

## LA SPIRITUALITÉ: UN INSTINCT

Source: SERVAN-SCHREIBER, David. *Psychologies*, Septembre 2000

Paul n'est pas de nature influençable. Il dirige une petite entreprise et a appris qu'il ne peut faire confiance qu'à lui-même. Ni à ses employés, ni au hasard, ni à Dieu. Il accepte quand même de suivre les recommandations de son médecin afin d'améliorer ses migraines: vingt minutes de «relaxation méditation» quotidiennes, pendant lesquelles il devra se concentrer uniquement sur le va-et-vient de sa respiration et sur un ou deux mots de son choix, «calme» et «paix», par exemple. Les instructions sont de tranquillement retourner vers ces points d'ancrage dès que son esprit s'en éloigne, sans attendre de résultats immédiats.

Un mois plus tard, Paul s'étonne de l'amélioration de ses maux de tête. Mais il s'étonne encore plus d'autre chose: la présence d'une force invisible, proche et personnelle, qu'il perçoit quand son esprit «s'arrête». Elle semble naître de l'intérieur de son corps et de partout autour de lui. Bienveillante et douce, elle amène un sourire sur ses lèvres, et il accède alors à un calme intérieur qu'il ne connaissait pas jusqu'ici.

Dans son laboratoire de cardiologie, à Harvard, le professeur Herbert Benson remarque que 25% des sujets participant à une recherche, qui se plient à ces instructions de relaxation ressentent des expériences «spirituelles»<sup>1</sup>. Que leur orientation préalable soit religieuse ou athée ne semble pas faire de différence.

Le sexe, en revanche, oui. Les femmes y sont plus sensibles que les hommes. Physiologiquement, la «réponse de relaxation», comme l'appelle Benson, est l'image en négatif de la réaction de stress: ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, réduction de la tension artérielle et musculaire, baisse importante de la consommation d'oxygène.

Les bénéfices médicaux sont multiples et bien référencés: 75% de guérison des problèmes d'endormissement, 57% de réduction des symptômes prémenstruels, 36% de guérison dans les cas d'infertilité féminine non expliquée, réduction des arythmies cardiaques, des migraines, des douleurs chroniques, de l'anxiété.

De la même façon que les réactions de stress répétées sont associées, sur le long terme, à de nombreuses maladies, la réponse de relaxation par la méditation semble normaliser certaines fonctions de l'organisme.<sup>2</sup> Et, surprise!, les sujets qui disent éprouver une expérience d'ordre spirituel lors de leur pause méditative semblent en tirer les plus grands bénéfices pour leur santé.

La contemplation silencieuse est une pratique universelle, commune à toutes les religions. Toutefois, son importance a diminué dans les sociétés occidentales en faveur de la prière. Mais il semble que la déconnexion simultanée du langage, de la raison et des préoccupations quotidiennes soit l'ingrédient essentiel de la réponse de relaxation et de l'accès à un sentiment d'universalité et de bien-être en présence d'une force plus grande que soi. William James, le grand psychologue du XIXe siècle, proposait déjà cela dans son livre *La Variété des expériences religieuses*.<sup>3</sup>

Et Benson a repris l'idée clé de James, qu'une telle universalité dans la réponse à un exercice aussi simple suggère qu'elle ait une base génétique. Comme la peur face à un serpent, le vertige face à l'altitude, ou l'attendrissement devant le visage d'un tout-petit, l'expérience du spirituel serait, chez l'humain, un instinct, une réponse automatique en présence du silence intérieur.

On peut refuser de s'abandonner à cette expérience universelle et se tenir fermement aux prescriptions de la raison, qui ne voit que trop peu de traces de l'existence d'une force bienveillante et protectrice. Mais choisir le vide plutôt que l'expérience du sacré, c'est aussi choisir un système de croyance. Et il a, peut-être, l'inconvénient d'être moins bon pour la santé...

1. *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief* (Fireside, 1996).

2. R. H. Schneider, A. Castillo-Richmond, *Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans*.

3. Exergue, 2000.