

Boris Cyrulnik

## LA CROYANCE RELIGIEUSE EST SOURCE DE BIENFAITS

Propos recueillis par Michel PAQUOT

L'être humain a-t-il besoin de religion ? Oui, pour vivre avec les autres, répond le célèbre neuropsychiatre Boris Cyrulnik dans son nouvel essai, Psychothérapie de Dieu. Lui qui, pourtant, se dit non croyant.

FOI.

Les croyances ont un effet socialisateur.

ieu ne m'a jamais donné rendez-vous », répond Boris Cyrulnik lorsqu'on l'interroge sur son rapport à la foi. Ce n'est donc pas en tant que croyant qu'il s'est livré à une psychothérapie de Dieu. Mais par besoin de comprendre. « Puisque, sur terre, constate-t-il, sept milliards d'êtres humains parlent à Dieu tous les jours, contre cinq cents millions d'agnostiques ou d'athées, c'est que cela correspond à quelque chose d'important dans la condition humaine. Je me suis alors demandé ce que provoque psychologiquement le fait de croire en Dieu. » Une question d'autant plus intrigante que plusieurs chercheurs avec lesquels il a travaillé lui affirmaient trouver dans la foi un facteur de consolation. Ce que confirmaient nombre de ses patients, heureux d'avoir surmonté, grâce à la religion, des épreuves douloureuses.

Mais cette interrogation ne constitue pas le seul point de départ de son enquête. Celle-ci trouve également ses racines dans une mission accomplie en République démocratique du Congo pour l'Unicef auprès d'enfants soldats. « Ils sont plusieurs milliers, de dix à douze ans, massacrés au nom d'une idéologie. Ils ont des visages de petits vieux, tragiques. Et presque tous m'ont dit : "Expliquez-moi pourquoi je ne me sens bien qu'à l'église." N'étant pas croyant, je ne savais que répondre. »

Dans ce besoin de comprendre, il y a enfin le témoignage d'Elie Wiesel, déporté à Auschwitz. Si, dans cet enfer, 13% des prisonniers se sont détournés de la religion, 16% se sont au contraire mis à croire. Contre ceux qui ont affirmé que, s'il existait, Dieu n'aurait pas « permis cela », le futur prix Nobel de la Paix s'est dit convaincu que Dieu souffre, puisque le mal existe.

## **PARFAIT RÉSILIENT**

La foi serait donc un facteur de résilience ? C'est-à-dire la capacité pour un individu de se reconstruire après un traumatisme, étant prouvé de le trauma psychique, au même titre que le physique, arrête le fonctionnement du cerveau. Cette notion, le neuropsychiatre et éthologue l'a popularisée à travers plusieurs livres à succès : *Un merveilleux malheur, Les vilains petits canards, Le murmure des fantômes*. Il est lui-même un parfait résilient. Né en 1937 à Bordeaux, placé à cinq ans à l'assistance publique, il ne verra plus ses parents juifs russo-ukrainiens et polonais déportés à Auschwitz. Pendant la guerre, il se cache dans une synagogue d'où, dénoncé, il parvient à s'évader.

« Mon enfance un peu bizarre m'a rendu psychiatre, sourit-il. Je ne savais pas pourquoi mes parents avaient été raflés et pourquoi on disait que j'étais dangereux. Je ne devais pas dire mon nom, sous peine de mourir et de provoquer la mort de ceux qui m'aimaient. Pour reprendre un peu de liberté intérieure, je devais comprendre ce qui s'était passé. C'est donc un courage morbide qui m'a conduit à faire des études de médecine. Si j'avais été équilibré, je serais devenu menuisier comme mon père. »

## **DIMENSION AFFECTIVE**

S'interrogeant sur ce qui conduit tant d'êtres humains à croire, Boris Cyrulnik est allé voir du côté du cerveau. « Notre système nerveux est notre première structuration, explique-t-il. Il est sculpté par notre milieu précoce pré-

verbal, et notamment par les interventions affectives. Il acquiert une sensibilité particulière pour percevoir un type de monde plutôt qu'un autre. Il forge ainsi la représentation de celui auquel on croit. Chacun perçoit, dès lors, un univers singulier, convaincu que c'est le vrai. Alors qu'il s'agit d'une représentation sculptée par le milieu. »

Et c'est là qu'intervient la religion. « Elle possède une dimension affective avant de devenir verbale. Elle apprend à voir le monde. Le christianisme offre à l'enfant un mode d'affection et de socialisation propre. Il a très bien compris l'importance de la relation affective. L'amour de Dieu offre une représentation parentale : Dieu est une image paternelle, la Vierge Marie, maternelle. Enfant, on apprend Dieu comme on apprend à aimer ses parents. Le judaïsme est davantage philosophique, on ne nomme pas Dieu, sauf dans les situations extrêmes. Il est aussi la seule religion où l'on prie debout. Et chez les musulmans, on peut le nommer mais pas le représenter, bien que les chiites l'aient fait par le passé. Si les chemins vers Dieu sont différents selon les cultures, le programme commun, la spiritualité, reste néanmoins le même. »

## SYSTÈME LIMBIQUE

« La neuro-imagerie montre que la représentation imagée, verbale, provoque une émotion qui modifie la manière dont notre système limbique fonctionne. Or ce système est le socle neurologique des émotions et de la mémoire. » Dès lors, si l'on demande à un non-croyant de faire une prière, son système limbique, celui des émotions, s'en fiche éperdument. Chez le croyant, au contraire, la prière provoque une émotion ressentie authentiquement dans le corps, modifiant son fonctionnement cérébral. Un bouddhiste, un musulman, un juif ou un chrétien en prière sont habités par une impression de transcendance identique. Ils ressentent un sentiment d'élation que l'on observe en neuro-imagerie.

« La croyance religieuse est un phénomène adaptatif biologique, affectif, social et culturel qui apporte d'énormes bénéfices socialisateurs », estime Cyrulnik. Qui ajoute : « Le catholicisme est aujourd'hui d'une ouverture étonnante, notamment pour les femmes. La notion de mécréant, par exemple, présente chez les radicaux, a disparu. Quand j'étais enfant, on l'employait sans arrêt. Aujourd'hui, c'est le mot amour qui prévaut. La religion catholique a beaucoup évolué, elle opère un retour au christianisme des origines. »

Mais quid des enfants éduqués en-dehors de toute religion? « De l'angoisse peut apparaître chez eux, estime le chercheur. Beaucoup de psychologues constatent que les enfants ont besoin d'une autorité, d'une référence, soit pour s'y opposer, soit pour l'accepter. S'ils en sont dépourvus, s'ils sont dans l'incertitude, ils peuvent tomber sous le joug d'un gourou. » Ou dans le fondamentalisme. « Il y a un implicite délirant dans toute croyance, qu'elle soit religieuse, idéologique ou scientifique. Dès l'instant où l'on croit qu'il n'y a qu'un seul dieu, qu'un seul chef, qu'une seule vérité, on est sur le tapis roulant du totalitarisme. »



Boris CYRULNIK, *Psychothérapie de Dieu*, Paris, Odile Jacob, 2017. Prix : 25,70  $\odot$ . Via *L'appel* : - 10% = 23,13  $\odot$ .