

Toiles @ penser

Cahiers d'éducation permanente de

La Pensée et les Hommes

Entre corps et esprit, une science du lien

Thierry JANSSEN

Dossier n° 2011 - 010 - 002

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)

Robert HAMAIDE, Georges VAN HOUT

Comité exécutif

Jacques CELS, Chemsî CHEREF-KHAN, Paul DANBLON, André DEJAEGERE,
Anne-Marie GERITZEN, Jacques Ch. LEMAIRE

Rubriques

Publications – Radio – Télévision

Publications – Abonnements

Christiane LOIR

(02) 650.35.90 – christiane.loir@ulb.ac.be

Secrétariat

Isabel MARTIN

(02) 640.15.20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

La Pensée et les Hommes

Association reconnue d'éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

000-0047663-36

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 30 € (pour trois volumes thématiques et un numéro de « Francs-Parlers ») ou plus pour un abonnement de soutien. Si votre domicile implique un envoi par voie aérienne, majorerez s'il vous plaît votre versement de 5 €.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

<http://lapenseeetleshommes.be>

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2011 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 81 – *Francs-Parlers n° 5*

n° 82-83 – *Les femmes et la franc-maçonnerie. Des Lumières à nos jours
(volume 1. Les XVIII^e et XIX^e siècles)*

n° 84 – *Une majorité musulmane à Bruxelles en 2030 :
comment nous préparer à « mieux vivre ensemble ? »*

Nos Toiles @ penser

disponibles sur demande et sur notre site <http://www.lapenseeetleshommes.be>

Projets d'action économique et sociale

- Aux grands mots les grands remèdes*, M. JUDKIEWICZ, 2010.
L'éthique de la sollicitude et la protection des personnes vulnérables, Ch. COUTEL, 2010.
La médecine et les responsabilités de l'homme, Dr. HUBINONT, 2009.
Plaidoyer pour une médecine « intégrative », Th. JANSSENS, 2009.
Un atelier d'improvisation pour les détenues de la prison de Berkendael, P. HOUYOUX, 2008.
Faut-il avoir peur des communautés immigrées ? A. MANÇO, 2008.
Quel avenir pour la recherche scientifique en Belgique ? J. C. BAUDET, 2008.
Article 27. Un réseau créatif, L. ADAM, 2007.
Les enfants dans les centres fermés pour illégaux, V. SILBERBERG, 2007.
Désirs éthiques et désirs critiques pour une politique culturelle de gauche, M. HELLAS, 2007.
D'un papillon à une étoile, J. CORNIL, 2007.
Complexité, identité, fraternité, citoyenneté : le quadrige de la reliance, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Brèches, J. CORNIL, 2007.
Comment vivre à Bruxelles malgré le coût des loyers, N. CASTELIJN, 2006.

La lutte contre les fausses croyances et les fausses sciences

- La grande intelligence, illusion ?*, P. J. MAINIL, 2010.
L'âme existe-t-elle ?, P. J. MAINIL, 2010.
Et Dieu dans tout cela, R. DEJAEGERE, 2010.
Les fausses sciences, J. PIRON, 2010.
Effets pervers de la morale chrétienne, B. MILHAUD, 2010.
Les erreurs de la science comme indices de sa valeur, J. C. BAUDET, 2010.
L'évolution et la notion de vie, O. PIRON, 2010.
Les théories physico-chimiques, M. FLORKIN et J. BRACHELET, 2010.
Les fausses sciences. Les pièges de la représentation, J. PIRON, 2010.
Les fausses sciences. L'« explication » unique et le savoir total, J. PIRON, 2010.
Science et foi. Problème périmé ou problème éternel ? P. ROBIN, 2009.
Science et foi. Les croyants devant la science, P. ROBIN, 2009.
Science et foi. La solution moderniste, P. ROBIN, 2009.
Foi contre science, Ph. MAASEN, 2009.
Les droits humains, ici et maintenant, P. GALAND et B. VAN DER MEERSCHEN, 2008.
Que penser de l'intégrisme féministe ? J. GABARD, 2008.
Deux voix de témoignages : Rwanda et Shoah, A. GOLDSCHLÄGER, 2008.
« Tyrannie de la majorité » selon Tocqueville et « Droits des minorités », Ch. COUTEL, 2008.
Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions, A. MANÇO, 2008.
Actualité des Protocoles, J. JAMIN, 2007.
Droits et recours de la victime de prétendus voyants, gourous, mages, guérisseurs et autres charlatans invoquant le paranormal, N. DE BECKER, 2006.
Les complots : sujet de la littérature populaire, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2006.
Le cinéma, la télévision et les jeux vidéos illustrent la peur des conflits, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2006.

La lutte contre les extrémismes politiques

- J'exècre les révisionnistes, fulminait Dominique*, P. J. MAINIL, 2010.
Deux voix de témoignages : Rwanda et Shoah, A. GOLDSCHLÄGER, 2010.
La franc-maçonnerie en terre d'islam, R. Y. DAJOUX, 2009.
L'homme qui ne portait pas de chaussettes ou Quel Einstein célébrons-nous ? P. MARAGE, 2008.
La sociologie est-elle une science ? Cl. JAVEAU, 2008.
Le rôle de l'expérience en philosophie, D. SERON, 2008.
Un modèle d'univers, J.-F. PONSAR, 2008.
Le truchement majeur, J. CELS, 2008.
Propos d'un libertaire sur l'éthique, P.-J. MAINIL, 2008.
Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions, A. MANÇO, 2008.

- Les limites de la liberté*, J. JAMIN, 2007.
Nature, culture et extrême droite, J. JAMIN, 2007.
Pour un personnelisme pluraliste, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Les religions meurtrières, E. BARNAVI et Ch. CHEREF-KHAN, 2007.
Réflexions sur la montée de l'islamisme, E. BARNAVI et Ch. CHEREF-KHAN, 2007.
Récits de Colombie, J. CORNIL, 2007.
Le totalitarisme, M. HELLAS, 2007
Les otages politiques, Fr. VANDEN DRIESCH, 2007.
Einstein et la politique, M. VOISIN, 2006.
Extrême droite et éducation permanente, M. MAESSCHALK, 2006.
Après quarante-cinq ans de présence musulmane en Belgique : « Sire, il n'y a pas d'islam belge »,
 Ch. CHEREF-KHAN, 2006.
Les tabous de l'immigration, J. CORNIL, 2006.

Avancées en faveur de l'éducation

- La dernière énigme de Léopold II*, G. TELLIER, 2010.
L'orientation sexuelle : biologie ou éducation, J. BALTHAZART, 2010.
Bye Bye l'unilinguisme, J. REYNAERS, 2010.
Quelques réflexions sur l'homme, V. DAUMER, 2010.
Nos têtes sont plus dures que les murs des prisons, L. BOVY, 2009.
Propos d'un libertaire sur les religions, P.-J. MAINIL, 2009.
Introduire le cours de philosophie dans le secondaire, V. DORTU, 2009.
Bonheur et humanisme, Fr. DE GREEF, 2009.
Éducation permanente et philosophie pour enfants, M. VOISIN, 2007.
L'alimentation intelligente, A. BURONZO, 2007.
Prison-sanction et prison-éducation, J.-Cl. DE POTTER, 2007.
Trente propositions pour une école de la réussite, A. DESTEXHE, 2006.
L'avenir de l'université, J.-Fr. BACHELET, 2006.
Ce que montre PISA 2003 : les inégalités sociales dans l'enseignement en Belgique, N. HIRTT, 2006.
Les francs-maçons à la naissance de l'enseignement universitaire des sciences, J. LEMAIRE, 2006.
L'immersion linguistique, R. BRIQUET, 2006.
Coexistence des langues et des cultures. Entre utopie et réalités, R. RENARD, 2006.

Ambitions de la laïcité

- La laïcité et les laïcités : deux versions, un idéal*, M. BOLLE DE BAL, 2010.
Conscience athée, N. RIXHON, 2010.
Jean Meslier, curé et athée : un paradoxe ?, N. RIXHON, 2010.
Réflexions d'un libre examinateur ou d'un homme qui, du moins, croit l'être, P. J. MAINIL, 2010.
Peut-il exister une spiritualité laïque ?, J. RIFFLET, 2010.
Âme : Esprit/Doute/Foi, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Religion/Théologie : Dogme, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Athéisme : Agnosticisme/Cléricalisme, E. DE BEUKELAER et B. DECHARNEUX, 2010.
Nsr Abou Zeid et Mondher Sfar, J. WILLEMART, 2009.
De la difficulté d'être athée aujourd'hui, A. PIRLOT, 2009.
Humanisme et laïcité : Condorcet, précurseur de la loi de 1905 ? Ch. COUTEL, 2009.
Propos d'un libertaire sur les religions, P.-J. MAINIL, 2009.
De la tolérance à la reconnaissance ? J. PELABAY, 2009.
Artes Moriendi : comment aborder la fin de vie ? St. NELISSEN, 2009.
La dépénalisation de l'euthanasie a été un combat laïque, R. LALLEMAND, 2009.
Questions sur la laïcité en Europe, Cl. VAILLANT, 2009.
Science et foi. Problème périmé ou problème éternel ? P. ROBIN, 2009.
Science et foi. Les croyants devant la science, P. ROBIN, 2009.
Science et foi. La solution moderniste, P. ROBIN, 2009.
Héritier des Lumières, Condorcet « traducteur » de Voltaire, Ch. COUTEL, 2008.
Les médecines parallèles, P. DEBUSSCHERE, 2008.
Six années d'euthanasie légale : bilan, M. ENGLERT, 2008.
Le conseiller laïque serait-il un semeur d'interrogations dès qu'il centre son action sur l'écoute de l'autre ? M. MAYER, 2008.
La franc-maçonnerie est-elle une secte ? C. BRYON-PORTET, 2008.

- La laïcité française et la loi sur le port de signes religieux dans les écoles publiques*,
A. DUMOULIN, 2008.
- Lettre ouverte sur la tolérance*, G. HOTTOIS, 2008.
- Tiberghien, précurseur d'un idéal oublié*, V. DORTU, 2008.
- Islamophobie et culpabilité*, A.-M. DELCAMBRE, 2008.
- Un catholique face à l'euthanasie*, J.-J. JAEKEN, 2008.
- Euthanasie : le débat parlementaire*, Ph. MONFILS, 2008.
- « Tyrannie de la majorité » selon Tocqueville et « Droits des minorités », Ch. COUTEL, 2008.
- Égalité, discrimination, diversités : des constats aux actions*, A. MANÇO, 2008.
- Divin et humain : religion et reliance*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Bio-éthique et thanato-éthique*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Vers une éthique de l'environnement*, J. CORNIL, 2007.
- La crémation : une éthique pour notre temps*, M. MAYER, 2006.
- La loi de dépénalisation de l'euthanasie : une démarche citoyenne*, J. HERREMANS, 2006.
- La laïcité dans la vie sociale*, Ph. GROLLET, 2006.
- Cent ans parès une loi mémorable de séparation des Églises et de l'État. Favoriser dans les sociétés plurielles les dialogues interculturel et interreligieux*, R. RENARD, 2006.
- 2.500 ans de pensée libre : 1^{ère} partie*, A.-M. HANSENNE, 2006.
- 2.500 ans de pensée libre : 2^e partie*, A.-M. HANSENNE, 2006.
- La laïcisation de l'art*, Ch. LOIR, 2006.
- Laïcité et diversité culturelle*, R. RENARD, 2006.

Réflexions sur l'éducation permanente

- Éducation permanente et philosophie pour enfants*, M. VOISIN, 2007.
- Prison-sanction et prison-éducation*, J.-Cl. DE POTTER, 2007.
- Extrême droite et éducation permanente*, M. MAESSCHALK, 2006.
- La FORel*, A. SCHLEIPER, 2006.
- La culture, une généreuse éducation permanente*, J. CELS, 2006.
- Le rôle charnière du cardinal Bellarmin*, J.-J. DE GHEYNDT, 2006.
- Jonas et la liberté. Dimensions théologique, ontologique, éthique et politique*, M.-G. PINSART, 2006.
- La rhétorique, moyen de convaincre*, M. MEYER, 2006.
- Représenter le zéro : un problème philosophique*, J.-J. DE GHEYNDT, 2006.
- Écrire en Belgique sous le regard de Dieu. La littérature catholique belge dans l'entre-deux-guerres*,
C. VANDERPELEN-DIAGRE, 2006.
- Réalisations de la Communauté française de Belgique, en matière d'éducation à la citoyenneté*,
P. DUPONT, 2006.
- Rêveries d'un promeneur solitaire. Vagabondages imaginaires autour du nouveau siècle*,
J. CORNIL, 2006.

Comprendre aujourd'hui au travers des miroirs culturels

- Le petit monde d'outre-tombe*, A. CHABOT, 2010.
- L'existentialisme de Martin Heidegger*, G. AISEAU, 2010.
- Pôle Santé de l'ULB : histoire de lieux, de personnages, de découvertes*, S. LOURVAN, 2010.
- Les noms de famille*, J. GERMAIN, 2010.
- Bruxelles néoclassique : mutation d'un espace urbain (1775-1840)*, Ch. LOIR, 2010.
- L'existentialisme. Le rôle de la phénoménologie*, G. AISEAU, 2010.
- La liberté et l'histoire : la liberté et ses valeurs*, M.-J. LEFEBVE, 2010.
- La liberté et l'histoire : l'évasion du temps*, M.-J. LEFEBVE, 2010.
- Jean-Jacques Rousseau et la naissance de l'autobiographie*, R. TROUSSON, 2010.
- La Flandre aux Flamands*, P. STÉPHANY, 2010.
- Vision de la mort dans le judaïsme*, A. GOLDSCHLÄGER, 2010.
- Le Coran est-il authentique ?* J. WILLEMART, 2009.
- Le pain des oiseaux*, Y. NAMUR, 2009.
- La vision de la mort dans le judaïsme*, A. GOLDSCHLÄGER et J. LEMAIRE, 2009.
- La forme de la terre : des conceptions primitives à Aristote*, D. BOCKSTAEEL, 2009.
- L'architecture néoclassique à Bruxelles, reflet d'une société en mutation*, Ch. LOIR, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 1^{ère} partie, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 2^e partie, 2009.
- Nietzsche, précurseur du nazisme ?* ANONYME, 3^e partie, 2009.
- Kierkegaard, le père de l'existentialisme*, G. AISEAU, 1^{ère} partie, 2009.

- Kierkegaard, le père de l'existentialisme*, G. AISEAU, 2^e partie, 2009.
Kierkegaard et l'ascétisme, G. AISEAU, 2009.
Kierkegaard et l'incroyance, G. AISEAU, 2009.
La Belgique, un anachronisme d'avenir ? Ch. VAN DEN EYNDE, 2008.
La spiritualité, ANONYME, 2008.
L'Europe méditerranéenne, entre l'Occident et l'Orient, Ch. COUTEL, 2008.
L'évolution du freudisme, W. SZAFRAN, 2007.
La question rousse, V. ANDRÉ, 2007.
La valeur du temps dans un monde qui accélère, M. DE KEMMETER, 2007.
Le récit de vie, pierre d'angle de la sociologie existentielle, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Le Centre de culture européenne, M. IMBERECHTS, 2006.

Relais du monde associatif

- Les leçons de l'histoire et nous*, F. BRODSKY, 2010.
Mutilations génitales, J. CHEVALIER, 2010.
Présentation du réseau Financement Alternatif, A. BROUYAUX, 2008.
La Ligue de l'Enseignement, V. SILBERBERG, 2007.
Les enfants dans les centres fermés pour illégaux, V. SILBERBERG, 2007.
Mal au fesses pour le Congo, H. BOKHORST, 2007.
Ni putes ni soumises : un mouvement international pour libérer la parole et les initiatives,
 F. SIDIBE, 2006.
Le GRIP et ses activités, 2006.
Infor-Drogues. 1971-2006, trente-cinq ans déjà !, Ph. BASTIN, 2006.
*Les conseillers moraux laïques en milieu hospitalier,
 en maisons de repos et en maisons de repos et de soins*, N. BOLLU, 2006.
Les Maisons médicales et la Fédération des Maisons médicales et des Collectifs de soins de santé, 2006.

Interrogations et projets d'action sur quelques données sociologiques

- Multiculturalisme ou interculturalité : Tour de Babel ou cathédrale des Lumières ?*,
 G. VERZIN, 2010.
Problèmes de la drogue, C. SOMERHAUSEN, 2009.
La liberté : un concept entre gris clair et gris foncé, F. ANDRÉ, 2008.
Est-il nécessaire d'établir une censure sur le Web ? M. BRODSKY, 2008.
Parents de toxicomanes..., A.-M. LEGRAND et D. CRACCO, 2008.
L'argent des fourmis : religions - migrations - développement, A. MANÇO, 2008.
Le jeu pathologique, une maladie de la modernité, S. MINET, 2007.
Déliance, reliance, alternance, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Fraternité et/ou amitié : deux « relies » à relier, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Pour un personnalisme pluraliste, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Des valeurs réinterrogées. Penser ou dépenser. Marchandisation des valeurs et valeur d'usage,
 J. CORNIL, 2007.
Questions de sexualité, J.-L. GÉNARD, 2006.
Le travail : une valeur à réhabiliter, M. BOLLE DE BAL, 2006.
Violence, passions et guerres : cris des hommes, silence des dieux, M. BOLLE DE BAL, 2006.
Bribes réflexives sur la nouvelle divinité mercantile, J. CORNIL, 2006.
Conte le turbocapitalisme : taxe Tobin et enquête sur les sociétés de clearing, J. CORNIL, 2006.
Travers et valeurs de l'individualisme, J. CORNIL, 2006.

Construire l'Europe

- Le cheval de Troie. Sectes et lobbies religieux à l'assaut de l'Europe*, M. CONRADT, 2008.
Trois rêves évanouis, M. BOLLE DE BAL, 2007.
Le Centre de culture européenne, M. IMBERECHTS, 2006.

Éduquer à la citoyenneté

- Les droits de l'homme et le droit international public*, F. RYZIGER, 2010.
L'argent dans le monde moderne selon Charles Péguy, Ch. COUTEL, 2009.
Quelques réflexions sur les origines de l'homme, V. DOUMEN, 2009.
La liberté : un concept entre gris clair et gris foncé, F. ANDRÉ, 2008.
L'origine de la liberté, A. VAN KERCKHOVEN, 2008.

- Valorisation des compétences et co-développement*, A. MANÇO, 2008.
- Quelle place pour l'expression des convictions religieuses à l'école ?* N. GEERTS, 2007.
- Faits de société*, M. BOLLE DE BAL, 2007.
- Les discriminations et la démocratie de l'identité*, A. MARTENS, 2007.
- Les otages politiques*, FR. VANDEN DRIESSCH, 2007.
- Brèches*, J. CORNIL, 2007.
- Chronique d'un cours de philo. Intermède*, H. VAN CAMP, 2006.
- Réalisations de la Communauté française de Belgique, en matière d'éducation à la citoyenneté*,
P. DUPONT, 2006.
- Quelques références du Conseil de l'Europe en matière de citoyenneté*, P. DUPONT, 2006.
- Évolution du statut de la femme. L'époque de la déesse-mère*, CLAV, 2006.
- Évolution du statut de la femme. La réconciliation des sexes*, CLAV, 2006.
- Évolution du statut de la femme. L'éveil de la conscience politique des femmes*, CLAV, 2006.

Entre corps et esprit, une science du lien

Thierry JANSSEN¹
Médecin, chirurgien et psychothérapeute

En s'intéressant de près aux interactions entre le corps et l'esprit, la science accompagne l'émergence d'un nouveau paradigme.

Nous empruntons parfois de longs détours avant d'accepter certaines évidences remplies de bon sens. Et pour cause : de vieilles croyances nous empêchent d'envisager la réalité sous un angle neuf. Aveuglés par nos réponses toutes faites, nous sommes alors incapables de nous poser de nouvelles questions et, sans nous en rendre compte, nous vivons à la lumière de dogmes bien obscurs. Songeons qu'au XVII^e siècle des philosophes comme John Locke affirmaient : « La négation de la nature est la voie du bonheur ». Curieux siècle des Lumières, où l'homme s'attribua la mission d'influencer, de contrôler et de dominer la nature considérée comme une ennemie. Redoutable croyance qui, trois cents ans plus tard, nous incite encore à nier cette nature dont nous sommes constitués et dont nous faisons partie. C'est pourtant grâce à cette posture « en dehors du monde » que la science occidentale a connu ses plus grands développements. Réduire la réalité à ses constituants les plus infimes a permis la description de nombreux mécanismes du vivant. Malheureusement, à force d'analyser les détails, le réductionnisme scientifique est privé de la vision globale nécessaire pour reconstituer l'ensemble du *puzzle*. « La vie ne réside pas dans les molécules, mais dans les relations qui s'établissent entre elles », faisait remarquer Linus Pauling, lauréat des prix Nobel de chimie et de la paix. Le tissu du vivant est fait de liens. Ce sont précisément ces liens que la science du XXI^e siècle va devoir étudier si elle veut rester au service de la vie.

L'individu indivisible

Loin des concepts cartésiens ayant abouti à la séparation du corps et de l'esprit, notre expérience quotidienne nous offre la preuve de la relation constante qui s'établit entre nos pensées, nos croyances, les émotions

¹ Auteur des livres *Le Travail d'une vie*, Robert Laffont, 2001, *Vivre en paix*, Robert Laffont, 2003 et *La Solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Fayard, 2006.

suscitées par celles-ci et les réactions de notre corps. Pour s'en convaincre, il suffit d'imaginer qu'au moment où vous lisez ces lignes, vous apprenez que vous avez gagné une importante somme d'argent. Dans l'instant, vous sentirez grandir en vous une immense énergie, la vie vous paraîtra merveilleuse, vous échafauderez toute une série de projets, vous serez joyeux, vous aurez envie de bouger, de courir ou de danser. Les autres vous percevront « lumineux » et « en pleine forme ». Imaginons, au contraire, que vous apprenez le décès de votre meilleur ami. Immédiatement, vous aurez l'impression de vous vider de toutes vos forces, l'existence vous semblera absurde, vous vous sentirez confronté à un mur sombre, vous serez envahi par une immense tristesse, vous serez prostré, fragilisé. Les autres vous trouveront « gris et terne » et, le lendemain, peut-être, vous serez cloué au lit avec une forte fièvre.

Au laboratoire de neurosciences de l'Université du Wisconsin, Richard Davidson et son équipe ont montré que le simple fait de visionner des images déclenchant des émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la colère provoque une stimulation de la partie antérieure du cerveau droit, le cortex préfrontal droit. Automatiquement, le système nerveux sympathique est stimulé. Celui-ci prépare notre « réponse au stress ». Il en résulte une augmentation de la production d'adrénaline et de cortisol par les glandes surrénales. Le corps mobilise son énergie, ses forces musculaires et ses défenses immunitaires pour réagir par la fuite ou le combat. La démonstration est faite : une pensée négative génère une émotion négative qui active le système nerveux du stress et met le corps en état d'alerte. Il existe donc une véritable continuité entre nos états psychiques et physiques. De la même manière, lorsque les images projetées par l'équipe de Davidson provoquent des émotions positives comme la joie ou l'enthousiasme, c'est le cortex préfrontal gauche qui s'active préférentiellement, entraînant une stimulation du système nerveux parasympathique. Il s'ensuit un relâchement des tensions corporelles, la mise en route des mécanismes de réparation et de récupération de l'organisme et la stimulation des défenses immunitaires, en particulier les cellules NK (*natural killer*), sorte de gendarmes qui circulent dans le corps en permanence à la recherche de cellules « anormales », infectées ou cancéreuses.

Les dangers du stress

Un fait paraît évident : la mise sous tension du corps engendrée par les pensées et les émotions négatives représente un atout pour notre survie. À condition toutefois que cette tension ne dure pas trop longtemps car, à la longue, des taux trop élevés d'adrénaline abîment le cœur et les vaisseaux sanguins, et un accroissement de la production de cortisol finit par provoquer un dérèglement du système immunitaire pouvant aboutir à l'emballement des réactions inflammatoires à l'origine de certaines maladies

auto-immunes. Sans compter que la mobilisation de l'énergie en vue de la fuite ou du combat empêche toute une série de fonctionnements normaux du corps et, à terme, fragilise l'organisme, le rendant plus sensible à la maladie.

Ainsi on estime que le stress chronique est impliqué dans l'apparition de septante-cinq à nonante pour cent de toutes les pathologies. Pathologies dont on se rend compte aujourd'hui qu'elles sont pour la plupart le résultat d'un déséquilibre de l'organisme engendré par un ensemble de facteurs : prédispositions héréditaires, mauvaise alimentation, toxiques de l'environnement, divers traumatismes et certaines tensions émotionnelles. Ce qui est admis pour une maladie comme l'ulcère gastrique (causé par la présence d'une bactérie et un terrain défavorable dû au stress et à de mauvaises habitudes alimentaires en relation avec les tensions psychiques) commence à être envisagé pour de très nombreux autres troubles. Ainsi les maladies rhumatismales, les pathologies cardio-vasculaires, la fragilité face aux infections (plusieurs études montrent que le fait d'être stressé prédispose à « attraper » plus facilement un rhume ou une grippe), et même le cancer. En effet, bien que l'on ne dispose pas encore de preuves formelles d'une relation de cause à effet entre les tensions psychiques et le cancer, certaines études attirent notre attention et invitent à la prudence. Ainsi, des résultats publiés en 2004 dans la prestigieuse revue américaine *Proceedings of the National Academy of Sciences* indiquent qu'un stress chronique provoque un raccourcissement des télomères – sorte de capuchons protégeant l'extrémité des chromosomes – et, par conséquent, entraîne un vieillissement prématuré des cellules.

Quand la psychologie devient positive

L'impact négatif du stress sur la santé incite de plus en plus de chercheurs à s'intéresser aux bienfaits des émotions positives. Apparues plus récemment dans l'évolution, celles-ci constituent sans doute un avantage évolutif pour les animaux que nous sommes. En effet, si la peur et la colère sont indispensables pour notre survie, ces émotions négatives ne sont utiles que pour répondre à un danger réel ou prévoir certains risques à long terme. En revanche, des émotions positives comme le contentement, la joie ou l'enthousiasme permettent de se projeter dans un avenir serein et, du coup, économiser de l'énergie et préserver une meilleure santé. Plusieurs études, parfois réalisées sur des périodes de vingt à trente ans, le prouvent : les gens optimistes ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé que ceux qui se laissent envahir par le pessimisme. Apprendre à vivre dans le présent, ne pas se faire du souci inutilement pour des choses qui ne se produiront sans doute jamais, être capable de se réjouir du verre à moitié rempli au lieu de se lamenter à propos du verre à moitié vide. Ce sont les propositions du courant de la « psychologie positive », actuellement

encouragée par l'*American Psychological Association*. Car, la capacité de raisonner du cortex préfrontal (en particulier le gauche, impliqué dans la gestion des émotions positives) permet de prendre le recul nécessaire et, du coup, d'éviter de sombrer dans le piège de l'anxiété, du stress et de l'épuisement physique. C'est tout un apprentissage. S'exercer à cette attitude positive semble provoquer de véritables remaniements du cerveau dans le sens d'une gestion émotionnelle plus équilibrée et, du coup, protège la santé psychique et physique des individus.

On sait aujourd'hui que le cortex préfrontal gauche est plus récent dans l'évolution du système nerveux que le cortex préfrontal droit. Or, le développement de l'embryon, du fœtus et du bébé retrace les différentes étapes de cette évolution. Il n'est donc pas étonnant que l'enfant doive attendre la maturation, plus tardive, du cortex gauche pour acquérir la capacité de relativiser ses émotions négatives. Plus tard, devenu adulte, il développera sa réflexion, élaborera une philosophie, voire même des croyances religieuses, pour garder l'espoir face à l'adversité. Car c'est l'une des particularités de notre condition humaine, nous avons besoin d'échapper à l'absurde pour continuer à vivre. « Avoir l'espoir ne veut pas dire que nous pensons que les choses vont se produire bien, mais que les choses auront un sens », a écrit Vaclav Havel. Attribuer un sens aux événements de notre vie paraît essentiel à notre survie. Ainsi, de nombreuses études mettent en évidence un accroissement de la qualité des défenses immunitaires en fonction des croyances positives des individus. L'humour, la propension à se réjouir et la capacité de faire confiance. Ce sont là autant d'atouts en faveur de la guérison, intervenant notamment dans cet effet étrange que l'on appelle « placebo ». Une capacité d'autoguérison qui repose avant tout sur la suggestion et l'autosuggestion positive face à la maladie et à son traitement.

Penser en termes d'information

Longtemps niée, la possibilité d'une influence du psychisme sur la santé et la guérison n'est plus discutable. L'étude des liens psycho-neuro-endocrino-immunologiques apporte la preuve d'un *continuum* dans la transformation et la circulation des informations au sein de l'être humain. Pourtant, il est encore difficile de conceptualiser la réunion des dimensions matérielles (le corps, ses mécanismes physiologiques et ses réponses émotionnelles) et immatérielles (la pensées, les croyances et les émotions vécues sous la forme de sentiments). Souvent notre langage se révèle approximatif pour décrire l'ensemble de notre expérience. Ceci est particulièrement vrai lorsque, nous exprimant en français, nous opposons le corps à l'esprit, oubliant au passage de préciser ce que nous entendons par l'esprit. De ce point de vue, le vocabulaire anglo-saxon est plus précis. Une précision très appréciable lorsqu'il s'agit de traduire des concepts d'une manière

scientifique. Ainsi, par exemple, il paraît intéressant de pouvoir décrire les différentes dimensions de l'expérience humaine en parlant du corps (*body*), des émotions (*soul*), des pensées et des raisonnements intellectuels (*mind*). Trois niveaux d'information qui du plus matériel (le corps) au plus immatériel (les pensées) s'articulent autour d'un pivot central, véritable « cœur » de l'expérience humaine : les émotions, vécues dans le corps sous la forme de réactions physiques et traduites dans la pensée sous la forme de sentiments. Les émotions : lien entre le matériel et l'immatériel, dont l'étymologie latine (*e-movere*) nous rappelle que celles-ci mettent le corps et la pensée en mouvement. Les émotions qui constituent l'*anima*, l'âme (*soul*) qui anime le vivant.

Aborder l'indivisibilité de l'individu en termes d'information permet de suivre les chemins de l'évolution phylogénique du cerveau humain. En effet, en plus d'être constitué de deux hémisphères, notre cerveau est le résultat d'une superposition de trois étages. Le plus ancien, qualifié de reptilien, intervient dans le maintien de l'homéostasie, équilibre indispensable du corps. Le plus récent, appelé néocortex, est le siège de nos capacités de raisonnement. Et, entre les deux, le système limbique ou cerveau mammalien préside à l'élaboration de l'émotion. Ainsi à travers nos trois niveaux de conscience – physique, émotionnel, intellectuel – l'information qui nous constitue se transforme et est traduite de la réalité corporelle à l'imagination, du matériel à l'immatériel. La voie étant ouverte dans les deux sens, cette information peut aussi se métamorphoser de la pensée à l'action, de l'immatériel au matériel. Dans une perspective unitaire, nous découvrons que lorsque la circulation de l'information qui nous constitue est fluide, nous accédons à un quatrième état de la conscience : celui de l'expérience de l'esprit qui habite nos pensées, nos émotions et notre corps. Ce « souffle » qui nous traverse, le *spirit* anglo-saxon, le *spiritus* latin. Cette conscience de tout ce que nous sommes dans l'instant. C'est précisément ce que proposent certaines spiritualités, véritables « sciences de l'esprit », en recommandant la pratique de la méditation. Présent à nous-mêmes dans l'instant, attentif à respirer en pleine conscience, nous apprenons alors à apaiser nos pensées. Automatiquement, cela rééquilibre nos émotions et détend notre corps. De récentes études montrent qu'avec le temps, la pratique méditative permet de stimuler plus facilement le cortex préfrontal gauche et, du coup, génère davantage d'émotions positives et stimule les défenses immunitaires².

Ainsi, après avoir analysé l'expérience humaine dans ses moindres détails, entre physiologie et psychologie, la science est en train de redécouvrir

² Voir l'article de Thierry JANSEN consacré à la méditation dans le numéro 49 de *Nouvelles Clés*, pp. 54-57

Foiles@penser 2011

les liens qui permettent de remplacer les « ou » par des « et ». Notre compréhension des mystères du vivant y gagnera sans doute beaucoup.

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos publications
et de nos programmes d'émissions
télévisées et radiophoniques ?**

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons mensuellement nos programmes détaillés



La Pensée et les Hommes ASBL

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02/640.15.20 – 02/650.35.90
secretariat@lapenseeetleshommes.be
christiane.loir@ulb.ac.be

Visitez notre site

www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Communauté française

