apprendre à mourir ». Faisons donc un peu de philosophie...

On sait déjà qu'on est mortel, mais on peut s'appliquer à le savoir d'une autre façon. C'est comme la conscience de vieillir. C'est évident qu'on vieillit, on le sait, et puis pan, ça nous tombe dessus comme un éclair qui nous foudroie (et ne foudroie que nous) : la conscience de vieillir survient tandis qu'on se brosse les dents devant le miroir, à la vue non de tels détails de mon visage, mais d'un ensemble qui me dit « merde, c'est plus chiffonné qu'avant », des rides ou des cheveux blancs qu'on voit globalement et non

plus isolément. On comprend soudain par là même qu'on est mortel. Mais cette connaissance est comme un accident : elle nous tombe dessus quand on ne s'y attend pas.

Pour coller davantage à la réalité de la mort, c'est bien de tenter de la connaître à volonté et régulièrement de cette façon-là, non théorique, intime, affective. Ce que nous connaissions du bout de la pensée, il faudrait que nous le connaissions avec l'âme toute entière, d'une façon chaude, intense, totale ; on ne doit plus rien savoir d'autre à ce moment-là, pas la place pour la casserole sur le feu, le bouton sur la fesse, les micro-soucis... On dit qu'on « réalise » que la mort existe, qu'elle nous attend.

Ca y est ? ...

Toujours pas ?

Quelques indications pour vous aider !

1° Vous devez faire un effort pour rapprocher ce qui est lointain, parce que c'est à venir : je vais mourir certainement, mais à chaque jour qui passe, ça reste au futur, toujours aussi lointain psychiquement, parce que le futur recule à chacun de mes pas et reste donc à une distance confortable qui peut me permettre de penser que ce sera toujours comme ça. Que la mort restera toujours dans le futur, qu'elle n'arrivera jamais dans le présent.

Tous les hommes sont mortels, je suis un homme donc je suis mortel ; il ne s'en suit pas que je vais mourir mercredi prochain. « Réaliser » sa mort, c'est rapprocher le futur pour qu'il soit plus imminent, le définir pour qu'il soit moins incertain, se mettre nez à nez avec la mort volontairement, avant qu'on y arrive nécessairement en se cognant à un diagnostic médical. « Bientôt ». Laissez cet adverbe affoler un peu votre coeur. Pas l'abstraction du « je suis mortel », mais « je vais mourir bientôt ». Disons même : mercredi prochain. Et ne trichez pas ! Pas « Et si il ne me restait qu'une heure à vivre » : pas le conditionnel, hein !

2° Vous pouvez aussi passer de la généralité du « on », de l'« homme » à la singularité du « je ». Que l'autre meure n'est pas un gros problème. On se ferait volontiers des politesses ici : « A vous l'honneur, cher voisin ». « Non, non, je vous en prie, après vous ».

On peut voir ce passage du « il » au « je », chez le médecin malade par

exemple. Deux approches de la maladie et de la mort se confrontent en lui. Il peut se penser à la troisième personne, comme n'importe quelle personne, et comprendre ses symptômes et les soins *ad hoc*, mais il peut aussi à l'occasion réintégrer brutalement la première personne, et crever d'angoisse comme n'importe qui quand il « réalise » la gravité initialement un peu théorique, scientifique, de ses symptômes.

Laissez donc la mort vous appeler par votre nom.

L'entendez-vous ?

Certains ne veulent pas savoir de cette façon-là qu'ils sont mortels. Ils préfèrent se dérober. Pourquoi ? Pour garder la bonne surprise entière ? Par manque de courage peut-être, car si le courage n'est pas fort nécessaire pour faire un syllogisme valide, il l'est pour conclure de la mortalité du genre humain à ma mort prochaine et inévitable.

Cette prise de conscience, cet autre savoir, représente cependant peut être un double enrichissement, souligné par les Anciens qui s'exerçaient à mourir.

Ne pas rater sa fin

Se préparer à mourir peut servir pour ne pas rater sa fin. On la rate en effet à tout âge, faute de préparation. Pourtant, vieux, on pourrait s'y être un peu préparé ! Mais c'est toujours trop tôt. On peut paniquer. Or, c'est un moment éthique, la mort ; il y a parfois des spectateurs ; c'est un événement public, qui a toujours un impact sur d'autres. Qui ne souhaite mourir dignement ? Peut-être cette idée a-t-elle perdu un peu de son sens pour vous ? Parce qu'on veut surtout ne pas mourir, dignement ou pas. Et pourtant, c'est porteur d'une leçon de vie pour les autres, c'est un événement particulièrement marquant pour les proches, qui en parlent beaucoup, pour y faire face, digérer, assimiler, dompter leur angoisse, se rassurer mutuellement, etc.

Être radin avec le seul capital qui compte : le temps de vie

Un des autres intérêts capitaux de la conscience de la mort est que nous devenons ainsi plus capables de penser ce qui est important pour nous, ce qui compte vraiment et non ce qui nous occupe machinalement. Nous

apprenons à être radin avec le seul capital qui peut le mériter : le temps de vie.

« On est parcimonieux s'il s'agit de garder intact son patrimoine ; mais quand il s'agit de perdre son temps, on est prodigue dans le seul domaine où l'avarice serait honorable » (Sénèque, *De la brièveté de la vie*).

Quand on prend conscience qu'on va mourir bientôt, on organise tout autrement sa vie et le travail par exemple prend immédiatement une place bien moins grande. Sénèque nous encourage ainsi à mesurer *tous les jours* à combien de petites choses, avec combien de petites gens que nous n'aimons pas et dans combien de petits soucis sans importance, nous avons dilapidé notre temps. Il est normal alors que nous protestions contre la brièveté de la vie et que nous en voulions toujours plus. C'est que nous vivons comme si nous étions immortels, alors qu'il faudrait au contraire vivre comme si nous allions mourir demain. Et on accepterait ainsi plus facilement son sort, une fois venu le moment de mourir. Car c'est bien parce qu'on a trop perdu de temps à rien qu'on s'y refuse obstinément, comme un enfant capricieux, qui voudrait toujours davantage. « Nous n'avons pas trop peu de temps, mais nous en perdons beaucoup » (Sénèque, *De la brièveté de la vie*, 1, 3).

Se libérer de soi-même ?

La préparation de la mort libère de soi-même, disait Sénèque. Il existerait donc une servitude à soi-même ? Selon le philosophe stoïcien, cette servitude repose sur un marchandage classique de la vie quotidienne : on s'impose une série de contraintes, de peines et de labeurs – ce que nous devons consentir parce qu'il faut bien travailler et parce qu'on vit avec d'autres – et on s'attribue une sorte de contrepartie, une rétribution juste du devoir accompli : un morceau de chocolat, une cigarette ou une tasse de café, un verre de vin, une sieste crapuleuse, une émission conne à la télé, une nouvelle paire de bottes. Nous passons le plus clair de notre vie consciente dans ce double système d'obligations-récompenses. C'est notre plus fondamentale servitude, qui est liée au rapport que nous entretenons à nous-mêmes : je m'oblige et je me rétribue. Vous vous reconnaissez ?

Stupide rapport à soi-même, souligne Sénèque... ! Enfantin en tout cas. Et on s'en aperçoit quand nous sommes confrontés par accident à la

mort (lors de la mort d'un proche, ou lorsqu'on a couru un danger ou assisté au spectacle de la mort d'un autre sous nos yeux). On parvient soudain à relativiser complètement les soucis quotidiens et le petit système d'obligations-récompenses dans lequel on est habituellement englouti. On réorganise sa vie pour donner plus de place à ce qui compte vraiment et ne pas s'abîmer dans ce qu'on juge alors comme des bêtises, de l'inessentiel. Pas question de s'imposer des contraintes, pas de récompenses non plus, un peu plus d'authenticité, de vérité, de simplicité. Au coeur des rapports humains, plutôt que dans la convention.

Ça ne dure pas très longtemps, en général. On dit que « la vie reprend ses droits ». Drôles de droits, tout de même ! Un brin paradoxaux. Et soulignons encore à quel point il est utile alors que la mort reprenne aussi les siens : ceux de nous ramener à nouveau à l'essentiel. L'exercice de mort pratiqué quotidiennement vise à rendre plus présente cette exigence de ne pas gaspiller son temps de vie.

Poursuivre par une lecture ?

Vladimir Jankélévitch, *La mort*, Champs Flammarion, 2008.

Une « mission sur le livre *La mort* de Vladimir Jankélévitch, intitulée « La mort ou l'expérience de l'impensable » se trouve en ligne à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=h7ZmfEQfKI>

R.-P. Droit, *Si je n'avais plus qu'une heure à vivre*, Odile Jacob, 2013.

Sénèque, *La consolation de Marcia*, accessible en ligne : <http://bcs.fltr.ucl.ac.be /SEN/Marc.html>

Sénèque, *De la brièveté de la vie*, in *Les stoïciens*, éd. P.-M. Schuhl, trad. E. Bréhier, Paris, Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade, 1962, p. 693-720.

Poursuivre par d'autres exercices ?

Vous pouvez consulter le site de PhiloCité (www.philocite.eu) : nous proposons chaque mois un nouvel exercice spirituel. Pour travailler encore un rapport que vous jugez trop absent ou trop angoissé à la mort, vous pouvez lire également « Je suis un mammifère ».

Gaëlle Jeanmart²

² Avec la relecture attentive de Anne Heral.