



Une approche philosophique du deuil peut être source de consolation

20220721

Michael Cholbiis¹

Source : voir notes à la fin²

Original English text: see below

Traduit par DeepL et revu « à la main »
par Wergosum

En 1967, deux psychiatres, Thomas Holmes et Richard Rahe, ont mis au point d'une échelle permettant de quantifier le caractère perturbateur de différents événements majeurs de la vie. Holmes et Rahe avaient demandé à des centaines de personnes d'évaluer divers événements en fonction du degré de réajustement de leur vie qu'ils estimaient nécessaire pour chacun d'eux. Sur les 20 événements ayant obtenu les notes les plus élevées, trois étaient des décès: la mort d'un ami proche (avec une note de 37 sur leur échelle), la mort d'un membre de la famille proche (63) et, tout en haut de leur échelle, la mort du conjoint (100). Ces résultats soulèvent d'importantes questions philosophiques sur la valeur

de nos réactions intenses à la mort d'autrui - sur le rôle³ du deuil. Le deuil est incontestablement stressant. Il implique généralement des semaines, voire des mois, d'émotions tumultueuses: la tristesse ou le chagrin qui sont au cœur du deuil, mais souvent d'autres sentiments "négatifs" tels que l'anxiété, la culpabilité ou la colère. En effet, à première vue, le deuil n'a pas beaucoup de mérites. Pourtant, l'idée que nos vies seraient meilleures sans le chagrin semble peu judicieuse. Pensez-y: les gens supposent généralement qu'il est moralement admirable d'essayer d'empêcher les autres de souffrir. Dans le cas du chagrin, cependant, la plupart d'entre nous hésiteraient, à juste titre, à essayer de dissiper complètement la souffrance de quelqu'un d'autre. Si vous

disposiez d'une pilule capable d'effacer le chagrin d'un ami en deuil, il serait moralement insensible d'offrir à votre ami ce type de "traitement du chagrin". Le fait que notre devoir moral ordinaire d'alléger la souffrance des autres ne semble pas s'appliquer directement à leur chagrin suggère que les souffrances associées au chagrin ont un certain fonction. Ne pas éprouver de chagrin du tout semble donc pire que d'éprouver du chagrin.

Ces façons de voir le deuil impliquent un ensemble d'idées qui constituent ce que j'appelle le paradoxe du deuil:

1. Le deuil est douloureux, et doit donc être évité ou déploré.

2. Le deuil a une fonction telle que nous (et les autres) ne devrions pas l'éviter complètement et reconnaître ses aspects positifs⁴.

Ce paradoxe peut-il être résolu ? Rejeter (1) reviendrait à rejeter l'affirmation selon laquelle le deuil est une souffrance⁵, ce qui est difficile à nier. La voie la plus prometteuse pour résoudre le paradoxe est de défendre (2): montrer que le chagrin a un rôle et qu'il ne faut donc pas l'éviter ou le regretter, même s'il est désagréable. Une telle défense devra identifier un certain bienfait dans le chagrin.

Bien que les questions relatives au bien⁶ soient du ressort de la philosophie, les philosophes ont

relativement peu parlé du deuil par rapport à d'autres sujets, et ce qu'ils ont dit trahit parfois une hostilité surprenante envers le deuil. Par exemple, Platon dépeint les derniers moments de son professeur Socrate dans son dialogue *Phaedo*. Alors que Socrate s'apprête à consommer la coupe de ciguë mortelle, il reproche à ses amis et à ses disciples de pleurer à l'idée de sa mort. Selon Socrate, leur chagrin reflète une croyance erronée, à savoir que sa mort serait mauvaise pour lui. Il les rassure en leur disant que sa mort est un bienfait pour lui, car son âme est immortelle et sa mort représente sa libération de la "prison" de son corps.

La métaphysique de Socrate mise à part, c'est lui qui se trompe sur le chagrin.

Ses amis et ses disciples pourraient convenir que sa mort n'est pas une perte pour lui, mais ce qu'ils pleurent, c'est une perte pour eux-mêmes - ils perdent leur compagnon et leur maître. À cet égard, le rejet du deuil semble refléter une conception quelque peu grossière de la valeur des relations interpersonnelles. Ceux avec qui nous entretenons des relations étroites ne sont pas des produits⁷ interchangeables, que l'on peut remplacer - comme le suggérait Sénèque, dans ses Lettres morales à Lucilius - comme on remplacerait une tunique perdue. Nos relations sont importantes non seulement pour les bienfaits⁸ qu'elles procurent, mais aussi intrinsèquement, en tant que projets ou engagements centraux autour desquels s'oriente notre

vie. En fin de compte, nous pleurons parce que la mort des autres est une perte pour nous, la perte de ceux qui jouent un rôle irremplaçable dans nos vies.

Le fait que nous pleurions la mort de ceux qui sont fondamentaux dans nos vies est, à mon avis, la clé pour défendre l'idée que le deuil ne doit pas être évité ou déploré, et pour résoudre le paradoxe du deuil.

Nous ne pleurons pas la mort de tout le monde - en fait, nous ne le pouvons probablement pas -. Nous ne pleurons que la mort de ceux avec qui nous avons une relation constitutive de notre identité, une relation qui est au cœur de notre compréhension de nous-mêmes et

de ce qui est le plus important dans nos vies. Qu'il s'agisse du décès d'un conjoint, d'un parent, d'un proche ou d'une figure politique ou culturelle qui nous est chère, la mort d'une personne essentielle à notre passé et à notre avenir provoque naturellement les émotions douloureuses associées au deuil. Ces mêmes décès peuvent également évoquer en nous une sorte de crise d'identité. La mort d'une personne jouant un rôle irremplaçable dans notre vie nous fait perdre le sens de notre identité. De nombreuses personnes en deuil décrivent leur perte en termes identitaires ("J'ai perdu une partie de moi-même") et font état d'un sentiment de désorientation, comme si leur monde familial n'avait plus de sens.

Selon moi, le deuil est l'état affectif qui signale ces pertes. C'est en partie là que réside l'importance du deuil. Nos émotions peuvent nous informer sur ce que nous apprécions. La peur nous informe sur nos valeurs en nous avertissant des menaces potentielles qui pèsent sur ce que nous apprécions ; la colère, en nous informant que quelque chose qui nous tient à cœur a été endommagé ou mis en danger par les actions injustes d'une autre personne ; et ainsi de suite. Dans le cas du deuil, ce que nous ressentons nous informe, d'une manière émotionnellement vive, de ce que nous avons apprécié dans notre relation avec la personne qui est maintenant décédée. Le deuil nous permet d'apprécier la façon dont cette personne a contribué à notre vie

quotidienne, a façonné nos propres objectifs et engagements, et a montré des traits admirables que nous pourrions imiter (et, parfois, des traits moins admirables que nous devrions éviter) ; la douleur que nous ressentons nous amène à remarquer ces choses et à y réfléchir. Évidemment, les épisodes de deuil ne sont pas « meilleurs » pour nous s'ils sont douloureux : un deuil vidé de toute émotion douloureuse ne serait pas non plus très utile, car il nous priverait d'informations essentielles sur ce que nous avons perdu. Les douleurs du deuil sont donc essentielles parce que grâce à elles nous comprenons mieux notre perte.

Mais le chagrin a également un rôle à jouer pour nous aider à faire face à cette

perte. Parce qu'il est pénible, le deuil nous incite à trouver un moyen de vivre à la lumière de cette perte. Cela ne signifie pas nécessairement que nous devons mettre fin à nos relations avec la personne décédée. Dans de nombreux cas, nous continuons d'entretenir des relations avec la personne décédée dans la mesure où elle continue d'influencer nos goûts et nos valeurs, ne serait-ce que parce que nos relations avec elle se perpétuent dans la mémoire.

Bien sûr, nos relations ne peuvent pas se poursuivre exactement dans les mêmes termes qu'auparavant. Nous ne pouvons pas aller pêcher avec un oncle décédé, planifier des vacances avec un conjoint décédé ou nous remémorer nos années d'université avec de vieux amis décédés.

Le deuil nous offre une abondance d'informations sur la façon de modifier ces relations. Une fois encore, nos émotions nous révèlent ce qui nous tient à cœur. Le deuil et les émotions qui y sont associées nous permettent de nous interroger sur notre identité et nos valeurs, y compris sur la façon dont nous voulons que notre vie se déroule à l'avenir.

Les veuves et les veufs doivent souvent décider, par exemple, s'ils veulent continuer à vivre dans le même logement qu'ils partageaient avec leur conjoint. Une telle décision exige de clarifier ce à quoi l'on tient: dans quelle mesure, par exemple, la valeur de la vie dans ce lieu dépend-elle du fait qu'il s'agissait d'un logement partagé avec le

conjoint décédé ? Ce genre de question concerne en fin de compte la place que le conjoint a occupée - et peut continuer à occuper - dans nos projets et notre identité. Un veuf qui se sent coupable à l'idée de quitter le domicile partagé peut considérer que continuer à y vivre est un choix qui incarne un engagement à continuer de partager sa vie avec son conjoint décédé. À l'inverse, le fait de ressentir de l'anxiété à l'idée de rester dans le logement pourrait suggérer que celui-ci a une signification différente (par exemple, il était peut-être une source de tension dans la relation) et pourrait conduire à une décision différente.

De même, les réponses émotionnelles peuvent contribuer à éclairer de

nombreux autres choix que nous faisons à la suite du décès de ceux qui comptent pour nous: quels biens de la personne décédée conserver ou donner ; quelles organisations caritatives devraient recevoir les actifs du défunt ; faut-il supprimer les profils des médias sociaux du défunt ? Le deuil ne peut pas faire nos choix à notre place sur la façon de vivre avec la perte. Mais les émotions du deuil nous aident à saisir les valeurs en jeu dans ces choix. Les sentiments de tristesse et de perte peuvent également mettre en évidence les qualités de la personne décédée et les influences qu'elle a exercées sur

nous et que nous souhaitons le plus perpétuer en son absence.

Les émotions que nous éprouvons au cours d'un deuil peuvent donc faire ressortir plus clairement ce à quoi nous tenons. Le résultat ? Lorsque nous faisons notre deuil, nous disposons d'un outil qui nous permet de remodeler notre identité et de mieux nous connaître - de déterminer qui nous devons être maintenant qu'une personne qui a compté pour nous n'est plus en vie. Comme l'a écrit Rainer Maria Rilke, la mort d'autrui "nous blesse" tout en "nous élevant vers une compréhension plus parfaite de cet être et de nous-mêmes".

Toutes les manifestations du deuil ne sont pas utiles. Parfois, les douleurs du deuil s'avèrent insupportables et, malheureusement, le deuil est un facteur de risque de suicide. Pourtant, le fait que le deuil présente souvent une opportunité de connaissance de soi, malgré le sentiment de malheur, montre néanmoins comment le paradoxe du deuil peut être résolu. Il ne fait aucun doute que le deuil est stressant. Mais le deuil n'est pas un état honteux dont nous devrions espérer qu'il se résorbe aussi vite que possible ; c'est un moyen potentiellement puissant de s'adapter à la perte. Les créatures mortelles que nous sommes devraient donc être

reconnaissantes de pouvoir avoir du
chagrin.

**There is consolation in a
philosophical approach to
grief**

20220721

Michael Cholbiis⁹

Source : see endnote 2

In 1967, a pair of psychiatrists, Thomas Holmes and Richard Rahe, reported on their development of a scale that quantified the disruptiveness of different major life events. Holmes and Rahe had asked hundreds of people to rate various events according to how much readjustment in their lives they thought each one would require. Of the 20 events with the highest ratings, three were the deaths of others: death of a close friend (with a rating of 37 on their scale), death of a close family member (63), and, at the very top of their scale, death of one's spouse (100).

These findings raise important philosophical questions about the value

of our intense reactions to others' deaths – about the value of grief. Grief is undoubtedly stressful. It typically involves weeks, if not months, of tumultuous emotion: the sadness or sorrow that are at grief's heart, but often other 'negative' feelings such as anxiety, guilt or anger.

Indeed, on its face, grief has little to recommend it. Yet the thought that our lives would be better without grief seems misguided. Consider: people standardly assume that it's morally admirable to try to prevent others from suffering. In the case of grief, though, most of us would be understandably hesitant about trying to dispel someone

else's suffering completely. If you had a pill that could wipe out the grief of a bereaved friend, it would be morally insensitive to offer your friend this kind of 'grief treatment'. That our ordinary moral duty to alleviate others' suffering seems not to straightforwardly apply to their grief suggests that the sufferings associated with grief are somehow valuable to us. Not experiencing grief at all thus seems worse than experiencing grief.

Implicit in these ways of viewing grief is a set of ideas that constitutes what I call the paradox of grief:

1. Grief feels bad, and so should be avoided or lamented.

2. Grief is valuable such that we (and others) ought not avoid it altogether and should be grateful that we grieve.

Can this paradox be resolved? Rejecting (1) would be to reject the claim that grief feels bad, which is hard to deny. The more promising route to resolving the paradox is to defend (2): to show that grief is valuable and so should not be avoided or lamented, despite feeling bad. Such a defence will need to identify some good in grief.

Although questions of the human good are the province of philosophy, philosophers have said relatively little about grief compared with other

subjects, and what they have said sometimes betokens surprising hostility toward grief. For instance, Plato depicts the last moments of his teacher Socrates in his dialogue *Phaedo*. As Socrates prepares to consume the cup of lethal hemlock, he upbraids his friends and followers for weeping at the prospect of his death. Their grief reflects a mistaken belief, Socrates suggests: that his death would be bad for him. He reassures them that his death is a benefit to him, for his soul is immortal and his death represents its liberation from the ‘prison’ of his body.

Socrates' metaphysics aside, it is he who is mistaken about grief. His friends and followers could agree that his death was no loss to him, but what they grieve for is a loss to themselves – they are losing their companion and their teacher. In this respect, the dismissal of grief seems to reflect a somewhat crass conception of the value of interpersonal relationships. Those with whom we have close relationships are not interchangeable commodities, to be replaced – as Seneca suggested, in his *Moral Letters to Lucilius* – in the way one would replace a lost tunic. Our relationships are valuable not only for the benefits they provide but also

intrinsically, as central projects or commitments around which our lives are oriented. We grieve ultimately for how others' deaths are losses to us, losses of those who play an irreplaceable role in our lives.

That we grieve the deaths of those who are fundamental to our lives is, in my estimation, key to a defence of the idea that grief should not be avoided or lamented, and to the resolution of the paradox of grief. We do not – indeed, probably could not – grieve the deaths of everyone. We grieve the deaths only of those with whom we have an identity-constituting relationship, a relationship that is central to our

understanding of ourselves and of what is most important to our lives. Whether it is the death of a spouse, a parent, a relative, or a beloved political or cultural figure, the death of someone who is essential to our pasts and to our futures will naturally cause the painful emotions associated with grief. Those same deaths can also evoke in us a kind of identity crisis. For someone with an irreplaceable role in our lives to die is for us to lose a sense of ourselves.

Many grieving people describe their loss in just such identity-related terms ('I've lost a part of myself') and report a sense of disorientation, as if their

familiar lived world does not quite make sense.

On my view, grief is the affective condition that signals these losses. This is part of where the importance of grief resides. Our emotions can inform us about what we value. Fear informs us about our values by warning us of prospective threats to what we value; anger, by informing us that something we care about has been damaged or undermined by another's unjust actions; and so on. In the case of grief, what we feel notifies us, in an emotionally vivid way, about what we valued in our relationship with the person who is now deceased. Grief enables us to appreciate

how that person contributed to our day-to-day lives, shaped our own goals and commitments, and exhibited admirable traits that we might emulate (and, sometimes, less admirable traits that we should want to avoid); the hurt we feel causes us to notice and reflect on these things. While grief episodes are not better for us the more painful they are, grief drained of all painful emotions would not be very valuable either, as it would deprive us of critical information about what we have lost. Grief's pains, then, are essential to its serving us as a tool for understanding loss.

But grief also has a role in helping us address that loss. Because grief is

distressing, it motivates us to figure out how to live in light of the loss. This does not necessarily mean ending our relationships with the deceased. In many cases, we continue to relate to the deceased inasmuch as they continue to influence our tastes and values, and, if nothing else, our relationships with them continue in memory. Of course, our relationships cannot continue on exactly the same terms as before. We can't go fishing with a deceased uncle, plan a vacation with a deceased spouse, or reminisce about our university days with deceased old friends. Grief offers us an abundance of information about how to alter such relationships. Again,

our emotions disclose to us what we care about. Grief and its associated emotions allow us to interrogate our identity and our values, including how we want our lives to be, going forward. Widows and widowers often must decide, for example, whether to continue to live in the same dwelling they had shared with their spouse. Such a decision requires clarifying what one values: to what extent, say, is the value of living in that place dependent on its having been a home shared with the now-deceased spouse? This sort of question is ultimately about how the spouse once fit – and may continue to fit – into one's plans and into one's

identity. A widower who feels guilt about the prospect of moving away from the shared home may see continuing to live there as a choice that embodies a commitment to continue to share his life with his deceased spouse. Conversely, to feel anxiety at remaining in the dwelling might suggest that it has a different kind of significance (eg, perhaps it was a source of tension in the relationship) and could lead to a different decision.

So too can emotional responses help to inform many other choices we make in the wake of the deaths of those who matter to us: which of the deceased person's belongings to retain or give

away; which charities should receive the deceased's assets; whether to delete the deceased's social media profiles. Grief cannot make our choices for us about how to live with loss. But grief's emotions help us grasp the values at stake in such choices. Feelings of sadness and loss can also underscore those qualities of the deceased person and the influences they had on us that we most want to carry forward in their absence.

The emotions we undergo in the course of grieving can therefore bring what we value into clearer relief. The result? When we grieve, we are given a tool with which to refashion our identities

and to know ourselves better – to figure out who we are to be now that someone who has mattered to us is no longer living. As Rainer Maria Rilke wrote, others' deaths 'wound us' while also 'lifting us toward a more perfect understanding of this being and of ourselves'.

Not every manifestation of grief is helpful. Sometimes the pains of grief prove unbearable. (Sadly, bereavement is a risk factor for suicide.) Yet the fact that grief often presents an opportunity for self-knowledge, despite feeling bad, nevertheless shows how the paradox of grief can be resolved. There is no doubt that grief is stressful. But grief is not a

shameful state that we should hope will resolve as quickly as possible; it is a potentially powerful means for adapting to loss. Mortal creatures like ourselves should thus be grateful that we can grieve.

Illustration

Mary Magdalene grieving, detail from The Death of the Virgin (1605-06) by Caravaggio. Private collection.

Courtesy Wikipedia

Notes

1. Michael Cholbiis est professeur titulaire de la chaire de philosophie à l'Université d'Édimbourg. Il a publié de nombreux ouvrages sur la théorie éthique, l'éthique pratique et la philosophie de la mort et du décès. Son dernier livre est *Grief: A Philosophical Guide* (2022)
2. Source: <https://psyche.co/ideas/there-is-consolation-in-a-philosophical-approach-to-grief?>
3. Le texte anglais utilise *value* que DeepL traduit par *valeur*. Mais je pense qu'une traduction plus appropriée serait *rôle et importance*, ou *fonction* ou peut-être *mérite*. J' ai retenu *rôle* ou un des autres termes en fonction du contexte et de ma compréhension du texte.
4. DeepL dit *(nous) devrions être reconnaissants d'être en deuil* que j' ai modifié en *reconnaître ses aspects positifs*
5. Le texte anglais dit *grief feels bad*, que j' ai rendu par *le deuil est une souffrance*

6. J' ai traduit *human good* par *bien*, qui rappelle *bienfait* à la phrase qui précède

7. *Commodity* est traduit comme *marchandise* par DeepL. Je lui ai préféré *produit*

8. *Benefit*, traduit comme *avantage* par DeepL et remplacé par *bienfait*

9. Michael Cholbi is a professor and Personal Chair in Philosophy at the University of Edinburgh. He has published widely in ethical theory, practical ethics, and the philosophy of death and dying. His latest book is *Grief: A Philosophical Guide* (2022)