

CAFÉ SAGESSE DU MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025

APPRIVOISER LA MORT

SOCRATE

La mort de Socrate survenue en 399 avant notre ère, est un événement marquant non seulement dans l'histoire de la philosophie, mais aussi dans l'évolution de la pensée occidentale.

La condamnation de Socrate est le résultat d'un procès qui a eu lieu à Athènes, où il a été accusé d'impiété et de corruption de la jeunesse. Les accusations portées contre lui reflètent les tensions politiques et sociales de l'époque. Socrate était perçu comme une menace pour l'ordre établi, car ses idées remettaient en question les croyances traditionnelles et les valeurs des citoyens athéniens.

Son mode de vie ascétique et son mépris pour les richesses matérielles contrastaient fortement avec les aspirations d'une société en pleine expansion économique. Lors du procès, Socrate a eu l'occasion de se défendre, mais plutôt que d'adopter une posture défensive classique, il a choisi d'utiliser cette plateforme pour exposer ses idées. Il a défié ses accusateurs en affirmant que sa mission était d'inciter les gens à réfléchir sur leur vie et leurs valeurs.

En refusant de se conformer aux attentes sociales et en maintenant son engagement envers la vérité, il a scellé son destin. Sa condamnation n'était pas seulement une punition personnelle ; elle représentait également un rejet des idéaux socratiques par une société qui craignait le changement.

La mort de Socrate est survenue par ingestion de poison, conformément à la sentence prononcée par le tribunal. Ce moment tragique est souvent décrit dans les dialogues de Platon, notamment dans le « Phédon », où Socrate fait preuve d'une sérénité remarquable face à sa fin imminente. Il aborde la mort non pas comme une tragédie, mais comme une transition vers un autre état d'être.

Pour lui, la mort n'est pas à craindre ; elle peut même être considérée comme une libération de l'âme du corps. Socrate a utilisé ses derniers instants pour discuter des thèmes philosophiques profonds tels que l'immortalité de l'âme et la nature du bien. Il a encouragé ses disciples à ne pas pleurer sa mort, mais plutôt à célébrer sa vie et son engagement pour la recherche de la vérité.

Ce choix délibéré d'affronter la mort avec dignité et calme a renforcé son image en tant que martyr de la philosophie ? Socrate est un homme qui a sacrifié sa vie pour ses convictions ou plutôt pour aider ses concitoyens à vivre en accord avec eux-mêmes et avec la vérité.

SÉNÈQUE

Cher Lucilius,

Il faut toute une vie pour apprendre à vivre et, ce qui te paraîtra peut-être encore plus surprenant, il faut toute une vie pour apprendre à mourir.

Les uns, la vie les emporte à toute vitesse là où ils seraient de toute façon arrivés, même s'ils avaient tardé davantage. Les autres, elle les ramollit et les dessèche. La vie, tu le sais, il ne faut pas s'y cramponner à tout prix : le bien ce n'est pas de vivre, mais de vivre bien. C'est pourquoi le sage vivra autant qu'il le doit et non autant qu'il le peut.

Il verra où il doit vivre, avec qui, de quelle façon et pour quoi faire. Il pense toujours à ce que vaut sa vie et non à ce qu'elle dure... Mourir un peu plus tôt, un peu plus tard, la belle affaire ! Ce qui compte, c'est de mourir bien...on ne doit pas acheter la vie à n'importe quel prix.

Entre une mort torturée et une mort simple et facile, pourquoi ne pas choisir la seconde ? Je choisirai le bateau sur lequel je vais naviguer et la maison dans laquelle je vais habiter. Au moment de quitter la vie, je choisirai aussi ma mort. En outre, si la vie la plus longue n'est pas toujours la meilleure, la mort qui se prolonge est toujours la pire. La meilleure mort ? Celle qui nous plaît.

Tu veux rester libre face à ce corps ? Habite-le comme un lieu de transit. N'oublie pas qu'un jour vous cesserez de cohabiter. Ainsi, tu auras plus de courage quand il te faudra partir. Mais comment envisager sa propre fin quand on a des désirs sans fin ?

La raison nous apprend que les voies du destin sont diverses mais le terme identique et que peu importe d'où l'on part, puisqu'on arrive au même point. C'est cette même raison qui nous invite à mourir, si possible, comme bon nous semble.

Il est gênant dis-tu, d'avoir la mort devant les yeux. D'abord la mort devrait être devant les yeux du jeune homme autant que du vieillard...

Il nous faut régler chaque journée comme si elle devait fermer la marche, mettre un terme à notre vie, un point final. Au moment d'aller dormir, répétons-le, joyeux et souriants, « J'ai vécu, j'ai achevé le cours que m'avait assigné la Fortune. » Si Dieu nous donne encore un lendemain, accueillons-le avec joie. Bienheureux celui qui attend le lendemain sans aucune inquiétude. Quiconque se dit : « J'ai vécu », chaque jour qui se lève est pour lui une aubaine.

Lettres à Lucilius

JÉSUS

Un certain nombre de récits évangéliques, symboliquement riches, ne sont pas aujourd’hui retenus par les exégètes comme historiques : la naissance virginal, le miracle des Noces de Cana, l’apaisement de la tempête par Jésus, sa marche sur les eaux... le crucifiement de Jésus par contre est rapporté dans les quatre évangiles et mentionné dans les épîtres du Nouveau Testament comme étant un événement central, au cœur même du message chrétien.

Selon ces textes, Jésus Christ fut condamné à être crucifié par le préfet romain Ponce Pilate sur la demande des autorités religieuses juives.

En quoi consistait cette mise à mort ?

Il s’agit d’une ancienne méthode d’exécution particulièrement cruelle et infamante consistant à placer le supplicié sur un support de forme variée - une croix pour Jésus - et à l’y attacher, les bras écartés, par divers moyens (clous, cordes, chaînes...).

La croix de Jésus était haute puisqu’un soldat lui donne à boire avec une éponge imprégnée d’eau vinaigrée, au bout d’un roseau ; un écriteau était fixé au sommet mentionnant INRI : *Jésus de Nazareth, Roi des Juifs*.

Les pieds de Jésus, encloués, reposaient sur une console en bois fixée sur le montant vertical.

A la cruauté de ce supplice, il faut ajouter celle de la flagellation, des insultes, et de la montée au calvaire, que Jésus a gravie, épuisé.

Plusieurs recherches indiquent que dans le crucifiement la mort a lieu lentement par asphyxie, du fait de la traction sur les muscles supérieurs qui entraîne une compression du thorax et du diaphragme. Tant que le supplicié peut respirer en s’appuyant sur ses jambes le supplice peut durer. Pour abréger celui de Jésus, dont le corps ne pouvait rester en croix durant le sabbat, un soldat s’apprête à lui briser les jambes, mais ne le fait pas car il constate qu’il est déjà mort. Il se contente de lui percer le côté avec sa lance.

Jésus a annoncé sa mort à ses disciples, a frémi devant elle, et supplié son Père de l’en préserver. Mais il l’a acceptée et s’est fait « obéissant jusqu’à la mort, et la mort sur une croix », dit saint Paul (Ph 2,8). Cette mort fut féconde, dit saint Jean, comme la mort du grain de blé jeté dans le sillon : « *Si le grain de blé qui est tombé en terre ne meurt, il reste seul ; mais, s'il meurt, il porte beaucoup de fruit .* » (Jn 12, 24)

Jésus a accepté sa mort comme un don de sa vie pour les hommes : « *Le bon berger donne sa vie pour ses brebis.* » (Jn 10,11) Et l’acceptant, il en a triomphé : en ressuscitant, dit saint Paul, il est devenu « *le premier-né d’entre les morts* » (Col 1,18). Maintenant, ajoute-t-il, « *le Christ ressuscité ne meurt plus, la mort sur lui n'a plus d'emprise.* » (Rm 6,9) C’est à nous de le suivre dans la mort pour ressusciter et vivre avec lui. Pour le chrétien, comme pour saint Paul : « *la vie c'est le Christ, et mourir représente un gain.* » (Ph 1,21)

MONTAIGNE

Philosopher c'est apprendre à mourir (Essais, I, 19) disait Sénèque.

Il est incertain où la mort nous attende : attendons-la partout. La préméditation de la mort est préméditation de la liberté. Qui a appris à mourir, il a désappris à servir. Il n'y a rien de mal dans la vie pour celui qui a bien compris que la privation de la vie n'est pas un mal. Le savoir mourir nous affranchit de toute sujexion et contrainte.

Je suis pour cette heure en état, Dieu merci, de pouvoir déloger quand il lui plaira, sans regretter quelque chose que ce soit. Je me dénoue partout... Jamais homme ne se prépara à quitter le monde plus purement et pleinement, ni ne s'en déprit plus universellement que je m'applique à le faire.

Nous sommes nés pour agir. Je veux qu'on agisse et qu'on allonge les actions de la vie autant qu'on peut et que la mort me trouve plantant mes choux mais insoucieux d'elle, et plus encore de mon jardin inachevé.

Qui apprendrait aux hommes à mourir leur apprendrait à vivre.

Nature même nous prête la main et nous donne courage : si c'est une mort courte et violente, nous n'avons pas loisir de la craindre ; si elle est autre, je m'aperçois qu'à mesure que je m'engage dans la maladie j'entre naturellement dans un certain dédain de la vie.

De même que notre naissance nous apporta la naissance de toutes choses, de même aussi notre mort sera la mort de toutes choses.

Tous les jours vont à la mort, le dernier y arrive.
Je crois à la vérité que ce sont ces mines et ces appareils effroyables dont nous l'entourons qui nous font plus peur qu'elle (...) les enfants ont peur de leurs amis mêmes, quand ils les voient masqués, de même nous. Il faut ôter le masque aussi bien aux choses qu'aux personnes.

L'utilité de vivre n'est pas dans la longueur, elle est dans l'usage. Tel a vécu longtemps qui a peu vécu. Donnez toute votre attention à la vie pendant que vous y êtes. Il gît en votre volonté, non au nombre des ans, que vous ayez assez vécu.

Il est plein de raison et de piété de prendre exemple sur l'humanité même de Jésus-Christ. Or il finit sa vie à trente-trois ans.

SPINOZA

Pour Spinoza, « l'esprit et le corps sont un seul et même individu ». « Ce que peut le corps, personne jusqu'à présent ne l'a déterminé, c'est-à-dire, l'expérience n'a appris à personne jusqu'à présent ce que le corps est capable de faire. » « Qui a un corps apte à un très grand nombre de choses, a un esprit qui a une grande conscience de soi, de Dieu et des choses, et sa plus grande partie est éternelle. » (*Éthique V*, 39).

« L'esprit humain a la connaissance adéquate de l'essence éternelle et infinie de Dieu. » (*Éthique II*, 37). Mais « l'esprit ne conçoit rien comme éternel qu'en tant qu'il est lui-même éternel. » (*Éthique V*, 31). C'est pourquoi, « L'esprit humain ne peut pas être absolument détruit en même temps que le corps ; quand le corps meurt, il en reste quelque chose qui est éternel. » (*Éthique V*, 23) Et dès maintenant, ajoute Spinoza, « nous sentons et savons d'expérience que nous sommes éternels. » (*Éthique V*, 23)

« L'homme libre ne pense pas à la mort, et sa sagesse est une méditation non de la mort, mais de la vie. L'homme libre n'est pas conduit par la crainte de la mort, mais il désire directement le bien, c'est-à-dire agir, vivre, conserver son être et chercher ce qui lui est utile. » (*Éthique IV*, 67)

Seuls les hommes libres sont très utiles les uns aux autres, et se joignent les uns aux autres par un très grand lien d'amitié. D'un égal zèle d'amour, ils s'efforcent de se faire mutuellement du bien et, par suite, sont très reconnaissants les uns envers les autres. » (*Éthique IV*, 71)

« La béatitude consiste dans l'Amour de Dieu. Plus l'Esprit jouit de cet amour divin, plus grande est la puissance qu'il a sur les affects et moins il souffre des mauvais.

L'ignorant, outre que les causes extérieures l'agitent de bien des manières, et que jamais il ne possède la vraie satisfaction de l'âme, vit en outre presque inconscient de soi, de Dieu et des choses et, dès qu'il cesse de subir les choses, aussitôt il cesse d'être. Alors que le sage a l'âme difficile à émouvoir mais, conscient de soi, de Dieu et des choses selon une certaine nécessité éternelle, jamais il ne cesse d'être, mais possède pour toujours la vraie satisfaction de l'âme. La voie qui y conduit est ardue, mais on peut y entrer... Comment expliquer, si le salut était sous la main et facilement accessible, qu'il soit négligé par presque tous ? Mais tout ce qui est beau est difficile autant que rare. » (*Éthique V, dernier scolie*).

Spinoza ne craignait pas la mort : sa confiance en la Vie, en la Nature, en Dieu (*Deus sive Natura*) dont l'existence lui était évidente, lui a fait donner ce conseil, presque un mantra : « *Bien faire, et se tenir en joie.* »

VIMALA THAKAR

Vimala Thakar invite les chercheurs de vérité et de liberté à « mourir pendant qu'ils sont vivants ». « L'art de mourir pendant qu'on est vivant (the art of dying while living), c'est, dit-elle, l'art de se détacher de ses relations et de son environnement, de se désidentifier de ses rôles familiaux et sociaux, de laisser son ego s'effacer. Alors dit-elle, peut émerger la Conscience profonde qui est notre vraie nature.

La voie à prendre pour le faire est celle de la méditation : méditer, c'est arrêter de désirer et d'agir, de penser et de parler, et se concentrer sur ce qui est au-delà de la pensée, de la parole, du désir et de l'action. Cela peut se faire sous forme d'exercice limité dans le temps, mais devenir aussi une manière de vivre en pleine conscience : une attitude à prendre à l'intérieur même de nos activités.

La Mort

La mort est le baiser de la vie.

Pas la mort du corps
mais celle de l'esprit :

L'esprit qui crée son propre esclavage,
qui invente sa liberté.

Cet esprit disparaît calmement
lorsqu'il y a silence en vous, sans vous.

Cet esprit s'en va paisiblement
quand l'amour est en vous, sans vous.

Cet esprit gracieusement se dissout
quand la passion brûle, claire,
en vous, sans vous.

Dans la froide étreinte de cette mort,
prend place le chaud baiser de la Vie.

Des cendres légères de cette mort,
s'exhale son doux parfum.

Ma Compagne de jeu

Ne me dérangez pas,
je joue avec la mort.

Je lui ai donné ma conscience
et elle m'a offert le silence.

Je lui ai donné les perles de la pensée.

Elle m'a fait don de la conscience sans limites.

Je lui ai donné l'indomptable ego.

Elle m'a accordé l'humilité de l'Amour.

Ne me dérangez pas,
je joue avec la mort.

Je lui ai donné la trinité du temps.

Elle m'a offert la fraîche éternité.
Je m'occupe à me dépouiller pour elle.
Elle s'emploie à me revivifier.
La mort est ma vieille camarade,
c'est pourquoi nous jouons ensemble.

ETTY HILLESUM

*Etty est morte à Auschwitz le 30 novembre 1943.
Peu de temps avant d'y être déportée, elle a écrit :*

Notre fin, notre fin probablement lamentable, qui se dessine d'ores et déjà dans les petites choses de la vie courante, je l'ai regardée en face et lui ait fait une place dans mon sens de la vie...

Regarder la mort en face et accepter cette mort, cet anéantissement, comme partie intégrante de cette vie, c'est élargir cette vie...

L'anéantissement fait partie de la vie, c'est une grande et foudroyante vérité, je l'ai regardée droit dans les yeux et je l'accepte.

LES ANIMAUX

« *Jamais l'animal ne saura ce que c'est que mourir* » ; « *La connaissance de la mort, et de ses terreurs, est une des premières acquisitions que l'Homme ait faites en s'éloignant de la condition animale* », écrivait le philosophe Jean-Jacques Rousseau en 1754, cimentant une idée vieille comme l'orgueil humain : la conscience et la douleur du trépas seraient l'apanage de notre espèce.

Vraiment ? La recherche scientifique a montré que ces derniers pouvaient utiliser des outils, se soigner, faire preuve d'altruisme, converser... Craignent-ils et souffrent-ils, eux aussi, de l'empire de la Grande Faucheuse ?

Répondre à cette épineuse question, voilà l'objet de la thanatologie comparée, qui étudie le rapport des autres animaux à la mort. Ce champ d'études a pris corps en 2010, après que des chimpanzés ont été immortalisés, blottis et inhabituellement silencieux, en train d'observer le cadavre d'une des leurs. Publiée dans *National Geographic*, l'image a suscité un grand engouement scientifique.

Les humains ne sont pas les seuls à connaître le deuil. Oiseaux, singes, orques... De nombreux animaux adoptent une variété de comportements spécifiques devant la mort d'un des leurs.

Pour plus de détails, voyez :

<https://reporterre.net/Le-deuil-une-douleur-que-les-animaux-connaissent-aussi>

Autre rapport des animaux à la mort : celle qu'ils subissent de la part des humains. Ceux-ci, en se multipliant et en envahissant la planète ne cessent de réduire l'habitat des animaux sauvages.

Pour ce qui est des autres, ils les élèvent, les abattent et les pêchent pour leur alimentation dans des conditions de cruauté qui ont fait dire qu'il s'agissait d'un éternel Treblinka.

Chaque année, plus de 2000 milliards d'animaux terrestres et marins sont tués pour être mangés. De nombreuses voix et associations s'élèvent pour dénoncer et faire reculer ce massacre qui révolte beaucoup d'entre nous. Mais, comme dit Matthieu Ricard, dans *Plaidoyer pour les animaux* : « La plupart d'entre nous s'indignent du traitement cruel imposé aux animaux, mais notre compassion s'arrête au bord de notre assiette. »

EMI : expérience de mort imminente

Grâce aux progrès de la médecine, notamment dans le domaine de la réanimation, il est parfois possible de ramener à la vie des personnes qui étaient au seuil de la mort. Ainsi, au fil des années, ont émergé des récits de personnes déclarées cliniquement mortes puis revenues à la vie. Ces expériences désignées sous le terme d'expériences de mort imminente (EMI) ont été, pour la première fois, révélées au grand public en 1973 par un psychiatre américain, le Dr Raymond Moody, dans son ouvrage *La Vie après la vie*. Celui-ci, au départ, n'a pas été pris au sérieux, mais la masse de témoignages recueillis depuis plusieurs décennies, donne aujourd'hui à réfléchir.

Une expérience de mort imminente peut survenir lors d'une perte de connaissance consécutive à une mise en danger (un accident, un arrêt cardiaque...), à une intervention chirurgicale, à un coma, à une forte fièvre, durant une séance de méditation. Dans *La Vie après la vie*, le Dr Raymond Moody en dresse le portrait type :

« La personne se sent emportée à grande vitesse dans un long tunnel et un environnement paradisiaque. Elle aperçoit son corps à distance, souvent de haut. Elle voit des personnes s'affairer en urgence autour de son corps. Elle perçoit alors d'autres êtres, des parents, des amis décédés, s'avancer à sa rencontre. Elle se sent tranquille, sans peur, en paix.

Puis, une entité spirituelle se présente à elle, un « être de lumière » irradiant un amour inconditionnel. Elle communique avec lui par la pensée. Cet être l'interroge : « Qu'as-tu fait de ta vie ? » Se déploie alors devant elle un panorama de sa vie, dans ses moindres détails. Il lui est demandé d'en faire le bilan. C'est le temps d'un auto-jugement et d'une purification par la prise de conscience douloureuse du mal vécu.

Puis survient un moment où la personne rencontre une frontière symbolisant l'ultime limite entre sa vie terrestre et sa vie à venir. Elle comprend qu'au-delà de cette limite elle ne reviendra pas sur terre. Si elle décide de ne pas franchir cette limite, elle est souvent ramenée brusquement dans son corps. Parfois, aucun choix ne lui est donné et la réincorporation est immédiate. Le retour dans le corps est parfois douloureux, physiquement et psychologiquement. Lorsque la personne tente ensuite de faire part de son expérience, elle se heurte souvent à de l'incrédulité.

Dans les mois ou les années qui suivent, quand celle-ci a été intégrée par la personne, des changements de tous ordres surviennent de façon durable dans sa vie. Elle s'en trouve transformée. »

Tel est le déroulé complet d'une EMI, mais toutes les personnes ne vivent pas cette expérience dans sa totalité.

SIX TESTAMENTS PHILOSOPHIQUES

Extraits de la revue : La mort autant s'y préparer

Edgar Morin :

Je m'étais attendu à la mort à partir de 90 ans ; comme elle n'est pas encore venue et que j'ai 104 ans, je me suis installé dans cette survie tout en sachant qu'elle viendra inopinément ou inévitablement.

Nathalie Sarthou-Lajus :

J'ai beau savoir que nous sommes mortels, chaque annonce de la mort d'un être aimé me stupéfait et m'accable, comme, je l'imagine, m'accablera l'annonce de ma mort prochaine... Ma conscience d'être vivante croît avec la conscience que je vais mourir, dans un même étonnement devant le mystère de l'existence. Elle m'appelle à une quête d'intensité et à une plus grande disponibilité devant l'inattendu... Je travaille à me désencombrer de mon désir de tout contrôler... Comme Montaigne, je voudrais « *que la mort me trouve plantant mes choux, mais nonchalant d'elle, et encore plus de mon jardin imparfait* ».

Julien De Sanctis :

La responsabilité qui m'incombe au présent est de trouver les moyens d'aimer ma vie... Une vie aimée n'a rien d'une *dolce vita* ou d'une vie de jouissances sans bornes, c'est une vie de « présence à soi », de présence à notre conscience, à ce et ceux qu'on aime, à nos émotions, aux valeurs et aux convictions qui nous portent. L'amour est présence. Une vie qui a été aimée peut partir tranquille.

Jennifer Kerner :

La mort m'a frappée au cœur alors que je sortais à peine de l'adolescence, quand l'homme que j'aimais est mort dans des circonstances tragiques. Pour faire face à la fulgurance du chagrin, j'ai mis la grande Faucheuse à distance en faisant d'elle mon sujet d'étude. Je l'ai analysée sous l'angle des sciences archéologiques. En exhumant de la terre les vestiges de rituels funéraires anciens, j'ai pu approcher les croyances de nos aïeux et m'inspirer de leur sagesse.

Partout ou presque, le destin des disparus est de devenir plus vivace que les vivants eux-mêmes. C'est bien le supreme réconfort. La meilleure façon de se préparer à la mort, c'est de se convaincre qu'elle n'est que le début d'une aventure plus vaste et plus douce que celle de la Vie.

Yves Cusset :

Ce n'est pas la mort qui m'étonne le plus, c'est le moment où l'on meurt : comment fait-on donc pour trépasser ? comment est-il possible qu'en un temps si court on puisse passer de l'épaisse totalité de l'existence, qui est aussi celle du monde, à l'inertie définitive d'une chose...

J'ai acquis la conviction que la pensée ne nous prépare en rien à la mort mais que l'imagination, jointe au pouvoir des mots, nous offre mille et un moyens de dire la fin. La littérature peut nous rendre la mort familière, tout le reste n'est que philosophie.

Pacôme Thiellement :

Je ne crois pas à la mort. Je partage la vision des gnostiques selon laquelle il faut mourir et ressusciter de son vivant. Ce changement d'état peut être éprouvé dès le moment où l'on ne ressent plus d'attachements ni d'attente dans l'existence.

Un an avant sa mort, Louise Michel a dit avoir vécu ce qu'on appelle désormais une *near death experience*, une expérience de mort imminente, et avoir éprouvé à ce moment-là un sentiment d'amour infini.

Tout ce que nous pouvons faire, c'est nous préparer en permanence à la vie et nous prémunir des peurs imaginaires, conscients qu'il ne faut pas tarder de vivre.

ET VOUS ? PENSEZ-VOUS A LA MORT ? QUELLE EXPÉRIENCE EN AVEZ-VOUS ?