

Spiritualité *et* santé



Ce qui est bon pour l'âme
peut aussi l'être pour le corps



ASSOCIATION CATHOLIQUE
CANADIENNE DE LA SANTÉ
CATHOLIC HEALTH
ASSOCIATION OF CANADA

Spiritualité *et* santé



Ce qui est bon pour l'âme
peut aussi l'être pour le corps



ASSOCIATION CATHOLIQUE
CANADIENNE DE LA SANTÉ
CATHOLIC HEALTH
ASSOCIATION OF CANADA

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre:

Spiritualité et santé : ce qui est bon pour l'âme peut aussi l'être pour le corps

Traduction de: Spirituality and health.
Comprend des références bibliographiques.
ISBN 0-920705-26-X

1. Santé--Aspect religieux--Église catholique. 2. Vie spirituelle--Église catholique. 3. Guérison--Aspect religieux. I. Roche, James, 1955- II. Association catholique canadienne de la santé.

BX1795.H4S6414 1996 261.8'321 C96-900283-1

Traduction : Louis Chabot

Illustrations : Les photos de tableaux de la page couverture ainsi que des pages 8, 12, 16, 22, 26, 28, 30, 36, 40, 44, 48, 50, 54, 58, 62 et 67 sont la gracieuseté du Musée des beaux-arts du Canada.

Première édition Avril 1996
Deuxième édition Juin 1997

© Association catholique canadienne de la santé, 1996

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec
l'Association catholique canadienne de la santé
1247, place Kilborn
Ottawa, Ontario
K1H 6K9

Téléphone (613) 731-7148
Télécopieur (613) 731-7797

Remerciements

Ce document de réflexion a été produit en rapport avec le congrès annuel de 1996 de l'ACCS ayant pour thème : *La spiritualité : une valeur essentielle.*

Le document a été conçu et écrit par James Roche, agent recherches et projets spéciaux de l'ACCS. L'auteur tient à remercier Diana Bader, O.P., pour sa contribution à la recherche de la documentation nécessaire. Quelques membres de l'ACCS méritent également notre gratitude pour leur travail de révision et leurs commentaires.

L'auteur remercie également Mme France Duhamel, du Musée des beaux-arts du Canada de son concours pour le choix et la reproduction dans ce cahier d'oeuvres d'art du Musée.

Table des matières

Introduction 6

Partie I — *À la recherche de la plénitude de vie*

Je devrais pouvoir profiter davantage de la vie! 9

Qu'est-ce que la spiritualité 11

La spiritualité chrétienne : «Cherchez d'abord le Royaume de Dieu...» 14

La guérison et l'épanouissement personnel dans la tradition chrétienne 17

Différence entre guérison et rétablissement de la santé 19

Partie II — *Savoir nourrir son âme*

La solitude 23

L'éveil au sacré 24

Mystère et rituel 27

La beauté — nourriture de l'âme 29

La spiritualité et la souffrance humaine 31

La maladie... une messagère 32

Les rêves et l'imagination — des invitations à la plénitude 34

Le travail 34

Le pardon — un déblocage de l'âme 35

La transformation — pour l'amour des autres 38

Partie III — *Ce qui est bon pour l'âme peut aussi
l'être pour le corps*

- La prière 41
- La vie spirituelle... un baume pour le coeur 43
- L'acceptation de la maladie 43
- Connexité du corps et de l'esprit 45
- Les émotions 45
- Le système immunitaire 46
- Le support social 47
- L'estime de soi 49
- Le pardon et la réconciliation 49
- Le toucher thérapeutique 51
- Médecine douce... l'approche chinoise 52

Partie IV — *Répondre aux signes des temps*

- La santé spirituelle et vous 55
- Les prestataires de soins et les organisations de santé 57
- Ce que peuvent faire les Églises 63

* * *

- Renvois 68
- Suggestions de lecture 74

Introduction

En 1994, l'Association catholique canadienne de la santé a publié un document de recherche intitulé *Intégrer santé et valeurs*. Ce texte nous permet d'explorer la perception que se fait notre monde actuel de la santé et de la guérison, et souligne les valeurs qui servent de fondement au ministère chrétien des soins de santé.

En précisant les facteurs déterminants de la santé, le document nous reporte aux travaux de recherche en cours dans le secteur de la santé ainsi qu'aux efforts des chercheurs pour dégager les liens qui existent entre la spiritualité et la santé. Nous avons fait valoir alors qu'un des aspects importants des soins de santé de l'avenir consisterait en une attention plus marquée pour la santé et la guérison spirituelles.

Le présent ouvrage, *Spiritualité et santé*, présente les résultats d'une recherche en profondeur des relations entre la spiritualité et la santé. Après une réflexion sur ce qui se cache derrière le renouveau d'intérêt actuel pour la santé, la médecine douce et autres thérapies complémentaires, ainsi que pour la spiritualité, nous tentons de définir la spiritualité et de montrer la richesse particulière de la spiritualité chrétienne.

Dans la deuxième partie, divers éléments ou aspects de la vie spirituelle sont examinés à la lumière de leur incidence potentielle sur la santé. La troisième partie présente une vue d'ensemble de la recherche scientifique sur le sujet et montre, à l'évidence, combien la corrélation est étroite entre la spiritualité et la santé, une réalité qui a perdu son caractère conjectural et ne laisse plus de doute.

Quelle sorte de défis de telles découvertes nous posent-ils comme individu? Ce lien entre la spiritualité et la santé comporte toutes sortes de conséquences pour les prestataires de soins, les établissements et les Églises; mais quelles sont-elles au juste? Voilà les questions et sujets de réflexion qui sont présentés à la fin de chaque partie ainsi qu'à la fin du document afin d'aider les individus et les groupes dans leur recherche et leur cheminement.

Écrire un ouvrage sur la spiritualité pose un certain nombre de défis dont, au départ, celui d'une définition adéquate. Un autre défi vient de l'interprétation que peut donner le lecteur aux intentions de l'auteur. C.S. Lewis a déclaré déjà qu'aussi nécessaire que puisse être un bon livre sur la prière, il ne s'aventurerait jamais à l'écrire. «Dans un genre de livre comme celui-là, on est inévitablement tenté, non pas de discuter, mais d'instruire. Et pour moi, tenter d'instruire les gens sur la prière serait de l'effronterie»¹. Telle n'est pas non plus — même si bien des gens aimeraient trouver un bon livre d'instruction sur la spiritualité — l'intention du présent ouvrage.

Notre intention est de réfléchir ici sur le sens de la spiritualité et sur l'impact qu'elle peut exercer sur notre vie personnelle et communautaire. Nous démontrons ensuite que, de façon évidente, une vie spirituelle active et le soin de l'âme favorisent la santé, accélèrent la guérison, contribuent au rétablissement et fournissent d'importants moyens d'ajustement aux maladies chroniques.

Il est important de noter dès le départ toutefois, que la spiritualité, dans le présent ouvrage, n'est pas présentée comme un remède miracle, une sorte d'élixir à prendre sur une tablette et à prescrire à des gens malades. Notre intention n'est pas non plus de présenter la santé comme une fin en elle-même. Notre but est plutôt d'offrir le présent outil de réflexion comme une affirmation tant de notre faim de Transcendant (soit, en contexte chrétien, l'expérience de Dieu et de son amour inconditionnel) que de l'incidence de la spiritualité sur notre santé physique et notre bien-être émotionnel.



Le poste d'essence

George Segal, 1963 - 1964
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Partie I
À LA RECHERCHE DE LA PLÉNITUDE DE VIE

Je devrais pouvoir jouir davantage de la vie!

En septembre 1995, le *Magazine Maclean's*¹ publiait un important reportage sur la tendance chez les Canadiens à recourir à toutes sortes de formes nouvelles de soins de santé et de thérapie. Les auteurs déclarent que des millions de Canadiens s'intéressent actuellement à une vaste panoplie de soins de santé allant de divers types de chiropractie et d'acupuncture aux herbes médicinales et au toucher thérapeutique. Un autre article du même numéro demande si *Certains patients peuvent être guéris par la foi d'autres personnes?* Dans ce contexte, les auteurs nous montrent que les Canadiens sont de plus en plus ouverts à une combinaison de soins médicaux et spirituels.

Ce constat de l'importance croissante de la spiritualité est de plus en plus manifeste aux divers plans culturels, les médias, les revues et journaux populaires, les ouvrages sur la gestion ainsi que les catalogues de livres les plus populaires. Quelle est donc l'aspiration ou le besoin que couvre ce phénomène? On conviendra généralement que ce que les gens recherchent, c'est un moyen de se relier à quelque chose de plus grand, au-delà d'eux-mêmes².

Déjà dans les années cinquante, le psychologue Rollo May affirmait que la société occidentale souffre d'une grande pauvreté. «Quels sont les problèmes intérieurs principaux des gens de notre époque?... J'en étonnerai sûrement un bon nombre en disant que le problème principal, en ce milieu du vingtième siècle, est le sentiment de vide. Et je considère que bien des gens non seulement ne savent pas ce qu'ils veulent, mais qu'ils n'ont souvent même pas une idée claire de ce qu'ils ressentent»³. Bon nombre d'auteurs ont fait valoir que ce sentiment de vide résultait d'une disparition croissante du spirituel, d'une «perte pour l'âme», au plan individuel aussi bien que collectif.

Il semble que la situation, une quarantaine d'années plus tard, n'a pas beaucoup changé. Le sociologue Reginald Bibby suit l'évolution des Canadiens sur le plan de la religion depuis les années soixante-dix. Dans son étude de 1995, *Social Trends Canadian Style* (le *Bibby Report*), il déclare qu'une personne sur trois au Canada admet qu'elle souffre de ce sentiment de vide, d'une soif dévorante de jouir davantage de la vie⁴.

Les conclusions de Bibby sur les inquiétudes profondes des Canadiens sont également éclairantes. Les trois choses dont ces derniers se soucient le plus sont l'argent, la santé et le temps. Près de la moitié des personnes interviewées se sont montrées troublées par le fait qu'elles n'ont pas le temps de jouir des choses auxquelles elles tiennent le plus.

Henri Nouwen, auteur de plusieurs ouvrages sur la spiritualité, affirme que l'inquiétude fait tellement partie de notre quotidien qu'il est même difficile d'imaginer de vivre sans elle. L'idée d'une vie sans souci nous paraît irréaliste, et peut-être même dangereuse. Notre inquiétude nous pousse à travailler plus fort, à penser avant tout à l'avenir, et à considérer notre monde comme un endroit de plus en plus inquiétant.

Nouwen nous rappelle que nous vivons une vie trépidante et «pleine» de soucis, à cause de la multitude de tâches et d'obligations qui nous inquiètent et pèsent sur nos épaules. Être occupé fait tellement partie de nos vies que, pour la plupart, nous pouvons à peine nous arrêter. L'auteur soutient que sous cette presse et ces inquiétudes, il se passe quelque chose d'autre, et il nous parle d'un sentiment d'insatisfaction et d'inanité qui envahit et demeure sous-jacent à nos activités. Ce sentiment s'accompagne souvent d'ennui, de ressentiments et de pensées dépressives.

En 1995, 22 % de Canadiens répondaient que leur intérêt pour la spiritualité avait augmenté et indiquaient qu'ils étaient conscients d'avoir des besoins spirituels.

Le Bibby Report

L'intérêt que manifestent de plus en plus de Canadiens pour la spiritualité peut être signe d'une conscience plus aiguë de ce vague mécontentement et d'un désir d'envisager plus sérieusement la manière dont ils mènent leur existence, ce qu'ils considèrent important, leur façon de retrouver l'espoir et ce qu'ils envisagent de faire de leur vie. Nous nous rendons tous compte maintenant que les réponses apportées à ces questions peuvent avoir un profond effet sur notre santé.

De nos jours, une meilleure compréhension de la santé et l'adoption d'une approche plus holistique de soins de santé favorisent une conception plus éclairée des besoins du corps, de l'âme et de l'esprit. Comme nous le verrons plus loin, les prestataires de soins reconnaissent de plus en plus que la santé spirituelle et la guérison intérieure sont souvent les précurseurs de la guérison physique et émotionnelle.

Qu'est-ce que la spiritualité?

Tout au long de ces pages d'introduction, nous avons utilisé le mot *spiritualité*. Mais avant d'aller plus loin, il nous paraît important de tenter de répondre à la question : Qu'est-ce que la spiritualité? S'il est une chose sur laquelle les écrivains contemporains s'accordent, c'est bien sur la difficulté d'une définition qui exprime de façon adéquate la profondeur, la richesse et la complexité de l'expérience spirituelle.

Lawrence LaPierre, ministre de l'Église Méthodiste Unie, a créé un modèle utile pour la description de la spiritualité. Ce modèle consiste en six facteurs auxquels se rattachent tous les autres éléments de la vie spirituelle : le cheminement personnel, l'idée de la transcendance, la communauté, la religion, le mystère de la création et la transformation¹.

Le cheminement personnel

La recherche d'un sens à notre vie et d'une finalité est centrale à notre existence. Cette quête nous entraîne dans un pèlerinage où tous les aspects de la vie — joies, peines, luttas et succès — peuvent devenir des voies de compréhension plus profonde. Tout ce que nous expérimentons au cours de ce voyage joue un rôle dans la conception et la réalisation de notre vie. C'est dans ces expériences que nous découvrons la clé pour devenir ce à quoi nous sommes appelés. Saint Augustin parle d'une «inquiétude intérieure» qui nous entraîne tout au long de ce cheminement à tenter de nous retrouver nous-mêmes en Dieu et Dieu en nous-mêmes.

*Tu nous as fait pour toi et
nos coeurs sont inquiets
jusqu'à ce qu'ils se
reposent en toi.*

Saint Augustin

L'idée de la transcendance

Un deuxième aspect de la spiritualité consiste dans la croyance en un niveau de réalité qui dépasse nos paramètres existentiels, une réalité au-delà de nous-mêmes et de nos vies qu'il est difficile d'appréhender dès l'abord. Certains se réfèrent au transcendant en parlant de *mystère* ou encore de *l'autre*. La spiritualité comporte une tendance à demeurer constamment en rapport avec ce Mystère. LaPierre écrit : «Je considère que, quelle que soit l'expérience que nous faisons de Dieu, Celui-ci est toujours encore plus grand que notre capacité de le comprendre ou de le saisir».

La communauté

Nul n'effectue seul ce pèlerinage que nous appelons la vie spirituelle. Dès le départ nous nous rendons compte que c'est en apprenant graduellement à connaître, aimer et côtoyer les autres que nous apprenons à connaître plus précisément ce à quoi nous sommes appelés. La communauté, sous quelque forme qu'elle soit expérimentée, est un lieu de croissance et de guérison. Elle nous apporte sécurité et amour. Mais elle est également un endroit de défi. C'est en effet en vivant quotidiennement avec d'autres que nous sommes confrontés à nos émotions blessées, à nos limites et à notre besoin de guérison.



Au col de Rogers, sur les hauteurs des monts Selkirk, C. B.

huile sur toile, John A. Fraser, 1886
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

La religion

Il faut faire nettement la différence entre spiritualité et religion. La première embrasse toute la vie d'une personne telle qu'elle est vécue en rapport avec le Transcendant. La spiritualité individuelle d'une personne peut ou non comporter les rites, pratiques et croyances d'un groupe religieux particulier. Néanmoins, pour des milliards d'individus dans le monde, c'est la religion institutionnalisée qui assure le milieu dans lequel la spiritualité personnelle s'exprime et se développe le mieux.

La religion comprend autant la dimension communautaire de la spiritualité que l'endroit auquel se rattache la tradition dont s'inspire le pèlerinage spirituel. C'est elle qui nous relie à la sagesse et à la richesse des expériences spirituelles de ceux qui ont cheminé avant nous. La religion permet à la tradition de prendre vie dans notre propre expérience et elle convie la communauté de croyants à appliquer cette tradition aux besoins et aux espoirs du présent.

Le mystère de la création

Lorsqu'on leur demande de dire où ils ont le mieux senti la présence de Dieu, un grand nombre de personnes indiquent certains aspects de la nature. Pour certains, il s'agit de l'océan, alors que pour d'autres, ce sera la beauté d'un coucher de soleil ou le silence d'une forêt très dense qui les auront fait se sentir le plus près de Dieu. La Pierre affirme que pour bien des gens, le mystère et la beauté de la création sont les sources les plus puissantes du sentiment de proximité avec le Transcendant.

La transformation

La spiritualité comporte toujours l'idée du devenir. Notre rapport avec l'*autre* met en oeuvre un processus de croissance qui nous engage à réagir constamment et à vivre en profondeur les expériences qui se présentent au cours de notre pèlerinage personnel. Inévitablement, la spiritualité nous appelle à nous défaire du souci de nous-même pour nous tourner vers l'amour et la compassion pour les autres.

* * *

On peut donc dire que la spiritualité concerne la lutte que nous menons en vue d'atteindre l'autotranscendance et de rester en rapport avec l'*autre* — un état qui se situe au-delà de l'affiliation religieuse. Cette vie spirituelle est faite d'efforts en vue de trouver un sens, une finalité, ainsi qu'une connaissance du Transcendant comportant des aspects personnels, communautaires et publics. Dans le présent ouvrage, nous mettons l'accent sur le caractère particulier de la spiritualité chrétienne et de l'explicitation qu'elle nous présente de l'invitation que lance Dieu à l'être humain — telle que révélée dans la personne de Jésus-Christ — à prendre part à la vie divine.

La spiritualité chrétienne :

«Cherchez d'abord le Royaume de Dieu...»

Il est clair, d'après ce que nous avons dit plus haut, que la spiritualité touche à tous les aspects de la vie d'une personne, et il en va de même pour la spiritualité chrétienne. Richard P. Hardy, professeur de spiritualité de l'Université St-Paul, à Ottawa, décrit la spiritualité chrétienne comme suit : «c'est la vie d'une personne engagée envers le Dieu qui a été révélé en Jésus-Christ et qu'elle rencontre, dans l'Esprit, au sein de la communauté»¹. Pour les chrétiens, la transformation se produit lorsqu'ils permettent au message de Jésus et à l'inspiration de l'Esprit de façonner leur vie et de les faire avancer toujours plus avant dans l'amour de Dieu et de leur prochain.

Nous avons indiqué plus haut que l'inquiétude, accompagnée de forts sentiments d'ennui et de solitude, est devenue la souffrance la plus répandue de notre époque. Et pourtant, Jésus déclarait : «Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. Cherchez d'abord son royaume» (Luc 12,22-31). Le message du christianisme nous ouvre donc à la possibilité d'une vie non dominée par l'inquiétude et dans laquelle toute chose peut prendre un caractère nouveau.

Nouwen note que l'appel à une vie spirituelle ne peut être entendu que lorsque «nous sommes honnêtement disposés à confesser notre existence solitaire et inquiétante et reconnaître son effet de fragmentation de notre vie quotidienne»². Notre premier devoir est de reconnaître ces sentiments profonds et d'examiner la manière dont nous vivons notre vie. C'est un devoir, affirme-t-il, qui exige honnêteté et courage.

Le baptême de Jésus a marqué le début de son ministère et ce qui s'est produit à ce moment-là nous amène au coeur de la vie spirituelle. «Et voici qu'une voix venue des cieux disait : Celui-ci est mon fils bien-aimé, qui a toute ma faveur» (Matthieu 3,17). C'est grâce à l'amour de Dieu et notre amour que s'accomplit notre pèlerinage à la recherche d'un sens à la vie, de la transcendance et de la transformation de notre être.

Chaque fois que vous écouterez avec grand soin la voix qui vous appelle le Bien-aimé, vous découvrirez en vous-même le désir d'entendre cette voix encore plus longtemps et plus en profondeur. C'est comme la découverte d'un puits dans le désert³.

Pour les chrétiens, la transformation du coeur à laquelle Jésus nous convie se produit lorsque nous suivons son exemple et que nous nous tournons vers la volonté du Père. Ce faisant, nous nous enracinons plus profondément dans une relation d'amour avec Lui.

*Le jour viendra où... nous
pourrons harnacher pour
Dieu les énergies de l'amour.
Et ce jour-là, pour la deux-
ième fois dans l'histoire du
monde, les hommes auront
découvert le feu.*

Teilhard de Chardin

Dans bien des traditions religieuses, les métaphores du *pèlerinage* et de la *demeure* constituent des éléments fondamentaux. Il en va de même dans la spiritualité chrétienne. Nos vies tendent à se modeler sur celle de Jésus. Celui-ci nous appelle à l'intimité de sa vie divine. Le merveilleux message de la prière de Jésus, «Père, que tous soient un, comme toi tu es en moi et moi en toi» (Jean 17,21) est que Dieu veut faire sa demeure en nous et que nous devenions véritablement ce que nous sommes appelés à être lorsque Dieu devient Dieu en nous.

Thomas Merton, l'un des écrivains spirituels les plus influents de notre époque, insiste abondamment sur le fait que la spiritualité n'est pas quelque chose à laquelle on atteint grâce à des efforts incessants et héroïques. Elle n'est pas non plus une façon de nous reconstruire nous-mêmes à l'image de quelqu'un d'autre. La spiritualité chrétienne suppose que l'on permette à la présence de Dieu d'émerger en nous-même et de nous façonner selon ce que nous sommes appelés à être. Merton écrit :

Je dois d'abord me rendre compte clairement que tout ce que Dieu veut de moi c'est moi-même. C'est dire que sa volonté à mon égard est axée sur une chose : la réalisation, la découverte et l'épanouissement de mon moi — mon moi véritable — dans le Christ.

En acceptant l'invitation de «chercher d'abord le Royaume», les chrétiens ne sont en aucune façon invités à quitter le monde ou à s'en désintéresser. Longtemps, dans l'enseignement chrétien, «le monde», tel qu'on le comprenait communément, était quelque chose qu'il fallait fuir. L'expression «quitter le monde», comme on pouvait le faire en entrant au monastère, consistait à s'échapper de toute une multitude de pièges et de tentations. Une des multiples conséquences de cette vision des choses a été de reléguer les laïcs — la majorité — vers une spiritualité de seconde classe.

Le changement de perception du mot «monde» auquel nous avons assisté apparaît clairement dans le quatrième chapitre de Merton, *Nouvelles semences de contemplation*, où nous pouvons lire que «Tout ce qui est, est saint».

C'est dans Son amour que nous possédons toutes choses et que nous jouissons, puisque nous Le trouvons en elles. Et ainsi, où que nous soyons dans le monde, tous ceux que nous rencontrons, tout ce que nous voyons, entendons et touchons, au lieu de nous salir, nous purifie et sème en nous un plus grand désir de contemplation et de ciel⁴.

«Être dans le monde sans être du monde.» Ces paroles, selon Nouwen, résument bien la manière dont Jésus parle de la vie spirituelle. Ainsi,



Le Christ et la femme adultère

Lucas Cranach, v. 1535 - 1540
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

mener une vie spirituelle ne signifie pas que nous devons quitter nos familles ou nos occupations, ni qu'il faille nous imposer des pratiques ascétiques sévères, ni même de longues heures de prière quotidienne.

Ce que la vie spirituelle apporte de nouveau, c'est qu'elle nous fait passer d'une multiplicité de choses au Royaume de Dieu. Ce qui est nouveau, c'est que nous sommes libérés des compulsions de notre monde et que nous tournons nos coeurs vers l'unique nécessaire. Ce qui est nouveau, c'est que nous ne considérons plus les choses, les personnes et les événements comme des causes sans fin d'inquiétude, mais commençons à les envisager comme une riche diversité de moyens par lesquels Dieu nous montre qu'il est présent parmi nous⁵.

La guérison et l'épanouissement personnel dans la tradition chrétienne

De tous les termes bibliques en rapport avec la santé, la guérison ou l'épanouissement, c'est le mot *shalom* qui compte le plus de dérivés. Dans l'Ancien testament, cette expression prenait son sens dans le contexte de l'Exode, l'événement par excellence par lequel Dieu a révélé son intention de sauver et de guérir Israël et de lui faire connaître *shalom*. Yahvé a vu les souffrances de son peuple et a entendu ses cris de détresse.

Shalom s'étend à toute la création. «Toute la création est une, chaque créature en communion avec chaque autre, vivant en harmonie et en état de confiance et tournée vers la joie et le bien-être de chaque autre créature»¹. Une telle vision nous laisse croire que *shalom* et salut sont des concepts semblables. En fait, le mot hébreu *yeshe*, qui est le plus souvent traduit par «salut» véhicule également un concept large et holistique qui peut être justement traduit par «santé». Ce dont il est question, justement, tout au long de la bible hébraïque, c'est du problème de la déchéance humaine et de la manière dont nous pouvons retrouver santé et épanouissement.

Cette proximité des concepts de la santé et du salut dans l'Ancien Testament devient encore plus explicite dans le Nouveau Testament, particulièrement dans les évangiles. Plus de quarante récits de guérison physique nous sont présentés; à eux seuls, avec les commentaires qui s'ajoutent, ils forment près du cinquième de tous ces textes.

*Le royaume est proclamé
tant par les guérisons que
par la prédication.*

Barry McGrory

Le Royaume de Dieu qui est inauguré par la présence de Dieu en Jésus atteint chaque facette de la vie, le côté personnel, social et politique de la personne, ainsi que sa guérison et son salut. Les enseignements de Jésus, tout comme son oeuvre de guérison, sont les signes du désir de Dieu de nous voir atteindre au plein épanouissement. Barry McGrory, après avoir analysé les récits de guérison de l'évangile, conclut : «... le Royaume est proclamé autant par la guérison que par la prédication. La Bonne Nouvelle du Royaume n'est pas seulement proclamée en faveur du pauvre, mais elle agit auprès d'eux. Les actes de guérison sont en eux-mêmes des évangiles»².

En Israël, à l'époque de l'Ancien Testament, l'être humain était considéré comme un tout. La personne n'était pas divisée en deux parties, l'une physique et l'autre spirituelle. Dans les évangiles, cette même tradition s'est maintenue et approfondie. «Ta foi t'a sauvée», dit Jésus à la femme hémorroïsse qui souffrait de ce mal depuis douze ans et qui venait d'être guérie en touchant le manteau de Jésus (Marc 5,25-34). La guérison touche à toute la personne.

Tom Harpur, auteur de *The Uncommon Touch: An Investigation of Spiritual Healing*, écrit que les chrétiens parlent beaucoup de «l'évangile» ou de «la bonne nouvelle», mais souvent sans comprendre parfaitement ce que ces mots signifient ou comment ils s'appliquent aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui. À son avis, la tradition judéo-chrétienne constitue une bonne nouvelle justement parce qu'elle traite de guérison, non pas des personnes seulement, mais aussi de la communauté, de la nation et finalement du monde.

La seule et unique source de santé et de guérison dans la vie de toute personne est de se savoir acceptée et aimée par la Cause même de tout Être. Se sentir chez soi dans l'univers, avoir un sens à sa vie et connaître sa destinée, voilà autant de facteurs qui produisent et favorisent l'épanouissement de l'esprit, du corps et de l'âme. Et lorsqu'on y regarde de près, telles sont les choses que l'on retrouve tout au long de la Bible³.

Différence entre guérison et rétablissement de la santé

Au cours des âges, et particulièrement à l'époque de la révolution scientifique du dix-septième siècle, la vision holistique que propose la Bible a été remplacée par une vue plus mécanique de la personne.

À l'heure actuelle, nous assistons à un renouveau de la pensée et à une réapparition de la vision holistique. Elle apparaît par exemple dans la définition de la santé proposée par le Conseil pontifical *Cor Unum*, il y a déjà plusieurs années¹. On y reconnaît que nous sommes constitués d'éléments biologiques, psychologiques et spirituels et que chacun de nous est profondément influencé par son milieu social et physique. S'il en résulte un équilibre harmonieux, nous sommes alors en «bonne santé». Mais si l'une de nos ressources intérieures fait défaut ou devient l'objet d'attaques continues, et que nos autres énergies n'arrivent pas à maintenir «l'équilibre», nous devenons alors la proie d'une maladie ou l'autre. Lorsque la science réduit la maladie à ses seuls symptômes physiques, elle fait preuve d'une grande incompréhension de la nature véritable de l'être humain. Dès lors, la maladie est traitée, mais la personne malade est négligée².

Pour amener la spiritualité à rayonner au niveau de la santé et de la guérison physique, il nous faut nous montrer capables de distinguer entre guérison et rétablissement de la santé. Dave Hilton, ancien directeur de la Commission chrétienne médicale au Conseil mondial des Églises, nous raconte comment il a été amené à faire la distinction. Il travaillait à l'époque auprès de la tribu Séminole en Floride. Un jour, un jeune garçon est porté à sa clinique; suite à une chute à bicyclette, il s'était fracturé la cheville. Le médecin remit les os en place, posa un plâtre et renvoya le garçon à la maison.

Plus tard dans la journée, il rencontra le sorcier du village qui venait tout juste de faire une visite au même jeune garçon et qui lui raconta comment il avait demandé à l'enfant de lui donner la raison pour laquelle il s'était fracturé la cheville. Le garçon répondit qu'il ne savait pas. Après avoir parlé d'autres choses avec lui, le sorcier lui demanda alors s'il s'entendait bien avec sa mère. Le garçon commença alors à pleurer et expliqua que sa maman et lui ne s'accordaient pas du tout, au point de ne plus même s'adresser la parole. Il prit alors le garçon et l'emporta près de sa mère; ils s'assirent ensemble et discutèrent du problème jusqu'à ce qu'il soit résolu.

Hilton ayant demandé au sorcier comment il avait appris que le garçon ne s'entendait pas avec sa mère, il se vit répondre : «Pour les Séminoles, chaque partie de l'univers est représentée dans une partie du corps, et la cheville gauche est la femme». Hilton termine son histoire en disant que, même si cela ne paraît pas logique, «... j'avais fait, pour ma part, ce qu'il fallait pour rétablir l'enfant, mais que c'était le sorcier qui l'avait guéri, et que ce dont nous avons besoin réellement, c'est de guérison»³.

Dans le processus de guérison, nous avons affaire à une énergie qui sait fort bien ce qu'elle veut faire.

Bernard Grad, Ph.D.

Mais lorsque le rétablissement de la santé paraît impossible, comme dans le cas d'un cancer terminal, pouvons-nous toujours espérer atteindre «l'épanouissement» intérieur qui nous paraît être la racine de la guérison? Dans *Healing into Life and Death*, S. Levine nous parle d'une patiente atteinte de cancer qui ne comprenait pas pourquoi il fallait faire tant d'efforts pour guérir et envisageait de se laisser simplement mourir. Levine assista à cette lutte qu'elle mena pour savoir où trouver la guérison et l'épanouissement. Et il se rendit compte que plus cette femme explorait la question en profondeur, plus ses douleurs diminuaient.

À mesure que la maladie progressait, la guérison se faisait et, avant de mourir, elle raconta combien elle était remplie d'un sentiment de plénitude de vie comme jamais dans le passé. Levine conclut :

Si la guérison, comme il a semblé, consistait à réduire l'anxiété, à équilibrer les énergies de manière que la paix s'installe plutôt que la guerre, dès lors la guérison ne se limitait pas manifestement au corps, ni même au visible. Elle comportait la possibilité de panser même les blessures invisibles les plus profondes — ces malaises qui font envisager la mort comme un soulagement⁴.

* * *

Conclusion

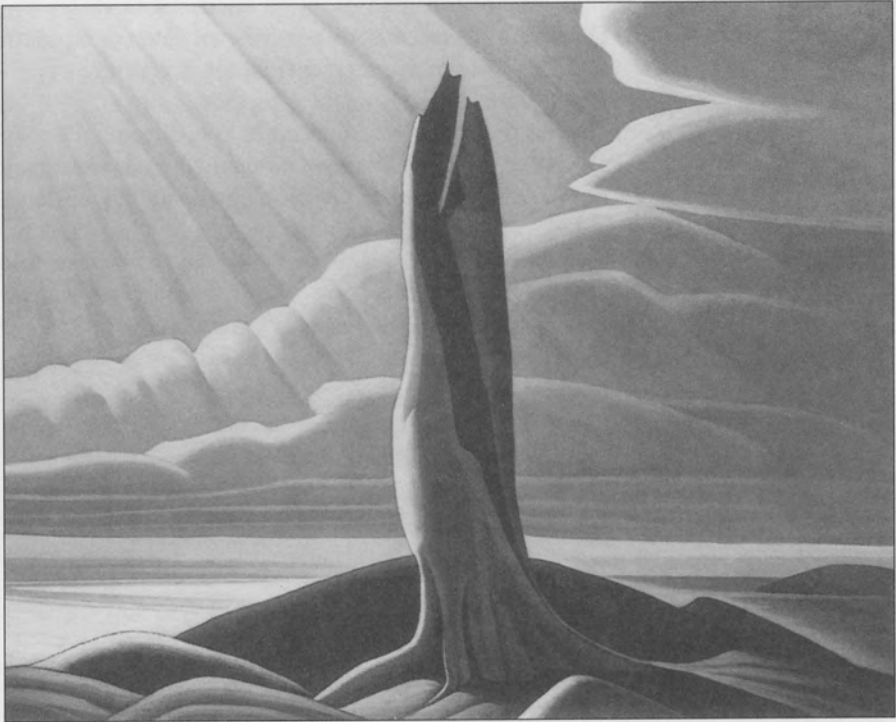
Nous avons ouvert ce chapitre en parlant du sentiment de vide dont souffrent, de nos jours, un si grand nombre. Au coeur de cette sorte de pauvreté, il y a une faim spirituelle : recherche d'un sens, d'une destinée, d'une intégrité et d'une harmonie qui sont également les signes d'une santé et d'un bien-être véritables. Nous avons décrit les caractéristiques premières de la spiritualité chrétienne et rappelé que la guérison et l'épanouissement intérieurs sont des traits essentiels non seulement de la vie et du ministère de Jésus, mais de tous ceux qui marchent à sa suite.

Notre médecine traditionnelle met l'accent sur les soins en vue du rétablissement du patient plutôt que sur la guérison au sens large. Face à une maladie, nous recherchons habituellement un traitement médical et des médicaments en vue d'éliminer ses symptômes marquants. Mais une telle approche, il faut l'admettre, ne reconnaît ni l'être complet d'une personne, ni l'interaction complexe du corps, de l'âme et de l'esprit.

La guérison suppose que nous parvenions à réparer les liens entre les parties les plus profondes de notre être et à rétablir l'harmonie en nous-mêmes, avec la société et tout notre univers. C'est à ces niveaux profonds que vit notre âme. Un des défis que nous devons relever de nos jours consiste à redonner sa place à l'âme dans tous nos efforts pour rétablir la santé et obtenir la guérison. Pour ce faire, nous devons redonner toute son importance à notre vie intérieure et trouver — dans certains cas, retrouver — les moyens d'alimenter et de nourrir notre âme.

Quelques questions et sujets de réflexion

1. De quelles façons ressentez-vous la soif d'une spiritualité dans votre vie? Comment voyez-vous ce besoin s'exprimer dans la vie de vos parents et amis, ainsi que dans la société?
2. Comment décririez-vous la spiritualité?
3. Choisissez plusieurs récits de guérison ou enseignements de Jésus et étudiez-les en gardant à l'esprit les questions suivantes :
 - a) Quelle était la cause de la personne en détresse ou souffrante?
 - b) Qui a pris l'initiative de rechercher la guérison?
 - c) Quelle sorte de guérison a été produite?
 - d) Quelles ont été les réactions après la guérison?
 - e) Qu'est-ce que cette guérison particulière nous enseigne par rapport au ministère de guérison chrétien d'aujourd'hui?
4. Nous avons dit que la plénitude de vie est au coeur de la guérison. d'une personne. Quels sont, d'après vous, les signes de cet épanouissement personnel dans la vie de quelqu'un?



Rive nord du Lac Supérieur

Lawren S. Harris, 1926

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Partie II

SAVOIR NOURRIR SON ÂME

Dans la partie qui précède, nous avons rappelé le mot d'ordre de Jésus : «*cherchez d'abord le Royaume de Dieu*», une attitude qui suppose la volonté d'aller en toute obéissance là où nous sommes conduits. La vie de Jésus a été une vie d'obéissance. En effet, il s'est toujours montré attentif au Père, à sa voix et à sa conduite. La vie spirituelle, d'après Nouwen, exige une grande discipline : «... une concentration de nos efforts en vue de créer dans nos vies un espace intérieur et extérieur où cette obéissance peut être pratiquée»¹.

Dans ce chapitre, nous examinons les diverses composantes de la vie spirituelle, en mettant encore une fois l'accent sur la spiritualité chrétienne. Qu'est-ce que signifie nourrir son âme et sa vie spirituelle? Quel est l'impact que peut avoir, sur nos vies, notre façon d'exprimer et de vivre notre spiritualité?

La solitude

Une des grandes nécessités, mais également une des difficultés majeures de la vie spirituelle, est de s'aménager des possibilités d'isolement. Bien que nous nous plaignions parfois d'avoir une vie très occupée, il y a malgré tout un certain plaisir à avoir des journées remplies d'activité et de bruit. Mais toute cette animation peut nous servir d'évasion et nous permettre de fermer l'oreille à nos doutes, nos anxiétés, nos peurs ainsi qu'aux conflits non résolus de notre vie intérieure.

*Le matin, bien avant le jour,
il se leva, sortit et s'en alla
dans un lieu solitaire, et
là il priaït.*

Marc 1,35

Il y a de nombreuses façons de nous assurer l'isolement nécessaire. Faire une promenade dans la nature, chanter des mélodies simples, écouter de la musique et pratiquer une forme ou l'autre de prière, voilà autant de manières utiles de prendre des temps d'arrêt et de se retrouver avec soi-même.

À la fin des années soixante, John Main, directeur fondateur du *Centre mondial de méditation chrétienne*, a retrouvé dans les écrits des Pères du désert — les premiers moines chrétiens — une forme de prière qui suppose que le but de la vie chrétienne est de vivre dans le silence que cette prière permet de créer en nous.

Main a vu dans cet enseignement la manière d'amener un esprit distrait et préoccupé au repos et au silence. La pratique de la méditation qu'il propose consiste à s'asseoir avec le dos bien droit, à fermer les yeux et à répéter doucement un mot ou une phrase de l'Écriture (son *mantra*) de façon continue. Lorsque des distractions se présentent, il faut considérer qu'elles sont normales et simplement les écarter en revenant fidèlement à son mantra. Il recommande de pratiquer cette forme de

prière deux fois par jour. Le but de la méditation est de nous amener à la pauvreté d'esprit dont Jésus affirme qu'elle est la condition pour entrer dans le Royaume de Dieu. Cette forme de prière peut paraître simple, mais elle n'est pas pour autant des plus facile. Ce que nous apportons pour notre part à cette méditation, ce sont nos blessures et nos déséquilibres. Mais ce que nous y découvrons, c'est la présence de Dieu au fond de notre coeur.

La réalité sublime et glorieuse que nous appelons Dieu doit être recherchée avant tout dans le coeur humain. Si nous ne Le trouvons pas là, nous ne Le trouverons nulle part ailleurs. Mais si nous le trouvons, nous ne pourrons plus dès lors le perdre; où que nous nous tournions, nous verrons sa face.

Meister Eckhart (1260-1327)

Quelle que soit la formule de prière ou de méditation utilisée, affirme Nouwen, ce qui compte est que notre coeur devienne un endroit tranquille où Dieu puisse habiter. Plus nous développerons cette capacité de silence intérieur, «plus nous découvrirons que Dieu est avec nous en tout temps et en tout lieu... Ainsi pourrions-nous vivre notre vie spirituelle partout et toujours»¹.

L'éveil au sacré

Un des résultats de la méditation, ainsi que d'autres pratiques qui créent le silence dans nos vies, est qu'elle nous amène à vivre le moment présent. La vie ordinaire s'enrichit d'une nouvelle vision qui nous permet d'apprécier le côté merveilleux des événements et des activités les plus simples.

Dans toutes les traditions religieuses du monde, la méditation et les pratiques spirituelles tendent à nous rendre véritablement présents à notre vie. Jack Kornfield, psychologue et professeur de méditation, nous raconte à cet effet une histoire bouddhiste.

Bouddha marchait le long du chemin. Il rencontra un homme qui le reconnut comme un être extraordinaire. Intrigué, il l'arrêta et lui demanda : «Qui êtes-vous? Est-ce que vous seriez une sorte d'ange ou de démiurge?»

Bouddha répondit : «Non».
«Alors, êtes-vous une sorte de Dieu?», demanda encore l'homme.
«Non».
Mais cette personne a quelque chose de spécial, pensa-t-il.
Il demanda : «Êtes-vous un homme?»
«Non».
«Alors qu'êtes-vous?»
Et Bouddha répondit : «Je suis éveillé»¹.

Ces trois mots, dit Kornfield, résument tout l'enseignement bouddhiste. Le mot *bouddha*, en réalité, évoque quelqu'un de pleinement éveillé dans sa vie.

S'éveiller au sacré, présent dans les objets et les circonstances les plus ordinaires, voilà ce qu'est la vie spirituelle. Dans un ouvrage inspirant, *Ordinarily Sacred*, Lynda Sexson nous fait voir le côté lumineux et sacré des choses et des expériences les plus banales. Elle nous décrit par exemple une visite qu'elle a faite auprès d'un vieil homme vivant dans un village abandonné qui avait naguère été le centre d'un petit district minier. Tous les gens avaient quitté le village et il y demeurait seul.

L'homme se présenta lui-même en lui faisant voir un buffet chinois sculpté, aux vitres bombées, qui avait appartenu à sa femme et dans lequel il avait aussi placé ses propres souvenirs. On pouvait y voir de la porcelaine, des cuillères d'argent, des morceaux de minerai et des bibelots. Sexson nous rapporte les histoires et les expressions qu'il utilisait pour montrer et décrire chacune de ces pièces, lesquelles reprenaient alors toute leur qualité dans le temps et l'espace. «Il déposa une tasse dans ma main, et je tenais ainsi le souvenir fragile de cette femme et son propre souvenir d'un autre univers»².

Pour cet homme, le buffet était un coffre sacré, selon la même tradition que l'Arche d'alliance ou le tabernacle chrétien. Sexson nous encourage tous à nous créer des livres ou des coffrets sacrés — un journal ou un contenant où sont placés les choses saintes de nos vies; les souvenirs, la richesse, l'humour, la beauté et les croyances qui ont rempli notre vie.

L'âme a besoin d'une spiritualité accordée au quotidien et à la vie courante; une spiritualité qui reconnaît le sacré dans l'ordinaire.

*Prendre soin de son âme,
c'est donner un caractère
sacré à toute vie, et ensuite
apprécier partout cette
présence du sacré.*

Thomas Moore



*Décor architectural et mobilier liturgique de la chapelle du couvent
Notre-Dame du Sacré-Coeur (Ottawa)*

Georges Bouillon, 1887 - 1888
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Mystère et rituel

Thomas Moore, auteur de l'ouvrage bien connu *Care of the Soul*, commence souvent ses écrits et ses conférences sur la spiritualité en demandant de penser à la manière dont nous utilisons le mot *âme* dans nos conversations de tous les jours. Quand on dit qu'il faut y mettre de l'âme, nous voulons dire de la profondeur et du sentiment, et surtout «une valeur d'authenticité».

Étant donné peut-être ses antécédents de religieux et de psychothérapeute, Moore se plaint de la perception purement abstraite que se fait la société de la vie. C'est ainsi que nous mettons tous nos efforts à solutionner les problèmes et que nous tentons de manipuler et de modifier les choses qui nous paraissent mauvaises dans nos vies. Mais le soin de l'âme exige une réorientation fondamentale. Et il rappelle à cet effet la phrase du philosophe catholique Gabriel Marcel : «Il y a une différence entre un problème et un mystère». Pour Moore, c'est l'idée de mystère qui est fondamentale pour le soin de l'âme.

... le soin de l'âme a une portée bien différente de la plupart des notions que véhiculent la psychologie et la psychothérapie. Il ne s'agit pas de la rétablir, de la fixer, de la modifier, de l'ajuster ou de lui redonner la santé, et il n'est pas question de perfection ou même d'amélioration. Au contraire, il faut avant tout demeurer patiemment dans le présent, près de la vie telle qu'elle se présente de jour en jour, et en même temps éveillé aux choses de la religion et de la spiritualité¹.

La perte de la pratique religieuse formelle est une des caractéristiques de la vie moderne. Les résultats du *Bibby Report* montrent une importante baisse de participation à la religion organisée. Et ce qui compte le plus peut-être, c'est la structure d'âge des groupes de fidèles. Les jeunes adultes d'aujourd'hui sont moins susceptibles d'être engagés dans une religion structurée qu'il y a une vingtaine d'années, et de nombreux groupes religieux sont majoritairement formés de personnes âgées.

Moore voit dans ce déclin non seulement une menace à la spiritualité, mais également une perte de l'expérience symbolique et de la réflexion qui peuvent alimenter la vie spirituelle. Il est d'avis qu'un grand nombre de personnes ont abandonné leurs traditions religieuses parce qu'ils ont perdu le sens et la portée des rites dans la vie spirituelle.

Les rites, dit-il, «sont des actes qui parlent à l'esprit et au coeur, mais sans avoir habituellement un sens littéral». L'exemple qu'il donne est assez éclairant : lorsque les chrétiens se réunissent pour célébrer l'eucharistie, ils ne mangent pas le pain pour alimenter leur corps, mais pour nourrir leur âme. Cette idée d'un geste qui peut avoir un effet non pas sur la vie physique, mais sur l'âme, est essentielle pour comprendre

le rôle du rite. L'âme a besoin d'imagination, de richesse de couleur, de goût et de son, de même que de beauté dramatique des gestes et des voix. Les rites, dit-il, «maintiennent le caractère sacré du monde».

En conclusion de son chapitre sur la nécessité des mythes, des rites et de la vie spirituelle, Moore nous parle du rôle que les prêtres, ministres et rabbins peuvent jouer dans le développement de nos propres rites quotidiens, par lesquels nous pouvons donner une expression à la croyance que tout ce que nous faisons, aussi simple que ce soit, peut servir à notre âme et enrichir nos vies. «Il est plus bénéfique à l'âme de lui offrir une vie rituelle profonde que bien des années de counseling sur le comportement et les relations personnelles»².



L'Amateur

Marc-Aurèle de Foy Suzor-Coté, 1899
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

La beauté – Nourriture de l'âme

Nous avons parlé plus haut de la manière dont nous pouvons être touchés par la beauté de la nature. Le panorama qui s'offre à nous au sommet d'une montagne, un arbre planté par un ancêtre, un ruisseau dans lequel on a joué étant enfants, tous ces contacts avec la nature peuvent avoir une portée émotive profonde et enrichir nos vies. À mesure que s'approfondit notre vie spirituelle, nous nous montrons plus sensibles à notre besoin et notre soif de beauté sous toutes ses formes.

Notre époque a tendance à considérer et évaluer chaque chose en termes économiques, à ne fonder l'intérêt de quelque chose que sur sa valeur monétaire. Voilà pourquoi les arts sont habituellement les premiers éléments de notre culture dont on croit pouvoir se passer face aux restrictions budgétaires de l'heure. De telles décisions montrent toutefois que nous comprenons fort peu l'importance qu'il faut attacher aux besoins de l'âme.

L'âme se nourrit de beauté. Ce que la nourriture est pour le corps, les images impressionnantes, complexes et plaisantes le sont pour l'âme. Si nous nous conduisons à la lumière d'une psychologie éclairée d'une vision médicale du comportement humain et de la vie émotionnelle, alors la santé constitue la valeur de première importance. Mais si notre conception de la psychologie est fondée sur l'âme, le but de nos efforts thérapeutiques deviendra alors la beauté¹.

Les expressions que nous utilisons chaque jour sont souvent révélatrices d'un sens des choses plus profond et plus riche. Prenons l'une des expressions dont nous nous servons couramment lorsque nous sommes profondément étonnés de la beauté d'un objet. On dira souvent : «J'en ai eu le souffle coupé». Nous tentons de donner ainsi une idée du pouvoir de la beauté qui nous force alors à nous arrêter et à jouir de ce moment privilégié. Moore déclare que ce genre d'expérience nous donne une idée des besoins de l'âme et nous offre l'occasion de lui donner ce dont elle a besoin. La beauté est une qualité des choses qui nous invite à faire une pause et à contempler, à entrer dans le monde de l'imaginaire.

La religion a toujours accordé une grande importance à l'expression de la beauté, que ce soit dans l'architecture, la décoration intérieure de ses temples ainsi que ses vêtements. Nous pourrions en tirer une leçon et faire de même dans nos foyers, nos lieux de travail et nos édifices.



De profundis

Horatio Walker, 1916
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

La spiritualité et la souffrance humaine

La tradition chrétienne a toujours véhiculé deux assertions fondamentales sur la condition humaine. La première est que la souffrance est réelle et qu'elle est le lot de toute l'humanité. La deuxième est que la souffrance n'a pas le dernier mot dans l'expérience humaine.

Douglas Hall, professeur de théologie chrétienne à l'Université McGill, est d'avis qu'il existait une tendance chez les premiers chrétiens à minimiser ou à banaliser la souffrance, et à rendre trop absolue l'espérance qu'avait fait naître la résurrection. Ce phénomène représente souvent, affirme-t-il, une inaptitude culturelle à souffrir.

Dans la spiritualité chrétienne, cette souffrance qui marque toute vie humaine prend son expression symbolique ultime dans la vie et la mort de Jésus. Hall nous fait une observation intéressante au sujet de la vie de Jésus telle que transmise dans le Symbole des apôtres et celui de Nicée :

Les seuls mots décrivant la vie du Christ qui soient différents de tous ceux employés pour sa naissance, sa mort et sa résurrection sont les mots «a souffert». Telle était la façon des premiers chrétiens d'affirmer que pour s'identifier pleinement lui-même avec l'espèce humaine, il fallait que Jésus soit un homme brisé¹.

Ce qui rend le christianisme différent, c'est qu'il nous amène à croire que Dieu, pour participer pleinement à notre vie, a choisi de devenir un Dieu souffrant.

Certaines formes de souffrance sont nécessaires à la condition humaine. Être confrontés à nos limites et condamnés à la solitude et à la tentation n'en sont que deux exemples. Mais certaines épreuves et difficultés paraissent nécessaires pour nous amener à réaliser notre plein potentiel comme personne, et ce genre de souffrance, Hall l'appelle la «souffrance du devenir».

Il y a par contre, d'autres souffrances extrêmes qui paralysent notre être et sa croissance; les enfants victimes de cancer, la folie et le suicide, l'autodestruction et le désespoir, voilà autant de maux qui nous paraissent absurdes.

C'est à cette forme de souffrance que s'adresse la notion chrétienne de rédemption. Celle-ci nous est révélée, mais non pas d'abord comme un pouvoir *sur* la souffrance. La victoire de la souffrance nous est révélée *dans* un Christ «brisé». Elle suppose d'abord une rencontre avec ce Christ brisé, puis un réconfort qui nous vient de la conscience d'être, *comme lui*, perdu et brisé. Hall en parle comme d'une «victoire de l'intérieur».

La victoire sur la souffrance se fait d'abord sentir là, dans ce réconfort, cette gratitude, cette joie. Se retrouver en paix *dans* sa propre souffrance n'est pas seulement une réponse plus plausible au scandale de la souffrance; elle y répond en profondeur. En effet, dans cette rencontre avec le 'Dieu crucifié', la foi a appris et continue d'apprendre que la *participation* à la souffrance est le début de sa transformation vers la plénitude personnelle de vie et de joie².

La maladie... une messagère

Dans le récit de la rencontre de Jésus avec un aveugle de naissance, on rapporte que les disciples ont demandé au maître : «Qui a péché, cet homme ou ses parents?» Cette question suppose qu'ils considéraient la maladie comme une punition, le résultat de quelques manquement ou d'un péché. Nous sommes pratiquement tous tentés de croire que la bonne santé trouve sa garantie dans la parfaite pratique de la morale et que la mauvaise santé est le fruit d'un genre ou l'autre de faiblesse spirituelle. Dans ce contexte, la réponse de Jésus est particulièrement éclairante : «Ni lui ni ses parents n'ont péché, mais c'est pour qu'en lui se manifestent les oeuvres de Dieu» (*Jean* 9,1-3).

Jésus nous donne ainsi à penser que la maladie peut avoir un but et un sens plus élevés que nous ne percevons pas toujours d'emblée. Larry Dossey, auteur de *Healing Prayer: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, écrit : «En somme, cette histoire nous avertit de ne pas mettre en équation la vie spirituelle et la santé physique, et nous met en garde contre la tendance à n'attribuer qu'une signification superficielle à la maladie»¹.

N'avez-vous pas remarqué combien la maladie est commune et quelle évolution spirituelle étonnante elle produit, encore plus lumineuse à mesure que les lumières de la santé baissent; combien de pays inexplorés découvrent alors leurs horizons, quelles terres incultes et quels déserts la moindre poussée de fièvre fait apparaître.

Virginia Woolf

Pour arriver à nourrir son âme, il est important d'observer soigneusement la manière dont elle-même se manifeste et se révèle. Toute forme de soin a pour but, bien sûr, de soulager la souffrance, mais à cause de la précipitation que nous y mettons, nous avons tendance à oublier de regarder ce que révèle le symptôme, ou la souffrance elle-même. Shaun McNiff, un des innovateurs les mieux connus dans le domaine de la thérapie par l'art, nous rappelle qu'«en traitant les blessures ou les maladies physiques, nous nous rendons compte que les symptômes, tout souffrants qu'ils soient, nous servent souvent de messagers. Ils ont des histoires à nous raconter sur la manière dont nous vivons notre vie et sur le degré de sensibilité dont nous faisons preuve à l'égard des besoins de notre corps»².

Toute spiritualité authentique doit se sentir chez elle et à l'aise dans le corps. Il faut savoir déchiffrer le langage des symptômes et des maladies et accorder à chacun d'eux le temps, le soin et l'attention qu'ils exigent. Mais pour interpréter ces messages de la maladie, il nous faut nous montrer patients. La tranquillité et le repos qui sont souvent requis pour permettre à notre organisme de se guérir lui-même nous fournissent le temps de découvrir le sens et les messages cachés de la maladie.

La prière et la patience peuvent transformer notre expérience de la maladie et nous amener tranquillement, non pas à nous résigner, mais à l'accepter de façon positive comme un ingrédient naturel de la vie. Cette transformation peut même nous permettre de développer une attitude de reconnaissance durant la maladie.

*Je me rends compte que
les ténèbres contre lesquels
j'ai lutté sont le but même
de ma vie.*

Samuel Beckett

Thomas Moore utilise des termes semblables au sujet de la dépression. À cause du douloureux sentiment de vide qui accompagne la dépression, nous avons tendance à considérer cette épreuve comme une véritable maladie qui ne peut être soignée que de façon physique ou chimique. Ce genre d'approche, affirme-t-il, nous empêche de reconnaître les «bienfaits pour l'âme» que seule une dépression peut apporter.

La dépression est un état dans lequel nous nous sentons écrasés par la perte du familier. Elle est marquée par un sentiment de vide, par la perte de la structure de notre vie ainsi que par l'effondrement de l'enthousiasme. Une des plus grandes souffrances associées à la dépression est l'angoisse qui accompagne la perte de l'espoir. Au plus profond de la dépression, nous croyons que la vie ne pourra plus jamais être joyeuse ou productive.

Le *Livre tibétain des morts* décrit la période qui s'écoule entre les incarnations comme un état de *bardo*, soit le moment avant une nouvelle naissance dans la vie. Moore nous propose de considérer les périodes de dépression comme des moments de *bardo* de notre vie. Ce sont des temps de patience durant lesquels il ne faut manifester aucune précipitation. Mais l'effort qu'ils exigent de nous est d'essayer de trouver, à la lumière de la dépression, les qualités dont notre âme paraît avoir soif.

Ce faisant, nous nous donnons la chance de trouver un chemin à même le mystère et le grand vide de notre cœur. Il est possible également que la dépression nous fasse découvrir la présence auprès de nous d'un ange spécial, un esprit et un guide envoyé pour entraîner notre âme dans des lieux cachés où elle puisse jouir de perceptions uniques et d'une vision toute spéciale².

Les rêves et l'imagination — des invitations à la plénitude

*Jacob eut un songe : voilà qu'une échelle était plantée en terre et que son sommet atteignait le ciel... Voilà que Yahvé se tenait devant lui et dit : «... Je suis avec toi, je te garderai partout où tu iras et te ramènerai en ce pays».
... Jacob s'éveilla de son sommeil et dit : «En vérité, Yahvé est en ce lieu et je ne le savais pas!»*

Genèse 28

Le caractère spirituel du rêve est reconnu dans toutes les cultures et, tout au long de l'histoire, il a été considéré comme véhiculant des perceptions et des valeurs spirituelles. L'intérêt actuel pour les rêves a donné naissance à de nombreux ouvrages, dont la plupart visent à aider les lecteurs à les interpréter et à en découvrir le sens.

Kelly Buckley, professeur à l'Université de Chicago, estime que ce désir de connaître le sens de nos rêves et la tendance à insister sur leur contenu plutôt que de nous arrêter à ses qualités, nous empêche d'en découvrir le potentiel spirituel. Avec lui, d'autres auteurs insistent sur le rôle que peuvent exercer nos rêves dans notre compréhension du monde de l'âme¹.

Dans sa réflexion sur la prière et l'inconscient, Dossey nous rappelle que Jung était convaincu qu'une force instinctive, résidant à l'intérieur de la psychè de chacun, nous pousse vers la parfaite plénitude et intégration de notre être. Jung croyait que quelque chose de semblable se produit également dans l'inconscient durant le sommeil et le rêve. Cette poussée et cet élan vers la plénitude de l'être émergent dans les images, symboles et mouvements répétitifs de nos rêves.

Les rêves appartiennent au monde de l'imaginaire et résistent aux jugements ou aux interprétations littérales et définitives. Notre âme se soucie de l'avenir et de ce que nous pouvons devenir; voilà ce qui, en partie, nous est révélé dans nos rêves.

Le travail

Dans de nombreuses cultures et traditions religieuses, le travail est inséparable du sacré. Les Innu, aborigènes du Nord-Est du Québec et du Labrador, par exemple, ont été durant des siècles principalement des chasseurs. Or, une étude de leur culture menée par un anthropologue de l'Université Memorial, Peter Armitage, nous montre que dans la vie des Innu, la chasse est une «occupation sacrée».

Dans son encyclique sur le travail humain, *Laborem Exercens*, le Pape Jean-Paul II explique que le travail, ainsi que la manière dont nous nous en acquittons, influe de façon profonde sur notre vie spirituelle. Il est plus difficile de nos jours de considérer le travail comme une occupation sacrée, car la production de masse ne laisse que peu de place à l'imagination et à la créativité. Les travailleurs sont souvent séparés des fruits de leur labeur, ou insensibles à ses résultats. Bien plus, il nous faut nous rendre compte et admettre que nos anciennes méthodes de travail ont terriblement pollué certaines parties du monde.

À cette situation, il faut ajouter que le travail est devenu pour bien des gens, une source majeure de stress. Un lieu de travail dominé par les structures hiérarchiques et le souci du rendement laisse généralement bien peu de place pour les besoins de l'âme. Bien qu'un fort pourcentage de Canadiens déclarent que leur emploi demeure généralement pour eux une source de satisfaction, plus de 30 % de la population canadienne, y inclus 42 % de ceux qui ont un emploi à plein temps, affirment que leur travail constitue une source d'angoisse. «Pour certains, c'est le travail qui est angoissant. Pour d'autres, la perspective de *ne pas* avoir un travail stressant est également une source de stress»².

Pour «redonner de l'âme» au travail et dans le milieu de travail, il faudrait y apporter ce que Jean-Paul II appelle la «spiritualité du travail», ce qui pourrait se faire en redonnant à l'emploi le sens d'une *vocation*; il faudrait dès lors que nous considérions nos fonctions comme une chose à laquelle nous sommes appelés. Dans la tradition monastique chrétienne, par exemple, le travail est jugé aussi essentiel à la vie spirituelle que la prière, l'étude et la liturgie.

Le travail influe profondément sur l'âme. Il est une extension ou un reflet de nous-même et comme tel, contribue à donner un sens, une identité et une dignité à notre vie.

Le pardon — un déblocage de l'âme

Combien de fois devrais-je pardonner les offenses que me fera mon frère?

Matthieu 18,21

Rien ne bloque autant notre aptitude à une vie de prière que le refus de pardonner. C'est en nous enseignant ce qu'est la prière que Jésus parle de l'importance du pardon : «Et quand vous êtes debout en prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses» (*Marc*, 11,25).

La spiritualité suppose que nous nous montrions de plus en plus sensibles aux émotions et aux sentiments que nous ressentons dans notre quotidien. Un des plus grands défis de la vie spirituelle est de trouver le moyen de vivre malgré les émotions troublantes que produisent l'amertume et la culpabilité. Ces émotions peuvent être envahissantes et nous empêcher d'atteindre cette tranquillité intérieure que nous avons décrite plus haut comme élément central de notre vie spirituelle. Comme nous le verrons dans la partie suivante, ces émotions peuvent également avoir un impact très négatif sur notre santé physique.

Le risque, en effet, est de demeurer *collés* à ces émotions et de revivre sans arrêt une blessure ou un ressentiment passé. L'emprise qu'elles



Le retour de l'enfant prodigue

Salvator Rosa, v. 1655 - v. 1665

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

exercer sur nous vient en partie de ce que nous ne les aimons pas et désirons les surmonter et les oublier. Dans nos efforts pour nous en débarrasser, toutefois, nous négligeons de capter le message qu'elles peuvent contenir et le sens qu'elles peuvent avoir, et nous n'y voyons que du noir.

Norman Cousins, auteur de *Anatomy of an Illness*¹, a profondément contribué à la vague d'intérêt à laquelle on a assisté ces dernières années pour la médecine psychophysique. Il a réussi à se servir d'une grave épreuve, d'une menace à sa vie, comme source de profonde croissance pour lui-même, ainsi que comme voie de guérison pour des millions d'autres personnes auxquelles il a raconté son histoire.

Au coeur de son expérience, il y a eu cette découverte de l'impact qu'exerce chez un patient sa volonté de vivre, ainsi que l'importance de la mobilisation de toutes les ressources naturelles du corps et de l'esprit pour combattre la maladie. Or, tout au long de ses commentaires, cet auteur souligne constamment le rôle libérateur et l'effet de guérison que produit le pardon.

J'ai appris que la vie était une longue expérience de pardon. Il n'est pas de pires parasites pour l'âme, en effet, que le remords, le ressentiment et la récrimination. Les pensées négatives occupent un espace incroyable dans l'esprit, bloquent nos perceptions, nos perspectives et nos plaisirs. Le pardon est un don que nous devons faire non seulement aux autres, mais également à nous-mêmes, nous libérant ainsi de l'autopunition et nous donnant la chance d'élargir les horizons de notre vie beaucoup plus qu'il n'est possible dans un climat de culpabilité ou de rancune².

Ces observations nous rappellent un aspect essentiel de la spiritualité chrétienne : nos blessures elles-mêmes peuvent devenir une source de guérison. Le fait que des émotions telles que la culpabilité et le ressentiment ne puissent pas, malgré tous nos efforts, être complètement éradiquées de notre coeur est un signe de leur importance et du rôle qu'elles peuvent jouer en nous poussant à nous mettre plus profondément à l'écoute de notre âme. Elles nous invitent à creuser toujours plus avant le mystère de la vie et à en poursuivre l'aventure. Aussi peu désirables qu'elles puissent être, ces émotions peuvent nous faire grandement progresser dans les voies spirituelles.

La transformation — pour l'amour des autres

Dans *Knowing the God of Compassion* de Richard P. Hardy, on peut lire que la vie spirituelle est souvent considérée à tort comme une fuite. Elle peut devenir au contraire l'équivalent d'un endroit retiré de notre monde intérieur, un domaine réservé pour «moi-même-et-Dieu»¹.

Toute spiritualité authentique comporte à la fois l'expérience d'une rencontre intérieure avec Dieu et son expression extérieure dans des relations avec nos soeurs et frères humains. La pratique de la méditation chrétienne et les autres éléments de la vie spirituelle que nous décrivons dans le présent ouvrage ne constituent pas une fuite en dehors de la vie quotidienne. Au contraire, ils nous engagent à l'amour, le service et la compassion pour les autres.

John Main, que nous avons présenté plus haut comme professeur contemporain de méditation, nous dit la même chose comme suit : «Parce que la méditation nous amène à une *expérience* réelle de l'amour au centre de notre être, il nous pousse *nécessairement* à aimer davantage ceux avec lesquels nous avons des liens et ceux qui nous entourent»².

La vie spirituelle présuppose la compassion ainsi qu'un engagement à oeuvrer pour la transformation du monde. Le prêtre et enseignant jésuite Walter Burghardt souligne l'importance d'une spiritualité de la justice, une justice qu'il appelle la «justice de la foi». Pour le chrétien, la justice ne consiste pas seulement à réclamer les choses qui sont rendues obligatoires par les lois ou les droits humains. Au contraire, elle suppose une action éclairée par le ministère de Jésus. Ce ministère, Jésus nous en a donné une idée précise lors de son premier enseignement dans la synagogue de Nazareth : «L'esprit du Seigneur est sur moi, parce qu'il m'a consacré par l'onction. Il m'a envoyé porter la bonne nouvelle aux pauvres, annoncer aux captifs la délivrance et aux aveugles le retour à la vue, rendre la liberté aux opprimés» (Luc 4,18).

La spiritualité de la justice modifie notre façon de voir les choses. Elle nous amène à envisager le monde, non pas du point de vue de celui qui possède confort et pouvoir, mais du démuné et du malheureux. Le travail pour la justice nous rend conscients des liens qui rattachent nos vies à celle des autres. Personne n'est seul. Les pauvres ne sont pas seulement les bénéficiaires de nos efforts, affirme Burghardt, «... ils sont nos enseignants et nos éducateurs. Ils sont non seulement les bénéficiaires de notre vie spirituelle; ils contribuent à son développement»³.

Conclusion

Au début de ce document, nous avons parlé du sentiment de vide dont souffrent, de nos jours, un si grand nombre de nos compatriotes. Ce mal qui nous affecte individuellement aussi bien que collectivement a été décrit, à juste titre, comme une «perte d'âme».

Ces pages nous ont permis de vous donner un bref aperçu de certains éléments de la vie spirituelle, et de quelques moyens de recouvrer et de soigner l'âme. Nous avons choisi ces facteurs particuliers à cause de leurs effets sur la santé et aussi de l'intérêt qu'ils suscitent chez tous ceux qui explorent les rapports qui existent entre la spiritualité et la santé.

Dans son engagement à titre de cofondateur d'une clinique psychophysique du *New England Deaconess Hospital* de la faculté de médecine de Harvard, Joan Borysenko s'est employée à élaborer un modèle de soins qui tient compte de l'âme. Ce modèle part du principe que nourrir l'âme est une oeuvre de guérison, et soigner l'âme, un art de guérison. Que les résultats se fassent ou non sentir par une guérison physique particulière, travailler avec l'âme, c'est travailler selon elle avec cette part de nous-même qui perdure en toute réalité. «Il arrive simplement, par une coïncidence heureuse, que ce qui guérit notre âme puisse parfois guérir aussi notre corps».

* * *

Quelques questions et sujets de réflexion

1. Comment parvenez-vous à créer un espace de solitude dans votre vie? Quel effet cet espace produit-il sur votre quotidien?
2. Votre spiritualité vous amène-t-elle à apprécier le caractère sacré des événements et activités les plus simples? Comment honorez-vous les choses simples de votre vie?
3. Vous êtes-vous déjà senti écrasé par la souffrance? Votre spiritualité vous fait-elle mettre le péché en rapport avec la maladie, les accidents ou la mort?
4. Avez-vous connu des moments où une maladie a semblé vouloir vous dire quelque chose au sujet de votre vie — vous invitant à prendre garde ou à modifier un aspect ou l'autre de votre comportement ou de votre attitude?
5. Comment votre spiritualité vous a-t-elle amené à changer votre façon de penser et d'agir à l'égard des personnes vulnérables ou dans le besoin?



Bretonnes à l'église (étude)

Marc-Aurèle de Foy Suzor-Coté, 1902
Don de Leanora D. McCarney, Hull, 1989
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Partie III

CE QUI EST BON POUR L'ÂME PEUT AUSSI L'ÊTRE POUR LE CORPS

La santé a été définie comme le résultat d'un équilibre harmonieux entre le corps, l'âme et l'esprit. Le monde médical commence maintenant à mieux comprendre les rapports vitaux qui existent entre ces divers systèmes de la personne humaine et reconnaît de plus en plus leur interaction dans le processus de guérison physique.

Le *National Institute for Healthcare Research*, situé à Rockville, au Maryland, produit et utilise des travaux de recherche sur les bienfaits d'ordre mental et physique de l'engagement spirituel et religieux. Son président, David Larson, M.D., possède douze années d'expérience en recherche dans ce domaine. Il est co-auteur de plus de 150 publications y compris *The Faith Factor: An Annotated Bibliography of Clinical Research on Spiritual Subjects*¹. Il affirme ne plus avoir aucun doute sur les importants bienfaits qu'ont la spiritualité et la religion sur la santé, bien qu'il reste encore à réaliser des études plus détaillées utilisant des mesures plus précises pour en faire la démonstration.

Dans cette partie, nous examinons quelques études qui montrent le rapport direct entre certaines composantes de la spiritualité et les résultats étonnants qui sont obtenus chez des patients atteints, par exemple, de troubles cardiaques ou de cancer, ainsi que pour le rétablissement suite à une intervention chirurgicale, une dépression ou à la toxicomanie. Un autre secteur de la recherche démontre que la spiritualité améliore la santé mentale, en favorise le bien-être et donne plus de force au système immunitaire du corps. Nous décrivons également le rôle que peuvent jouer les médecines douces et autres formes de thérapie dans notre appréciation du lien entre la spiritualité et la santé.

La prière

Dans son livre *Ces mots qui guérissent*, le Dr Larry Dossey nous raconte comment sa vie a été complètement changée par la découverte d'une seule étude scientifique démontrant avec force le pouvoir de la prière sur l'état de santé. Cette lecture l'a entraîné dans une recherche de dix ans sur les effets guérisseurs de la prière. «J'ai trouvé une masse impressionnante de preuves : plus d'une centaine d'expériences utilisant les critères de la 'bonne science'... dont plus de la moitié démontraient que la prière produit d'importantes améliorations chez toute une variété de personnes»¹.

Une des études les plus scientifiquement contrôlée sur les effets de la prière d'intercession a été entreprise par le Dr Randolph Byrd, à l'Hôpital général de San Francisco, en 1982-1983. Il a réparti près de 400 patients

La raison la plus pratique pour laquelle il nous faut examiner le rôle de la prière dans le processus de guérison est que tout simplement, au moins dans certains cas, cela réussit.

Larry Dossey, MD

cardiaques en deux groupes, dont le premier a été soumis à des soins médicaux et ont fait l'objet des prières de groupes choisis au hasard se réunissant chez eux, et l'autre, n'ont reçu que les traitements médicaux. Ni malade, ni médecin ni infirmière ne savait de quel groupe les patients faisaient partie.

Les résultats étonnants de cette étude de dix mois ont été publiés dans le *Southern Medical Journal*. La condition de ceux pour lesquels on avait prié était remarquablement meilleure que celle des autres, en ce sens qu'ils avaient eu moins de complications et exigeaient moins de traitements. Dans ses commentaires sur les résultats, Dossey écrit : «Si la technique étudiée [la prière] avait été un nouveau remède ou un nouveau procédé chirurgical... elle aurait sûrement été signalée comme une sorte de percée de la science médicale».

La prière d'intercession n'est pas la seule forme de prière qui a fait l'objet d'études scientifiques. Herbert Benson, de la Faculté de médecine de l'Université Harvard, a été l'un des premiers chercheurs à se pencher sur les bienfaits de la méditation sur la santé. Dans son ouvrage *The Relaxation Response*, Benson nous montre que les quatre éléments fondamentaux de la méditation — une atmosphère de tranquillité, la répétition d'une syllabe, une attitude passive ainsi qu'une position confortable — se combinent et créent un profond sentiment de relaxation ainsi que la sensation d'un grand bien-être. En développant la quiétude qui accompagne la méditation, Benson a découvert que la consommation d'oxygène, le rythme respiratoire et le rythme cardiaque marquent une diminution. Les patients souffrant d'hypertension obtiennent également une baisse de leur tension artérielle³.

Margaret M. Poloma, professeure de sociologie à l'Université d'Akron, a effectué une évaluation en profondeur des effets de la prière sur le bien-être mental. En 1985, elle a participé à une enquête sur diverses questions touchant la qualité de vie des résidents de la région d'Akron. Cette enquête a démontré que la satisfaction religieuse était le «premier facteur déterminant» de bien-être. En outre, «la prière méditative ainsi que les autres formes de prière semblent être les facteurs les plus importants dans la prédiction de hauts niveaux de bien-être existentiel»⁴.

La recherche des rapports entre la prière et la santé, ou la guérison, n'en est encore qu'à ses débuts. Dossey est d'avis que, dans les années à venir, le recours à la prière deviendra une norme dans la pratique médicale scientifique. Même si tout le monde n'est pas d'accord sur la prédiction de Dossey qui affirme que «le fait de ne pas recommander l'usage de la prière comme partie intégrante des soins médicaux sera un jour considéré comme une négligence professionnelle», on accepte de plus en plus que la prière peut servir d'excellent complément à la médecine.

La vie spirituelle... un baume pour le coeur

Jeffrey S. Levin, professeur associé de médecine familiale et communautaire à la Faculté de médecine Eastern Virginia, signale que 250 études empiriques publiées dans les annales médicales font état de rapports statistiques entre la spiritualité et divers résultats positifs sur la santé¹. Plus de 20 % de ces études portent sur les maladies cardiaques, la première cause de mortalité en Amérique du Nord.

Levin se dit d'avis que toutes les expressions et métaphores au sujet de notre coeur, sur le plan physique aussi bien que spirituel, correspondent à une vérité; en ce sens, le coeur n'est pas simplement un muscle contractile, mais il est le centre de notre être physique et un reflet de notre corps, de notre âme et de notre esprit.

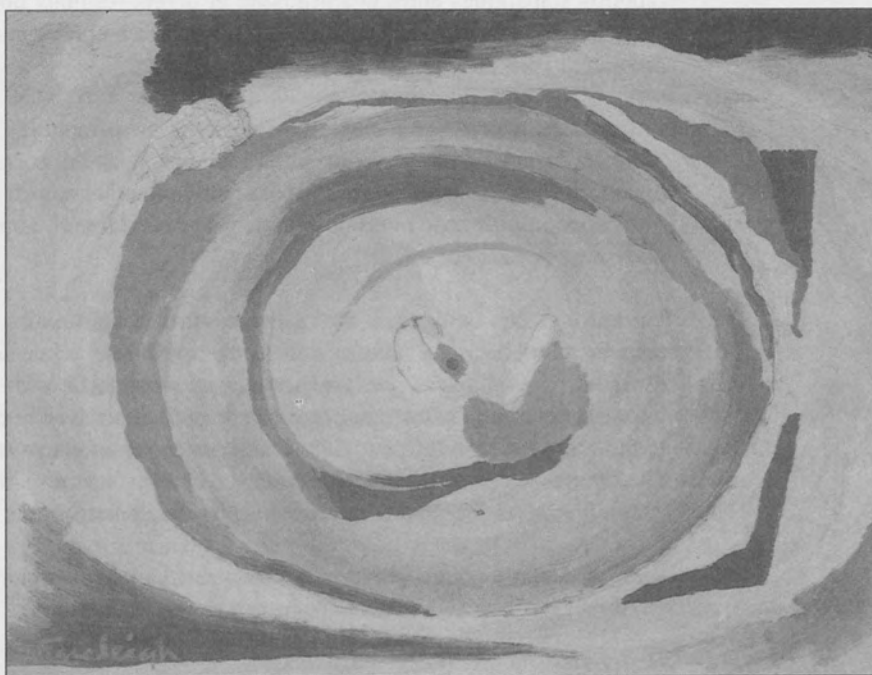
Un examen des études sur les rapports entre la spiritualité et la haute tension artérielle nous montre que la vie spirituelle et de hauts degrés d'expression religieuse peuvent constituer «un facteur de protection important contre la haute tension artérielle en rapport avec la morbidité et la mortalité»². Cet effet peut s'expliquer par les bienfaits psychologiques qu'apporte la spiritualité. L'espérance et la capacité de pardonner, par exemple, aident les gens à se remettre plus facilement d'une perte, ou à mieux endurer le stress. Cette aptitude à bien réagir protège le système cardiovasculaire contre les dommages attribuables à une grande détresse.

L'acceptation de la maladie

Nous avons fait remarquer plus haut que la vie spirituelle nous aide à écouter notre corps et à nous montrer attentifs au langage des symptômes et de la maladie. L'ouverture de l'âme et la prière peuvent transformer l'expérience de la maladie, nous la faire accepter et nous faire retrouver la paix.

Martin Rossman, M.D., membre d'un conseil consultatif scientifique de l'*Institute for the Advancement of Health*, encourage les gens à «écouter leurs symptômes», à trouver les raisons pour lesquelles ils en sont là et ce qu'ils désirent. Si les symptômes sont considérés comme des messages intelligents destinés à nous aider à rétablir notre état de santé, affirme Rossman, nous devenons alors capables d'aider au pouvoir d'autogénération de notre corps et de notre esprit¹.

Les effets que produisent l'acceptation de la maladie ont fait l'objet d'un grand nombre d'études. Dans l'une d'elles, qui vise à prédire les résultats d'une intervention à coeur ouvert, on a trouvé que l'acceptation de la maladie avait une grande importance, au plan statistique, en ce qui concerne les complications postopératoires possibles, l'utilisation d'analgésiques, le retour à une diète régulière et enfin, le congé plus rapide de l'hôpital².



Emotion no 2

Henry Eveleigh, v. 1942
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Connexité du corps et de l'esprit

Dans notre tradition médicale, l'esprit et le corps sont considérés comme des entités séparées. Mais on fait de plus en plus d'efforts en vue de prendre considération de toute la personne, et non plus seulement du corps. La force qui a présidé à ce changement a été le mouvement de recherche et les découvertes sur la connexité du corps et de l'âme. Cette recherche nous a aidés à mieux comprendre le rôle primordial que peut jouer l'âme dans toute maladie, de même que pour la santé en général. Nous nous arrêtons ici aux rapports qui existent entre, d'une part, ce que nous pensons et ressentons et notre état de santé d'autre part, en considérant les émotions, le système immunitaire, le soutien social, l'estime de soi et finalement, le pardon.

Les émotions

La recherche en matière de connexité entre le corps et l'esprit a été grandement encouragée par la découverte des neurotransmetteurs, ces substances chimiques qui sont produites par le cerveau et autres organes et sont chargés de transmettre chimiquement les influx nerveux. Deepak Chopra, auteur de *Quantum Healing*, écrit : «Les neurotransmetteurs sont les coureurs qui partent en vitesse de notre cerveau et qui y reviennent ensuite, après être allés rapporter à chacun de nos organes nos émotions, nos désirs, nos souvenirs, nos intuitions et nos rêves»¹.

Candace Pert, chercheuse du *Center for Molecular and Behavioral Neuroscience*, de l'Université Rutgers, a fait oeuvre de pionnière dans ce travail de compréhension plus poussée de ces substances chimiques qui voyagent de l'esprit au corps. Ses travaux ont aidé à découvrir qu'au cours d'états émotionnels différents, diverses substances sont produites; chargées d'établir un pont entre l'émotion et les récepteurs, elles se retrouvent pratiquement dans chaque cellule du corps.

Il faut incorporer aux soins de santé le souci des effets psychologiques qu'un patient peut ressentir au niveau de sa santé.

Margaret Kemeny, Ph.D.

L'attention aux émotions, envisagées comme des effets de notre vie spirituelle sur notre existence, peut jouer un rôle de première importance pour notre santé physique. Pert estime que «l'humeur et les attitudes... se transforment elles-mêmes au plan physique grâce aux émotions»². Les fluctuations émotionnelles, de même que notre état émotif habituel, déclare-t-elle, influent directement sur la probabilité pour chacun de nous de tomber malades ou d'être en santé. Elle signale le nombre croissant d'ouvrages qui démontrent que le passé émotionnel est un facteur d'une extrême importance dans des choses comme l'incidence du cancer. «Il semble, par exemple, qu'un deuil mal résorbé et la suppression des sentiments de colère, en particulier, soient associés à une plus grande incidence du cancer du sein chez les femmes»³.

Lors d'une entrevue à la CBC en 1996, le Dr Aron Siegman, de l'Université du Maryland, a expliqué comment notre manière de réagir à la colère peut avoir un impact direct sur notre santé. Selon lui, une forte répression de la colère affaiblit notre système immunitaire. Étant donné

que certains types de cancer semblent en rapport avec une faiblesse à ce niveau, la répression de la colère peut avoir des effets négatifs sur ceux qui sont susceptibles de souffrir d'un cancer, ou ceux qui en souffrent déjà, et il est probable que le cours de leur maladie en sera accéléré.

Plus notre spiritualité peut nous amener à une prise de conscience, à l'acceptation et à l'expression de nos émotions, et plus elle joue un rôle important dans le maintien et dans le rétablissement de notre santé.

Le système immunitaire

Hans Selye, connu comme le père de la recherche sur le stress, a également montré que le corps peut réellement manufacturer ses propres poisons lorsqu'il est attaqué par des émotions négatives. Ses études, avec celles d'autres chercheurs, démontrent l'existence d'une relation entre, d'une part, une grave dépression, un sentiment de frustration et de solitude prolongée et, d'autre part, une réaction moins vigoureuse du système immunitaire¹.

Reconnaissant que les «émotions négatives» peuvent produire des réactions chimiques néfastes dans l'organisme, Cousins a lui-même fait l'expérience, durant une longue maladie, de la force thérapeutique des émotions positives. Réfléchissant sur son expérience, il affirme qu'un bon rire du ventre avait un effet thérapeutique salutaire et lui apportait deux heures de sommeil sans douleur. Au sujet du système immunitaire, il écrivait :

Le système immunitaire est un miroir de la vie d'une personne et il réagit à ses joies et ses angoisses, son exubérance et son ennui, ses rires et ses pleurs, son excitation et sa dépression, ses problèmes et ses perspectives. Pratiquement tout ce qui entre dans l'esprit finit par trouver son chemin dans les organes du corps. En effet, la relation entre ce que nous pensons et ce que nous ressentons constitue peut-être la démonstration la plus dramatique du fait que l'esprit et le corps ne sont pas des entités séparées, mais des parties d'un système pleinement intégré².

La recherche sur le fonctionnement du système immunitaire démontre comment les attitudes et les valeurs — en elles-mêmes intangibles et invisibles — peuvent influencer directement sur le corps. Bien qu'il soit impossible de mesurer ou de peser l'amour, la détermination, la volonté de vivre, la joie, la foi ou l'espérance, leur réalité ainsi que leur pouvoir de modifier la santé physique fait de plus en plus l'objet de confirmations scientifiques. Selon Harpur, le fait que les facteurs spirituels puissent activer profondément les pouvoirs de guérison du corps constitue un argument très fort en faveur d'une coopération étroite entre les artisans du monde médical et ceux dont l'expertise première concerne l'esprit.

Le support social

Dans un éditorial du *Journal of Religion and Health*, Harry C. Meserve, traite de l'importante contribution qu'apporte des groupes comme les Alcooliques Anonymes à la santé générale de la population. Il écrit : «Une bonne partie de la guérison réelle effectuée dans notre société a été le fruit, et continue d'être le fruit de petits groupes informels d'hommes et de femmes qui se réunissent pour échanger entre eux, partager leurs souffrances et trouver ensemble des moyens de contrer leurs difficultés»¹.

Le rapport entre le soutien spirituel et le bien-être personnel a également été étudié par Kenneth Maton, de l'Université du Maryland. Dans sa recherche, cet auteur n'a pas limité le «soutien spirituel» aux seules relations avec les autres personnes; par définition, ce soutien comportait au contraire les composantes personnellement ressenties d'une relation individuelle avec Dieu. Sa recherche a démontré un rapport constant entre le soutien spirituel et le bien-être de deux sous-échantillons de personnes soumises à une vie hautement stressante².

Bien que la science ne soit pas encore parvenue à expliquer matériellement comment le soutien affectueux de la famille et des amis aide les personnes à mieux faire face à la maladie, la recherche n'en confirme pas moins son impact positif. En 1989, David Spiegel, M.D., directeur d'un laboratoire de traitement psychosocial rattaché à l'Université Stanford, a publié une étude remarquable sur l'effet d'un traitement psychosocial de patientes atteintes d'un cancer métastatique du sein³. Il y démontre que le soutien mutuel et les relations avec d'autres exercent un impact positif sur la santé. Les données indiquent que la relaxation qui résulte du soutien d'un groupe peut contrer le stress et l'anxiété, permettant ainsi aux personnes d'entretenir de meilleurs espoirs et de mieux s'en tirer avec la maladie. L'étude démontre également que le fait de permettre aux personnes d'être en contact avec leurs sentiments négatifs et de les exprimer entraînait des bienfaits pour la santé.

Ces résultats apportent une profonde confirmation du rôle guérisseur qu'exercent certaines Églises constituées en petites communautés de foi et dont les membres se réunissent régulièrement pour soutenir ceux qui sont malades, les oindre d'huile et prier sur eux (Jacques 5,14-16).



Une hypothèque sur la ferme

George A. Reid, 1890

Morceau de réception à l'Académie royale des arts du Canada, déposé par l'artiste, Toronto, 1890
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa



La visite

Jean Paul Lemieux, 1967

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

L'estime de soi

Le sentiment de sa valeur personnelle et l'estime de soi jouent un rôle vital pour la santé et l'adoption d'un comportement favorable à la santé. Le degré auquel nous atteignons dans le sentiment d'être une personne valable, importante, digne et en contrôle de sa vie, par exemple, influe grandement sur notre aptitude et notre promptitude à apporter des changements en vue d'améliorer notre style de vie.

Dans «Minding the Body, Mending the Mind and Soul»¹, Borysenko affirme que parmi le nombre considérable de recherches qui se font en rapport avec l'estime de soi, il en est une qui est particulièrement éclairante.

Cette étude a fait appel à une centaine de catholiques romains; l'information recueillie a montré que l'estime de soi de chacune des personnes était directement en rapport avec la manière dont cette personne considérait Dieu. «Ceux qui croyaient en un Dieu aimant et miséricordieux faisaient preuve d'une estime de soi beaucoup plus élevée que ceux qui le considéraient comme un Dieu porté au jugement et à la punition...» Ces mêmes études indiquent deux facteurs comme étant le plus souvent associés à la bonne santé : une haute estime de soi et de solides rapports sociaux.

Le pardon et la réconciliation

Pardonner, c'est ne pas se fixer sur le passé, c'est croire que les personnes ont la possibilité de changer et de donner un autre sens à leur vie. Pardonner, c'est forger une communauté.

Gustavo Gutiérrez

L'Épître de Jacques encourage les membres d'une communauté chrétienne primitive à confesser leurs péchés les uns aux autres. Ce faisant, dit l'apôtre, ils seront guéris (Jacques 5,16). Le rapport qui existe entre la confession et la guérison fait aussi l'objet, de nos jours, de recherches scientifiques.

L'immunologiste Ronald Glaser et la psychologue Janice Kielcolt-Glaser ont observé un affaiblissement du système immunitaire chez les individus soumis à un stress chronique. Ils ont également démontré que la réduction du stress ou la multiplication des émotions positives peuvent réellement donner un regain au système immunitaire¹. Dans une étude effectuée avec le concours de Pennebaker, il a réalisé une série de projets comportant des sujets appelés à exprimer leurs traumatismes ou leur détresse, verbalement ou par écrit. Cette activité a exercé un effet positif sur leur système immunitaire et a réduit le nombre de leurs visites médicales. Ces auteurs affirment : «Les individus qui... se montrent capables de faire face à leurs expériences troublantes améliorent leur état de santé physique. Bien plus, les individus qui ont profité des plus fortes améliorations de leur état de santé ont été ceux qui ont écrit sur des questions dont ils s'étaient auparavant fortement retenus de discuter avec d'autres»².



Laissez les enfants venir à moi

Anthony van Dyck, v. 1618

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Le toucher thérapeutique

*Et voici les miracles qui
accompagneront ceux
qui auront cru : ils
imposeront les mains
aux malades et ceux-ci
seront guéris.*

Marc 16,17

La guérison spirituelle a été décrite comme «capitalisant l'amélioration qu'elle produit chez quelqu'un en puisant à même le corps, les émotions et l'esprit d'un autre organisme vivant, sans l'intermédiaire de moyens physiques»¹. Dans son étude sur le sujet, Harpur attache une attention spéciale au rôle du toucher ainsi que de l'imposition des mains; ces pratiques ont toujours tenu une grande place dans les cérémonies de prière de guérison des chrétiens.

Dans les Évangiles, les guérisons se produisent souvent grâce au toucher. Il nous est rapporté que certaines personnes ont été guéries en étendant la main et en touchant Jésus, ou même à son seul vêtement. Dans d'autres cas, Jésus a guéri des malades en les touchant ou en leur imposant les mains (*Matthieu* 19,13-14).

En 1972, deux infirmières du nom de Delores Krieger et Dora Kunz ont commencé à utiliser le toucher thérapeutique comme méthode de guérison dans le cadre de soins spécifiquement recommandés aux professionnels de la santé. Krieger décrit ce toucher comme «une méthode (dérivée de l'imposition des mains) qui a recours aux mains pour diriger l'énergie humaine en vue d'aider ou de guérir un malade»². Le procédé est fondé sur la conviction d'après laquelle le pouvoir de guérir d'autres personnes est une «puissance naturelle» que nous possédons tous. D'après Krieger, il n'y a aucun doute que le guérisseur ne peut qu'accélérer ainsi le processus de guérison déjà en oeuvre chez la personne malade.

Le toucher thérapeutique est considéré comme une interaction entre les champs d'énergie des personnes. L'intervenant tient les mains à quelques centimètres au-dessus de la surface du corps du patient. «Les mains servent à rediriger la tension ou l'énergie accumulées dans certaines régions, à en rétablir le flux et à l'orienter vers les parties affaiblies du malade»³.

Le toucher thérapeutique prend une place de plus en plus grande dans la médecine occidentale, en grande partie à cause de la recherche clinique poussée qui a été menée sur le sujet au cours des 20 dernières années. Krieger a entrepris des études rigoureuses qui ont démontré que les personnes malades soumises à une imposition des mains montrent un important changement dans les taux d'hémoglobine de leurs globules rouges. Dans une étude plus récente, Janet Quinn, chercheuse clinique de l'Université du Colorado, a démontré que les systèmes immunitaires du guérisseur aussi bien que du patient en voie de guérison sont stimulés au cours du processus de toucher thérapeutique⁴.

Médecine douce... l'approche chinoise

Les traditions et les pratiques de médecine douce nous aident grandement aussi à comprendre les rapports entre la vie spirituelle et la santé. David Edelberg, M.D., directeur du *Chicago Holistic Center*, est d'avis que l'éveil de la spiritualité favorise la croissance de la médecine naturelle. C'est que, affirme-t-il, «la médecine naturelle ne voit aucun problème à traiter des questions de transcendance»¹.

Les pratiques et les croyances de la médecine chinoise nous offrent la possibilité d'élargir notre conception de la santé. Le Dr Roger Jahnke, directeur du *Health Action* à Santa Barbara et praticien de l'art chinois Qigong, n'hésite pas à déclarer : «Pendant que la science occidentale travaille à se sortir de son aveuglement résultant du dictat 'voir, c'est croire', il se produit une profonde validation des idées et des traditions qui étaient qualifiées, il y a à peine une décennie, de «mystérieuses», «sauvages», «non scientifiques» et «primitives»².

Bon nombre de pratiques du Qigong — remèdes à base d'herbes, acupuncture, massage et exercice — sont conçues pour stimuler et équilibrer le libre courant de l'énergie (*chi*) dans tout l'organisme et favoriser ainsi la santé. Le Dr David Eisenberg, instructeur médical à la Faculté de médecine de Harvard, a été le premier américain à être envoyé, comme étudiant en médecine, en Chine; il a pu ainsi apprendre sur place les diverses pratiques médicales traditionnelles. Réfléchissant sur son expérience, il a conclu qu'une partie des problèmes que rencontre la médecine occidentale dans ses rapports avec la médecine chinoise tient à notre tendance à séparer la spiritualité de la médecine. Étudier la médecine chinoise, déclare-t-il, c'est comme suivre des cours dans une faculté de médecine au sein d'une faculté de théologie. «Là-bas, les maîtres de la médecine, c'est-à-dire les personnes qui ont compris le mécanisme des choses matérielles, sont également des leaders spirituels. On ne sépare jamais les deux»³.

Eisenberg affirme que la culture chinoise est fondée sur l'idée qu'il existe une façon correcte de vivre et que celle que nous choisissons ultimement détermine en même temps notre état de santé. Le système médical chinois, inspiré avant tout du Taïisme, soutient que notre comportement à l'égard des autres détermine aussi notre état de santé. Selon cette tradition, la santé n'est pas seulement le fruit de la diète et de l'exercice, «... elle résulte également d'un équilibre spirituel ou émotionnel qui provient de la manière dont vous traitez les gens ainsi que de la manière dont vous vous traitez vous-même»⁴.

La médecine chinoise perçoit la santé de façon beaucoup plus complète et équilibrée; à son contact, il devient évident que nous, les occidentaux, ne possédons pas le monopole de la compréhension du corps ou des relations complexes entre le corps, l'âme et l'esprit.

Conclusion

Le mystère, c'est-à-dire le sentiment qu'il existe quelque chose de plus grand que notre capacité de compréhension, a été désigné comme une des caractéristiques centrales de la spiritualité. Bien que la recherche scientifique nous ait permis d'élargir notre perception des rapports entre la spiritualité et la santé et de constater l'importance et l'efficacité de la vie spirituelle pour l'acquisition ou le maintien d'un bon état de santé, la manière dont fonctionne ce rapport demeure encore difficile à comprendre. Pour saisir plus pleinement cette interaction, nous devons nous montrer beaucoup plus accueillants et ouverts à la réalité du mystère et de l'inconnu. Suite à son étude sur la biochimie de l'organisme, le Dr Candace Pert a conclu qu'une meilleure compréhension de toutes ces questions exigera «... que nous nous engageons dans un royaume dont nous n'avons encore aucune idée. Il va nous falloir nous rallier à ce royaume extra-énergétique, le royaume de l'esprit et de l'âme que Descartes a malheureusement si bien réussi à mettre au ban du monde scientifique occidental».

* * *

Quelques questions et sujets de réflexion

1. Quelle idée vous faisiez-vous de la santé et de la guérison avant de lire cet ouvrage? Se limitaient-elles au bien-être physique, ou comprenaient-elles aussi une composante mentale, émotionnelle et spirituelle?
2. Vous est-il déjà arrivé de constater qu'un élément de votre vie spirituelle vous avait apporté une plus grande plénitude de vie et la guérison.
3. Quelle incidence la prière, le support et les soins de votre famille et de vos amis ont-ils sur votre santé et votre bien-être?
4. Avez-vous déjà été malade à cause de vos pensées et de vos sentiments? Remémorez-vous une occasion où vous vous êtes senti en colère contre quelqu'un. Comment ce ressentiment a-t-il affecté votre vie intérieure, vos relations et votre sentiment de bien-être? Pensez à une occasion où vous avez pardonné à quelqu'un, ou encore à une occasion où quelqu'un vous a pardonné. Quel effet avez-vous ressenti?
5. Avez-vous déjà eu recours à d'autres formes de médecine pour tenter d'améliorer votre santé? Pour quelles raisons avez-vous été attiré par ce genre de thérapie?



Indienne et son enfant

Robert Harris, v. 1886

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Partie IV

RÉPONDRE AUX SIGNES DES TEMPS

Il ne fait aucun doute qu'à l'avenir, la spiritualité sera largement reconnue comme un aspect important de la santé et des soins de santé, tant au niveau des individus qui multiplieront leurs efforts pour améliorer leur état de santé qu'à celui du système qui suscitera chez ses professionnels une approche plus holistique dans leurs soins et dans leurs efforts de guérison. Dans cette dernière partie, nous nous penchons sur les conséquences du rapport qui existe entre la spiritualité et la santé, d'abord du point de vue des individus, puis des prestataires de soins et des organisations de santé et enfin, des Églises.

La santé spirituelle et vous

Aucun autre livre sur les camps de concentration allemands n'aura eu un impact aussi durable et profond que celui du Dr Viktor Frankl, *Un psychiatre déporté témoigne*¹. Au cours de son emprisonnement, Frankl a remarqué que ce n'était pas toujours les hommes et les femmes les plus forts physiquement et les plus en santé qui survivaient aux horreurs et à la cruauté des camps de la mort. Bon nombre de personnes tombaient dans le plus grand découragement et mouraient. Les individus qui ont résisté étaient ceux qui trouvaient un sens à leur vie et dont les raisons d'espérer leur ont permis de surmonter leurs tourments.

Cette expérience a permis à Frankl de développer une forme unique de thérapie dont le point de départ consiste à reconnaître la dimension spirituelle et l'importance des valeurs pour la personne. À ses yeux, la dimension spirituelle ne peut pas être ignorée, et elle est même ce qui nous rend humains.

Les facteurs spirituels et non physiques jouent un rôle clé pour la santé et le sens de nos vies. Notre examen de la recherche scientifique sur le lien entre la spiritualité et la santé nous a montré qu'une vie spirituelle active pouvait stimuler le pouvoir de guérison que nous possédons tous. Il est généralement reconnu actuellement que la plupart des gens qui recherchent une aide médicale sont victimes de désordres qui ne dépassent en rien les limites de leur propre pouvoir de guérison². Le défi auquel nous faisons face consiste à élargir la conscience que nous avons de nos capacités d'autoguérison et d'assumer de plus grandes responsabilités personnelles concernant notre bien-être physique et spirituel.

Plus nous deviendrons attentifs aux rapports entre le corps, l'âme et l'esprit, ainsi qu'aux effets de ces rapports sur notre santé, plus nous serons en mesure de jauger ce que Lawrence Seidl appelle «la santé spirituelle». Il est d'avis qu'en reconnaissant la santé spirituelle comme fondement de notre santé et de notre bien-être physique, nous pourrions tirer les conclusions suivantes:

- La maladie est souvent une illustration symbolique de ce qui ne va pas dans nos vies;
- souvent la maladie ne survient pas tout d'un coup, mais résulte d'un processus qui a probablement commencé des mois ou des années avant l'apparition des manifestations physiques de la maladie;
- le ressentiment, la colère, la jalousie, l'anxiété, ainsi que le deuil mal assumé sont des précurseurs silencieux et implacables de la maladie;
- le support social, l'affirmation de soi et les perspectives positives ont des effets bénéfiques sur le processus de guérison;
- il existe un rapport vital entre la spiritualité et la santé, le bien-être et les prédispositions à la maladie;
- la source principale de guérison se trouve souvent en nous-mêmes³.

La spiritualité authentique nous pousse à nous ouvrir aux autres et à leur apporter notre appui. L'effet dramatique d'une simple marque d'attention à autrui, comme en témoigne l'étude de David Spiegel sur des personnes atteintes de cancer qui ont été placées ensemble dans un groupe de support, et dont certaines ont vécu deux fois plus longtemps que d'autres ne faisant pas partie d'un groupe⁴, nous donne une idée du rôle vital que nous pouvons assumer les uns envers les autres dans l'amélioration de notre santé et de notre guérison.

Carl Jung parle de «guérisseurs blessés» pour décrire ces personnes qui ont appris, à même leur propre expérience de la souffrance, à reconnaître les façons dont se produit la guérison intérieure. À mesure de l'approfondissement de notre vie spirituelle, nous nous rendons compte que notre pèlerinage se fait avec d'autres — un même pèlerinage de guérisseurs blessés partageant la sagesse qu'ils ont acquise au sujet de la santé et de la guérison.

* * *

Quelques questions et sujets de réflexion

1. Qu'est-ce qui donne un sens et un but à votre vie? Pouvez-vous en décrire les effets sur votre santé et votre bien-être?
2. Quel rapport pensez-vous pouvoir établir entre votre relation personnelle avec Dieu et votre santé?
3. Êtes-vous d'accord que la promotion de la santé et le soin que vous prenez de votre propre santé sont des responsabilités chrétiennes? Comment ces responsabilités ont-elles joué sur les décisions que vous avez prises au sujet de votre vie et de votre mode de vie?
4. Est-ce que vos blessures et vos souffrances vous ont aidé à devenir plus sensible aux souffrances des autres?

Les prestataires de soins et les organisations de santé

Les professionnels de la santé peuvent, de toute évidence, jouer un rôle central pour le bien-être — aux plans du corps, de l'âme et de l'esprit — de la population. De plus, les organisations et les établissements de santé développent actuellement, dans toutes les parties du Canada, de nouvelles approches qui allient la médecine moderne à une conception plus «intégrée» de la personne. Ces nouvelles approches reconnaissent que la guérison du corps va de pair avec la guérison de l'esprit.

En même temps, certains obstacles se posent à l'intérieur du système de santé et nuisent à ces efforts d'intégration. John McKnight, directeur des Études communautaires à l'Université Northwestern, dans un ouvrage intitulé *The Careless Society*¹, décrit ce qu'il appelle les effets secondaires négatifs du système de santé et ce qu'il appelle notre obsession pour la santé et notre intoxication par les médicaments.

Il se dit d'avis que la médecine technologique moderne a tendance à faire passer son autorité avant toute autre approche à la santé et à la guérison. Deuxièmement, le système de santé s'en prend à la masse utile de connaissances qui fait partie du patrimoine de toute société. Toutes ces sources de bien-être sont usurpées, selon lui, par un système qui «... remplace les histoires par des études, les amis par des professionnels, les obligations par des tarifs, et la sagesse par la technologie».

Si Thomas Moore a raison en affirmant que la plus grave maladie du vingtième siècle est «la perte d'âme», il ne faudrait pas s'étonner de voir ce mal se refléter dans les grandes institutions et structures de la société, y inclus le système de santé. Une des critiques du système de santé qui s'apparente à celle de McKnight est celle qu'a faite le Cardinal Joseph Bernardin, archevêque de Chicago, dans une allocution à l'*American Medical Association*¹ dans laquelle il affirmait que les soins de santé sont devenus de plus en plus «mécaniques, commerciaux et sans âme».

Le Cardinal Bernardin, à cette occasion, a invité les quelques 5 000 médecins de l'auditoire à réagir à cette crise en renouvelant l'alliance qui doit exister entre le médecin et le patient et entre la profession et la société. Pour consolider cette alliance, insistait-il, il nous faut «nous montrer prêts à reconnaître et à incorporer... les anciennes vertus de la bienveillance, de la compassion, de la compétence, de l'honnêteté intellectuelle, de l'humilité et de l'oubli de soi».

Il n'est pas question, dans cet esprit, de mettre de côté la technologie ou la pharmacologie modernes. Mais plus la médecine se tourne vers la haute technologie pour l'évaluation et le diagnostic, et plus elle peut facilement oublier le fait bien réel que ce dont les gens ont besoin avant tout, c'est d'une personne qui s'occupe vraiment d'eux, qui prenne le temps de s'asseoir et de les écouter réellement.



L'homme aux bandages

Paterson Ewen, 1973

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Ce dont le milieu des professionnels de la santé a besoin, d'après Sheila Cassidy, auteure de *Sharing the Darkness* et directrice d'un hospice pour malades en phase terminale en Angleterre, c'est d'une spiritualité. Et quand il s'agit du soin des malades et surtout des mourants, ajoute-t-elle, cette spiritualité doit surtout être caractérisée par la compassion. Dans un commentaire sur l'ouvrage de Cassidy, Jean Vanier écrit :

Peut-être que le secret que nous révèle Sheila, le secret qu'elle a découvert dans sa vie de tous les jours et dans sa vie de prière, c'est que les pauvres et les démunis ne sont pas seulement des objets de charité et d'amour, et qu'ils doivent encore moins être considérés comme inutiles et devant être écartés ou envisagés comme un problème et un fardeau, mais qu'ils sont appelés à être une source de vie pour nous tous. Lorsque nous nous approchons d'eux, ils nous rapprochent, d'une façon mystérieuse, de ce qui est primordial; ils nous convient à la vérité, à la compétence, à la compassion et au goût de l'essentiel³.

Dans une de ses allocutions récentes sur l'éthique et la spiritualité, George Webster, éthicien clinique de Toronto, parlait justement du défi que pose l'ouverture au spirituel dans un milieu clinique. À l'hôpital, les relations de guérison tendent non seulement à être de bien courte durée, mais elles sont aussi très axées sur la solution des problèmes. En plus de cette situation, il faut ajouter que l'ouverture au spirituel peut en elle-même être menaçante. «Ce genre d'attention met l'accent sur la partie la plus profonde de notre être... Une ouverture de ce genre exige que nous nous sensibilisions nous-mêmes au mouvement de Dieu dans nos vies et que nous répondions à ces signes de bonté aussi bien que de désespoir, de deuil et de peine que nous pouvons sentir dans nos relations avec les autres»⁴.

De nos jours, les professionnels de la santé sont soumis à un stress croissant à cause de la restructuration du système ainsi que des multiples mises à pied, sans compter l'insécurité que toute cette situation engendre. Si le travail de ces hommes et de ces femmes exige qu'ils vivent du genre de spiritualité de compassion dont nous avons parlé plus haut, les organismes de santé devront eux-mêmes accorder une attention spéciale au bien-être spirituel de leurs ressources les plus importantes — leur personnel.

Un examen de la littérature courante sur les soins infirmiers révèle qu'on attache de plus en plus d'importance au développement d'aptitudes, chez les professionnels, à évaluer les besoins spirituels des patients. Ces besoins sont généralement conçus en termes de sens de la vie, de relations personnelles ainsi que de sentiment de sa valeur propre. Dans certains établissements, les prestataires de soins sont encouragés à inscrire des données spirituelles au dossier des patients. Cette sorte de

rapport précise l'idée que la personne se fait de Dieu ainsi que l'importance de la prière dans toute sa vie. Il indique également quelles sont les sources d'espérance et de force pour la personne et quelle importance elle attache à la pratique religieuse et aux rites. Il peut être important de préciser également si la personne croit qu'il existe un rapport entre ses croyances spirituelles et son état de santé.

Le souci de donner des soins spirituels a été un important élément des efforts déployés récemment par le *Franciscan Health System* de Cincinnati en vue de mettre en oeuvre un processus de gestion de la qualité totale à la grandeur du réseau d'hôpitaux. C'est ainsi qu'ils ont remporté le trophée de l'Engagement en faveur de la qualité décerné par le *Healthcare Forum* de 1995⁵. Entre autres initiatives visant la promotion de la dimension spirituelle des soins, le Réseau franciscain a fondé un centre de santé holistique qui offre toute une diversité de services, y inclus l'acupuncture et la thérapie par biofeedback. On apporte également une attention spéciale aux dimensions spirituelles de traitements non traditionnels comme le *tai chi*. Ce réseau de santé catholique a également tenté d'apporter des «forces spirituelles» aux services assurés dans les départements de chirurgie, où des travailleurs spécialement formés à cet effet prient avec leurs patients.

Pour arriver à mieux comprendre la composante spirituelle de la santé, il sera nécessaire de consacrer plus de ressources à la recherche et aux études de cas. À l'heure actuelle au Canada, on ne dépense pratiquement rien d'une année à l'autre sur la recherche concernant le rapport entre la spiritualité et la santé. Aux États-Unis, la situation est un peu meilleure⁶.

Thomas Moore nous raconte comment il a été approché un jour par un directeur d'hôpital qui voulait son avis sur la manière d'améliorer les services de son établissement. Une des suggestions que voulait faire ce directeur était de permettre aux patients de lire chaque jour leur propre dossier et de recevoir toute l'information nécessaire sur les aspects chimiques et biologiques du traitement de leur maladie.

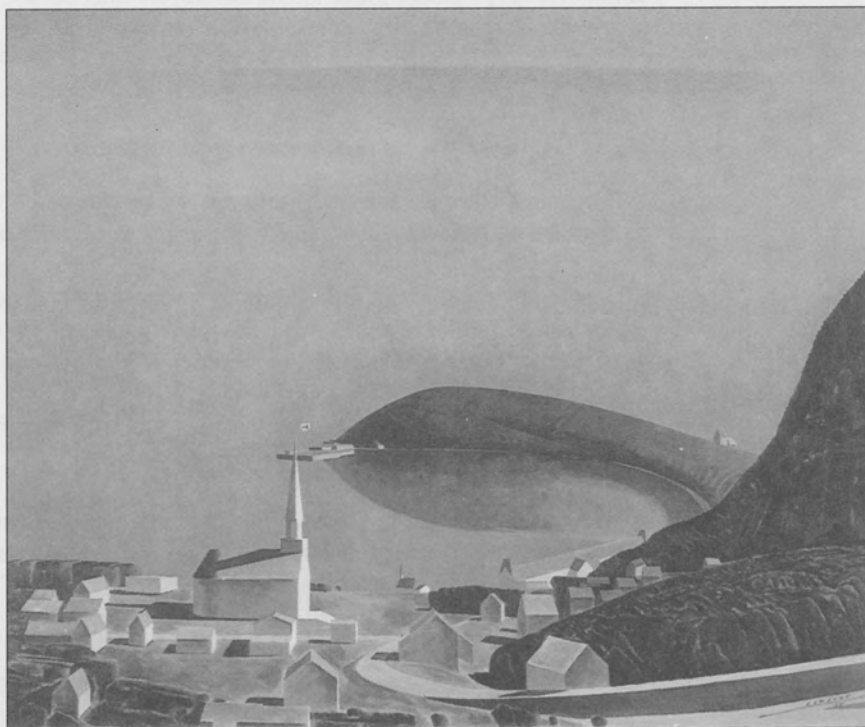
Moore suggéra qu'au lieu de prendre connaissance de leurs rapports chaque jour, les patients soient encouragés à tenir un compte rendu de leurs émotions et de leurs rêves durant leur séjour à l'hôpital. Il recommanda également de mettre sur pied un studio d'art où les patients pourraient peindre et sculpter au cours de leur période de traitement. Sa troisième suggestion consistait à prévoir un temps et un endroit où les patients pourraient se raconter des histoires les uns aux autres au sujet de leur maladie et de leurs expériences — non pas avec un thérapeute, mais avec un raconteur d'histoires qui comprenne l'importance de laisser toute la chance à l'âme de s'exprimer.

En mettant moins d'insistance sur la vision mécanique de l'organisme humain, nous permettrions à notre système de santé de redevenir plus «animé». Nous pourrions ainsi, ajoute Moore, commencer à «reconnaître les symptômes comme des expressions de l'âme».

* * *

Quelques questions et sujets de réflexion

1. Comment votre vie spirituelle influe-t-elle sur vos rapports avec vos patients ou résidents, et comment envisagez-vous votre travail?
2. Les temps actuels sont difficiles pour les professionnels de la santé. Qu'est-ce que pourraient faire des établissements de santé pour alimenter la santé et le bien-être spirituel de leur personnel?
3. Quel problème y a-t-il à se montrer plus soucieux de spiritualité en milieu clinique?
4. Nous avons dit que la guérison du corps allait de pair avec celle de l'esprit. Comment les établissements de santé pourraient-ils faire valoir cette conviction?
5. Les soins palliatifs adoptent une approche holistique pour le soin des mourants, et la dimension spirituelle en constitue un aspect essentiel. Est-ce qu'une telle approche ne pourrait pas s'appliquer à tous les genres de soins?



Tadoussac

Charles F. Comfort, 1935
Legs de Vincent Massey, 1968
Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Ce que peuvent faire les Églises

Devant l'intérêt croissant pour ce lien entre la spiritualité et la santé, quel est le rôle des communautés de fidèles? La religion organisée possède une riche tradition spirituelle prônant l'importance des soins et du bien-être spirituel. Néanmoins, de nombreux commentateurs se demandent si cette richesse d'expérience spirituelle est véritablement communiquée au nombreux Canadiens qui affirment avoir des besoins de cet ordre. Hilton résume le problème de la façon suivante : les Églises «... n'aident pas les gens à trouver les réponses aux questions spirituelles qui se posent dans leur vie; elles ne font que dispenser la religion»¹.

Les symptômes de la «perte d'âme» nous entourent de toutes parts. Il est maintenant estimé qu'une proportion aussi élevée que 80 à 90 % des symptômes physiques prennent racine dans les difficultés psychologiques et spirituelles des gens. Néanmoins, en cherchant le soulagement et la guérison, la société occidentale s'est détournée de la religion pour miser sur le système médical. Pourquoi en est-il ainsi, et pourquoi un nombre croissant de Canadiens se tournent-ils vers les autres formes de thérapie plus holistiques? Voilà les questions auxquelles les Églises doivent apporter la plus grande attention.

Dans sa réflexion sur l'avenir des Églises, Tom Harpur écrit : «... si les Églises chrétiennes pouvaient redécouvrir que la guérison au plein sens du terme est ce dont elles doivent véritablement s'occuper, elles pourraient connaître une renaissance ou un renouveau de grande envergure»².

La condition de guérison la plus importante, à laquelle pourraient répondre les Églises, serait d'assurer la présence d'une communauté aimante et soutenante. Ces regroupements de foi constituent un facteur qui, d'après la recherche, donnent plus de vigueur au système immunitaire. Pour devenir des communautés guérissantes, toutefois, les Églises doivent être d'abord des lieux où les gens peuvent s'ouvrir et parler de leurs échecs et de leurs déchéances, et ainsi trouver la guérison. Selon Hilton, «le défi réel de l'Église pour une ou deux décennies à venir sera de trouver le moyen de cesser d'être des congrégations de caractère purement social et de devenir des communautés de guérison...»³.

Comme nous l'avons dit, des études scientifiques ont démontré que la prière et la méditation contribuaient à la santé et au bien-être physique. Elles démontrent également que la prière est un facteur qui n'est pas limité, dans le processus de guérison, par des contraintes de temps ou de distance. Morton T. Kelsey, auteur de *Healing and Christianity*⁴, soutient que la connexité de la prière et de la guérison n'a pas reçu toute l'attention voulue dans la théologie chrétienne contemporaine. Pour que la guérison spirituelle soit véritablement prise en considération, il faudra selon lui que les Églises chrétiennes se libèrent des «écrans philosophiques» qui les ont empêchées de concevoir autre chose que la réponse médicale au problème de la maladie.

Demeurer en santé dépend en grande partie du comportement personnel et de l'impact du milieu social et de l'environnement. Les Églises pourraient donc apporter une importante contribution à la santé en faisant oeuvre d'éducation au sujet de l'unité entre le corps, l'âme et l'esprit, et en suscitant des rencontres en vue de discuter des changements qu'il faudrait faire dans notre comportement, tant individuellement que collectivement. Ce travail pourrait se faire par des homélies, des lettres pastorales, des ateliers et des tables rondes. L'objectif général serait de donner aux gens les moyens de prendre plus de responsabilités quant à leur santé et à leur vie personnelle.

Il existe de nombreux autres moyens par lesquels les Églises pourraient s'engager plus activement en faveur de la santé et de la guérison. Bon nombre d'entre elles multiplient déjà leurs efforts au plan communautaire. Aux États-Unis, par exemple, un certain nombre de communautés paroissiales se sont déjà dotées d'une clinique holistique qui tente de répondre aux besoins spirituels, médicaux, sociaux, psychologiques et physiques de leurs fidèles.

Les services infirmiers sont une autre façon pour les Églises de devenir des lieux de guérison. À l'heure actuelle, les États-Unis comptent plus de 3 000 infirmières et infirmiers au niveau des communautés locales. Le mouvement ne fait que s'amorcer au Canada. Jane Simington, infirmière diplômée, est membre du Comité spécial des soins infirmiers en paroisse, à l'Université de l'Alberta. Elle décrit l'infirmière paroissiale comme un membre de l'équipe pastorale qui se penche sur les blessures psychosociales et spirituelles de la communauté; elle travaille à promouvoir la santé en agissant comme «éducatrice, conseillère, avocate, agente de référence, et enfin, organisatrice du travail des bénévoles»⁵. L'objectif de l'infirmière paroissiale consiste surtout à encourager les individus et les familles à prendre leur santé en main.

Les rites ont également un rôle de guérison et les Églises pourraient s'en servir plus activement pour répondre aux besoins de la communauté aux plans de la santé et de la guérison. Merrill Carrington, éducatrice en milieu adulte paroissial, croit qu'un renouveau dans la pratique de la tradition des Quatre-Temps offrirait une occasion de «refaire le plein» et de s'occuper de soi-même, en ces années de famine spirituelle.⁶

La tradition des Quatre-Temps rappelle une pratique chrétienne vieille de plusieurs siècles invitant les fidèles à consacrer quelques jours, quatre fois par année, au tournant des saisons, pour faire une pause au milieu des occupations quotidiennes et en faire un moment de renouveau spirituel. Datant déjà du troisième siècle, la pratique des Quatre-Temps a mis l'accent sur diverses pratiques au cours des temps : la prière, le jeûne, l'aumône ainsi que la célébration des sacrements. Carrington prétend que le retour à une forme ou l'autre des Quatre-Temps nous aiderait à consacrer plus d'attention aux aspirations de notre âme.

Quelques questions et sujets de réflexion

1. Comment les Églises pourraient-elles sensibiliser davantage leurs fidèles aux liens entre la spiritualité et la santé?
2. Lorsque vous-même ou l'un de vos proches est malade, pensez-vous à votre communauté de foi comme à un lieu de support, de soins et de guérison? Sinon, que faudrait-il à votre communauté pour devenir plus compatissante?
3. Quels rites de guérison font-ils partie de votre spiritualité? Quels rites religieux vous aident-ils au niveau spirituel?
4. Comment votre communauté de foi pourrait-elle vous offrir plus d'occasions de vous engager dans un renouveau spirituel?



Kermesse au Manitoba

William Kurelek, 1964

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

CONCLUSION

Nous vivons à une époque «hautement psychologique». Nous avons tous beaucoup appris au sujet de nos émotions, de nos sentiments et de nos désirs. Nous en sommes venus aussi à mieux comprendre les rapports entre, d'une part, notre cheminement psychologique et, d'autre part, notre santé et notre bien-être. Dans ce document, nous avons tenté de donner une idée de la manière dont notre pèlerinage spirituel peut aussi favoriser notre santé, contribuer à mieux nous remettre d'une maladie et à guérir.

Mais cela étant dit, il est important de se mettre en garde contre ceux qui prétendent que la croissance spirituelle et la santé physique se font toujours en étroite corrélation. De nos jours, nous sommes inondés de «messages» qui tendent à nous faire croire que la parfaite santé et la guérison peuvent être obtenues par la simple adoption de pratiques et exercices tendant à maximiser les pouvoirs d'autoguérison du corps. Par un effet contraire, bien des gens se sentent coupables et se blâment eux-mêmes pour les maladies dont ils sont affligés.

Bien qu'il faille éviter le plus possible la douleur et la maladie, elles n'en font pas moins partie de la vie. Elles nous rappellent que la santé n'est pas toujours en rapport avec la bonne condition et l'intégrité physique. Nous avons tous connu des personnes qui, confrontées à la maladie, ont acquis une conscience plus profonde de leur valeur personnelle et découvert un nouveau sens à leur vie. Ces personnes peuvent, malgré leur pauvre santé physique, se montrer fort vivantes et animées.

Le Dr Rachel Naomi Remen nous avoue que c'est en prenant soin des individus et des familles atteintes de maladies graves qu'elle a appris que la maladie nous amène souvent à apprécier la santé qui nous reste : «La santé n'est pas un but, elle est un moyen de faire ce que nous devons, ou ce qui nous paraît important dans la vie. Bien sûr que vous pouvez y arriver plus facilement si vous jouissez d'une bonne santé, mais cela est loin d'être absolument nécessaire».

Espérons que ces pages nous encourageront à nous arrêter quelquefois durant notre parcours, et à mieux écouter la voix de Celui qui nous appelle ses bien-aimés, le Dieu qui entend notre appel et qui, par l'Esprit, nous amènera à nous épanouir et à jouir de la plénitude de la vie.



Joseph et Marie-Louise

Sarah Robertson, 1929

Legs de Vincent Massey, 1968

Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa

Renvois

Introduction

1. Dossey, Larry, *Ces mots qui guérissent; le pouvoir de la prière en complément de la médecine*, Éditions J.C. Latte, Coll. L'Âme et le corps, 1995, 342 pages.

Part I — À la recherche de la plénitude de vie

Je devrais pouvoir profiter davantage de la vie!

1. Le magazine MacLean's, 25 Septembre 1995.
2. Au moment d'écrire ces pages, un article est paru en première page du journal *Globe & Mail*, sous le titre «Harried Employees Find Renewal in Church» qui nous donne l'exemple de travailleurs urbains, de Vancouver jusqu'à Halifax, qui consacrent leur heure de dîner à prier ou à assister à des services religieux du midi en des chapelles nouvellement installées dans les immeubles à bureaux du centre-ville. Voir *Globe & Mail*, 9 février 1996.
3. May, Rollo, *Man's Search for Himself*, New York, Dell Publishing, 1953, pp. 13-14.
4. Bibby, Reginald, *The Bibby Report: Social Trends Canadian Style*, Toronto, Stoddart, 1995, p. 83.

Qu'est-ce que la spiritualité?

1. LaPierre, Lawrence, «A Model for Describing Spirituality», dans *Journal of Religion and Health*, 1994, vol. 33 (2), pp. 153-161.

La spiritualité chrétienne : «Cherchez d'abord le Royaume de Dieu...»

1. Hardy, Richard P., *Knowing the God of Compassion: Spirituality and Person Living with AIDS*, Ottawa, Novalis, 1993, p. 24.
2. Nouwen, Henri, *Making All Things New: An Invitation to the Spiritual Life*, New York, Harper & Row, 1981, p. 37.
3. Nouwen, Henri, *Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World*, New York, Crossroad, 1993, p. 31.
4. Merton, Thomas, *Nouvelles semences de contemplation*, traduit de l'américain par Marie Tadie, Paris, Éditions du Seuil, 1963, p. 28.
5. Nouwen, Henri, *Making All Things New*, p. 57.

La guérison et l'épanouissement personnel dans la tradition chrétienne

1. Thomas, Zach, *Healing Touch: The Church's Forgotten Language*, Louisville, Westminster/John Knox Press, 1994, p. 44.
2. McGrory, Barry, «La théologie des soins de santé et l'Église diocésaine», dans *Revue ACCS*, 1982, vol. 10 (2), p. 9.
3. Harpur, Tom, *The Uncommon Touch: An Investigation of Spiritual Healing*, Toronto, McClelland & Stewart, 1995, p. 72.

Différence entre guérison et rétablissement de la santé

1. Pontifical Council Cor Unum, *Thoughts on a Pastoral Policy for Health*. Proceedings of the Working Group on Health, 22-24 février 1983, p. 2-3.
2. Association catholique canadienne de la santé, *Intégrer santé et valeurs*, donne un résumé des définitions courantes de la santé, ACCS, Ottawa, 1994, pp. 6-8.
3. Hilton, Dave, «Global Health and the Limits of Medicine: An Interview with Dave Hilton» dans *Second Opinion*, 1993, vol. 18 (2), p. 62.
4. Levine, S., *Healing Into Life and Death*, New York, Doubleday; An Anchor Press Book, p. 170.

Partie II - Savoir nourrir son âme

Introduction

1. Nouwen, Henri, *Making All Things New*, p. 68.

La solitude

1. Freeman, Laurence, «The Present Moment: An Everyday Spirituality», dans *Spirituality*, 1995, vol. 1 (2), pp. 72-79.
2. Nouwen, Henri *Making All Things New*, p. 80.

L'éveil au sacré

1. Kornfield, Jack, «Awakening to a Sacred Presence», dans *Nourishing the Soul*, édité par Anne Simpkinson, Charles Simpkinson et Rose Solari, San Francisco, Harper Collins Publishers, 1995, p. 132.
2. Sexson, Lynda, *Ordinarily Sacred*, New York, Crossroad, 1982, pp. 11-12.

Mystère et rituel

1. Moore, Thomas, *Care of the Soul*, New York, Harper Collins Publishers, 1992, p. xv.
2. Moore, Thomas, *Ibid.*, p. 228.

La beauté — Nourriture de l'âme

1. Moore, Thomas, *Ibid.*, p. 278.

La spiritualité et la souffrance humaine

1. Douglas, John Hall, *God and Human Suffering: An Exercise in the Theology of the Cross*, Minneapolis, Augsburg Publishing House, 1986, p. 33.
2. Douglas, John Hall, *God and Human Suffering*, pp. 118-119.

La maladie... une messagère

1. Dossey, Larry, *Ces mots qui guérissent*, p. 15.
2. McNiff, Shaun, «Angels of the Wound: Re-visioning the Crucifixion as a Lesson in Soul», dans *Nourishing the Soul*, p. 170.
3. Moore, Thomas, *Care of the Soul*, p. 154.

Les rêves et l'imagination — Des invitations à la plénitude

1. Voir Kelly Bulkley, «Dreams, Spirituality, and Root Metaphors» dans *Journal of Religion and Health*, 1992, vol. 31 (2), pp. 197-206 et Robert Sardello, «What the Soul Knows: A Spiritual Approach to Dreams» dans *Nourishing the Soul*, pp. 82-91.

Le travail

1. Moore, Thomas, *Care of the Soul*, pp. 177-201.
2. Bibby, Reginald, *The Bibby Report*, p. 82.

Le pardon — Un déblocage de l'âme

1. Cousins, Norman, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, New York, Bantam Books, 1981.
2. Cousins, Norman, *La biologie de l'espoir. Le rôle du moral dans la guérison*, Paris, Éditions du Seuil, 1991.

La transformation — pour l'amour des autres

1. Hardy, Richard P., *Knowing the God of Compassion*, p. 64.
2. Harris, Paul T., «Two Sides of the Same Coin: Contemplative Prayer and Love for Others», dans *The Canadian Catholic Review*, 1996, Vol. 14 (1), p. 14.
3. Burghardt, Walter, «Characteristics of Social Justice Spirituality», dans *Origins*, 1994, vol. 24 (9), p. 162.

*Partie III — Ce qui est bon pour l'âme
peut aussi l'être pour le corps*

Introduction

1. Larson, D., Matthews, D., Barry, C., *The Faith Factor: An Annotated Bibliography of Clinical Research on Spiritual Subjects*, Washington D.C., National Institute of Healthcare Research, 1993.

La prière

1. Dossey, Larry, *Ces mots qui guérissent*, p. xv.
2. Byrd, Randolph C., «Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in a Coronary Care Unit Population», dans *Southern Medical Journal*, 1988, vol. 81 (7), pp. 826-829.
3. Benson, Herbert, *The Relaxation Response*, New York, Avon, 1976, pp. 98-99.
4. Poloma, Margaret M., «The Effects of Prayer on Mental Well-Being», dans *Second Opinion*, 1993, vol. 18 (3), p. 47.

La vie spirituelle ... un baume pour le coeur

1. Dreher, Henry, «How Spirituality Can Strengthen Your Heart», dans *Your Health*, 13 janvier 1995, pp. 41-45 et 102.
2. Levin, J. et Vanderpool, H., «Is Religion Therapeutically Significant for Hypertension?», dans *Social Science and Medicine*, 1989, vol. 29 (1), pp. 69-78.

L'acceptation de la maladie

1. Rossman, Martin, «Illness as an Opportunity for Healing», dans *Healers on Healing*, édité par Richard Carlson et Benjamin Shield, Los Angeles, Tarcher/Perigee, 1989, pp. 78-81.
2. Mills, M., Mimbs, D., Jayne, E. et Reeves, R., «Prediction of Results in Open Heart Surgery», dans *Journal of Religion and Health*, 1975, vol. 14 (3), pp. 159-164.

Les émotions

1. Chopra, Deepak, *Quantum Healing*, New York, Bantam, 1989.
2. «The Chemical Communicators», une entrevue avec Candace Pert dans Bill Moyers, *Healing and the Mind*, New York, Doubleday, 1993, p. 189.
3. «The Chemical Communicators», p. 191.
4. D'une entrevue sur les ondes de la CBC, à l'émission *Alive*, télévisée le 7 janvier 1996.

Le système immunitaire

1. «The Brain and the Immune System», une entrevue avec David Felten dans Bill Moyers, *Healing and the Mind*, New York, Doubleday, 1993, pp. 219-223.
2. Cousins, Norman, *Head First: The Biology of Hope*.

Le support social

1. Meserve, Harry C., «Some Elements of Healing», dans *Journal of Religion and Health*, 1992, vol. 31 (3), p. 183.
2. Maton, Kenneth I., «The Stress-Buffering Role of Spiritual Support; Cross-Sectional and Prospective Investigations», dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1989, vol. 28 (3), pp. 310-323.
3. Voir «Emotions and the Immune System», une entrevue avec Margaret Kemeny dans Bill Moyers, *Healing and the Mind*, New York, Doubleday, 1993, pp. 206-207.

L'estime de soi

1. Borysenko, Joan, «Minding the Body, Mending the Mind and Soul», dans *Nourishing the Soul*, p. 30.

Le pardon et la réconciliation

1. Cousins, Norman, *Head First*, p. 39.
2. Pennebaker, J., Kiecolt-Glaser, J. et Glaser, J., «Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy», dans *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988, vol. 56 (2), pp. 239-245.

Le toucher thérapeutique

1. Benor, Daniel, M.D., cité dans *The Uncommon Touch*, p. 120.
2. Krieger, Dolores, *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal*, New York, Prentice Hall Press, 1986, p. 1.
3. Meehan, T.C., *Therapeutic Touch. Nursing Interventions: Essential Nursing Treatments*, Philadelphia, W. B. Saunders, 1992, pp. 201-202, et cité dans Marilyn Bronstein, «Healing Hands», dans *The Canadian Nurse*, 1996, vol. 92 (1), p. 33.
4. Harpur, Tom, *The Uncommon Touch*, pp. 144-145.

Médecine douce ... l'approche chinoise

1. *Catholic Health World*, 15 juin 1995, p. 30.
2. Voir Harpur, Tom, *The Uncommon Touch*, p. 198.
3. «Medicine in a Mind/Body Culture», une entrevue avec David Eisenberg dans Bill Moyers, *Healing and the Mind*, New York, Doubleday, 1993, p. 297.

Partie IV - Répondre aux signes des temps

La santé spirituelle et vous

1. Voir Petersen, Betty, «The Mind-Body Connection», dans *The Canadian Nurse*, 1996, vol. 92 (1), pp. 29-30.
2. Frankl, Viktor E., *Un psychiatre déporté témoigne*, traduit de l'allemand par Edith Mora et François Grunwald, Lyons, Éditions du Chalet, 1967.
3. Seidl, Lawrence G., «The Value of Spiritual Health», *Health Progress*, 1993, vol. 74 (7), p. 49.
4. Voir p. 47 de ce texte.

Les prestataires de soins et les organisations de santé

1. McKnight, John, *The Careless Society: Community and Its Counterparts*, New York, Basic Books, 1995.
2. *Catholic Health World*, 15 décembre 1995.
3. Cassidy, Sheila, *Sharing the Darkness*, Maryknoll, Orbis Books, 1993, p. xi.
4. Webster, George, «Clinical Ethics and Spirituality», *Westminster Affairs*, 1994, Vol. 7 (2), p. 8.
5. «A System That Tries Harder», dans *Healthcare Forum Journal*, 1995, Vol. 38 (6), pp. 32-34.
6. Dans le cadre de son programme *Faith and Medicine*, le National Institute of Healthcare Research, situé à Rockville, au Maryland, fournit des subventions aux facultés de médecine pour le développement de cours en médecine et religion.

Ce que peuvent faire les Églises

1. Hilton, Dave, «Global Health and the Limits of Medicine», p. 65.
2. Harpur, Tom, *The Uncommon Touch*, p. 218.
3. Hilton, Dave, «Global Health and the Limits of Medicine», p. 58.
4. Kelsey, Morton T., *Healing and Christianity*, London, SCM Press Ltd., 1973.
5. Simington, Jane, «Parish Nursing: Reclaiming the Church's Healing Mission», à être publié dans une prochaine édition de la *Revue ACCS*.
6. Carrington, Merrill Ware, «Ensouling Our Embers: Recovering the Tradition of Ember Days», dans *Nourishing the Soul*, pp. 121-130.

Suggestions de lecture

- Arraj, James, «Christian Spirituality in the 21st Century», dans *Spiritual Life* 40 (1994), pp. 39-50.
- Berry, Thomas, *The Dream of the Earth*, San Francisco, Sierra Club Books, 1990.
- Cousins, Norman, *La biologie de l'espoir. Le rôle du moral dans la guérison*, Paris, Éditions du Seuil, 1991.
- Dossey, Larry, *Ces mots qui guérissent; le pouvoir de la prière en complément de la médecine*, Éditions J.C. Latte, Coll. L'Âme et le corps, 1995, 342 pages.
- Dossey, Larry, *Recovering the Soul: A Scientific and Spiritual Search*, New York, Bantam, 1989.
- Fox, Matthew, *The Reinvention of Work: A New Vision of Livelihood for Our Time*, San Francisco, Harper Collins, 1994.
- Frankl, Viktor, E., *Un psychiatre déporté témoigne*, traduit de l'allemand par Edith Mora et François Grunwald, Lyons, Éditions du Chalet, 1967.
- Gutiérrez, Gustavo. *La libération par la foi : boire à son propre puits ou l'itinéraire spirituel d'un peuple*, traduit de l'espagnol par Éric Brauns. Paris, Éditions du Cerf, 1985.
- Jaffe, Dennis T, *Healing From Within*, New York, Knopf, 1980.
- Kabat-Zinn, Jon, *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York, Hyperion, 1994.
- Kloss, W. E., «Spirituality — The Will to Wellness», dans *The Harding Journal of Religion and Psychiatry*, 7 (1993), 3-8.
- Levin, Jeffrey S. and Schiller, Preston L. "Is There a Religious Factor in Health?" dans *Journal of Religion and Health*, 26 (1987): 9-36.
- Merton, Thomas, *Nouvelles semences de contemplation*, traduit de l'américain par Marie Tadie, Paris, Éditions du Seuil, 1963.
- Monbourquette, Jean, OMI, *Comment pardonner*, Éditions Novalis, rééd. 1994, 249 pp.
- Nouwen, Henri, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*, New York, Doubleday and Company, 1975.
- Sandford, John A., *Healing and Wholeness*, New York, Paulist Press, 1977.
- Thomas, Leo, *Healing as a Parish Ministry: Mending Body, Mind and Spirit*, Notre Dame, Ave Maria Press, 1992.
- Vander creek, L. and Smith, D., «The Spiritual Well-Being and Need of Parishioners», dans *Journal of Religion and Health*, 30 (1991), 299-309.

