



IRVIN YALOM

LE JARDIN D'ÉPICURE

RÉCIT TRADUIT PAR ANNE DAMOUR

GALLADE ÉDITIONS

Extrait de la publication

**« Je me souviens qu'à la fin de la séance
Vous ne vouliez pas lâcher ma main quand
j'ai essayé de déguerpir de votre cabinet.
Je vais vous dire une chose, je vous suis
reconnaissante de ne pas avoir lancé
d'ultimatum. Je vous aurais quitté. »**

**Quand Amelia, SDF accro à l'héroïne et
prostituée, choisit d'entamer une nouvelle vie
et rencontre le docteur Yalom, qu'arrive-t-il ?**

**Dans la lignée du *Bourreau de l'amour*,
La Malédiction du chat hongrois ou *Dans le
secret des miroirs*, *Le Jardin d'Épicure* est le
fruit de toute une vie passée à explorer
l'existence humaine.**

IRVIN YALOM

LE JARDIN D'ÉPICURE

REGARDER LE SOLEIL EN FACE

**TRADUIT DE L'ANGLAIS (ÉTATS-UNIS)
PAR ANNE DAMOUR**

GALAADE ÉDITIONS

© IRVIN YALOM, 2008
TITRE ORIGINAL : *STARING AT THE SUN*
ÉDITEUR ORIGINAL : JOSSEY-BASS
ISBN ORIGINAL : 978-0-7879-9668-0

© GALAADE ÉDITIONS, 2009,
POUR LA TRADUCTION FRANÇAISE
ISBN PAPIER : 978-2-35176-113-7
ISBN NUMÉRIQUE : 978-2-35176-161-8
ISBN PDF : 978-2-35176-162-5

PHOTO : © REID YALOM

COUVERTURE :
CRÉATION : MATHILDE SÉBASTIEN
ILLUSTRATION : G. KLIMT / *PORTRAIT D'UNE
FEMME* (DÉTAIL) / © AKG-IMAGES

TRADUIT AVEC LE CONCOURS
DU CENTRE NATIONAL DU LIVRE
WWW.CENTRENATIONALDULIVRE.FR

GALAADE ÉDITIONS
43 RUE DES CLOÏYS 75018 PARIS | F
WWW.GALAADE.COM

SOMMAIRE

1 — P. 11

LA BLESSURE MORTELLE

2 — P. 19

RECONNAÎTRE L'ANGOISSE DE MORT

3 — P. 35

L'EXPÉRIENCE RÉVÉLATRICE

4 — P. 71

LE POUVOIR DES IDÉES

5 — P. 101

**SURMONTER LA PEUR DE LA MORT
PAR LA RELATION AUX AUTRES**

6 — P. 127

LA CONSCIENCE DE LA MORT

7 — P. 167

ABORDER L'ANGOISSE DE MORT

POSTFACE P. 225

REMERCIEMENTS P. 229

NOTES DE LA TRADUCTRICE P. 230

SOURCES P. 231

L'AUTEUR P. 236

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face

— François de La Rochefoucauld, maxime 6

À la mémoire de mes mentors
qui rayonnent à travers moi jusqu'à mes lecteurs :
John Whitehorn,
Jerome Frank,
David Hamburg
et Rollo May

1 —

LA BLESSURE MORTELLE

Le chagrin étreint mon cœur. La mort m'épouvante.

— Gilgamesh

La conscience de soi est un don suprême, un trésor aussi précieux que la vie. C'est elle qui nous fait humains. Mais on la paie au prix fort : la blessure de la mortalité. Notre existence est à jamais assombrie par la certitude que nous grandirons, que nous nous épanouirons, et, inévitablement, que nous déclinons et mourrons.

Notre condition de mortels nous hante depuis l'origine des temps. Il y a quatre mille ans, le héros babylonien Gilgamesh méditait sur la mort de son ami Enkidou en prononçant les mots de l'épigraphe ci-dessus : « Tu es devenu une ombre et ne peux m'entendre. Quand je mourrai, ne serai-je pas comme Enkidou ? Le chagrin étreint mon cœur. La mort m'épouvante. »

Gilgamesh parle en notre nom. Comme lui, nous craignons tous la mort – homme, femme, enfant. Pour certains d'entre nous la peur de la mort ne se manifeste qu'indirectement, sous forme d'un trouble généralisé ou sous le masque de différents symptômes psychologiques ; d'autres sont sujets à des accès explicites d'angoisse liés à la mort ; pour d'autres encore la peur de la mort éclate en une terreur qui nie toute possibilité de bonheur et d'épanouissement.

Depuis des éternités, des philosophes attentionnés se sont

appliqués à panser la blessure de la mortalité et à nous aider à façonner des vies harmonieuses et paisibles. En tant que psychothérapeute à l'écoute de ceux, nombreux, qui luttent contre l'angoisse de mort, il me semble que la sagesse antique, notamment celle des anciens philosophes grecs, est parfaitement adaptée à notre époque.

En réalité, dans mon travail de thérapeute, mes ancêtres intellectuels sont moins les grands psychiatres et psychologues de la fin du XIX^e et du XX^e siècles – Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach et Skinner – que les philosophes grecs classiques, en particulier Épicure. Plus j'en apprendis sur cet extraordinaire penseur athénien, plus je reconnais en lui le thérapeute proto-existential par excellence, et je m'appuierai sur ses idées tout au long de cet ouvrage.

Il est né en 341 avant J.-C., peu après la mort de Platon, et décédé en 270 avant J.-C. On le connaît surtout aujourd'hui à travers le mot *épicurien*, qui s'applique à une personne recherchant un plaisir sensuel raffiné (notamment en matière de nourriture et de boisson). Cependant dans la réalité historique Épicure ne prônait pas les plaisirs des sens; il était bien davantage concerné par la conquête de la quiétude (*ataraxie*).

Épicure pratiquait une « philosophie médicale », proclamant qu'à l'instar du médecin qui soigne le corps, le philosophe doit soigner l'âme. Selon lui, la philosophie n'avait qu'un but pertinent : soulager la souffrance humaine. Et la cause profonde de cette souffrance ? Pour Épicure, c'était *notre peur omniprésente de la mort*. La vision terrifiante de la mort inéluctable, disait-il, inhibe notre capacité à jouir de la vie, et n'épargne aucun plaisir. Pour apaiser la peur de la mort, il imagina plusieurs expériences de pensée efficaces qui m'ont aidé personnellement à faire face à l'angoisse de mort et sont les outils que j'utilise pour aider mes patients. Dans la discussion qui suit, je me réfère souvent à ces réflexions précieuses.

Mon expérience personnelle et mes travaux cliniques m'ont enseigné que l'angoisse de mort fluctue au cours de l'existence. Les jeunes enfants ne peuvent éviter les traces

fugitives de la mortalité autour d'eux – feuilles qui jonchent le sol, insectes et animaux domestiques morts, disparition des grands-parents, parents endeuillés, grands cimetières peuplés de tombes. Ils peuvent se contenter d'observer, et, suivant l'exemple de leur famille, se taire. S'ils expriment ouvertement leur angoisse, leurs parents manifestent un certain embarras et, naturellement, se hâtent de les reconforter. Parfois les adultes tentent de trouver des mots de consolation, ou reportent le sujet à un avenir éloigné, ou encore apaisent la peur des enfants en parlant de résurrection, de vie éternelle, du ciel, de réunion.

La peur de la mort s'efface en général entre l'âge de six ans et la puberté, période qui est pour Freud celle de la sexualité latente. Puis, au moment de l'adolescence, l'angoisse réapparaît avec force : les jeunes sont souvent obsédés par la mort ; certains envisagent le suicide. De nombreux adolescents aujourd'hui réagissent à cette angoisse en devenant dispensateurs de la mort dans la seconde vie qu'ils connaissent au travers de jeux vidéo violents. D'autres la défient en pratiquant un humour macabre, par des chants qui la tournent en ridicule, ou en regardant des films d'horreur avec des amis. Dans ma jeunesse, je fréquentais deux fois par semaine un petit cinéma de quartier près du magasin de mon père, hurlant de concert avec mes amis au spectacle des scènes d'horreur, regardant bouche bée les films interminables qui décrivaient les abominations de la Seconde Guerre mondiale. Je me souviens d'avoir frissonné en secret en songeant au caprice du hasard qui m'avait fait naître en 1931 et non cinq ans plus tôt comme mon cousin Harry, qui est mort dans l'hécatombe du débarquement en Normandie.

Certains adolescents défient la mort en prenant des risques insensés. Un de mes patients – qui souffrait de multiples phobies et redoutait que ne survienne une catastrophe à tout instant – m'a raconté qu'il avait commencé à pratiquer la chute libre à seize ans et effectué plusieurs dizaines de sauts. Rétrospectivement, il pense aujourd'hui que c'était un moyen de contrer l'effroi qui l'habitait de sa propre mortalité.

Les années passant, l'inquiétude de la mort chez l'adolescent est refoulée par les deux tâches existentielles majeures du jeune adulte : entamer une carrière et fonder une famille. Puis, trente ans plus tard, lorsque les enfants quittent la maison et que pointe le terme des activités professionnelles, la crise de la cinquantaine nous assaille, et l'angoisse de mort revient en force. Arrivés au faîte de la vie, nous regardons le chemin qui s'étend devant nous, et craignons de ne plus le voir monter, mais s'abaisser lentement vers le déclin et l'amointrissement. Dès cet instant, les inquiétudes liées à la mort s'éloignent rarement de notre esprit.

Il n'est pas facile de vivre chaque instant en étant pleinement conscient de la mort. C'est comme si vous cherchiez à regarder le soleil en face : vous ne le supportez que momentanément. Ne pouvant vivre pétrifiés par la peur, nous inventons des méthodes pour adoucir la terreur de la mort. Nous nous projetons dans l'avenir à travers nos enfants ; nous devenons riches, célèbres, toujours plus importants ; nous élaborons des rituels protecteurs compulsifs ; ou nous nous forgeons une croyance inébranlable en un sauveur ultime.

Certains – suprêmement confiants en leur immunité – vivent dangereusement, souvent sans considération ni pour les autres ni pour leur propre sécurité. D'autres encore tentent de transcender la douloureuse séparation de la mort à travers une fusion – avec un être aimé, une cause, une communauté, un être divin. La peur de la mort est mère de toutes les religions, qui, d'une manière ou d'une autre, tentent d'atténuer l'angoisse de notre finitude. Dieu, tel qu'il est représenté transculturellement, non seulement adoucit la douleur de la mortalité par l'annonce d'une vie qui ne connaîtra pas de fin, mais pallie la crainte de l'isolement en offrant une éternelle présence et en traçant une ligne de conduite claire pour donner un sens à la vie.

Cependant, en dépit des moyens de défense les plus sûrs, les plus éprouvés, nous ne pouvons réduire à néant la peur de la mort : elle est toujours présente, rôdant dans quelque faille cachée de notre esprit. Peut-être, comme le dit Platon,

nous est-il impossible de mentir à la partie la plus profonde de notre être.

Si j'avais été citoyen de l'Athènes antique vers 300 avant J.-C., (une époque souvent appelée l'âge d'or de la philosophie) et sujet à un accès de panique ou à un cauchemar liés à la mort, vers qui me serais-je tourné pour dégager mon esprit des affres de la peur ? Sans doute aurais-je dirigé mes pas vers l'agora, où de nombreuses écoles de philosophie importantes étaient situées. J'aurais ignoré l'Académie fondée par Platon, à présent dirigée par son neveu Speusippe, et le Lycée, l'école d'Aristote, jadis disciple de Platon, mais trop éloigné sur le plan philosophique pour devenir son successeur. J'aurais ignoré les écoles des stoïciens et des cyniques et les philosophes ambulants avides de recruter des étudiants. À la fin, je serais arrivé au jardin d'Épicure, et c'est là sans doute que j'aurais trouvé de l'aide.

Vers qui ou quoi se tournent aujourd'hui ceux qui ressentent une angoisse insurmontable de la mort ? Certains recherchent l'aide de leur famille ou de leurs amis ; d'autres prennent le chemin de leur église ou de la thérapie ; d'autres encore consulteront peut-être un livre tel que celui-ci. J'ai travaillé avec un grand nombre de personnes terrifiées par la mort. Je crois que les observations, les réflexions et les interventions que j'ai développées au cours d'une vie entière de travail thérapeutique peuvent apporter un soulagement appréciable à ceux qui ne peuvent seuls refouler leur angoisse.

Dans ce premier chapitre, je souligne que la peur de la mort crée des problèmes qui parfois ne paraissent pas directement liés à la mortalité. La mort a le bras long et son impact est souvent caché. Bien que la peur de mourir puisse paralyser totalement certains individus, cette crainte est dissimulée et se manifeste par des symptômes qui semblent n'avoir aucun lien avec la mortalité.

Freud pensait que la psychopathologie résulte en grande partie de la répression de la sexualité. Je crois pour ma part que ce concept est beaucoup trop étroit. Au cours de mon travail clinique, j'ai pu constater que quelqu'un peut répri-

mer non seulement sa sexualité, mais tout son moi créateur et en particulier sa nature finie.

Dans le chapitre deux, je parle des moyens de reconnaître l'angoisse cachée de la mort. Nombreux sont ceux qui souffrent d'anxiété, de dépression et d'autres symptômes alimentés par cette angoisse. Au cours de ce chapitre, comme dans les suivants, j'illustrerai mes arguments de cas cliniques et de techniques tirés de ma pratique, ainsi que de récits empruntés au cinéma et à la littérature.

Dans le chapitre trois, je montrerai qu'affronter la mort ne conduit pas nécessairement à un désespoir qui vous dépouille de toute raison d'être. Au contraire, ce peut être l'expérience révélatrice d'une vie plus riche. La thèse centrale de ce chapitre est : *si la réalité physique de la mort détruit l'homme, l'idée de la mort le sauve.*

Le chapitre quatre décrit et approfondit quelques-unes des idées force proposées par des philosophes, thérapeutes, écrivains et artistes pour surmonter la peur de la mort. Mais, comme le chapitre cinq le laisse entendre, les idées à elles seules ne sont pas toujours de taille à affronter la terreur qui enveloppe la mort. C'est la synergie des idées et des relations humaines qui est la plus efficace pour regarder la mort en face, et je suggère de nombreux moyens pratiques pour mettre en œuvre cette synergie dans notre vie de tous les jours.

Ce livre présente un point de vue basé sur l'observation des hommes et des femmes qui m'ont demandé de les aider. Mais parce que l'observateur influence toujours le sujet observé, je me tourne au chapitre six vers un examen de celui qui observe et y retrace mon expérience personnelle en face de la mort et mon attitude envers la mortalité. Moi aussi je lutte avec la mortalité et, en tant que professionnel qui a travaillé sur l'angoisse de mort durant sa carrière entière, et en tant qu'homme dont la mort se rapproche, je veux être sincère et clair sur mon expérience personnelle avec l'angoisse de mort.

Le chapitre sept s'adresse aux thérapeutes. En général, les thérapeutes évitent de travailler directement sur l'angoisse de

mort. Peut-être parce qu'ils n'osent pas affronter la leur. Mais surtout parce que les écoles professionnelles ne proposent pas ou peu de formation dans une approche existentielle : de jeunes thérapeutes m'ont confié leur hésitation à aborder en profondeur le thème de la peur de la mort parce qu'ils ne savent que faire des réponses qu'ils obtiennent. Pour aider des êtres tourmentés par la peur de la mort, nous avons besoin d'une nouvelle réflexion globale et d'un nouveau modèle de relations avec nos patients. Bien que ce chapitre soit destiné aux thérapeutes, j'ai essayé d'éviter le jargon technique et j'espère que ma prose est suffisamment claire pour tout lecteur.

Pourquoi, demanderez-vous, choisir ce sujet aussi déplaisant, voire effrayant ? Pourquoi regarder le soleil en face ? Pourquoi ne pas suivre le conseil du vénérable doyen de la psychiatrie américaine, Adolph Meyer, qui, voilà un siècle, mettait en garde les psychiatres : « Ne grattez pas là où ça ne démange pas » ? Pourquoi s'attaquer au plus terrible, au plus sombre et au plus irrémédiable aspect de la vie ? Il est vrai qu'au cours des années récentes, l'avènement des centres de soins palliatifs, des thérapies brèves, du contrôle des symptômes et les tentatives de modifier les schémas de pensée n'ont fait qu'exacerber ce point de vue refoulé.

La mort, pourtant, *démange*. Elle démange en permanence ; elle nous accompagne en permanence, grattant à quelque porte secrète, à peine audible, juste sous la membrane de la conscience. Dissimulée, déguisée, elle se manifeste à travers divers symptômes, elle est la source de la plupart de nos soucis, de nos tensions et de nos conflits.

Je suis intimement persuadé – comme individu qui mourra dans un avenir relativement proche et comme psychiatre qui a passé des décennies à traiter de l'angoisse de mort – qu'affronter la mort nous permet non d'ouvrir quelque boîte de Pandore mais d'aborder la vie d'une manière plus riche et plus humaine.

Ce livre offre donc une vision optimiste. Je crois qu'il vous aidera à regarder la mort en face, et ce faisant, à réduire vos terreurs et à enrichir votre vie.

