

LA SPIRITUALITÉ POUR SOIGNER NOS ANGOISSES

Source: ROGERS, June. *Châtelaine*, Mars 2001.

De nouveaux outils de guérison font leur apparition dans les cabinets des psys: prière, méditation, imagerie guidée, foi... Et les thérapeutes, comme les patients, sont stupéfaits des résultats!

Lorsque Marie* (nom fictif) mère de famille de 40 ans, se décide à consulter un psy, le docteur John Rossiter-Thornton, elle est sur le point de craquer. À la maison, avec trois enfants, elle court pour arriver à tout faire; au travail, elle ne tient même plus le compte de ses heures supplémentaires. Après un examen médical complet, le diagnostic tombe: dépression grave. Le docteur Rossiter-Thornton lui prescrit alors une médication pouvant lui donner le sentiment de reprendre les commandes sur sa vie. Mais après plusieurs séances de thérapie, le psychiatre décèle un autre problème, qu'aucun médicament n'est en mesure de soulager: le conjoint de Marie étant très religieux, elle ne peut parler avec lui des enfants ou du budget familial sans qu'éclate un conflit.

Pas vraiment étonnant donc que Marie se soit rebiffée lorsque le docteur Rossiter-Thornton lui a proposé d'utiliser le moulin à prières – qu'il avait élaboré l'année auparavant – pour l'aider à sortir de l'impasse. «Je dois convaincre mes patients que le moulin à prières n'a rien de religieux, souligne-t-il. C'est un outil qui amène les gens à trouver la solution à une situation en apparence insoluble, en faisant appel à une puissance supérieure, leur Soi intuitif, ou à toute autre forme de spiritualité. Quand je leur dis que des études scientifiques ont démontré l'efficacité de la prière, ils sont perplexes. Je les encourage alors à en faire eux-mêmes l'essai, et ils sont stupéfaits des résultats.» Selon le docteur Rossiter-Thornton, il est assez surprenant de constater le nombre de cas où la pratique de la prière s'avère bénéfique.

Marie a suivi les huit étapes proposées sur le diagramme du moulin à prières – demander à être guidé, pardonner à soi et aux autres... Elle a aussi consacré du temps à des lectures et à des musiques qui élèvent l'âme. Une semaine plus tard, elle est retournée chez le docteur Rossiter-Thornton plus optimiste qu'il ne l'avait jamais vue.

Un peu mal à l'aise, elle lui a même confié avoir eu une révélation. «En me servant du moulin, raconte-t-elle, j'ai vu, comme dans un rêve, une automobile qui descendait une route de montagne sinueuse. Il faisait noir et j'avais peur que la voiture ait un accident. Puis, comme par miracle, la route s'est redressée et a été inondée de lumière, une lumière qui venait de l'intérieur de la voiture.» Cette image l'a calmée et l'a remplie d'un sentiment de paix. Marie a continué à utiliser le moulin dans le cadre de sa thérapie, et son sentiment de paix a fini par s'étendre à sa relation avec son conjoint.

Si vous avez déjà vécu une situation de crise – dépression, deuil, dépendance, agression –, il est probable que vous ayez songé à consulter un thérapeute. Et peut-être avez-vous pu puiser des forces dans le suivi ou la médication, moyens traditionnels qui fonctionnent pour beaucoup de gens. Il arrive cependant que certaines personnes sortent de leurs séances de thérapie tenaillées par une foule de questions sans réponse. Si tel est votre cas, si vous vous demandez à quoi tout cela rime, il est peut-être temps d'explorer votre spiritualité avec un thérapeute.

Jusqu'à récemment, la majorité des professionnels se seraient moqués de l'idée de l'approche spirituelle en thérapie. D'autant plus que les aspirations spirituelles ont parfois causé énormément de tort, surtout aux femmes (qu'il suffise de penser à Jeanne d'Arc...). Le psychothérapeute David Wright estime que, dans certains cas, la foi d'un client constitue un problème. «Elle peut être un carcan, admet-il. Une réalité qu'il m'a été donné d'observer surtout chez les femmes. La doctrine a parfois étouffé en partie leur vitalité et leur capacité d'expression.»

Mais aujourd'hui, de plus en plus de psychiatres, de psychologues, de travailleurs sociaux et d'ecclésiastiques d'avant-garde combinent la pratique traditionnelle de la thérapie aux outils que représentent la prière, la méditation, la retraite et l'imagerie guidée. Tout comme le docteur Rossiter-Thornton, ils commencent à reconnaître qu'une transformation s'opère lorsqu'une personne qui consulte se découvre un désir de croissance spirituelle. «La psychothérapie, par essence, est un voyage intérieur, explique le docteur Judy Turner, coauteur du livre *The Healthy Boomer* (McClelland & Stewart). Il est donc naturel de faire plus que de s'occuper de la colère et du chagrin, de trouver un sens spirituel et une façon de vivre plus heureux.»

Un intérêt nouveau pour la santé de l'âme

On note un engouement pour l'élévation spirituelle – en particulier chez les femmes. Les livres tels que *Le voyage intérieur* (J'ai lu), de Shirley MacLaine, ne sont pas rares sur les palmarès des ouvrages à succès. La populaire animatrice télé américaine Roseanne ainsi que la chanteuse Madonna prônent les vertus psycho-spirituelles de la kabbale, mysticisme de tradition juive. Et la célèbre Oprah Winfrey considère comme un ministère son *talk-show* où les invités livrent leurs expériences dans une atmosphère très à fleur de peau.

Les universitaires vibrent d'un intérêt nouveau pour la santé de l'âme. Des scientifiques purs et durs s'ouvrent aux pouvoirs de guérison de la spiritualité. Une étude menée par le docteur Chandrakant Shah, professeur de sciences de la santé publique à la faculté de médecine de l'Université de Toronto, a établi que les individus qui cultivent leur spiritualité ont tendance à vivre plus longtemps. De manière générale, ils sont plus indulgents, moins stressés et moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool. Dans les hôpitaux, des études médicales ont démontré que les patients qui prient avant et après une opération récupèrent plus rapidement que ceux qui ne prient pas.

L'Association des psychiatres du Canada (APC) s'intéresse au phénomène. En octobre 2000, lors du congrès annuel de l'APC à Victoria, le docteur John Toews, mennonite et professeur au département de psychiatrie de l'Université de Calgary, a prononcé une conférence sur le thème de la spiritualité chez les patients. Le docteur Toews offre également à ses collègues des ateliers sur la façon d'incorporer la spiritualité en thérapie.

Ce nouveau courant de pensée a même fait son chemin jusque dans l'ouvrage de référence utilisé par les psychiatres pour le diagnostic de leurs patients, le vénérable Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Une modification à la quatrième et plus récente édition affirme officiellement, pour la première fois, que les questions d'ordre religieux ou spirituel peuvent être pertinentes dans le cadre d'une thérapie. Plutôt que de traiter ces questions comme des signes de troubles psychiques, les psychiatres peuvent maintenant les utiliser comme outils de guérison. «Il n'a jamais été interdit aux psychiatres d'aborder les questions spirituelles, précise le docteur Toews, mais cette modification au DSM confirme leur importance.» Aujourd'hui, les internes en psychiatrie partout en Amérique du Nord reçoivent des cours de sensibilisation culturelle et religieuse pour mieux comprendre le rôle que joue la spiritualité dans la vie de leurs clients.

Le fait que la thérapie ait pendant si longtemps négligé l'âme est en grande partie attribuable à Sigmund Freud. Père fondateur de la psychanalyse, Freud était d'avis que la foi religieuse n'était autre chose qu'un fantasme de réalisation des espoirs déçus de l'humanité, un besoin maladif. Mais il ne faisait pas l'unanimité. «Je dirais qu'il y a toujours eu un contre-courant soutenu par les émules de Carl Jung et d'autres, rappelle le docteur Toews. Les deux lignes de pensée se sont développées, mais peut-être celle de Freud s'est-elle fait entendre plus fort.»

Contre dépression et dépendances

Quels genres de problèmes peut-on traiter en thérapie avec l'approche spirituelle? Les clients du docteur Toews abordent souvent le sujet de la spiritualité lorsqu'ils se sentent totalement démoralisés. «Quand une personne est déprimée, elle n'est plus certaine de sa place en ce monde ni même, à la limite, de son obligation de continuer à en faire partie. Outre la dépression, il y a souvent une véritable quête de sens», observe le docteur Toews. Non seulement estime-t-il alors le potentiel de la médication, mais il aide également ses clients à cerner et à formuler les questions qu'ils se posent, comme «Pourquoi est-ce que ça m'arrive?» et à confirmer leur importance. Puis il sonde les croyances spirituelles du client dans le but de trouver des réponses; s'il croit à la prière ou au dialogue avec une puissance supérieure, par exemple, le docteur Toews l'encourage à y recourir.

Faire appel à une puissance supérieure est une constante dans le traitement des dépendances, particulièrement depuis la naissance de l'association Alcooliques anonymes (AA), il y a 65 ans. Parmi les préceptes des AA (et de plusieurs autres groupes de même filiation): demander l'aide d'une puissance supérieure, reconnaître ses torts et s'en repentir, pratiquer la méditation et réciter des formules, telle la *Prière de la sérénité*. Le docteur Raju Hajela, président de la Canadian Society of Addiction Medicine, tente depuis longtemps de convaincre ses collègues médecins que la spiritualité joue un rôle capital dans un processus de guérison complète. Selon lui, la dépendance, qu'il s'agisse d'alcool, de drogues, de troubles du comportement alimentaire ou de relations interpersonnelles destructrices, est une maladie complexe qu'il faut aborder sous plusieurs angles – biologique, social, psychologique et spirituel – avant de pouvoir compter sur une véritable amélioration.

Dans ses séances de thérapie, il demande à ses clients de lui dire ce qui donne un sens à leur vie et quelles sont les valeurs importantes pour eux. «Les croyances sont très puissantes, souligne le docteur Hajela, que l'individu soit religieux ou non. La plupart des gens croient à l'existence de quelque chose de plus grand qu'eux et je les aide à travailler avec ce concept. Lorsqu'une personne acquiert le sentiment que sa vie a un sens, ajoute-t-il, elle a moins besoin de se tourner vers l'alcool ou la drogue.»

Le docteur Ana Bodnar, psychologue et professeur de yoga à Toronto, a adopté une approche spirituelle dans son travail à Sheena's Place, un centre de traitement pour personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, et à Grant House, une maison de soins pour femmes aux prises avec une dépendance. «La dépendance est une voie qu'empruntent certaines personnes pour affronter un vide et résoudre des émotions difficiles tout en cherchant un sens à leur vie», explique-t-elle.

À titre d'aide, elle propose à ses clients, aux professionnels de son domaine et même à des entreprises telles que Nortel et à des associations comme le YWCA des méditations guidées ainsi qu'un atelier portant sur le côté sacré du quotidien. Une méditation guidée peut prendre plusieurs formes. On peut, par exemple, vous inviter à fermer les yeux et à vous imaginer en train de marcher dans les bois vers une maison, qui symbolise votre lieu de recueillement intérieur. Vous y entrez et visualisez un être d'une énergie vivifiante, qui représente votre Soi supérieur. Vous demandez à cet être de vous offrir un cadeau symbolique, qui provient de votre sagesse intérieure. Une fois la méditation guidée terminée, vous pouvez utiliser ce cadeau pour vous aider à faire face aux problèmes ou à changer une situation destructrice.

Le docteur Bodnar a également travaillé avec des groupes des Premières nations à Sioux Lookout, en Ontario, à la prévention du suicide et à l'accompagnement dans le deuil en organisant des groupes de soutien communautaires et d'assistance aux familles. «Les gens des Premières nations se réapproprient leur spiritualité de façon marquée», signale-t-elle. Parmi leurs traditions figure le *sweat lodge*, une structure en forme de dôme où brûle un feu qui fait monter la température, recréant ainsi une manière de sauna. Il s'y tient parfois des séances de guérison. Certaines femmes racontent y avoir ressenti le besoin de pleurer ou de crier pour se purger du chagrin ou de la colère qui les tourmentaient alors. En analysant après coup leur expérience pour lui donner un sens, elles peuvent intégrer une éventuelle prise de conscience à leur quotidien.

«La psychothérapie peut aider à transformer une personnalité, changer des comportements dysfonctionnels, mais elle n'arrive pas à elle seule à faire disparaître complètement les traces douloureuses d'une enfance traumatisée, carencée ou malheureuse, explique Claudette Nantel, psychologue de Hull.

Pour être véritablement en paix avec soi-même et avec la vie telle qu'elle se présente, avec ses limites, la plupart de mes clients cherchent éventuellement dans la spiritualité un sens à leur souffrance. Et mon expérience me confirme que la démarche spirituelle soutient et accélère le processus de guérison psychologique.»

Médecin, soigne-toi toi-même

On observe une nouvelle ouverture en matière de questions spirituelles, et certains professionnels de la santé constatent que leurs croyances personnelles peuvent s'avérer un puissant outil dans leur travail.

Jacqueline Hanley, psychothérapeute psychanalyste à Toronto, est une bouddhiste pratiquante. Elle voit ces deux entités comme complémentaires parce qu'elles visent les mêmes buts: parvenir à comprendre ses comportements émotionnels stagnants et destructifs, et y mettre fin pour atteindre la tranquillité d'esprit et ainsi mieux s'ouvrir aux autres.

Le bouddhisme prétend qu'on ne peut avoir de compassion pour les autres si l'on n'en a pas pour soi, dit-elle. En développant sa propre vie spirituelle, Jacqueline Hanley croit qu'elle est mieux outillée pour aider ses clients à améliorer la leur. Le docteur Hanley continue toutefois d'observer les conventions de la psychothérapie: elle garde pour elle ses croyances spirituelles, à moins que ses clients n'abordent eux-mêmes le sujet. Une fois le dialogue établi, il arrive cependant que certains, ayant des inclinations religieuses, choisissent le bouddhisme pour s'aider dans leur vie.

Une façon de combiner thérapie et bouddhisme est de pratiquer régulièrement la méditation. Les bouddhistes passent jusqu'à une heure par jour assis confortablement, dans une pièce tranquille, à respirer profondément. Le but de la méditation est de faire cesser le «bavardage intérieur» et de relâcher les tensions du quotidien. On peut ensuite simplement noter ses émotions, et éventuellement, avec l'entraînement, arriver à les accepter sans les juger. Ce faisant, on prend contact avec son moi intérieur.

«La méditation bouddhiste pousse le processus encore plus loin que la psychanalyse parce que vous devez aller très profondément en vous-même, explique le docteur Hanley. Il faut fouiller ses tripes pour comprendre ce qui est source de détresse dans sa vie.»

Le clergé concourt également à fusionner spiritualité et thérapie. De plus en plus, prêtres, rabbins et pasteurs sont formés aux techniques d'assistance thérapeutique et incorporent ces outils à leur pratique spirituelle.

David Wright, psychothérapeute et diacre de l'Église anglicane, fait partie d'un réseau de conseillers en pastorale. Il reçoit régulièrement des personnes qui lui sont envoyées par le clergé. Il les aide à se nourrir spirituellement en les encourageant à parler de leurs expériences personnelles plutôt qu'en les laissant s'apitoyer sur elles-mêmes.

Ellen Lewinberg, psychanalyste à Toronto, affirme: «Un grand nombre de prêtres et de rabbins ont été d'un grand secours pour mes patients.» Elle reconnaît que la religion peut fournir le soutien dont certains individus ont besoin. «Oui, la religion peut être symptôme de névrose, dit-elle. Mais on ne peut nier qu'elle a aussi beaucoup à offrir.» Il revient à chacun d'exploiter ce qu'elle a de meilleur pour lui.

(Traduction: Suzanne Raymond)

Parlez-en à votre thérapeute

Si vous avez envie de discuter de questions spirituelles avec votre thérapeute, n'hésitez pas. La plupart des psychothérapeutes interviewés pour cet article y encouragent leurs clientes. Voici leurs conseils:

- 1. Abordez le sujet lors de votre prochain rendez-vous.** Dites quelque chose comme «Je voulais vous parler de spiritualité, c'est important pour moi.» Si votre thérapeute se montre intéressé, poursuivez. Sinon faites-lui observer que certains thérapeutes sont ouverts à la discussion sur le sujet.
- 2. Si votre thérapeute semble bien disposé, demandez-lui de vous aider à faire la lumière sur vos croyances personnelles et leurs significations.**
- 3. Si votre thérapeute se montre réfractaire, pensez à aller voir ailleurs.**

Parmi les organismes à consulter:

- Association des psychiatres du Canada, 1 800 267-1555 ou www.cpa-apc.org
- Association des médecins psychiatres du Québec, (514) 350-5128.
- Société canadienne de psychologie, 1 888 472-0657 ou www.cpa.ca
- Association des psychologues du Québec, (514) 528-7498.

Nourriture pour l'âme

Voici quelques titres d'ouvrages recommandés par les thérapeutes:

Ces mots qui guérissent (J.-C. Lattès).

La prière, un remède pour le corps et l'esprit (Le Jour Éditeur).

Le surprenant pouvoir de la prière (G. Tredaniel), du docteur Larry Dossey.

Saints and Madmen (Henry Holt), de Russell Shorto.

Le chemin le moins fréquenté (J'ai lu), de M. Scott Peck.

Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy and the Path of Personal and Spiritual Transformation (Shambhala), de John Welwood.