

## Citations décisives

# POURQUOI NE DEVONS-NOUS PAS CRAINDRE NOTRE PROPRE DISPARITION ?

C'est une des formules les plus déconcertantes de la philosophie antique.

Elle se trouve dans la *Lettre à Ménécée*, l'une des trois lettres complètes d'Épicure qui nous sont parvenues.

« La mort n'est rien pour nous. »

Possible réaction n°1 : c'est une provocation.

Possible réaction n°2 : c'est juste un flagrant cas de déni.

Possible réaction n°3 : **et si c'est l'une des idées les plus libératrices jamais formulées ?**

Épicure construit son argument sur sa physique atomiste.

Quand nous sommes en vie, dit-il, la mort n'est pas là.

Quand la mort est là, nous ne sommes plus.

Il n'y a donc jamais de rencontre exacte entre nous et la mort.

Craindre la mort, c'est craindre quelque chose que nous n'expérimenterons jamais directement. Pour Épicure, la mort n'est pas une souffrance, mais seulement la fin de toute sensation et la dispersion de nos atomes.

Comme lu en 19/144, cette idée s'attaque à ce qu'il considère comme la première source du malheur humain : la peur. Et selon lui, la religion populaire de son temps entretenait ces frayeurs. La philosophie, elle, devait nous en délivrer.

Il affirme ainsi que notre rapport à notre propre mort est irrationnel, car elle est par définition hors de notre expérience.

En conséquence, il y a urgence à philosopher, parce que la mort peut survenir à tout moment. **Envisager la mort intensifie la vie.** Ne nous préparons donc pas avec angoisse, dit-il, mais vivons pleinement une vie heureuse et portons notre attention sur les désirs naturels et nécessaires et en privilégiant l'ataraxie, le plaisir-repos.

Plus de 2 000 ans plus tard, cette idée résonne différemment dans notre culture saturée d'angoisses existentielles, d'assurances vie, de livres sur le deuil, de notifications d'urgence permanente. Épicure dirait sans doute que nous avons là simplement remplacé les vieilles frayeurs religieuses par de nouvelles superstitions majoritairement laïques.

### Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?

La peur de la mort, au sens large, structure une grande partie de nos comportements. La peur de l'échec, la peur de disparaître, la peur de perdre sa place, la peur de ne plus être la bonne personne.

Ce sont des variations modernes sur le même thème.

Ainsi, Épicure nous encourage à distinguer ce qui relève d'une peur rationnelle, utile, qui protège, et ce qui relève d'une frayeur irrationnelle qui paralyse et gaspille notre joie de vivre.

Dans un monde professionnel et privé qui cultive l'urgence permanente et l'anxiété de la performance, cette distinction est précieuse. Tout n'est pas une question de vie ou de mort. Et même si cela l'était : la mort n'est rien pour nous. Alors autant vivre.

Avec philosophie,  
Bernt

**PS.** Dans ces 144 questions introductives à la philosophie, je cherche des manières de présenter les philosophes phares, les notions essentielles à décrypter et les citations décisives. Au travers ces 144 articles, je me fais au mieux la voix d'un foisonnement de philosophes qui diffèrent et parfois ne sont d'accord sur rien. Je me rends bien compte qu'avec un tel article sur notre propre finitude, cela peut sembler « facile à dire ». La manière dont nos vies sont parfois tempêteusement bousculées peut sembler loin d'une telle pratique philosophique de beau temps. Mais c'est là toute l'exigence d'un cheminement, et d'un questionnement qui, toujours, revient toquer à la porte de nos doutes.