

Denial of death

by Ernest Becker · Language: FR

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/fr/denial-of-death-resume>

Summary

En 60 secondes

Ernest Becker soutient que la peur de la mort hante l'humain comme rien d'autre, et que l'essentiel de ce que nous appelons culture, ambition, amour et caractère n'est qu'une vaste conspiration pour ne pas savoir que nous allons mourir. Nous bâtissons des « projets d'immortalité » — des systèmes héroïques de travail, de célébrité, de religion, de romance — qui promettent une permanence symbolique. Quand ces systèmes échouent, névrose et psychose suivent. S'appuyant sur Freud, Kierkegaard et Otto Rank, Becker finit par demander si quiconque peut être héroïque sans se mentir à lui-même. Le livre a remporté le prix Pulitzer 1974 deux mois après la mort de son auteur.

Pourquoi le lire

C'est le livre qui explique pourquoi vous consultez votre téléphone, courez après les promotions, tombez amoureux et rangez la cuisine à minuit : tout cela est gestion de la terreur. Publié en 1973, il a remporté le prix Pulitzer de l'essai et a ensuite engendré la théorie de la gestion de la terreur, qui a testé les thèses de Becker en laboratoire. Lisez-le si vous voulez un cadre unique qui donne du sens à l'ambition, à l'angoisse, à la religion et à la romance d'un seul coup.

Les idées clés

Vous êtes le seul animal qui sache qu'il va mourir

Becker ouvre son livre avec l'idée que le monde est une « victoire de l'homme » — la culture humaine est une construction symbolique qui permet à l'homme de nier sa condition de créature et la mort. Becker écrit : « Le héros était l'homme capable d'entrer dans le monde de l'esprit, le monde des morts, et d'en revenir vivant. Il eut ses descendants dans les cultes à mystères de la Méditerranée orientale, qui étaient des cultes de la mort et de la résurrection. Le héros divin de chacun de ces cultes était celui qui était revenu d'entre les morts. » La société est un système d'action symbolique, un drame d'héroïsme dans lequel chacun joue un rôle.

Le « projet causa-sui » est la tentative d'une personne de devenir le père d'elle-même, d'être la source de sa propre immortalité. Le « héros » est celui qui nie la mort en créant ou en participant à un système de héros culturel qui donne à la vie sens et permanence — le projet humain fondamental « de nier la mortalité animale, d'atteindre une signification distinctive, auto-fabriquée ».

À essayer: Notez la seule réussite que vous aimeriez voir mentionnée lors de vos funérailles, puis demandez-vous quelle peur elle répond en réalité.

Le garçon qui dit à son père la vérité sur la mort

Un jeune garçon se réveille en hurlant dans la nuit, terrifié par la mort. Son père tente la réponse habituelle : « Tu n'as pas à t'inquiéter, tu ne mourras pas avant longtemps. » Le garçon répond : « Mais toi, papa, tu mourras. » Becker utilise cet exemple pour illustrer la conscience précoce de la mort chez l'enfant et l'échec des assurances parentales. Becker décrit la terreur naissante de l'enfant : « Le caractère de l'enfant se construit sur le refoulement du fait terrifiant de sa propre mortalité. L'enfant ne peut affronter le fait de sa propre mort ; il ne peut supporter la pensée de sa propre annihilation. »

La terreur de la mort est un fait universel et fondamental de l'existence humaine, le refoulement primaire qui sous-tend le caractère humain. Il cite la déclaration de Gregory Zilboorg selon laquelle la peur de la mort est toujours présente chez l'individu normal, sous-tend toutes les formes d'activité, et que si cette peur était constamment consciente, l'homme ne pourrait pas fonctionner. Sandor Ferenczi a dit que la peur de la mort chez l'enfant est la racine de toute anxiété, et que cette peur est refoulée mais jamais éliminée. Les études de l'anthropologue Bronisław Malinowski sur les insulaires Trobriand ont montré une profonde peur et des réponses rituelles face à la mort, prouvant l'universalité de la terreur de la mort.

À essayer: Repérez un moment aujourd'hui où une petite inquiétude (la circulation, une échéance) prend des proportions démesurées — demandez-vous quelle peur plus grande elle pourrait masquer.

Les idées de Freud, retraduites en peur de la mort

Becker réinterprète le cas psychanalytique classique du petit Hans, en soutenant que la peur des chevaux de Hans n'était pas une peur déplacée de la castration par son père, mais une terreur de la mort et de l'annihilation symbolisée par l'animal puissant et mordant. Becker soutient que la peur des chevaux de Hans n'était pas une peur déplacée de la castration par son père, mais une terreur de la mort et de l'annihilation symbolisée par l'animal puissant et mordant. Le complexe d'Œdipe est la tentative de l'enfant d'utiliser la mère comme protection contre l'angoisse de la mort ; le stade anal concerne la première confrontation de l'enfant avec son propre corps comme objet fini et en décomposition ; le « complexe de castration » est en réalité une peur de perdre son pouvoir et son soi, qui est finalement une peur de la mort.

Il réinterprète l'« instinct de mort » de Freud (Thanatos) non comme une pulsion biologique mais comme une réponse psychologique à la terreur de la mort, en soutenant que l'agressivité est une défense contre la mortalité. Le transfert est la répétition du besoin de l'enfant d'un protecteur puissant, une figure divine capable de garantir son immortalité ; le transfert est une « fantaisie curative » dans laquelle le patient cherche à fusionner avec l'autre puissant. Il cite l'idée de Freud du « sentiment océanique » dans Malaise dans la civilisation, et soutient que la religion

est le résultat du besoin de fusionner avec un protecteur puissant contre la terreur de la mort.

À essayer: Choisissez une habitude que vous qualifiez de « bizarre » et demandez-vous quelle vulnérabilité elle maintient à distance.

Votre personnalité est un mensonge nécessaire

Becker décrit le cas d'un patient qui se lavait les mains de façon compulsive. Il interprète ce comportement non comme une défense contre des pulsions sexuelles, mais comme un rituel de purification contre la décomposition et la saleté du corps, un déni de l'animalité qui mène à la mort. Becker soutient que le caractère humain est un « mensonge vital » — « Le caractère est un mensonge vital, une malhonnêteté nécessaire et fondamentale sur soi-même et sur sa situation tout entière » — une illusion nécessaire qui permet à la personne de fonctionner. Il aborde le « caractère anal » comme exemple classique du mensonge vital : la personne qui s'accroche à l'ordre, au contrôle et aux possessions pour nier sa vulnérabilité animale et la décomposition du corps. L'étude de cas de Ludwig Binswanger sur une patiente nommée Lola, obsédée par la peur de la mort ; Lola était terrifiée par la mort et sa vie était une tentative désespérée de nier sa condition de créature ; elle avait peur du noir, d'être seule et de la décomposition de son corps.

La personne construit une armure caractérielle, une structure défensive qui nie la condition de créature et la mort, lui permettant de se sentir en sécurité et importante dans un monde qui serait autrement terrifiant. Il cite Alfred Adler : « Être un être humain, c'est se sentir inférieur », et s'en sert pour soutenir que les sentiments d'infériorité découlent de l'impuissance fondamentale de la condition humaine, laquelle est enracinée dans la mortalité. Il discute des travaux du psychiatre Harry Stack Sullivan, qui voyait le moi comme un système pour éviter l'angoisse, et Becker étend cette idée en affirmant que le moi est un système pour éviter l'angoisse de la mort.

À essayer: Listez trois traits que vous appelez votre « personnalité » et devinez lequel est une armure.

Kierkegaard y est parvenu un siècle plus tôt

La « maladie mortelle » de Kierkegaard est le désespoir de ne pas vouloir être soi-même. Il cite Kierkegaard : « Le moi est une relation qui se rapporte à elle-même. » Becker interprète cela comme le moi tentant de devenir un objet de valeur ultime pour échapper à la condition de créature. Il décrit les trois stades de l'existence selon Kierkegaard — esthétique, éthique et religieux — comme des tentatives progressives d'affronter la terreur de la mort, le stade religieux étant la seule véritable solution. Becker explique le concept de « chevalier de la foi » chez Kierkegaard comme la personne qui a pleinement affronté la terreur de la mort et de l'absence de sens et qui vit pourtant joyeusement et ouvertement dans le monde fini, une figure que Becker appelle « le véritablement héroïque individu ».

Il décrit le concept de « déréliction » (dread) chez Kierkegaard comme l'humeur fondamentale de l'existence, un sentiment de vertige devant l'abîme de la liberté et de la mort, plus fondamental que l'angoisse freudienne. Il s'appuie sur l'analyse kierkegaardienne du « démoniaque » — la

personnalité close et non libre qui se ferme au monde — et soutient que la névrose est une forme du démoniaque, une manière de restreindre son monde pour le contrôler. Il cite aussi Kierkegaard : « Le plus grand danger, celui de se perdre soi-même, peut passer inaperçu comme s'il ne s'agissait de rien ; toute autre perte, celle d'un bras, d'une jambe, d'une épouse, est sûrement remarquée », pour montrer comment les gens se perdent dans le déni.

À essayer: Demandez-vous où, dans votre vie, vous avez restreint vos options pour vous sentir en sécurité — et ce que ce rétrécissement vous a coûté.

Freud lui-même ne pouvait suivre sa propre théorie

Le besoin obsessionnel de contrôle de Freud, ses habitudes rituelles, son besoin d'être le maître de sa propre vie, et son héroïsme niant la mort. L'obsession de Freud pour la science et la raison était son propre « projet d'immortalité » pour conquérir l'irrationalité de la mort ; son matérialisme scientifique était une tentative héroïque de maîtriser la mort en la réduisant à un processus naturel, mais il échoua à aborder la terreur plus profonde. Il cite la célèbre déclaration de Freud selon laquelle le but de toute vie est la mort, et son propre comportement niant la mort — son refus de voir sa propre mortalité, son tabagisme obsessionnel de cigares malgré le cancer de la mâchoire. Il cite les célèbres épisodes d'évanouissement de Freud en présence de ses collègues dissidents (Jung et Ferenczi) comme preuve de la propre « terreur de la disparition de sa cause » de Freud, son projet héroïque — ses évanouissements devant Jung étaient un symptôme de sa terreur de la mort et de la perte de son symbole d'immortalité. Il décrit la mort de Freud à Londres en 1939, après avoir fui les nazis à Vienne, et note que la propre mort de Freud fut une défaite de son système héroïque — il dut demander à son médecin une dose létale de morphine.

Il note que le célèbre courage de Freud face à son propre cancer était une forme de déni héroïque, mais que Freud n'a jamais pleinement affronté la terreur existentielle que sa propre théorie impliquait. Il note que la propre peur de la mort de Freud était évidente dans ses écrits ultérieurs, tels que « Au-delà du principe de plaisir », où il lutta pour expliquer la pulsion de mort.

À essayer: Identifiez le projet que vous défendriez jusqu'à l'évanouissement — votre cause dont l'effondrement vous serait insupportable.

Pourquoi vous tombez amoureux des mauvaises personnes

Il cite le cas du jeune homme qui tomba amoureux d'une prostituée et ne put se libérer d'elle, comme exemple du « sort » que les personnes se jettent les unes sur les autres. Il donne l'exemple d'un patient en thérapie qui tombe amoureux du thérapeute, non pour des raisons personnelles, mais parce que le thérapeute devient le « héros cosmique » qui détient les clés du salut de la névrose (et par extension, de la mort). Il utilise l'exemple de l'hypnotiseur et du sujet pour montrer comment le sujet abandonne sa propre volonté à l'hypnotiseur, qui devient un substitut du parent et un protecteur contre la mort — un protecteur magique, un remplaçant du parent omnipotent qui nous protège de la mort. Nous projetons notre besoin d'un parent

héroïque défiant la mort sur d'autres personnes, en faisant des dieux ou des démons.

Becker discute du phénomène de l'amour romantique comme forme primaire de transfert, où l'être aimé devient un « dieu » qui accorde l'immortalité. Il écrit : « Le partenaire amoureux devient l'idéal divin dans lequel accomplir sa vie. Tous les besoins spirituels sont concentrés sur un seul individu. » Il affirme que l'amour romantique est une forme de transfert, où l'être aimé est élevé au statut de dieu capable de nous sauver de notre mortalité, c'est pourquoi l'amour échoue si souvent. Il discute du phénomène du « transfert de groupe », où les individus abandonnent leur volonté à un leader ou à un groupe, qui devient un système héroïque collectif niant la mort. Le « sort » jeté par les personnes — le besoin d'un autre puissant, d'un « objet de transfert » — est la racine de la non-liberté humaine ; nous sommes tous enchaînés aux personnes et aux choses auxquelles nous avons investi le pouvoir sur nos vies.

À essayer: Notez les qualités que vous exigez chez un partenaire ; barrez celles qui concernent en réalité votre propre survie.

Le névrosé est l'artiste sans le talent

Becker présente Otto Rank comme le penseur clé qui a fusionné la psychanalyse avec l'existentialisme de Kierkegaard. Il s'appuie sur la distinction de Rank entre la « peur de la vie » et la « peur de la mort » — la peur de vivre pleinement et la peur de mourir, la peur d'être absorbé par la vie (qui mène à l'individuation) et la peur d'être anéanti par la mort (qui mène à la fusion). Il soutient que la névrose résulte de la tentative de la personne d'éviter les deux. Il présente l'idée de Rank du « traumatisme de la naissance » comme le prototype de toute anxiété ultérieure, que Rank a ensuite affinée en anxiété de la vie elle-même — la séparation de l'« unité cosmique » et l'affrontement de la mort individuelle. Il cite le dictum central de Rank : « La vie en elle-même n'est qu'une succession de naissances, un rejet des couches de vie usées pour en former de nouvelles. » Il explique l'idée de Rank selon laquelle le névrosé est quelqu'un qui refuse d'accepter le « mensonge vital » et insiste au contraire sur la création de son propre sens, mais cela mène à la culpabilité et à l'isolement. Il cite Rank : « Le névrosé est l'artiste sans le talent », pour montrer que le névrosé est un héros manqué, incapable de créer un déni de la mort convaincant.

Il reprend l'idée de Rank selon laquelle l'artiste crée une « idéologie » — un monde auto-crée qui nie la mort — et que le projet d'immortalité de l'artiste est la forme la plus honnête d'héroïsme parce qu'il est conscient de sa propre fiction. Il soutient que le concept de « volonté » chez Rank est la clé pour comprendre l'héroïsme.

À essayer: Terminez cette semaine une petite chose créative au lieu de peaufiner le fantasme de la grande.

Une thérapie qui oublie la mort ne fait que vous ajuster au déni

Il critique la psychanalyse moderne pour avoir perdu la dimension existentielle, réduisant la thérapie à l'ajustement et à la conformité sociale plutôt qu'à l'affrontement de la terreur de la

mort. Il soutient que la psychothérapie moderne échoue souvent parce qu'elle tente de guérir les patients de leur « transfert » sans offrir une « idéologie d'immortalité » de remplacement, les laissant exposés à la terreur existentielle. Il soutient que le rôle du thérapeute n'est pas de guérir le patient de sa « maladie » mais de l'aider à créer un système héroïque plus significatif et plus honnête, un système qui reconnaît la mort au lieu de la nier.

L'avenir de la psychologie doit être une « science de l'homme » qui prend la mort au sérieux. Il critique la culture « thérapeutique » de son époque, arguant que la thérapie devient souvent un moyen d'ajuster les gens à une société qui nie la mort plutôt que de les amener à affronter la vérité.

À essayer: Si vous êtes en thérapie ou envisagez de l'être, demandez-vous ce que vos séances vous aident à construire, et pas seulement ce qu'elles apaisent.

La folie comme système héroïque qui s'est effondré

Il décrit le cas du patient schizophrène qui est submergé par la terreur de la mort et qui a perdu la capacité de maintenir le « mensonge vital » du caractère ; le schizophrène voit le monde tel qu'il est réellement, sans l'illusion protectrice — inondé par la terreur brute de l'existence, qu'il expérimente comme un monde fragmenté et dénué de sens. Il décrit la psychose comme un échec plus radical, où l'individu construit une réalité privée et solipsiste (des délires) pour atteindre le sentiment de singularité cosmique que le monde public lui refuse. Il fait référence au cas du « Senatspräsident Schreber », un juge dont les délires paranoïaques d'être transformé en femme pour racheter le monde sont analysés comme un projet d'immortalité grandiose et manqué. Il soutient que la dépression est une forme d'« échec héroïque » — la personne a perdu foi en son système héroïque et se voit comme sans valeur, ce qui est un effondrement du mensonge vital. Il décrit le fétichiste comme une personne qui utilise un objet spécifique, tel qu'une chaussure ou un vêtement, comme un charme magique contre la terreur de la mort ; l'objet fétiche devient un « morceau sûr et contrôlable du monde » qui nie la réalité de la vulnérabilité et de la décomposition du corps.

Il distingue le déni « normal », qui est socialement partagé et soutenu, du déni « névrotique », qui est individuel et isolant, menant à des symptômes. Il cite le concept du psychanalyste Harry Stack Sullivan de la nature « interpersonnelle » de la maladie mentale, et soutient que la personne est toujours dans un monde social qui soit soutient, soit ne parvient pas à soutenir son système de déni héroïque.

À essayer: Repérez une illusion partagée que votre lieu de travail ou votre groupe d'amis maintient — et tout l'effort déployé pour ne pas la mentionner.

La seule cure qui reste est religieuse

Il soutient que la seule solution adéquate à la terreur de la mort est une solution religieuse, qui fonde la signification de l'individu dans une réalité transcendante et invisible : « La seule façon de vaincre la terreur de la mort est de voir son héroïsme validé par une puissance qui transcende

l'humain et le naturel. » Il soutient que la religion est le système héroïque le plus efficace parce qu'elle offre une immortalité littérale, une promesse de vie après la mort, à laquelle aucun système séculier ne peut égaler. Il cite l'idée de Kierkegaard du « chevalier de la foi » — la personne capable de vivre dans le monde sans illusion, capable d'accepter sa condition de créature et sa mort tout en agissant avec courage et amour, qui embrasse l'absurde et fait confiance à Dieu malgré la terreur de l'existence. Il cite le théologien Paul Tillich : « Celui qui peut prendre le rire au sérieux peut peut-être prendre le divin au sérieux », s'en servant pour plaider la nécessité d'un « mythe » que l'on puisse prendre au sérieux.

Il affirme que « l'individu héroïque » est celui qui peut affronter la mort sans déni, et qui peut vivre le paradoxe d'être à la fois un corps qui meurt et un soi qui transcende ; l'individu héroïque est rare, et la plupart des gens vivent dans un état de déni « inconscient », sans jamais affronter pleinement leur mortalité. Il conclut sur l'image du « héros créateur » — l'artiste ou le penseur qui reconnaît la condition humaine et crée des significations nouvelles, « façonnant quelque chose » tout en sachant que c'est une « fabrication ». L'homme a besoin d'un « héroïsme cosmique », du sentiment que sa vie a un sens dans le contexte le plus vaste ; sans cela, il est condamné à la névrose et au désespoir. Cela exige une « nouvelle forme de religion » — un abandon à une puissance supérieure qui n'est pas une dépendance enfantine mais une acceptation mature de sa condition de créature.

À essayer: Choisissez ce mois-ci une chose plus grande que votre propre biographie à laquelle consacrer votre effort — et abandonnez l'ironie pendant que vous le faites.

Le livre qui a nommé la gestion de la terreur

La thèse centrale de Becker, énoncée dans la préface, est que « l'idée de la mort, la peur qu'elle inspire, hante l'animal humain comme rien d'autre ; elle est un ressort majeur de l'activité humaine — une activité largement conçue pour éviter la fatalité de la mort, pour la surmonter en niant d'une certaine manière qu'elle soit le destin final de l'homme. » Dans la préface, Becker qualifie le livre de « plaidoyer pour la paix de mon âme savante, une offrande pour l'absolution intellectuelle » et déclare qu'il s'appuie sur l'œuvre de Søren Kierkegaard, Otto Rank et Norman O. Brown, synthétisant Freud, Rank, Kierkegaard et Norman O. Brown. La première partie vise à montrer comment le « mensonge vital » du caractère est une fiction nécessaire à la santé mentale, construite dès l'enfance pour gérer la terreur existentielle. La deuxième partie examine ce qui se passe lorsque le « mensonge vital » échoue, conduisant au transfert, à la névrose et à la psychose, et critique les limites de la psychanalyse face à ce problème. Il discute l'œuvre de Norman O. Brown, en particulier « Life Against Death », qui soutenait que la civilisation est un déni névrotique de la mort, et Becker s'appuie sur la thèse de Brown tout en la critiquant.

La troisième partie est la recherche d'une solution, demandant s'il existe un moyen d'être héroïque sans auto-tromperie, pour finalement pointer vers la religion et les contributions culturelles créatrices. Il conclut que la seule réponse honnête à la mort n'est pas le déni mais le « courage créateur » — la volonté de créer du sens face à l'absurdité, comme l'illustrent les artistes

et les saints. *The Denial of Death* a été publié en 1973 et a remporté le prix Pulitzer de l'essai en 1974, deux mois après la mort d'Ernest Becker. Il introduit le terme « gestion de la terreur » pour décrire comment les humains gèrent la terreur de la mort à travers les systèmes héroïques culturels, un terme adopté plus tard par les chercheurs de la théorie de la gestion de la terreur.

À essayer: Lisez d'abord la préface, ce soir — ce sont deux pages qui réorganisent tout ce qui les suit.

Les meilleures citations

- "l'idée de la mort, la peur qu'elle inspire, hantent l'animal humain comme rien d'autre ; elle est un ressort majeur de l'activité humaine" - Ernest Becker
- "Mais tu vas mourir, papa." - le garçon dans l'histoire de Becker, à son père
- "Le partenaire aimé devient l'idéal divin dans lequel accomplir sa vie. Tous les besoins spirituels se concentrent sur un seul individu." - Ernest Becker
- "Le névrosé est l'artiste sans le talent" - Otto Rank, cité par Ernest Becker

Limites

Becker s'appuie sur une poignée de penseurs — Freud, Rank, Kierkegaard, Brown — et traite leurs impressions cliniques comme des preuves établies ; il y a peu de données ici, et les travaux empiriques ultérieurs ont à la fois confirmé et compliqué ses thèses. Des critiques ont jugé réductrices ses descriptions de la maladie mentale, et ses affirmations générales sur la religion, la culture et les présupposés de l'époque en matière de genre peuvent sembler datées. Le dernier passage vers la religion ne convaincra pas tous les lecteurs, et l'argument affirme parfois plus qu'il ne démontre. À lire comme une synthèse audacieuse, non comme un rapport de laboratoire.

En une phrase

La culture humaine est une machine à nier la mort, et vous en êtes une pièce.

Pour qui

Quiconque s'est déjà demandé pourquoi l'ambition, l'amour et la postérité nous obsèdent, et les lecteurs de psychologie ou de philosophie en quête d'une idée capable d'organiser les deux. Indispensable aussi si vous vous interrogez sur les racines de la théorie de la gestion de la terreur ou sur la raison pour laquelle ce livre, cinquante ans après, continue d'apparaître dans des films, des mémoires et des best-sellers.