

F10 - Spiritualité

Steeve Quarroz, Olivier Mottet, Nadia Ben Zbir

3 mai 2024

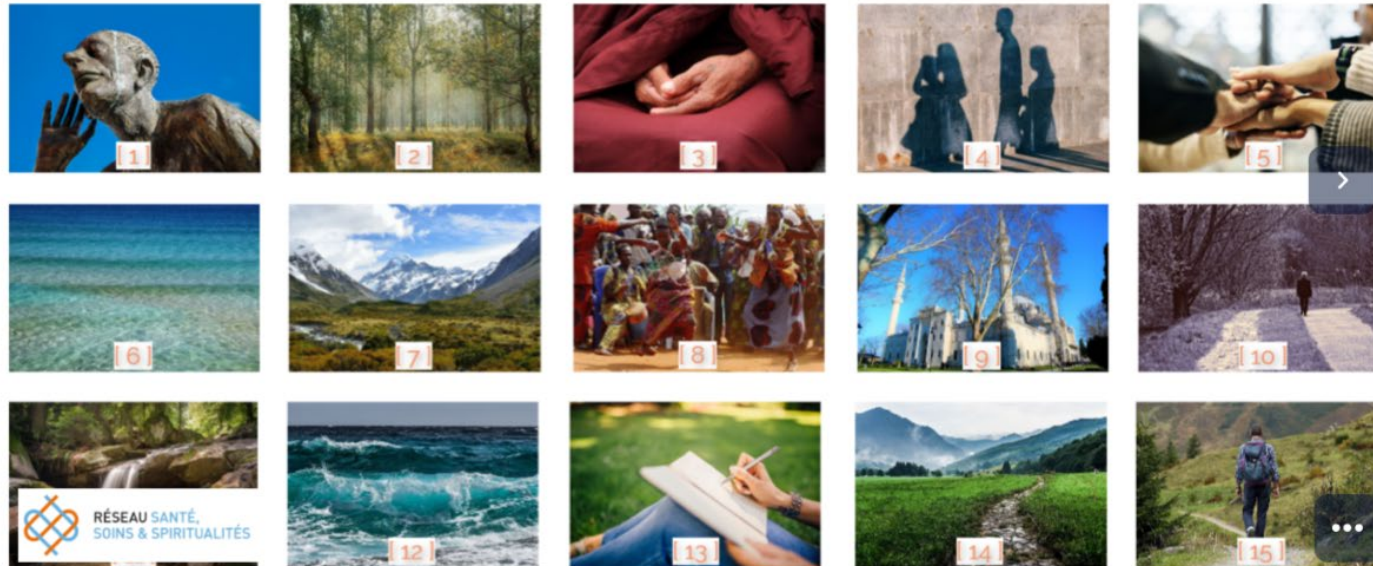
Spiritualité(s) - Rapport à soi et rapport à l'autre

Prendre un temps de réflexion sur soi... Sur ce qui compte pour soi...

- Prenez 5-10 minutes pour répondre à ces quatre questions:
 - Qu'est-ce que j'offre au monde ?
 - Qu'est-ce que je reçois du monde?
 - Quelle attitude j'adopte lorsque je souffre ?
 - Qu'est-ce que je souhaite léguer au monde ?

Photolangage

- Choisissez une ou deux images qui représentent la spiritualité pour vous aujourd'hui



Une définition de la spiritualité

« La spiritualité peut être définie comme un besoin naturel et universel, commun à tous les humains de toutes les époques. Ce besoin de sens et de cohérence avec soi-même, autrui et l'univers, peut être religieux ou non, comme dans les spiritualités profanes que sont les sciences et les arts ».

(Jacques Besson, 2019)

La spiritualité vs la religion

Les termes spiritualité et religion sont souvent utilisés, à tort, comme des synonymes.

Adhérer à une croyance religieuse peut être une façon de vivre sa spiritualité.

Mais on peut aussi vivre sa spiritualité sans avoir de religion. Il convient donc de distinguer les deux notions.

La spiritualité vs la religion

Spiritualité :

- Chemin individuel, quête personnelle
- Recherche de croissance de l'être : travail sur soi, connaissance de soi. Avoir un autre regard, plus éveillé, plus conscient pour se connaître soi-même et pour connaître les autres
- But : développer certaines qualités d'être et de relation aux autres, grandir intérieurement, développer sa compréhension de soi et du monde, arriver à une certaine paix, à une certaine sérénité intérieure.

Religion :

- Pratique collective, réglée par des rituels qui organisent une société à partir de croyances communes.

"La spiritualité est une fonction naturelle, ancrée dans le besoin de donner du sens à ce que nous vivons.

Elle contient les valeurs fondamentales qui constituent notre "carte du monde" à partir de laquelle nous nous orientons dans nos vies et faisons face aux difficultés de l'existence.

Elle est donc – Dieu merci! - indépendante de toute croyance particulière ou religion : son vécu s'accommode aussi bien de convictions agnostiques ou athées.

Certaines expériences, difficiles à décrire en mots, nous plongent parfois au coeur de la contemplation du mystère de l'existence. Avec une force de bouleversement voire de transformation, parfois définitive.

La recherche montre combien cette dimension est impliquée dans le bien-être et la santé. A la fois comme facteur de protection de la santé physique et psychique (salutogenèse), mais aussi comme point d'appui des processus de rétablissement et de guérison.

Les neurosciences se sont penchées avec grand intérêt sur les expériences contemplatives (méditation, prière, transe, états modifiés de conscience, effet des croyances, des narrations et des symboles)."

Recommandation de l'OMS

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946;

«La promotion de la santé repose sur ce droit de l'homme essentiel et offre un concept positif et complet de santé comme déterminant de la qualité de la vie, qui recouvre également le bien-être mental et spirituel.»

Organisation des Nations Unies, Charte de Bangkok, 2005

La spiritualité et la science

- La méditation validée par les neurosciences
- La méditation de pleine conscience
- Différentes zones cérébrales impliquées
- Résultats de l'expérience
- Une meilleure gestion des émotions

La méditation validée par les neurosciences

- Etude menée en 2015 par l'Université de Davis (USA).
- Population : 100 individus volontaires de 24 à 77 ans.
- Des IRM sont menés et permettent d'observer le fonctionnement des cerveaux des participants en temps réel.
- La moitié des participants pratiquent régulièrement la méditation en pleine conscience.
- L'autre groupe est étranger à la pratique.
- Le fonctionnement et l'activité cérébrale des participants des deux groupes est comparé.

La méditation en pleine conscience

- La méditation en pleine conscience n'est pas une détente, bien au contraire.
 - Se concentrer sur sa météo intérieure (émotions ou sensations qui circulent)
 - Focaliser son attention sur un objet, sur sa respiration ou une partie de son corps
 - Ne pas se laisser distraire par ses pensées ou par des stimuli extérieurs
 - Dompter le vagabondage cérébral et ramener l'attention sur l'objet de la concentration

La méditation implique différentes zones cérébrales

- Le cerveau s'échauffe et devient plus actif
- La méditation en pleine conscience sollicite quatre réseaux neuronaux liés à l'attention:
 - Cortex sensoriel et moteur
 - Cortex cingulaire antérieur
 - Régions pariétales
 - Cortex préfrontal

Les zones du cerveau modifiées par la méditation

En comparant les cerveaux de méditants experts et de non-méditants à l'aide des techniques d'imagerie médicale (scanner, IRM), les scientifiques ont observé des modifications dans l'activité et la structure de certaines zones cérébrales.

● Zone plus active

● Zone plus volumineuse

● Zone moins volumineuse

● Zone plus active et plus volumineuse

LE CORTEX CINGULAIRE ANTÉRIEUR ET LA PARTIE ANTÉRIEURE DE L'INSULA

Ces deux zones sont impliquées dans la conscience intéroceptive, c'est-à-dire la perception des états internes du corps (respiration, rythme cardiaque, fatigue...). Le développement de ces zones contribue à une meilleure régulation des émotions et de la douleur.

LE CORTEX CINGULAIRE POSTÉRIEUR

Il est sollicité lorsqu'on se remémore des souvenirs ou que l'on reconnaît des visages et des lieux. C'est l'une des zones les plus touchées par la maladie d'Alzheimer.

LE CORTEX PRÉFRONTAL

Il est impliqué dans l'attention, la planification, la résolution de problèmes, la mémoire de travail et notre capacité à partager les émotions des autres.

LA JONCTION TEMPORO-PARIÉTALE

Elle s'active lorsque nos pensées vagabondent. Ce réseau serait plus volumineux chez les méditants qui s'exercent à prendre conscience de ce vagabondage et à recentrer leur attention sur un objet ou une sensation précise.

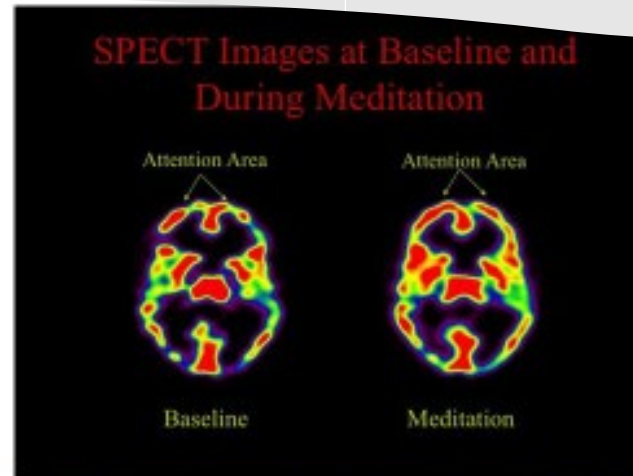
L'AMYDALE

Cette région du cerveau s'active lorsque nous ressentons des émotions négatives comme le stress, l'anxiété ou la peur. Elle diminue chez ceux qui méditent régulièrement.

UNE PARTIE DE L'HIPPOCAMPE

Cette zone est impliquée dans la mémorisation, le souvenir de ses expériences et l'aptitude à focaliser son attention.

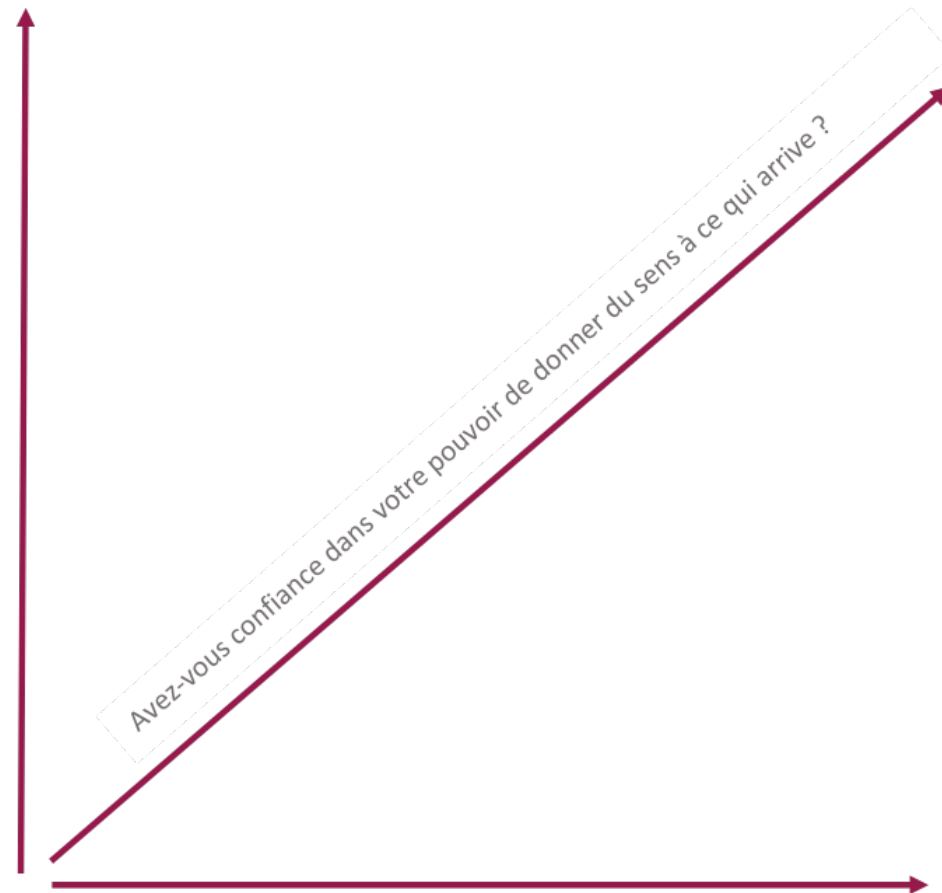
Sources : Scientific Reports, août 2017 ; Frontiers in Human Neuroscience, novembre 2012 ; Cerveau & Psycho, décembre 2017



La salutogenèse

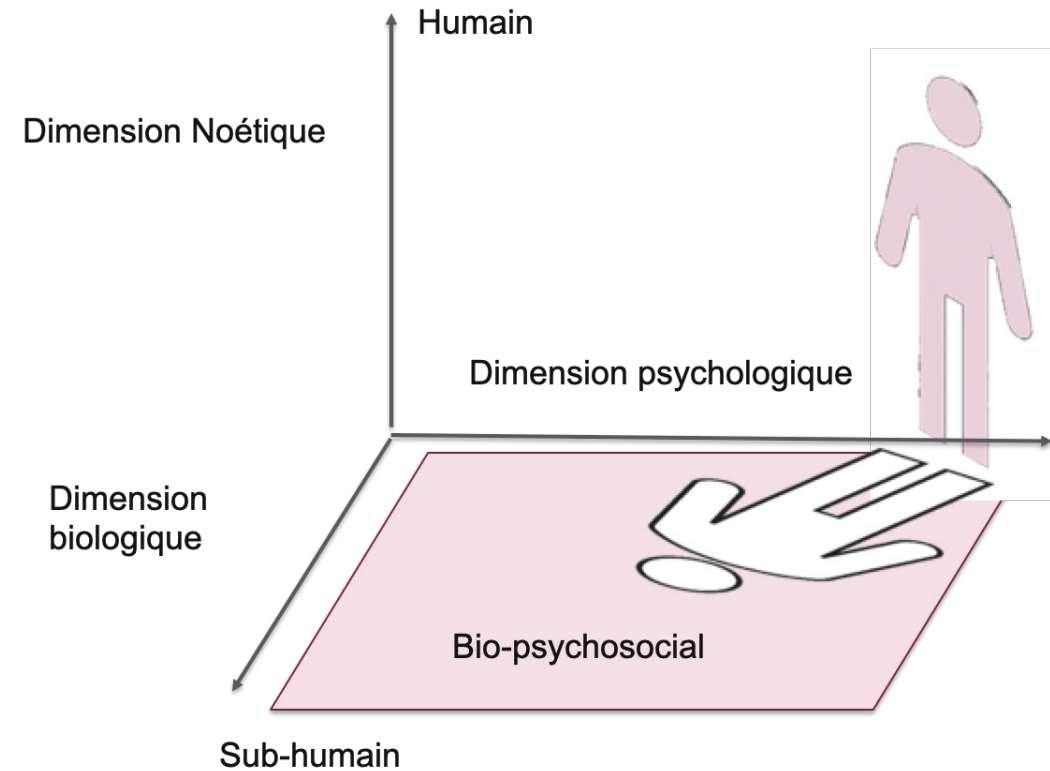
Focus sur la santé plutôt
que sur la maladie

Est-ce que vous avez confiance dans vos ressources pour gérer votre vie ?

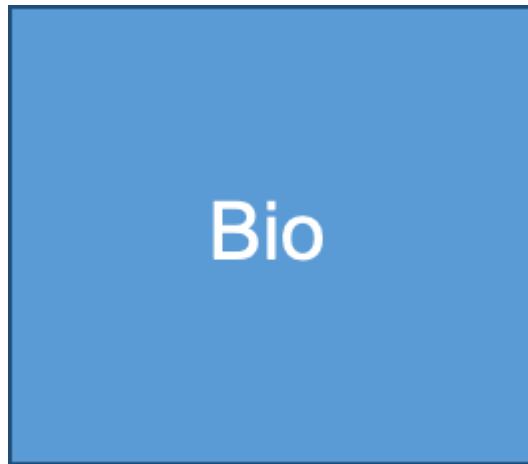


Est-ce que pour vous le monde est compréhensible ?

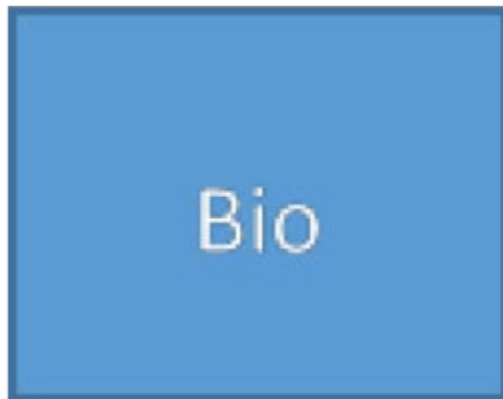
L'analyse existentielle et logothérapie

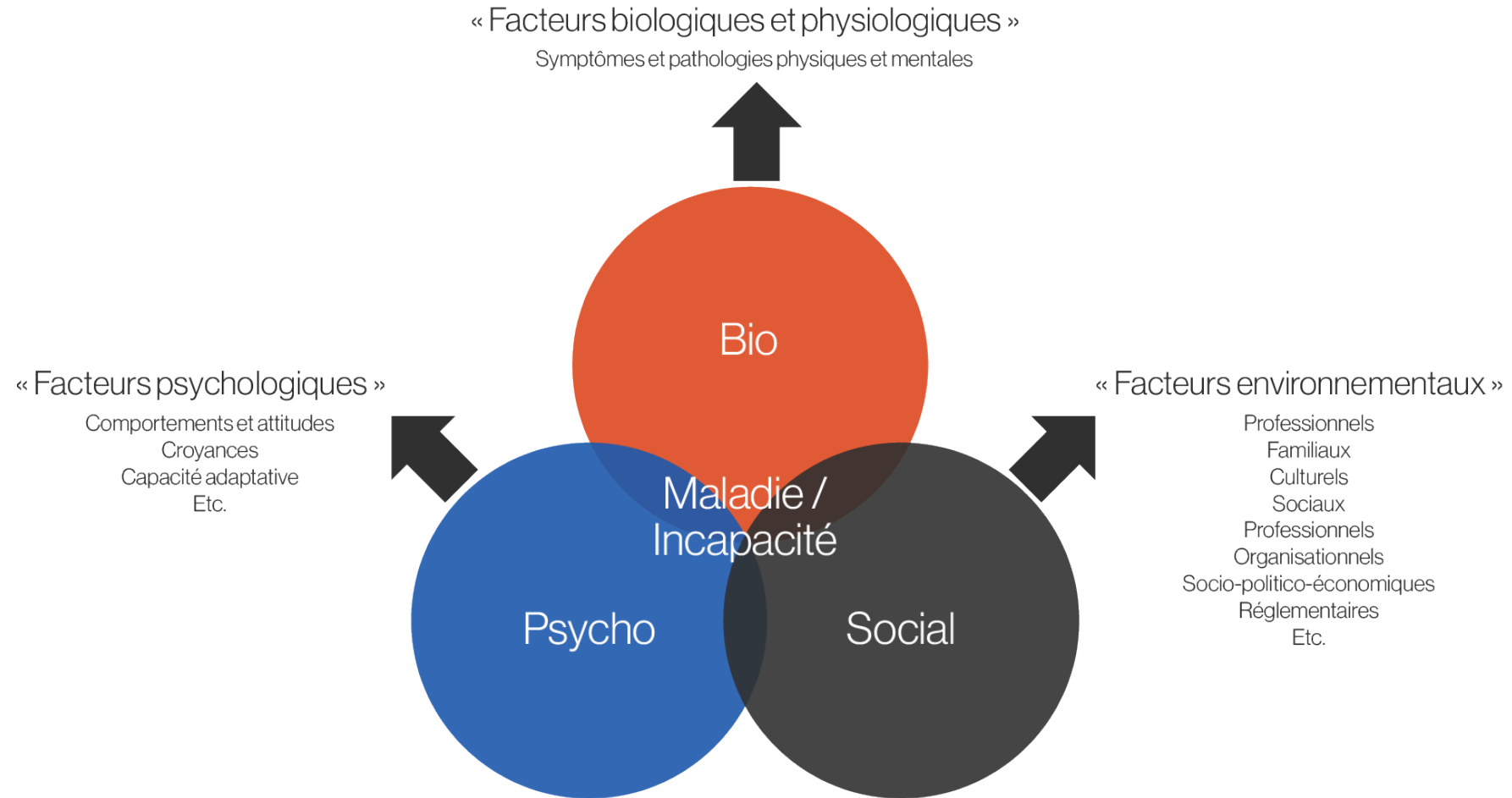


Modèle biomédical



Le modèle biopsychosocial





Modèle biopsychosocial et spirituel

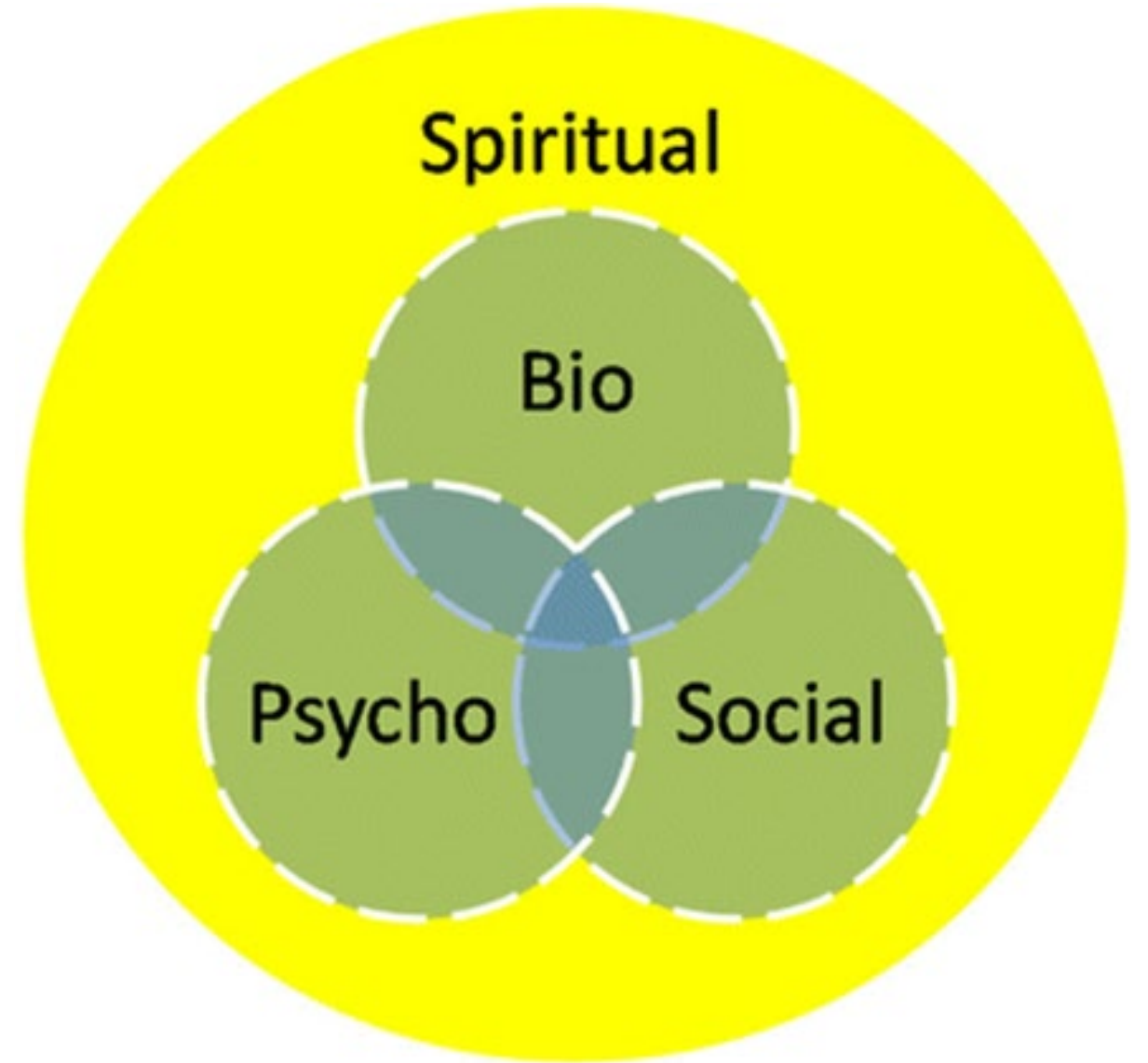
Bio

Psycho

Social

Spirituel

Le modèle biopsychosocial et spirituel



Evaluer la spiritualité des personnes accompagnées

HOPE

- **H**ope: Sources d'espoir (Hope), de sens, de confort, de force, de paix, d'amour et de lien.
- **O**rganised: Appartenance à une communauté organisée
- **P**ractice: Pratique et spiritualités personnelles
- **E**ffects: Effets de la spiritualité sur l'état de santé du ou de la patient-e lors de traitements médicaux et à l'approche de la mort

Evaluer la spiritualité des personnes accompagnées

SPIR

Spiritualité, croyance

«Vous décrivez-vous au sens le plus large du terme comme une personne croyante, spirituelle / religieuse?»

Place

«Quelle est la place de la spiritualité dans votre vie? Quelle est son importance dans le contexte de votre maladie?»

Intégration

«Appartenez-vous à une communauté spirituelle?»

Rôle

«Quel rôle souhaiteriez-vous me donner dans le domaine de la spiritualité ? »

Evaluer la spiritualité des personnes accompagnées

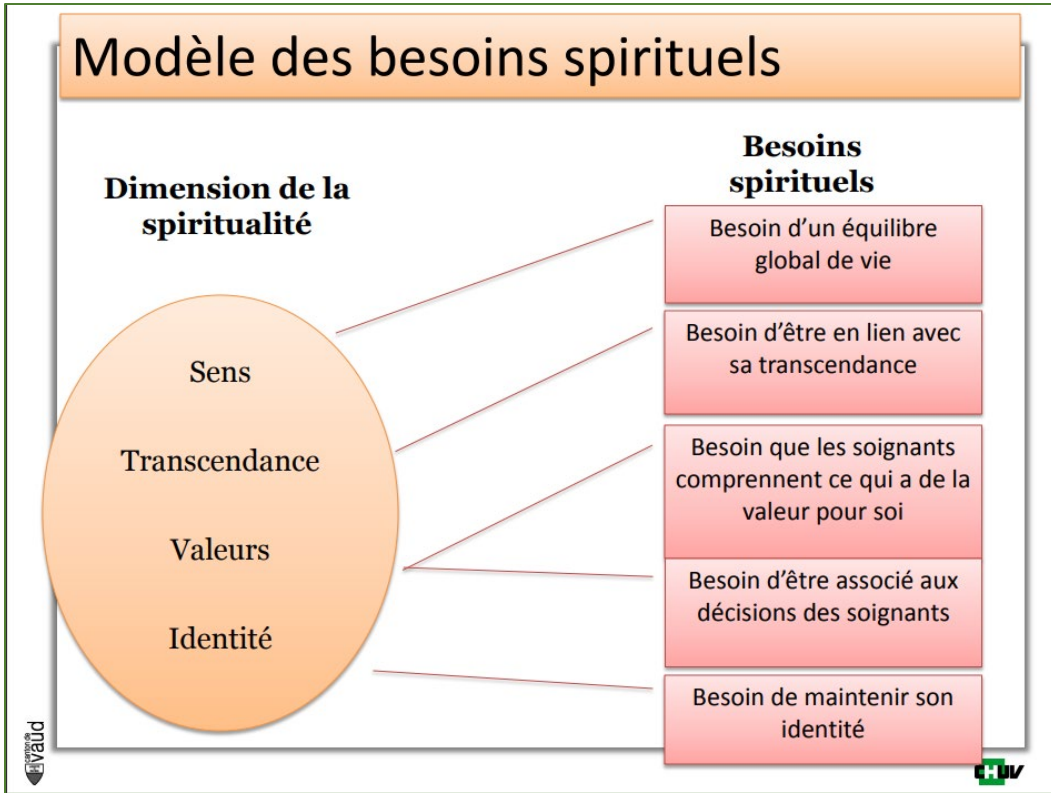
STIV

Sens

Transcendance

Identité

Valeurs



Bibliographie

- Besson, J. (2019). *Spiritus contra Spiritum*. Lausanne: Ceres.
- Buchter S., Frick E., Jacquemin, D., Odier, C., Piguet, C. (2019). *Spiritual care II*. Montpellier : Sauramps médical.
- Frankl, V. (2022). *Le Dieu inconscient. Psychothérapie et religion*. Malakoff: Interéditions
- Frankl, V. (2015). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Paris: Editions J'ai Lu.
- Jobin, G. (2012). *Des religions à la spiritualité. Une approbation biomédicale du religieux dans l'hôpital*. Bruxelles : Lumen Vitae
- Jobin, G., Legault, A., Pujol, N. (2017). *L'accompagnement de l'expérience spirituelle en temps de maladie*. Presses Universitaires.
- Piguet, C., Rochat, E., Odier, C., Diawara, F. (2018). *Spiritual care I*. Montpellier : Sauramps médical.
- Sarfati, G.-E. (2018). *Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie*. Malakoff: Dunod.

Merci de votre attention