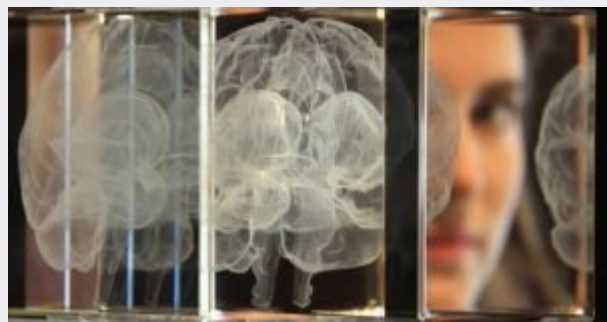


Des études montrent que la religion et la spiritualité sont positivement liées à une bonne santé mentale. La nouvelle science de la neurothéologie



[Source : [anguillesousroche.com](http://anguillesousroche.com)]

## L'Esprit et Dieu : La nouvelle science de la neurothéologie

Des études montrent que la religion et la spiritualité sont positivement liées à une bonne santé mentale. Notre recherche vise à comprendre comment et pourquoi.

- La neurothéologie est un domaine qui unit la science et la psychologie du cerveau aux croyances et pratiques religieuses.
- Il existe plusieurs mécanismes indirects et directs qui relient la spiritualité à une meilleure santé mentale.
- La compassion et l'amour sont des émotions positives qui rendent votre cerveau plus sain.

Le domaine de la *neurothéologie* continue de s'étendre depuis ses origines il y a plusieurs décennies jusqu'à aujourd'hui. Dans sa définition la plus simple, la neurothéologie désigne le champ d'études qui cherche à comprendre la relation entre le cerveau et notre moi religieux et spirituel. Comme j'aime toujours le dire, il est important de considérer les deux côtés de la neurothéologie de manière très large. Ainsi, le côté "*neuro*" comprend l'imagerie cérébrale, la psychologie, la neurologie, la médecine et même l'anthropologie. Et le côté "*théologie*" comprend la théologie elle-même, mais aussi divers aspects liés aux croyances, attitudes, pratiques et expériences religieuses.

## Les bienfaits de la spiritualité sur la santé mentale

La neurothéologie va également de l'examen de concepts très ésotériques, notamment les questions relatives au libre arbitre, à la conscience et à l'âme, à des concepts très pratiques tels que la compréhension du fonctionnement du cerveau et la relation entre la spiritualité et la santé physique et mentale. Ce dernier sujet pourrait être appelé "*neurothéologie appliquée*". La neurothéologie appliquée cherche donc à comprendre les aspects

liés à la santé de notre cerveau et de notre moi spirituel. En particulier, nous pouvons essayer de comprendre comment le fait d'être religieux ou spirituel, ou d'effectuer diverses pratiques spirituelles, peut être bénéfique pour notre santé et notre bien-être général. Dans notre dernier livre, intitulé *Brain Weaver*, nous examinons cette dimension importante de la santé du cerveau humain.

Même pour ceux qui ne sont pas religieux, l'exercice de pratiques telles que la méditation et la prière – même sécularisées – peut être bénéfique pour réduire le stress et l'anxiété.

Un nombre croissant d'études ont montré le lien entre la spiritualité et la santé mentale. Il est important de noter que les personnes religieuses et spirituelles ont tendance à avoir des taux plus faibles de dépression, d'anxiété et de suicide. Cette constatation s'applique à tous les âges, les études sur les adolescents montrant que les activités religieuses et spirituelles protègent des problèmes de santé mentale. Et de nombreux adultes citent les croyances religieuses et spirituelles comme étant importantes pour faire face aux divers facteurs de stress de la vie.

## Mécanismes indirects

S'il existe une relation entre la spiritualité et la santé mentale positive, nous pouvons nous demander quel pourrait être le mécanisme d'action. J'ai généralement divisé les mécanismes en mécanismes indirects et directs. Les mécanismes indirects sont liés à des aspects spécifiques d'une tradition donnée qui finissent par avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale. Par exemple, aller à l'église ou à d'autres événements sociaux qui font partie d'une tradition religieuse peut être bénéfique parce que le soutien social, en soi, est bénéfique pour notre santé mentale. Plus nous avons de personnes dans notre réseau de soutien social, plus nous sommes en mesure de faire face aux divers facteurs de stress de la vie, y compris les problèmes d'emploi, de relations ou de santé.

La plupart des religions enseignent également aux gens à éviter un grand nombre de comportements à risque qui peuvent être très préjudiciables à notre santé mentale et à notre bien-être. Par exemple, la plupart des religions nous enseignent à éviter l'alcool et les drogues, à ne pas avoir de mœurs légères et à essayer d'être compatissant et charitable envers les autres. En suivant ces enseignements, les gens éviteront naturellement les problèmes de santé mentale tels que la toxicomanie et auront tendance à être plus optimistes et moins déprimés. Ces effets n'ont rien à voir avec le fait d'être religieux en soi et tout à voir avec le fait de suivre les conseils d'une religion.

Un autre mécanisme d'action indirect intéressant lié à la religion concerne l'alimentation et la nutrition. Le régime alimentaire et la nutrition sont souvent négligés lorsqu'il s'agit d'une bonne santé mentale, même si les

recherches indiquent de plus en plus qu'ils sont essentiels. De nombreuses traditions demandent aux individus de suivre certaines directives alimentaires. Par exemple, les hindous ont tendance à avoir un régime végétarien, et la plupart des recherches menées à ce jour montrent qu'une alimentation plus végétale, comportant beaucoup d'aliments peu inflammatoires, est bonne non seulement pour le corps, mais aussi pour le cerveau. En fait, nous menons actuellement une étude sur des patients présentant des symptômes chroniques de commotion cérébrale afin de déterminer l'effet d'une amélioration du régime alimentaire sur la fonction cérébrale globale.

## Mécanismes directs

Les mécanismes d'action directs sont liés à des pratiques spirituelles spécifiques, voire au sens personnel de la spiritualité d'une personne. Une grande partie de mes recherches au cours des 30 dernières années a consisté à étudier le cerveau pendant que les gens s'engagent dans différentes pratiques telles que la méditation ou la prière. Nous avons même observé les changements cérébraux associés à des pratiques spirituelles uniques comme le parler en langues ou les états de transe. Les effets cérébraux liés à ces pratiques sont tout à fait remarquables et variés. Il n'y a rien d'étonnant à cela puisque ces pratiques affectent les gens à de nombreux niveaux différents, comme la façon dont ils pensent, ressentent et expérimentent le monde qui les entoure. Nous devrions donc nous attendre à observer des différences physiologiques dans les parties du cerveau impliquées dans ces pratiques.

La méditation et la prière, par exemple, activent les lobes frontaux ainsi que les zones linguistiques du cerveau, et la recherche démontre que cela se produit non seulement pendant la pratique, mais aussi à long terme. Notre étude sur la méditation Kirtan Kriya a montré des améliorations d'environ 10 à 15 % en matière de cognition ainsi que des réductions du stress, de l'anxiété et de la dépression. Ces améliorations étaient associées à des changements de base dans les fonctions du lobe frontal du cerveau, qui régulent ces processus cognitifs et modulent les réponses émotionnelles.

Des recherches plus récentes ont exploré les effets de ces pratiques sur des réseaux cérébraux plus larges, et peut-être plus important encore, sur des systèmes de neurotransmetteurs spécifiques. L'une de nos récentes études sur un programme de retraite spirituelle a montré des changements significatifs dans les zones du cerveau qui libèrent la dopamine et la sérotonine. Ces zones sont connues pour être impliquées dans la cognition et la santé émotionnelle. De plus, un nombre croissant d'études cliniques ont démontré la valeur de diverses pratiques spirituelles ou thérapies à orientation religieuse pour aider les gens à gérer une variété de problèmes de santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété et le TDAH, ainsi que des problèmes neurologiques comme la maladie d'Alzheimer et les troubles épileptiques.

Enfin, un sentiment personnel de spiritualité peut être protecteur en soi.

Lorsqu'une personne se sent connectée à l'ensemble de l'humanité, à une puissance supérieure ou à l'univers tout entier, cette expérience lui donne un sens et un but dans la vie et une perspective optimiste sur ce que l'avenir lui réserve. Un certain nombre de recherches ont montré qu'une telle foi peut être bénéfique pour la santé physique et mentale globale.

## Améliorer la santé du cerveau grâce à la neurothéologie appliquée

La neurothéologie appliquée peut nous enseigner la valeur de l'exploration de notre côté religieux et spirituel comme moyen d'améliorer notre santé mentale et notre bien-être. Même pour ceux qui ne sont pas religieux, la poursuite de pratiques telles que la méditation et la prière – même sécularisées – peut être bénéfique pour réduire le stress et l'anxiété. Le fait de se connecter au monde extérieur – en faisant une promenade dans la nature, en se réunissant avec ses amis et sa famille ou en essayant d'améliorer son quartier en aidant les autres – renforce le sentiment de compassion et d'amour, des émotions positives qui contribuent à la santé du cerveau.

Source : Big Think – Traduit par Anguille sous roche