

## Les exercices de préparation à la bonne mort Commentaires sur un article de C.D. Axelrod

Diane Laflamme

Volume 12, numéro 2, printemps 2000

Peur bleue...

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1074400ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1074400ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

### Résumé de l'article

Il peut devenir singulièrement éclairant d'interroger autour d'un même thème, celui de la peur de la mort, la philosophie grecque, le bouddhisme et l'Ancien Testament. Les quelques notes proposées ici souhaitent attirer l'attention sur un article dans lequel Charles David Axelrod s'attache à tracer un parcours lucide à travers ces diverses traditions religieuses et philosophiques, afin de mieux comprendre l'exhortation qu'elles nous font de nous préparer à la mort.

### Éditeur(s)

Université du Québec à Montréal

### ISSN

1180-3479 (imprimé)

1916-0976 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

### Citer cette note

Laflamme, D. (2000). Les exercices de préparation à la bonne mort : commentaires sur un article de C.D. Axelrod. *Frontières*, 12(2), 55–57. <https://doi.org/10.7202/1074400ar>

**Résumé**

Il peut devenir singulièrement éclairant d'interroger autour d'un même thème, celui de la peur de la mort, la philosophie grecque, le bouddhisme et l'Ancien Testament. Les quelques notes proposées ici souhaitent attirer l'attention sur un article dans lequel Charles David Axelrod s'attache à tracer un parcours lucide à travers ces diverses traditions religieuses et philosophiques, afin de mieux comprendre l'exhortation qu'elles nous font de nous préparer à la mort.

Mots clés: *peur – préparation à la mort*

**Abstract**

It may prove quite enlightening to ask questions on the same theme, in this case the fear of death, to Greek philosophy, Buddhism and the Old Testament. The few notes suggested here aim to gain attention on an article in which Charles David Axelrod explores the prescription to practice death in religious and philosophical texts, in an effort to locate its inherent rationality.

Key words: *fear – to practice death*

# LES EXERCICES DE PRÉPARATION À LA BONNE MORT

Diane Laflamme,

doctorante en Sciences humaines appliquées à  
l'Université de Montréal.

Comment savoir sur quels chemins peut nous entraîner une thématique aussi complexe que celle de la peur de la mort? L'article de Charles David Axelrod intitulé «Reflections on the Fear of Death»<sup>1</sup> s'est imposé à notre attention parce qu'il s'attache à éclairer le double travail de la peur et de la raison, face à l'impensable qu'est la mort. Axelrod nous amène sur un chemin souvent oublié, un chemin que fréquentaient nos grands-parents peut-être, lorsqu'ils parlaient des exercices de préparation à la bonne mort<sup>2</sup>. Les quelques notes présentées ici ne réussiront pas à couvrir toutes les étapes du parcours d'Axelrod, mais

elles laisseront entrevoir la teneur du travail de pensée qu'exige la préparation à la mort. Ainsi investies, les démarches traditionnelles pourraient facilement retrouver une certaine actualité.

Axelrod présente ses réflexions sur la peur de la mort en interrogeant le discours sur la mort dans la tradition philosophique grecque (Épicure, Platon), la tradition judéo-chrétienne (*La Genèse*) et la tradition bouddhique (*Le Bardo Thodol* ou *Livre des Morts Tibétain*). Pourquoi ces traditions insistent-elles pour que leurs disciples ou leurs adeptes se préparent à la mort, pour qu'ils adoptent des pratiques de préparation à la bonne mort? L'expression est encore plus directe et évocatrice en anglais, où l'on dit: «*to practice death*». Mais se pratiquer à faire quoi? Le sait-on?

## DE LA GRÈCE ANTIQUE AU TIBET... EN PASSANT PAR L'AMÉRIQUE DU NORD

Ce que tout homme raisonnable sait bien, par contre, c'est qu'il va mourir quand viendra son tour et qu'une fois mort, il n'aura plus rien à craindre de ce qui nous effraie ici-bas. Ce serait donc agir de façon contraire à la raison que de se perdre en vains discours et en vaines inquiétudes. L'argumentation que le philosophe Épicure développe dans la lettre qu'il adresse à son disciple Ménécée demeure exemplaire à cet égard. Selon Épicure, il ne serait pas raisonnable d'avoir peur de la mort. Il convient plutôt de s'accoutumer à l'idée que la mort n'est rien pour nous. Ce que nous qualifions de bon et de mauvais est de l'ordre des sensations. Or la mort met fin à toutes sensations et il n'y a rien de terrible au fait de ne pas être vivant: «La mort, qui apparaît le plus redoutable de tous les maux, n'est qu'une chimère, parce qu'elle n'est rien, tant que la vie subsiste et lorsqu'elle arrive, l'âme n'est plus: ainsi elle n'a point d'empire ni sur les vivants ni sur les morts: les uns ne sentent pas encore ses coups, et les autres qui n'existent plus, sont à l'abri de ses atteintes.» (Cité en anglais par Axelrod; traduction tirée de F.-J. Thonnard, 1937, *Précis d'histoire de la philosophie*, Desclée et Cie, p. 150).

Donc, inutile de se tourmenter en pensant à la mort. Sauf que... ce beau raisonnement n'empêche pas Ménécée d'avoir peur! L'argumentation adressée à sa raison ne change rien au sentiment de peur avec lequel il continue de se débattre. Épicure se voit obligé de conclure sa lettre en recommandant à son disciple de prendre des mesures pour résoudre un problème, la peur de la mort, qui n'existe pas si l'on en croit sa démonstration. Épicure recommande à Ménécée de «méditer ces choses jour et nuit», par lui-même et avec ses compagnons. Épicure renoue à cet égard, sans nécessairement le vouloir, avec l'enseignement de Socrate qui lui aussi, comme le rapporte Platon dans son *Phèdre*, invitait ses disciples à se préparer à la mort. Socrate considérait d'ailleurs la philosophie comme une pratique de préparation à la mort.

Une fois que la raison a démontré que la mort n'est rien pour nous, pourquoi nous reste-t-il encore cet autre travail à faire: s'accoutumer à l'idée de notre propre mort? Axelrod fait remarquer que la raison est moins rapide que notre peur (p. 61). Les explications que fournit notre raison pèsent peu face à la peur que notre propre mort nous inspi-

re. Axelrod (p. 57-58) rappelle à cet égard les observations d'Elizabeth Kübler-Ross, qui racontait comment plusieurs de ses patients demeuraient sans réaction après qu'elle leur ait annoncé que leur mort était imminente. Le patient reste sourd, dit-elle, il continue de parler ou d'agir comme s'il n'avait rien entendu. L'information qu'il vient de recevoir n'a pas de sens, comme on le dit familièrement. Bien sûr, la personne connaît le sens du mot mort. Mais c'est pour elle une catégorie générale: la mort qui attend tout le monde. Il faudra dès lors qu'elle s'engage dans un processus de production du sens, généralement un processus qui passe par la parole.

Se tournant vers les grandes traditions religieuses, Axelrod attire l'attention sur l'une des particularités du discours religieux sur la mort: l'exhortation à se préparer à la mort par la récitation répétée d'un texte (p. 52, 55). L'exemple qu'il décrit principalement est celui du *Bardo Thodol*, texte qui doit être lu par l'adepte autant que possible plusieurs fois avant sa mort. Plus encore, la tradition stipule qu'un moine ou une personne en qui le mourant a confiance et dont il peut reconnaître la voix devra lire ce texte à son chevet lors de l'agonie et au cours des jours suivant le décès. Le *Bardo Thodol* contient des descriptions effrayantes de divinités qui sont pour la plupart féroces, et précise même dans quel ordre ces divinités apparaîtront au défunt au cours des quarante-neuf jours après la mort. Pourquoi se donner la peine de lire et de relire un tel texte? Ne suffit-il pas de le lire une fois, quitte à prendre des notes, pour connaître quel sera l'aspect de chacune des divinités et quel jour elle se présentera? Certes, l'adepte n'est pas à la recherche de telles informations; d'autant plus que la preuve de leur véracité serait difficile à faire.

Le bouddhisme se présente à ses adeptes comme une voie vers la libération. On peut obtenir la libération pendant cette vie ou dans l'état qui suit la mort. Je m'en réfère à cet égard à Kalou Rinpoché qui enseigne que «la libération se produit au moment où la conscience parvient à reconnaître que ses expériences ne sont autres que l'esprit lui-même»<sup>3</sup>.

Le *Bardo Thodol* s'attarde à décrire en détail, avec des images percutantes, tout ce qui fera peur à l'adhérent tant qu'il n'aura pas atteint la libération; le



texte déclare ensuite que ces sources de peur ne sont que des «projections» de la pensée et promet la paix à l'adhérent qui se souviendra qu'il est en face d'une illusion. Je choisis ce court extrait: «Maintenant que le bardo de la dharmata se lève sur moi, j'abandonne toute peur et toute terreur. Je reconnais dans tout ce qui apparaît le déploiement de mon propre Rigpa, et sais qu'il s'agit d'une apparition naturelle de ce bardo. Maintenant que j'ai atteint ce point crucial, je ne crains ni les déités paisibles ni les courroucées, qui s'élèvent de la nature de mon propre esprit»<sup>4</sup>.

Dans son commentaire du texte, Sogyal Rinpoché précise que le mot sanscrit *dharmata* «signifie la nature intrinsèque de toute chose, l'essence des choses en tant que telles. [...] Dans le *Livre des Morts Tibétain*, ajoute-t-il, des périodes comptées en un certain nombre de jours sont attribuées aux expériences du bardo de la dharmata. Il ne s'agit pas de jours solaires de vingt-quatre heures, car dans le domaine de la dharmata, de telles limites de temps et d'espace sont totalement transcendées. Ce sont des «jours de méditation» et ils se réfèrent au temps que nous avons pu passer, sans distraction, dans la nature de l'esprit, ou dans un même état d'esprit»<sup>5</sup>.

C'est là un enseignement difficile. On peut penser que l'adepte aura besoin de la pratique religieuse de toute une vie

## L'ADEPTE PERMET À SA PEUR DE SORTIR DU SILENCE.

### IL ÉCOUTE SA PEUR EN MÊME TEMPS QU'IL ÉCOUTE LA RÉPONSE

### À CETTE PEUR CONTENUE DANS LE TEXTE RELIGIEUX QU'IL RÉCITE.

pour comprendre «la vraie nature de l'esprit». Quand il récitera le *Bardo Thodol*, il y aura donc une tension constante entre sa propre conception de la mort, rudimentaire et source de toutes ses peurs, et la conception de la mort qu'enseigne le bouddhisme selon la doctrine de la libération et de la vraie nature de l'esprit. Cette «différence» entre ce que l'adepte croit vraiment au sujet de la mort et ce que le texte veut lui enseigner joue un rôle important selon Axelrod (p. 54). Elle indique à l'adepte dans quelle direction il doit s'orienter pour avoir moins peur. Elle permet que s'enclenche un processus de préparation à la mort. Le texte lui-même sert d'outil et vient contribuer à ce processus. À force de répéter ce texte qui ravive la tension entre d'une part les illusions qui le font trembler et, d'autre part, une conception de la mort à laquelle il n'est pas encore capable d'adhérer intégralement, l'adepte permet à sa peur de sortir du silence. Il écoute sa peur en même temps qu'il écoute la réponse à cette peur contenue dans le texte religieux qu'il récite<sup>6</sup>.

#### SE PRÉPARER UNE PLACE: AU CIEL, DANS UNE NARRATION OU DANS UNE GÉNÉALOGIE

Axelrod (p. 58) signale la relation fondamentale qui existe entre l'acte de dire et le devenir-soi, la production de soi. Il rappelle à cet égard que les anciens Grecs désignaient par le mot «*mythos*» des histoires, une narration. Qu'il s'agisse d'histoires fantastiques ou véridiques, ce qui importait vraiment c'était qu'elles donnent accès à ce qui, dans l'expérience humaine, transcende le temps et la succession des générations. Ceux qui racontaient ces histoires et les transmettaient ne voulaient pas répertorier des informations mais participer à une narration qui les dépassait. Axelrod (p. 59-61) prend pour exemple d'une telle narration sur la mort la généalogie contenue dans l'*Ancien Testament*, au chapitre 5 de la *Genèse*. De Adam à Noé, les noms se succèdent, avec mention de la date de la naissance, de l'âge à la naissance d'un héritier, du nombre d'années de vie, puis de la date de la mort. Réciter cette généalogie, la lire et la relire, peut devenir une façon

de se préparer à y voir figurer son propre nom, quand le moment sera venu.

On ne saurait trop recommander une lecture complète de l'article d'Axelrod pour avoir accès aux multiples tentatives qu'il déploie afin de mieux cerner la logique sous-jacente aux exercices de préparation à la mort. Axelrod conclut que l'exhortation à se préparer à la mort, qu'elle se trouve dans les textes religieux ou philosophiques, «repose sur la constatation que nous, êtres humains, avons de la difficulté à intégrer (dans notre comportement) ce que nous découvrons pourtant avec notre propre raison» (p. 61, notre traduction). Ainsi, le discours religieux ou philosophique sur la mort ne viserait pas tant à nous informer de ce qui va se passer au moment de la mort qu'à nous rappeler constamment que nous aurons à y faire face, ce rappel servant en quelque sorte de «médium» pour que nous commençons à nous orienter nous-mêmes vers ce qu'annoncent nos raisonnements. La récitation répétée d'un texte religieux ouvrirait la voie à un processus réflexif, que chacun pourrait investir à sa façon et à son rythme pour se préparer à sa propre mort. L'hypothèse mérite qu'on s'y attarde.

## Notes

- 1 Charles David AXELROD, Département de sociologie, Université du Manitoba, Winnipeg, «Reflections on the Fear of Death», *Omega*, (Farmingdale): an international journal for the psychological study of dying, death, bereavement, suicide and other lethal behaviors, vol. 17, no 1, 1986-87, p. 51-64.
  - 2 Pensons par exemple à la récitation du «Je vous salue Marie» («Sainte Marie, mère de Dieu, priez pour nous, pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort.») ou encore aux neuvaines à Saint-Joseph, patron de la bonne mort.
  - 3 *Le Dharma*, Belgique, Éditions Kunchab, 1989.
  - 4 Traduction de Sogyal RINPOCHÉ, citée dans *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table Ronde, 1993, p. 366.
  - 5 Sogyal RINPOCHÉ, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table Ronde, 1993, p. 360-364.
  - 6 Pour fins de comparaison, on peut citer des extraits du traité écrit par Érasme de Rotterdam en 1533 sur la préparation à la mort selon la tradition chrétienne: «Il n'y a pas de doute: cette épouvante que le commun des mortels ressentent à la pensée de la mort provient pour une part de la faiblesse de leur foi, pour l'autre de l'amour des biens terrestres. [...] Ainsi, durant toute notre vie, nous devons pratiquer cette méditation de la mort et exciter souvent la flamme de notre foi, afin qu'elle grandisse et s'intensifie; et la charité, que nous y joindrons, donnera l'essor à l'espérance qui ne déçoit pas. [...] dans la mesure où la foi, accompagnée de la charité et de l'espérance, est plus ferme, la crainte s'atténue. [...] Ainsi, quiconque, au cours de cette vie, se sera préparé avec ardeur à la mort transformante et aura cultivé en lui une violente horreur de la mort spirituelle et de la géhenne sentira moins d'horreur à l'approche de la mort corporelle qui ne sépare pas de Dieu, mais nous unit de plus près à Lui; qui met un terme définitif à toutes les afflictions dont notre vie présente est accablée de tous côtés et qui nous introduit dans l'éternel repos. [...] Si, durant sa vie, on s'est appliqué avec zèle à la méditation de ces dogmes, on en recevra un réconfort d'autant plus grand au moment de la mort: car ils se présenteront tout naturellement à l'âme à qui ils sont familiers.» (nouvelle traduction de Pierre Sage, Éditions Paulines, Montréal, 1976, p. 11, 17, 39, 52).
- Ici également, le texte met en tension d'une part la conception de la mort chrétienne qui mène à Dieu et, d'autre part, la peur qu'inspire la mort du corps. La méditation du texte et sa lecture répétée pourront fournir au fidèle une occasion de se familiariser en même temps avec sa peur et avec les enseignements sur la foi, l'espérance et la charité.