**La conscience de la mort renforce le goût pour la vie.**
*Par Pascale Senk, lefigaro.fr le 23/05/2012*

La confrontation de près à l'expérience de la mort pousse de nombreuses personnes à changer de comportement, souvent de manière positive.

La suggestion des penseurs romains nous invitant à penser régulièrement à notre mort (memento mori, «souviens-toi que tu dois mourir») prouve désormais, grâce aux dernières recherches en psychologie sociale, son efficacité sur notre mieux-être et la construction de notre vie.

En effet, pendant longtemps, les chercheurs tentaient de comprendre comment nous canalisions notre angoisse existentielle. C'est notamment la théorie de la gestion de la peur (terror management theory-TMT) qui faisait référence, et des auteurs comme Tom Pyszczynski, professeur honoraire de l'université du Kansas, ont montré que la terreur de la mort nous poussait inconsciemment à nous «accrocher» à des croyances culturelles, menant ainsi indirectement à plus de violence entre les groupes humains.

**Davantage de gentillesse après le 11 septembre**
Aujourd'hui, cette observation ne suffit plus. Des chercheurs de l'université du Missouri, après avoir compulsé une douzaine d'études, viennent de découvrir les effets bénéfiques de cette conscience de la mort. Premier point: elle renforce la santé en encourageant à pratiquer plus d'exercice physique, à réduire sa consommation de tabac et la surexposition non protégée au soleil. Deuxième point: la tendance à faire des choix positifs peut s'en trouver augmentée.
Ainsi, après l'attentat d'Oklahoma City, il a été observé que le taux de divorces avait sensiblement baissé dans les comtés environnants. «Quand des événements intensifient la conscience de la mort chez quelqu'un, la réaction positive de ce dernier est de réaffirmer que la vie a des aspects positifs, commente Kenneth Vail, directeur des recherches et principal auteur de l'étude publiée dans la revue Personality and Social Psychology Review. Ainsi, après le 11 septembre, il a été observé que de nombreuses personnes manifestaient davantage de gratitude, d'espoir, et de gentillesse».

Cette conscience peut même agir à notre insu. Une expérience a démontré que la capacité à donner de l'aide à des étrangers était largement augmentée lorsque la scène se passait près d'un cimetière bien visible.