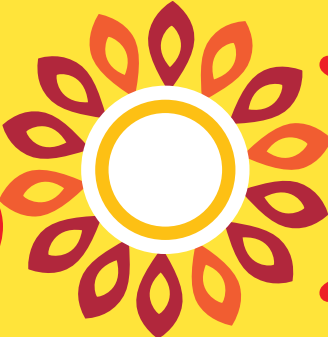


EN LIBRAIRIE LE 22 AOÛT 2012

JOHN WHITE

Volontairement

B  N

Petites
histoires
philosophiques

LES ÉDITIONS
PUBLISTAR

PRÉFACE

de Patrick White, fils de John White

Le dimanche 12 septembre 2010. Le téléphone sonne vers 11 heures du matin. Je vois sur l'afficheur que c'est ma sœur Marianne qui appelle, je me dis qu'elle veut prendre de mes nouvelles. Comme d'habitude. Mais rien n'est comme d'habitude : loin de nous, en Alberta, John, notre père, a perdu connaissance. Il restera inconscient durant environ treize heures, à la suite de ce qui semble être de prime abord une crise cardiaque. Marianne est en pleurs au téléphone. Je suis paniqué. Tout s'efface autour de moi ; tout vient de basculer.

Marianne décide de prendre l'avion pour Edmonton afin d'appuyer notre mère, Claire, qui, avec son mari, venait de commencer à peine quatre jours plus tôt son voyage de début de retraite dans l'Ouest canadien et américain. Là, c'est le drame. On apprendra qu'une tumeur cancéreuse plus grosse qu'une balle de tennis est logée dans le cerveau de John et qu'il sera transporté en avion-ambulance de Hinton, dans le nord de l'Alberta, vers Edmonton, la capitale provinciale.

Dans sa malchance, John aura été chanceux : l'Hôpital royal universitaire d'Edmonton est l'un des centres les plus spécialisés en neurochirurgie du cerveau. Il y sera opéré avec succès, après dix heures d'angoisse absolue. Marianne arrivera à l'hôpital avant la fin de l'opération et ira reconforter maman.

Ce qui est remarquable dans cette histoire, c'est à quel point John a récupéré vite de cette opération. Il s'est remis sur pied très rapidement. Il a fait la paix avec lui-même, la maladie et ses proches. Sa cicatrice a vite été recouverte par ses cheveux, et les traitements de chimio et de radio ont suivi. Jamais, en dix-sept mois de survie, John ne s'est plaint. Il a prié pour s'en sortir, espérant un miracle qui n'est jamais venu. Mais, sachant ses jours comptés, il a rédigé ce petit livre afin de laisser un legs philosophique. John a aussi lancé son blogue de philosophie pratique (Philopratique.net) tout en participant activement au courrier des lecteurs des grands journaux québécois, car il souhaitait prendre part aux grands débats de société.

John est décédé le 15 janvier 2012 d'un cancer du cerveau de grade 4, le glioblastome, la pire forme de cancer de ce type. Face à la mort, il a été très serein, jusqu'à la fin.

Mais qui était John White ?

Né à Québec le 5 juin 1945, il est le premier fils de Leslie White, anglophone d'origine irlandaise, et de Laurette Talbot, francophone et originaire de la Beauce. Il a vécu entouré d'une famille de neuf enfants, une famille très unie.

John a reçu sa formation philosophique à la Faculté de philosophie de l'Université Laval, qui bénéficiait de l'influence marquante du philosophe de réputation internationale Charles De Koninck, à une époque où l'on y venait encore de l'étranger, notamment des États-Unis, pour tirer profit d'une formation thomiste ou aristotélico-thomiste, formation qui n'aura pas échappé aux préjugés de nos jours. John a été particulièrement marqué par l'enseignement dispensé par deux maîtres à penser, Mgr Maurice Dionne et l'abbé Jasmin Boulay, qui insistaient particulièrement sur la nécessité de rendre la matière philosophique accessible.

John est devenu professeur de philosophie au cégep de Sainte-Foy, à Québec, de 1967 à 2005, après des études classiques à l'Académie de Québec et le baccalauréat, la maîtrise et le doctorat en philosophie de l'Université Laval.

En 1968, John a épousé Claire Cantin, originaire elle aussi de Québec. John et Claire ont eu trois enfants : Patrick en 1970, Caroline en 1972 et Marianne en 1978. Plus tard, John a eu le bonheur de connaître deux petites-filles dont il était fou : Stella et Jasmine. John était un homme de famille, un homme bon et intègre, quelqu'un qui n'a jamais fait de mal à une mouche. Par ailleurs, c'était un homme très religieux au quotidien, un catholique pratiquant. John a étudié la Bible à l'Institut hébreu de Jérusalem et s'est beaucoup impliqué dans sa paroisse à Neufchâtel, près de Québec.

Dans son enseignement, la présence des jeunes était centrale. Il a côtoyé des milliers de jeunes pendant sa longue carrière au collège, et ce contact lui a inspiré du respect et de l'espérance. À la fin de sa vie, les réflexions de John n'ont pas été teintées de cynisme mais tendaient plutôt vers la paix et la sérénité. Remplies d'espoir, surtout à l'égard des jeunes, elles nous montrent comment voir le verre à moitié plein et non à moitié vide.

Pour conclure, je voudrais évoquer cette « plénitude de l'être toujours plus grande » qui caractérise John, comme père de famille, comme enseignant, comme être humain. Il a toujours pensé qu'il était possible d'élever les gens, de hausser le niveau du débat, d'aller chercher plus grand que soi. Il était convaincu que l'être humain est bon à la base et qu'il recherche constamment ce qu'il y a de meilleur.

Pour John, le fait d'écrire et de faire publier ce livre aura été un dernier geste généreux. John avait l'habitude des gestes généreux.

Merci papa.

Patrick White
Montréal, avril 2012

CHAPITRE 6

La mort nous parle du bien

Puis-je tirer profit d'une réflexion sur la mort ? Est-ce un signe de folie que de considérer de temps à autre ce fait indéniable qu'un jour elle viendra ? Il me semble entendre certains lecteurs répondre : « Il y aura bien assez d'y faire face quand elle se pointera, pourquoi y penser à l'avance ? » D'autres répliqueront qu'il est impossible de ne pas y penser, puisque la mort nous côtoie. Il est indéniable que nous répugnons à réfléchir à ce sujet. La seule façon de surmonter cette répugnance consiste à se convaincre que l'exercice sera profitable. C'est ce que je tenterai de montrer dans ce chapitre.

Cette réflexion vise à prouver que la vie, en nous faisant côtoyer la mort, nous donne l'occasion de voir le bien autour de nous. Ainsi, la mort nous oblige à considérer la vie sous un autre angle. Ce qui fait souvent obstacle à l'appréciation du bien vient de l'habitude de tenir pour acquis ce que la vie offre. Il y a aussi cette autre cause : la tendance à se laisser absorber par les soucis au point d'étouffer notre capacité d'émerveillement. D'autres encore sont tellement plongés dans le moment présent qu'ils manquent de perspective pour situer ce qui leur arrive avec une plus grande vue d'ensemble et ainsi pour pouvoir considérer ce vécu particulier d'un point de vue plus élevé. La réflexion à la suite de la mort d'un proche permet de distinguer l'essentiel de l'accessoire. Une considération sereine de la mort permet de lever ces obstacles pour avoir une meilleure vue sur le bien.

Précisons d'emblée qu'il ne s'agit pas d'une réflexion anxieuse du type : « Vais-je me réveiller demain matin ? » S'il est impossible de penser à la mort sans tomber dans cette angoisse, il vaudrait mieux alors éviter d'y penser, du moins pour un temps. Il ne s'agit pas non plus d'y penser continuellement, en se répétant à chaque geste que nous le faisons peut-être pour la dernière fois. Cette attitude tient de l'obsession. Il est plutôt question d'une considération sereine portant sur ce fait indubitable qu'un jour la mort viendra. Personnellement, j'ai frôlé la mort de façon concrète en septembre 2010, lorsque j'ai appris qu'une tumeur cancéreuse grosse comme une balle de tennis était logée dans mon cerveau. Déjà à ce moment, le chirurgien me donnait au maximum un an et demi à vivre. Mais j'ai toujours été serein face à la mort.

Nous pouvons affirmer d'emblée les quatre certitudes suivantes : nous sommes certains que nous allons mourir ; aucun humain n'est épargné ; nous ne savons pas quand la mort surviendra ; enfin, nous avons une aversion naturelle contre le fait de quitter la vie. Il est important de constater que ces certitudes sont les quelques rares que nous ayons en ce qui a trait à l'avenir. En effet, aucune personne ne sait, de science certaine, si elle attrapera telle ou telle maladie ; si elle effectuera ce voyage tant convoité ; si elle conservera sa

maison. Elle sait par contre avec certitude qu'elle mourra. Pourtant, chacun consacre plus de temps à penser à ces réalités incertaines qu'à la mort. Ce sort final réservé à tous fait dire à certains qu'il y a au moins cette justice sur Terre : tous mourront. Un ami mourant m'a confié que la considération de ce sort commun lui faisait du bien. Elle lui rappelait l'unité profonde de tous les vivants, la destinée unique de tous. Il se sentait en symbiose avec la nature et les humains des différentes périodes de l'histoire.

Si nous savons que nous allons mourir, nous ne savons toutefois pas quand. Serait-il préférable de connaître le moment de son décès ? La réponse s'impose d'elle-même. Connaître l'heure de sa mort pourrait facilement conduire à deux abus : soit le découragement ou l'abattement dans le cas d'une mort imminente ; soit le laisser-aller dans le cas d'une mort éloignée dans le temps. Il semble donc que ce soit préférable d'en ignorer la date précise.

Vous avez peut-être à l'esprit le cas de certains malades qui, apprenant qu'il ne leur reste plus que quelques mois à vivre, profitent intensément de ces derniers mois. Est-ce que cela remet en cause l'énoncé précédent ? Non, si ce n'est qu'il faut éviter de confondre les deux situations, c'est-à-dire apprendre l'heure de sa mort au dernier moment et la savoir dès la naissance.

Chaque personne éprouve une crainte et une répugnance face à la mort. Il faut voir à quel point le simple usage du mot *mort* fait peur. D'où l'empressement à utiliser des expressions visant à atténuer le choc. On dira « le défunt » ou « le disparu ». Mais il est tout à fait normal de craindre la mort. Elle vient dissoudre notre être et nous séparer de nos proches et de tout ce que nous aimons. S'il convient de craindre ce qui affecte la qualité de notre vie, il est encore plus normal de craindre ce qui la détruit.

Cela dit, revenons à notre question de départ : y a-t-il un avantage à réfléchir sur le fait de mourir ? À l'aide d'observations tirées de l'expérience commune, voici six avantages à retirer de cette réflexion, lesquels nous font apprécier le bien présent dans la vie.

1. Réfléchir à la mort incite à mieux profiter de la vie

Tous ceux qui comme moi ont été confrontés à la mort peuvent en témoigner : aussi étrange que cela puisse paraître, c'est l'expérience de vie la plus courante. La mort bouleverse et fait réfléchir. Il suffit parfois d'apprendre la mort de quelqu'un, que nous n'estimions pas à sa juste valeur, pour constater à quel point nous étions attachés à lui et pour regretter de ne pas l'avoir suffisamment apprécié jusque-là.

En lisant dans un journal des récits de tragédies, il m'arrive de prendre conscience de la chance que j'ai d'avoir mon épouse et mes enfants auprès de moi, ce qui m'incite à les aimer davantage et à profiter des précieux moments que je partage avec eux. Il suffit de perdre quelque chose ou simplement de risquer de le perdre pour découvrir sa véritable valeur.

Apprécier la vie

Dans ma jeunesse, un confrère de classe dont les parents possédaient un chalet dans le parc des Laurentides m'a invité à une fin de semaine de pêche. Issu d'une famille pauvre, je ne connaissais pas ce type de privilège, et mon plaisir n'en fut que plus grand. J'ai été particulièrement impressionné d'observer, tout en pêchant, la beauté du soleil se couchant sur le lac. Au même moment, un orignal est venu boire.

Un autre soir, nous observions un castor affairé à solidifier sa digue. Ces images sont gravées à jamais dans ma mémoire. Au moment du départ, sachant que pareille chance ne se présenterait pas souvent, j'ai regardé le paysage avec l'intensité d'une personne qui sait qu'elle ne reverra plus cet endroit tant aimé. On aurait dit que je voulais enfermer pour toujours la beauté de ce lieu dans ma mémoire. Réaliser que je ne reverrais plus ce lieu a eu comme effet de m'inciter à l'apprécier davantage. C'est cette même philosophie que j'ai poursuivie tout au long de ma vie.

Quand viendra mon tour...

Quand je réfléchis à ma propre mort, je sais très bien qu'elle peut se présenter à n'importe quel moment. Je ne pose plus le même regard sur les personnes et les choses. Je cherche à profiter davantage de ce cadeau que représente la vie. Au lieu de circuler dans l'univers sans rien remarquer, je vois de la beauté partout. J'apprécie l'instant et je suis encore plus reconnaissant.

La réflexion sur la mort n'est pas le seul ou le principal moyen pour parvenir à profiter de la vie. Les expériences heureuses, les succès, l'amour, le contact avec la beauté, les joies intenses sont autant de voies qui amènent le cœur à s'imprégner des bienfaits de la vie. L'humain a malheureusement souvent besoin d'être privé de quelque chose ou de craindre d'en être privé pour en reconnaître la valeur.

2. Réfléchir à la mort aide à mieux mettre en contexte les actions humaines

Faire l'escalade d'une montagne permet de découvrir, une fois au sommet, un paysage plus vaste. Ayant un point de vue plus élevé, chacun perçoit une plus grande étendue et, par le fait même, parvient à mieux situer les différentes localités que lorsqu'il se trouvait au pied de la montagne.

Ainsi, celui qui considère en pensée sa propre mort fixe son esprit sur l'essentiel, sur le but ultime de la vie, ce qui lui permet de mieux situer les événements de sa vie. Une expérience qui paraissait au départ considérable prend, une fois vue isolément, sa véritable dimension, puisqu'elle est mise en relation avec notre propre mort. L'humain profite d'une autre lumière pour réfléchir à ce qui lui arrive. Les préoccupations et les soucis du moment l'envahissent moins.

Mon ami Jean-Paul Desbiens, le frère Untel, m'a confié qu'au moment d'atteindre le « creux de la vague », à la suite de difficultés personnelles ou

de déceptions liées à son travail, il se posait toujours la question suivante : « Aimerais-tu mieux être mort ? » La réponse venait sans tarder : « Non. » Et il continuait : « Donc, ce qui t'arrive et qui te paraît considérable et insoluble n'est en fait pas si gros que cela. » Cet exemple montre que le spectre de la mort aide à vivre ou, si vous préférez, jette un éclairage différent sur la vie.

Cette façon d'analyser sa vie ne vise pas à mépriser nos activités ordinaires. Ces dernières méritent autant notre attention, puisque tout le monde cherche à profiter de chaque instant de la vie. Elle permet, au contraire, de libérer l'homme du trop-plein de préoccupations, de soucis et d'inquiétudes qui accompagne généralement celui dont toute l'attention se porte uniquement sur le moment présent. Le poids des soucis l'empêche d'atteindre son objectif et d'apprécier ce qui l'entoure.

Face à la mort

On a tendance à parler en des termes très élogieux de quelqu'un qui vient de mourir. Pourquoi ? Alors que certains peuvent y voir de la mauvaise foi, je crois qu'il s'agit d'autre chose. Comme chacun d'entre nous, le défunt avait ses défauts et ses qualités, et ses proches, pendant sa vie, ont sans doute été aussi frustrés par les premiers qu'ils ne louangeaient (dans le meilleur des cas) les secondes. Quand la mort est venue enlever cet être cher à ses proches, elle en a modifié la perception qu'ils pouvaient en avoir. Du coup, ils voient le disparu tout autrement : c'est une personne dont les qualités, aujourd'hui plus apparentes, ne leur bénéficieront plus. C'est une personne qui leur manque. Faut-il attendre le moment de la mort de quelqu'un pour que notre perception en soit ainsi bouleversée ? Pourquoi ne pas se servir de la réflexion sur la mort pour voir nos proches sous leur véritable jour pendant qu'ils sont avec nous ?

À ce propos, voici le témoignage de deux jeunes étudiants, Martin et Alain, qui indique comment la réflexion sur la mort peut nous éviter les regrets de n'avoir pas su exprimer à temps notre affection.

Martin : « Moi, par exemple, j'ai un très gros problème. Mon père, Marc, est décédé alors que je n'avais que treize ans. Mes parents étaient divorcés depuis deux ans. Mon père n'avait pas le droit de nous voir et, lorsqu'on restait avec lui, il ne m'a jamais donné de marques d'amour. Quand il est mort, il ne m'a rien dit, il m'a laissé dans l'incertitude. J'ai de la misère à vivre avec cela. Il est bien important de réfléchir à la mort pour bien finir notre vie sur la terre, pour la terminer en beauté, pour ne rien laisser d'inachevé, pour ne pas faire trop de peine aux gens qui nous aiment. Pour ma part, je n'ai pas peur de ma mort, car, selon moi, elle me conduira à quelque chose de meilleur ; mais la mort des autres, c'est de cela que j'ai vraiment peur, parce que j'ai peur qu'ils ne sachent pas à quel point ils comptaient pour moi. »

Alain : « Il m'arrive de penser à la mort, particulièrement lorsque je conduis une automobile. J'observe beaucoup ce qui se passe autour de moi et, souvent, je vois que des accidents risquent de se produire. Je me dis alors que si je devais, moi, mourir à cet instant, il y aurait une foule de choses pour lesquelles j'aurais des regrets. Je n'aurais pas eu le temps de dire à une

certaine personne que je l'aime ou, encore, je n'aurais pas eu le loisir de me réconcilier avec une autre. Je voudrais leur dire des choses que je croyais superflues de confier, mais, tout à coup, je me demande s'ils ont compris mes silences... »

Certains se diront qu'en agissant de la sorte ils risquent de trouver insignifiants les événements du quotidien et, par conséquent, de manquer d'intérêt pour ce qu'ils ont à faire. Un peu comme si on disait : « Bof ! Ce n'est rien à côté de la mort... donc je laisse de côté, je peux négliger. » Cette crainte n'est pas fondée.

Cela saute aux yeux : le danger qui nous guette n'est pas tant de se ficher de ce qui arrive, mais plutôt de trop s'en faire. En effet, nous sommes à même de remarquer que l'inquiétude prend plus de place au quotidien que la recherche des richesses et des plaisirs. Pour la simple raison que la poursuite de ces biens cause des soucis. Il suffit de comparer le visage d'un enfant avec celui d'un adulte. L'enfant a un beau visage souriant et lisse, alors que l'adulte a le regard soucieux et les traits tirés par l'inquiétude. Plus un humain avance dans la vie, plus son inquiétude augmente. Bref, le danger de ne pas s'inquiéter suffisamment de ses affaires est bien mince.

3. Réfléchir à la mort pousse à se rapprocher des autres

J'ai pris conscience de cet effet dans les circonstances suivantes. Un de mes collègues avait un enfant autiste, c'est-à-dire un enfant coupé de la réalité extérieure. À l'âge de cinq ans, il ne pouvait parler, faire ses besoins sans aide, manger seul, etc. Pour ses parents, cet enfant constituait une épreuve peu commune. Après de multiples démarches, le père a décidé de réunir des parents de la région de Québec ayant un enfant autiste dans le but de fonder une association. Il m'a confié que, lors de ces rencontres, il s'est développé un lien entre les parents comme il n'en avait jamais connu dans son milieu de travail. La nécessité de s'entraider et de s'encourager dans cette épreuve les rapprochait considérablement, de sorte que plusieurs sont devenus de bons amis. Dans ce cas, l'épreuve rapproche.

Nous allons tous mourir un jour

Pour tout humain, une des plus grandes épreuves, sinon la plus grande, est de savoir que nous allons mourir un jour. Cette réalité nous travaille au point que nous voulons tout faire pour ne pas y penser. Prenez tout ce qui est mis en place dans la société pour masquer la mort. Les psychologues et philosophes avancent de leur côté que l'angoisse de la mort est un des mobiles les plus puissants de nos actes. Très tôt, il faut apprendre à vivre avec la certitude de ce destin. En observant ce que la pensée de la mort produit en nous, nous serons à même de mieux comprendre les autres. Au lieu de nous attarder aux différences, lesquelles sont susceptibles de mettre de la distance entre nous, nous partageons avec eux le sentiment d'être dans le même bateau. Ils ont, eux aussi, à composer avec la certitude de devoir mourir un jour. Nous sommes soumis à la

même épreuve. Comme dans le cas des parents de tout à l'heure, l'épreuve peut réunir. Se sentir près des autres incite à leur vouloir du bien, à se montrer moins sévère dans ses jugements, à chercher à les défendre plutôt qu'à les critiquer.

La réflexion sur la mort peut solidifier l'amitié d'une autre manière. Jean Cassien, sage du Moyen Âge, racontait que sa réflexion sur l'incertitude du moment de la mort l'incitait à éviter de quitter un ami dans un climat de dispute. Il faisait volontiers un effort pour s'empêcher de le laisser dans un état de colère ou de tristesse. Voici un court extrait qui donne l'essentiel de sa pensée sur ce sujet :

« Pour finir, comment pourrait-il garder contre son frère la plus légère impression d'humeur chagrine, celui qui croit qu'il peut chaque jour, et mieux encore, à l'instant, émigrer du siècle présent. »

4. Réfléchir à la mort aide à se détacher du matériel et de l'argent

J'ai pris conscience de la mort lors du décès de mon père. J'avais vingt-trois ans. J'avais pourtant assisté à des funérailles avant. Malgré tout, la mort demeurerait pour moi une réalité abstraite. Quand ce fut le tour de mon père, ce n'était pas la même chose. Je me disais : « Ça ne se peut pas, il va se relever bientôt. » Même après l'enterrement, je souhaitais le voir réapparaître. Avec le temps, il a bien fallu me rendre à l'évidence : il ne reviendrait plus. Cette mort a changé beaucoup de choses dans ma vie, dont mon attitude face à l'argent et à mes possessions.

Avant la mort de mon père, j'aimais certaines choses (mes livres, ma maison, ma voiture) comme s'ils allaient m'appartenir pour toujours. Cette nouvelle expérience m'a fait réaliser que tout cela ne m'appartiendrait pas éternellement, qu'un jour je devrais laisser ces biens à quelqu'un d'autre. Ce qui a eu comme effet d'engendrer une sorte de détachement. Je dis une sorte de détachement, car, en un sens, je suis toujours attaché à ce que je possède : je prends soin de ma voiture, j'améliore l'état de ma maison, etc. Dans un autre sens, j'en suis détaché, car je sais qu'à un moment donné je ne les aurai plus. C'est un peu comme si ces biens m'étaient prêtés. La même attitude définit mon rapport à l'argent. Ainsi, la réflexion sur ma propre mort, à l'occasion de celle de mon père, m'a conduit vers un état de désintéressement envers le matériel.

De quelle manière la réflexion sur la mort sert-elle d'antidote à l'attachement excessif à l'argent et aux biens matériels ? Premièrement, la prise de conscience de la réalité de la mort incite à se tourner vers l'essentiel. C'est ce que j'ai vécu dans les derniers mois de ma vie. Une personne désireuse de vivre en fonction de l'essentiel se portera-t-elle avec autant d'ardeur vers l'argent et ce qu'il procure ? L'argent permet d'obtenir des plaisirs, du confort, en plus d'être utile. L'essentiel de la vie se résume-t-il à s'équiper, à jouir et à se dorloter ? En deuxième lieu, méditer sur la mort nous oblige à constater qu'elle peut se présenter n'importe quand, sans que nous puissions

y faire quoi que ce soit, et donc à reconnaître l'incertitude de l'avenir et notre impuissance à le changer. Je ne sais pas si demain existera, mais je sais qu'on ne peut rien faire pour se mettre à l'abri de la mort. Peut-on continuer avec autant de détermination à accumuler de l'argent et des biens dans le but d'assurer notre sécurité et pour se payer du bon temps ?

Certains objecteront que la réflexion sur la mort incite plusieurs personnes à s'évader dans les plaisirs et, par conséquent, à rechercher l'argent nécessaire pour se le permettre. Cette remarque ne tient pas compte d'une chose : cette réflexion conduit normalement à rechercher l'essentiel et permet de regarder la vie avec une meilleure vue d'ensemble. L'objection tient pour celui qui ne s'arrête pas vraiment à sa mort, qui y pense un instant pour tenter de l'oublier aussitôt, montrant par là qu'il a très peur d'elle. Dans ce cas, la recherche des plaisirs devient un moyen de chasser sa peur.

5. Réfléchir à la mort rend humble

Quel défaut entrave le plus le bon développement de la personnalité ? Selon plusieurs observateurs du comportement humain, il s'agit de l'orgueil. L'orgueil empêche de s'évaluer de façon réaliste. À cause de lui, le désir éminemment positif de s'améliorer dévie de sa trajectoire pour se transformer en un désir d'être le meilleur, puis d'être meilleur que l'autre : on se croit alors meilleur qu'on ne l'est, on ferme les yeux sur ses défauts ou on rend les autres responsables de ses échecs. Ce goût du meilleur et du dépassement exerce un attrait si puissant qu'il requiert beaucoup de lucidité, de connaissance de soi et de simplicité pour en faire un bon usage.

Face à un décès, la réflexion la plus courante se formule ainsi : « C'est dans ces circonstances qu'on réalise à quel point nous sommes peu de chose, que la vie tient à un fil. » Il est difficile de se prendre pour un autre face à la mort. J'ai vécu cela lors de la mort de ma sœur Géraldine, cinquante-sept ans, il y a quelques années en Floride. Elle est partie en vacances et n'est jamais revenue. Crise cardiaque. Son départ précipité a bouleversé ses proches et la famille au grand complet. Cela m'a fait beaucoup réfléchir à la précarité de la vie.

6. Réfléchir à la mort diminue la crainte

Admettons au départ que la crainte de la mort est naturelle et nécessaire. Il est naturel de craindre ce qui dissout notre être. L'instinct de conservation y est pour beaucoup. Cette crainte est nécessaire, car, sans elle, comment fuir les différents dangers qui menacent la vie ? Tout ce que nous faisons pour tenter de déjouer la maladie le prouve.

Déjà très forte, cette crainte naturelle peut prendre des proportions telles qu'elle devient une réaction de panique, incontrôlée, nuisant à notre bien-être. L'inconnu et tout ce qui se présente subitement augmentent la peur.

La menace perçue d'un danger inusité nous bouleverse parfois jusqu'à la stupéfaction. Par contre, l'expérience, la familiarité et une longue préparation mentale à un danger diminuent son aspect apeurant. Une réflexion régulière sur la mort réduit son côté terrible, la rend plus familière et écarte ce qu'elle présente d'inusité. C'est à se demander si les générations passées, qui permettaient à leurs vieux de mourir à la maison et qui, par la suite, exposaient leurs corps dans la résidence familiale, ne parvenaient pas ainsi à mieux l'appivoiser.

Montaigne pense que l'accoutumance à cette pensée de la mort enlève la peur et rend l'homme plus libre. Voici ce qu'il croit à propos du moment de la mort dans ce texte écrit en vieux français :

« Apprenons à le soutenir de pied ferme et à le combattre. Et pour commencer à luy oster son plus grand advantage contre nous, prenons voye toute contraire à la commune. Ostons luy l'estrangeté, pratiquons le, accoustumons le, n'ayons rien si souvent en la teste que la mort. A tous instans representons la à nostre imagination et en tous visages [...]. Il est incertain où la mort nous attende, attendons la partout. La premeditation de la mort est premeditation de la liberté. Qui a appris à mourir, il a desappris à servir. Le sçavoir mourir nous affranchit de toute subjection et contrainte. Il n'y a rien de mal en la vie pour celuy qui a bien comprins que la privation de la vie n'est pas mal. »

Moins on craint la mort, plus on a de liberté. Ne pas être oppressé par la perspective de la mort garde l'œil tourné vers l'essentiel, rend possible de juger ce qui arrive d'un point de vue plus englobant et de mettre chaque chose à sa juste place. Autant de facteurs propices à la paix intérieure nous rendent plus ouverts à tout le bien présent dans la vie.

La mort n'est certes pas une réalité agréable, j'en conviens, et notre penchant naturel consiste à éviter d'y penser. Mais comme nous l'avons vu, il y a avantage à surmonter cette répugnance initiale pour parvenir à une vie plus riche et pour mieux apprécier les bienfaits de celle-ci. Bien sûr, une réflexion sur ce sujet risque de soulever la question du sens de la vie et d'ouvrir la porte à des considérations qui sont plutôt du ressort de la religion. Mais cet enjeu est d'une telle importance qu'il vaut la peine de s'y aventurer.



Au moment où il terminait la rédaction du manuscrit de ce livre, John White, professeur de philosophie retraité, est décédé d'une tumeur au cerveau. *Volontairement bon* est en quelque sorte son testament.

Dans ce petit ouvrage de philosophie pratique, John White explique, à l'aide d'exemples, la tendance néfaste de l'être humain à s'attarder au mal et au négatif, alors qu'au contraire il lui faudrait diriger son élan fondamental vers le bien. L'auteur revient sur des épisodes d'une vie bien menée, la sienne, en y associant des éléments philosophiques dans le but d'offrir un peu d'espoir aux personnes en proie à la pensée morose.

Se sachant atteint d'une maladie incurable, John White aurait été en droit de sombrer dans la déprime. Il a plutôt écrit un témoignage qui prône la générosité, conscient qu'il ne verrait probablement pas paraître son livre.



Natif de Québec, John White a enseigné la philosophie au Cégep de Sainte-Foy pendant près de quarante ans. Il est décédé en janvier 2012, laissant *Volontairement bon* comme une dernière réflexion sur la vie qu'il a menée. Ses enfants, Marianne, journaliste, Caroline, designer de meubles, ainsi que Patrick, éditeur et rédacteur en chef du *Huffington Post Québec*, ont mené à bien le projet de leur père.