

Surmonter la peur de la mort - Discussion

Ce texte fait suite à [Surmonter la peur de la mort](#), mais peut être lu comme un document indépendant.

Courrier, extrait rendu anonyme

Stress post-traumatique

Il se trouve que l'un de mes proches a subi une agression il y a quelques semaines. Il s'est senti faible, honteux et coupable et est en train de se tourner de manière extrême vers la religion catholique. (Ayant grandi dans une famille catholique, il n'a jamais remis en question sa foi mais elle n'avait jamais eu une grande place dans sa vie, jamais conditionné ses pensées, ses moindres faits et gestes.) Il exprime, comme vous en parlez, une grande peur de la mort et de l'enfer (qui l'obsède), convaincu qu'il n'est pas une bonne personne et qu'il doit sans cesse se racheter aux yeux de Dieu. Il pense avoir ouvert les yeux et découvert sur la vie et la mort suite à son agression. Il tente même de me convaincre alors que je suis athée.

Pensez-vous qu'il peut juste s'agir d'une phase ? Pourrait-ce être le seul élément qu'il a trouvé afin d'avoir des réponses et auquel il tente de "se raccrocher" suite au traumatisme qu'il a vécu ? Comment agir dans ce genre de situation ? Comment l'aider, le faire sortir de ce délire mystique ? Je suis très inquiet pour lui.

Réponse

Votre message a suscité mon intérêt, car il soulève une question intéressante mais difficile.

Avoir une discussion sur une base rationnelle est impossible avec une personne sous le coup d'une émotion. À mon avis, il faut éviter de porter la discussion sur le terrain religieux, car tout effort en ce sens se révélera inopérant, voire même contre-productif.

Toute l'attention doit être portée, non sur les symptômes, mais sur les causes, à savoir sur la manière de réduire le sentiment de peur. Dans le cas qui nous intéresse, il est consécutif à un traumatisme causé par une agression.

Je vous suggère de faire une recherche sur internet en écrivant
stress post-traumatique
dans le champ de recherche.

Les méthodes thérapeutiques usuelles, de nature psychologique, n'ont qu'une efficacité limitée. Un nouveau traitement plus efficace existe, et il consiste en ceci : sous médicament, le patient se remémore l'événement traumatisant. En quelques séances, typiquement six, le souvenir se déconnecte du centre de l'émotivité et cesse d'être perturbant.

Tout parcours, qu'il soit spirituel ou psychologique, requiert la coopération de la personne concernée. Pour le convaincre à entrer en thérapie, l'influence d'une personne qui lui est proche et en qui il a confiance pourrait être déterminante. Comme point de départ, on peut partir de ses sentiments de mal-être.

Un autre écueil sera de trouver un centre qui pratique la thérapie du stress post-traumatique.

Je ne suis pas un spécialiste, et chaque cas est différent. Aussi, je me limite à donner des pistes. Je suis conscient que la réalité est complexe et ne se laisse pas facilement modeler à notre guise.

Lien hypertexte vers la page mère :

Résister à l'endoctrinement religieux

<https://www.deleze.name/marcel/philo/resistance.html>