LA PLUS GRANDE DES PEURS

POURQUOI IL EST SI DIFFICILE DE SE DÉBARRASSER DE LA PEUR DE LA MORT ?

"La mort, n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et quand la mort existe, nous ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts..." affirmait déjà le philosophe grec Épicure.

Malgré ces sages conseils notre peur de la mort demeure intacte. Qu'est-ce qui dans la mort nous terrifie autant ?

* L'agonie : l'une des choses qui nous effraie le plus dans l'idée de la mort, c'est l'agonie. L'agonie est la souffrance qui précède la mort. Généralement, notre vie ne nous quitte pas en toute douceur, au contraire, elle nous quitte dans la souffrance, une douleur incomparable et inimaginable pour tout vivant, je dirais même le summum de la douleur. La perspective de souffrir intensément avant de s'éteindre est insupportable pour la plupart d'entre nous.

* La décomposition du corps : Malgré que la mort soit la cessation de toute sensibilité, l'imagination de notre corps inerte, en putréfaction, rongé par les vers ou les flammes est tellement terrifiante. Rare sont les personnes qui arrivent à se débarrasser d'une telle peur. Cette peur est liée à notre instinct de conservation et à notre attachement à notre enveloppe corporelle.

* L'inconnu : il existe tant d'hypothèses sur ce qu'il y a au-delà de la vie. Mais ce ne sont que des spéculations puisqu'il nous est impossible de connaître la vérité. D'aucuns pensent qu'il n'y a rien après la mort, d'autres pensent qu'il existe un paradis et un enfer, etc. Cette incertitude nous effraie puisque l'être humain par nature a peur de l'inconnu.

* La souffrance de nos proches : En mourant, nous endeuillons ceux qui nous aiment et nous créons du même coup des orphelins, des veufs ou des veuves. Cette imagination est très douloureuse et il est impossible de s'en départir.

* Le plaisir de vivre : en quittant ce monde, certains quittent leur richesse, leur luxe, leur pouvoir. On perd du même coup les plaisirs de la vie comme la nourriture, le sexe, l'alcool, la sensation etc. L'idée de renoncer à tout cela est si difficile.

La peur de la mort est la racine de toutes les autres peurs. Elle est la plus grande des peurs. Et les raisons de cette peur sont multiples et ancrées jusque dans notre ADN, voilà pourquoi il est presque impossible de s'en débarrasser.