

*Sous la direction de*  
**Nicolas Roussiau et Élise Renard**

# **Psychologie et spiritualité**

**Fondements, concepts  
et applications**

**DUNOD**

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff

ISBN 978-2-10-082215-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Liste des auteurs

*Sous la direction de:*

Nicolas ROUSSIAU

Université de Nantes

Élise RENARD

Université de Nantes

*Avec la collaboration de:*

Lara ABDEL HALIM

Université de Nantes

Océane AGLI

Université de  
Toulouse-Jean-Jaurès

Anaïs AMELINE

Université de Nantes

Nathalie BAILLY

Université de Tours

Christian BELLEHUMEUR

Université Saint-Paul  
(Canada)

Pierre-Yves BRANDT

Université  
de Lausanne (Suisse)

Patty VAN CAPPELLEN

Université de Duke  
(États-Unis)

Genia Zhargalma DANDAROVA-ROBERT

Université de  
Lausanne (Suisse)

Grégory DESSART

Université de  
Lausanne (Suisse)

Niko KOHLS

Université des  
sciences appliquées  
et des arts de Cobourg  
(Allemagne)

Oscar NAVARRO

Université de Nantes

Pablo OLIVOS JARA

Université de Castille-  
La-Mancha (Espagne)

Cesar TAPIAS-FONLLEM

Université de Sonora  
(Mexique)

Lynn UNDERWOOD

Université Case  
Western Reserve  
(États-Unis)

Kaitlyn VAGNINI

Harald WALACH

Ruixi ZHANG

Université du  
Colorado (États-Unis)

Université de  
Witten-Herdecke.  
(Allemagne),  
Université Médicale  
de Poznan (Pologne)

Université de Duke  
(États-Unis)

# Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	15
<b>CHAPITRE 1 – COMMENT ABORDER LA SPIRITUALITÉ ?</b> .....	19
1. Introduction.....	21
2. Spiritualité et religion.....	26
3. Spiritualité religieuse, spiritualité areligieuse (non religieuse).....	28
4. Des liens avec le domaine de la santé.....	29
5. Spiritualité : religieuse, explicite ou implicite ?.....	31
5.1 Spiritualité religieuse.....	31
5.2 Spiritualité explicite.....	31
5.3 Spiritualité implicite.....	33
<b>CHAPITRE 2 – ÉMOTIONS POSITIVES: RÔLES ET IMPORTANCE DANS LA SPIRITUALITÉ</b> .....	35
1. Les émotions positives dans l'expérience spirituelle.....	37
2. Émotions positives et spiritualité : une relation réciproque.....	39
2.1 Cultiver la spiritualité au travers des émotions positives.....	39
2.2 Promouvoir les émotions positives à travers la spiritualité.....	40
3. L'incarnation de l'émotion dans l'expérience spirituelle.....	42
4. Les trois fonctions des émotions positives dans l'expérience spirituelle.....	44
4.1 Le bien-être.....	44
4.2 Les comportements prosociaux.....	45
4.3 La théorie de la spirale positive de la pratique religieuse durable.....	46
5. Conclusion.....	47
<b>CHAPITRE 3 – LA SPIRITUALITÉ INTÉGRÉE EN PSYCHOTHÉRAPIE : QUELQUES CONSIDÉRATIONS ET APERÇU DES APPROCHES SPÉCIFIQUES</b> .....	49
1. Considérations historiques et quelques généralités pertinentes.....	52
1.1 Survol des rapports historiques entre la psychothérapie, la religion et la spiritualité.....	52
1.2 Considérations professionnelles en rapport avec la psychothérapie et la spiritualité.....	54
2. Les approches spécifiques abordant la spiritualité en psychothérapie.....	56
2.1 Les approches psychothérapeutiques faisant appel aux valeurs.....	57

2.2 Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience.....	58
2.3 Le modèle ACT, ou la thérapie d'acceptation et d'engagement.....	59
2.4 La psychothérapie spirituellement intégrée de Kenneth Pargament.....	60
2.5 La thérapie du sens de Paul Wong.....	62
3. Conclusion.....	64
<b>CHAPITRE 4 – SOINS ET SANTÉ: LA SPIRITUALITÉ COMME RESSOURCE</b>	
<b>POUR LE PATIENT ET LE PSYCHOLOGUE.....</b>	<b>67</b>
1. Introduction.....	69
2. La spiritualité comme ressource pour faire face à l'épreuve de la maladie.....	70
2.1 Ce que recouvre le terme « spiritualité » dans le monde de la santé.....	70
2.2 La spiritualité: une ressource multidimensionnelle.....	71
2.3 La spiritualité et le coping religieux.....	73
2.4 La spiritualité et la construction de sens global.....	74
3. La spiritualité comme ressource pour le patient.....	75
3.1 La spiritualité comme ressource pour le patient en soins somatiques.....	75
3.2 La spiritualité comme ressource pour le patient en soins psychiatriques.....	76
3.3 Quand la spiritualité complique la vie du patient.....	78
4. La prise en compte de la spiritualité du patient	
dans le cadre psychothérapeutique.....	78
4.1 La spiritualité comme contenu thématique sur lequel travailler.....	79
4.1.1 Comme contenu dans le cadre d'une thérapie	
cognitivo-comportementale (TCC).....	80
4.1.2 Comme contenu dans le cadre des approches psychodynamiques.....	81
4.2 La spiritualité comme élément constitutif du cadre psychothérapeutique.....	81
4.2.1 Comme élément constitutif du cadre d'une TCC.....	82
4.2.2 Comme élément constitutif	
du cadre d'une approche psychodynamique.....	82
4.2.3 Comme élément constitutif du cadre d'une approche basée	
sur des modèles sociaux.....	83
5. La spiritualité comme ressource pour le psychologue.....	83
6. Conclusion.....	84
<b>CHAPITRE 5 – EXPÉRIENCES SPIRITUELLES DANS LA VIE QUOTIDIENNE :</b>	
<b>EFFETS POSITIFS SUR LA RÉSILIENCE,</b>	
<b>LE BURN-OUT ET LES ADDICTIONS.....</b>	<b>85</b>
1. Introduction.....	87
2. Applicabilité à travers les populations.....	88
3. Preuves empiriques.....	91
3.1 Atténuation du stress et résilience.....	92

3.1.1 Maladies chroniques.....	92
3.1.2 Exposition à la violence et traumatismes .....	93
3.1.3 Facteurs de stress du quotidien.....	95
3.2 Consommation de substances et addictions.....	96
3.3 Burn-out.....	98
3.4 Études interventionnelles .....	99
4. Autres applications de la DSES.....	100
5. Conclusion.....	102
<b>CHAPITRE 6 – LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE LA SPIRITUALITÉ :</b>	
DES LIENS AVEC LA SANTÉ.....	105
1. Introduction.....	107
2. Sens, sacré, transcendance et connexion.....	107
2.1 Le sens.....	107
2.2 Le sacré.....	110
2.3 La transcendance.....	112
2.4 Connexion(s).....	115
3. Émerveillement, valeurs, connexion avec la nature,	
soi (transformation) et temporalité.....	116
3.1 L'émerveillement.....	116
3.2 La connexion avec la nature.....	117
3.3 Valeurs (rapport à soi et aux autres).....	119
3.4 Soi (transformation).....	120
3.5 Temporalité.....	121
4. Pour conclure.....	122
<b>CHAPITRE 7 – RÉCENTES ÉVOLUTIONS DANS LE DOMAINE</b>	
<b>DE LA SPIRITUALITÉ, DE LA PLEINE CONSCIENCE</b>	
<b>ET DE LA SANTÉ.....</b>	125
1. Introduction.....	127
2. Problèmes de définition et de conceptualisation.....	129
3. La question de l'introspection et de la valeur de vérité	
des expériences spirituelles.....	134
4. Dernières remarques : le retour de la métaphysique?.....	136
<b>CHAPITRE 8 – VIEILLISSEMENT ET SPIRITUALITÉ.....</b>	139
1. Introduction.....	141
2. La dernière période de la vie : une période propice aux questionnements.....	142

3. Spiritualité et bien vieillir.....	143
3.1 Vieillesse et spiritualité: théories et concepts.....	143
3.2 Que nous disent les travaux scientifiques?.....	145
4. L'accompagnement spirituel.....	147
4.1 La place de la spiritualité au sein des institutions pour personnes âgées.....	147
4.2 Spiritualité et démences.....	148
4.3 Fin de vie et souffrance spirituelle.....	150
5. En guise de conclusion.....	151
<b>CHAPITRE 9 – REGARDS CROISÉS ENTRE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET LA SPIRITUALITÉ: LA CONNEXION À LA NATURE.....</b>	<b>153</b>
1. La psychologie positive (PP).....	156
2. La spiritualité (SPI).....	160
3. Quelques points de divergence et de convergence entre la PP et la SPI.....	163
4. La connexion à la nature en tant que source de bien-être et de voie d'accès au spirituel.....	167
5. Conclusion.....	170
<b>CHAPITRE 10 – ENVIRONNEMENT ET SPIRITUALITÉ: RÉFLEXIONS AUTOUR DE LA CONNEXION À LA NATURE ET LE BIEN-ÊTRE.....</b>	<b>171</b>
1. Introduction.....	173
2. Connexion à la nature, spiritualité et bien-être.....	176
3. Valeurs pro-environnementales et spiritualité.....	180
4. La renaturalisation des villes.....	182
<b>CHAPITRE 11 – LA SPIRITUALITÉ AU TRAVAIL.....</b>	<b>185</b>
1. Introduction.....	187
2. La spiritualité au travail: historique et définitions.....	188
3. La spiritualité au travail, une nouvelle dimension dans les organisations.....	190
4. Quelques échelles concernant la spiritualité au travail.....	193
4.1 L'échelle d'Ashmos et Duchon (2000).....	193
4.2 L'échelle de Kinjerski (2013).....	195
4.3 L'échelle d'Abdel Halim, Ameline et Roussiau (2020).....	196
5. Conclusion.....	198



<b>CHAPITRE 12 – SPIRITUALITÉ, SPIRITUALITÉ/RELIGION, SPIRITUALITÉ/TRAVAIL : QUESTIONNAIRES</b> .....	201
1. Introduction .....	203
2. La spiritualité .....	205
3. Spiritualité et religion : connexion avec Dieu et transcendance .....	209
4. Spiritualité et travail .....	212
 <b>CHAPITRE 13 – LES ÉCHELLES DE SPIRITUALITÉ DANS LA SANTÉ</b> .....	217
1. Introduction .....	219
2. Spiritualité religieuse et areligieuse dans la maladie .....	220
2.1 Spiritualité religieuse dans la maladie .....	220
2.2 Spiritualité areligieuse dans la maladie .....	223
3. Besoins spirituels dans la maladie .....	224
4. Bien-être spirituel .....	227
5. Conclusion .....	228
 <b>CHAPITRE 14 – SCIENCE, RELIGION ET SPIRITUALITÉ : UN POINT DE VUE HISTORIQUE POUR ÉCLAIRER LA RECHERCHE CONTEMPORAINE</b> .....	231
 <i>Références bibliographiques</i> .....	239
<i>Index des notions</i> .....	281
<i>Index des auteurs</i> .....	285



## Avant-propos

Cet ouvrage a été écrit pour montrer les liens qui existent entre la psychologie et la spiritualité dans une perspective scientifique. Mais comment aborder un sujet aussi complexe et ambigu ? La démarche générale est la présentation de recherches sur la spiritualité religieuse et non religieuse avec le concours d'universitaires qui travaillent en France mais aussi dans différents pays : Allemagne, Canada, Espagne, États-Unis, Mexique, Pologne, Suisse. Le principal écueil dans l'étude de la spiritualité vient de l'utilisation populaire du mot, le sens commun l'associe assez facilement au domaine de l'étrange, au ressenti mystique et à l'impossibilité d'en rendre objectivement compte. Il est de fait largement utilisé dans les propagandes sectaires et les pseudosciences et s'éloigne, pour bon nombre, de l'objet scientifique « politiquement correct ». Mais pour l'esprit curieux, il faut dépasser ignorance et préjugés pour se pencher sur les recherches scientifiques qui attestent de l'importance de ce domaine d'étude. Entre sens commun et idéologie, on trouve l'association spiritualité-religion. La spiritualité est traditionnellement étudiée au travers du prisme religieux. L'originalité de cet ouvrage concerne l'orientation choisie, c'est-à-dire la présentation de travaux sur la spiritualité, qu'elle soit ou non associée à la religion. La posture idéologique fige le regard que l'on peut porter sur cette association, la spiritualité existe en dehors du domaine religieux sans pour autant s'y opposer. La spiritualité est une thématique présente dans de nombreux domaines de la psychologie (Richard, 1992), on la retrouve bien évidemment en psychologie de la religion. Mais d'autres disciplines comme la psychologie positive, la psychologie humaniste, la psychologie existentielle, la psychologie de la santé, certaines psychothérapies (comme la logothérapie) y font référence, toutefois elle est souvent simplement évoquée, plus rarement développée et clairement définie. Il faut simplement y voir la reconnaissance tardive d'un objet d'étude, pourtant autonome et reconnu comme tel, mais aussi une certaine difficulté pour obtenir une position consensuelle de la part des spécialistes.

La santé entendue au sens large est le fil conducteur des différents chapitres de cet ouvrage. À ce titre, les subdivisions habituelles – parfois artificielles – en plusieurs grandes parties n'étaient pas utiles. Le premier chapitre « Comment aborder la spiritualité ? » écrit par Nicolas Roussiau (université de Nantes) et Élise Renard (université de Nantes) proposent trois distinctions à cette interrogation qui peut concerner aussi bien les chercheurs que les personnes interrogées : la spiritualité religieuse, la spiritualité areligieuse explicite et la spiritualité areligieuse implicite. Ces propositions ont pour objectifs, d'un côté d'atténuer les *a priori* sur le terme spiritualité, notamment pour les personnes interrogées, et de l'autre d'être au clair sur le type de spiritualité que l'on souhaite évaluer, à savoir une spiritualité inscrite ou non dans le champ religieux. Patty Van Cappellen (université de Duke) et Ruixi Zhang

(université de Duke) abordent ensuite le rôle et l'importance des émotions positives dans la spiritualité. Elles mettent en lumière les émotions associées à la spiritualité comme la transcendance de soi, l'émerveillement, la gratitude, l'amour et la compassion. Sont ensuite présentées trois fonctions majeures des émotions positives dans l'expérience spirituelle : l'amélioration du bien-être, le développement des comportements prosociaux et le maintien des pratiques spirituelles. Christian Bellehumeur (université Saint Paul) après un rappel des liens historiques entre la psychothérapie, la religion et la spiritualité, présente différentes approches qui abordent la spiritualité en psychothérapie : les approches psychothérapeutiques faisant appel aux valeurs ; les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience ; le modèle ACT, ou la thérapie d'acceptation et d'engagement ; la psychothérapie spirituellement intégrée de Kenneth Pargament et la thérapie du sens de Paul Wong. Dans leur chapitre « Soins et santé : la spiritualité comme ressource pour le patient et le psychologue », Pierre-Yves Brandt, Gregory Dessart et Genia-Zhargalma Dandarova-Robert (université de Lausanne) développent une approche qui s'inscrit principalement dans le champ des travaux sur le *coping* religieux et spirituel. Si la spiritualité est une ressource pour faire face à la maladie, les auteurs interrogent aussi la prise en compte de la spiritualité du patient dans le cadre psychothérapeutique (thérapies cognitivo-comportementales, approches psychodynamiques). Les expériences spirituelles peuvent aussi se vivre tous les jours et avoir des effets positifs sur la santé. Lynn Underwood (université Case Western Reserve) et Kaitlyn Vagnini (Université du Colorado) abordent les résultats empiriques d'études qui montrent qu'une spiritualité du quotidien qui aide à trouver du sens, permet de rebondir après des épreuves, d'endurer certaines souffrances comme l'épuisement professionnel, ou encore d'éviter des comportements d'addictions. Développer une spiritualité que l'on pourrait assimiler à une philosophie de vie entraîne-t-elle des effets sur la santé ? Élise Renard et Nicolas Roussiau se proposent de répondre à cette interrogation en présentant dans un premier temps, différentes dimensions de la spiritualité (le sens, la transcendance, le sacré, le sentiment de connexion – avec la nature –, l'émerveillement, le soi, le rapport au temps...) et dans un second temps des liens, plus ou moins ténus selon les dimensions, avec le domaine de la santé (physique, mentale, perçue). Harald Walach (université de Witten-Herdecke/ université médicale de Poznan) et Niko Kohls (université des sciences appliquées et des arts de Cobourg) dans leur chapitre « Récentes évolutions dans le domaine de la spiritualité, de la pleine conscience et de la santé » reviennent sur les problèmes de définitions et de conceptualisation d'un certain nombre de termes comme la spiritualité et la religion. Ils interrogent ensuite la nature de l'introspection et la valeur de vérité des expériences spirituelles. La vieillesse est souvent le temps des interrogations, des bilans, d'une mise en perspective de l'existence et de sa propre vie. Dans « Vieillesse et spiritualité », Océane Agli (université de Toulouse Jean-Jaurès) et Nathalie Bailly (université

de Tours) présentent les théories et concepts en lien avec le « bien vieillir ». Elles abordent ensuite la démarche de l'accompagnement spirituel, la place de la spiritualité au sein des institutions pour personnes âgées et les liens : de la spiritualité avec la démence et de la fin de vie avec la souffrance spirituelle. La psychologie positive est associée aux questions que soulève le vécu spirituel principalement quand le « bien-être » découle de ce choix de vie, que la perspective soit religieuse ou non religieuse. Après avoir défini psychologie positive et spiritualité, Christian Bellehumeur présente quelques points de divergences et de convergences entre les deux dans son chapitre « Regards croisés entre la psychologie positive et la spiritualité : la connexion à la nature ». Il conclut sur la connexion à la nature en tant que source de bien-être et de voie d'accès au spirituel. En effet en psychologie de nombreux travaux ont mis en lumière les impacts positifs que le contact avec certains milieux naturels a sur la santé ouvrant un réel intérêt sur les liens maintenant avérés entre « bien-être » et environnements naturels, mais également sur des aspects spécifiques de ces interactions. Dans leur chapitre « Environnement et spiritualité : réflexions autour de la connexion à la nature et le bien-être », Oscar Navarro (université de Nantes), Pablo Olivos Jara (université de Castille La Mancha) et Cesar Tapias-Fonllem (université de Sonora) reviennent sur les liens entre la connexion à la nature, la spiritualité, le bien-être et le développement des valeurs pro-environnementales. Si l'association spiritualité et travail surprend, c'est souvent par méconnaissance de la spiritualité telle qu'elle est étudiée par les scientifiques. « La spiritualité au travail » de Lara Abdel Halim (université de Nantes) a pour objectif de dégager une compréhension plus précise des liens entre la spiritualité et le travail sur la base d'apports théoriques, puis sur le rôle que joue la spiritualité au travail sur la performance individuelle et organisationnelle. Elle termine son chapitre par la présentation d'échelles de mesure de la spiritualité dans le monde professionnel (entreprises, organisations...). Dans la continuité de cette dernière partie, les questionnaires qui évaluent la spiritualité, font l'objet des deux chapitres suivants écrits par Anaïs Ameline (université de Nantes) et Nicolas Roussiau. Sont abordés tout d'abord les questionnaires qui évaluent la spiritualité, la spiritualité et la religion, la spiritualité et le travail. Dans un second temps les auteurs présentent le domaine le plus en prise avec la spiritualité, celui de la santé en quatre points : spiritualité religieuse dans la maladie, spiritualité areligieuse dans la maladie, besoins spirituels dans la maladie et bien-être spirituel. Si le nombre de questionnaires et la diversité des orientations ne permettent pas l'exhaustivité, l'analyse proposée met en évidence des dimensions mesurées par les chercheurs qui sont récurrentes comme la « transcendance » ou encore « le sens ». Le dernier chapitre « Science, religion et spiritualité : un point de vue historique pour éclairer la recherche contemporaine » de Niko Kohls et Harald Walach permet de mettre en perspective le regard actuel que l'on porte à la spiritualité.

Se détourner des questions existentielles est bien la stratégie du pire. Avec l'effondrement des systèmes idéologiques, religieux et politiques, pourvoyeurs de sens pour le plus grand nombre, les individus se retrouvent face à eux-mêmes, ils ne peuvent donc que s'interroger sur ce qui fait sens dans leur existence. Le matérialisme a montré ses limites et le mécontentement à son encontre prend la forme de quêtes individuelles variées – et parfois anarchiques – autour de différentes philosophies de l'existence, une quête du bonheur, du sens de la vie, du bien-être... Si la spiritualité interroge, elle peut aussi proposer des pistes de réponses à des questions fondamentales. Cet ouvrage a pour objectif de présenter dans une optique non dogmatique différents travaux scientifiques, trop souvent méconnus, sur la spiritualité religieuse et non religieuse.

# Chapitre 1

## Comment aborder la spiritualité ?<sup>1</sup>

---

1. Par Nicolas Roussiau et Élise Renard.



# Sommaire

1. Introduction .....	21
2. Spiritualité et religion .....	26
3. Spiritualité religieuse, spiritualité areligieuse (non religieuse).....	28
4. Des liens avec le domaine de la santé.....	29
5. Spiritualité: religieuse, explicite ou implicite? .....	31



# 1. Introduction

Si la spiritualité est devenue un objet d'étude dans différentes disciplines de la psychologie, elle n'en demeure pas moins difficile à circonscrire, car la définition de la spiritualité par les scientifiques ne fait pas l'objet d'un consensus. Nous avons évoqué brièvement dans l'avant-propos de cet ouvrage les difficultés pour l'extraire du sens commun et en faire une thématique à part entière pour les recherches scientifiques, ainsi que la complexité de ses liens avec la religion, notamment pour la rendre autonome, sachant que, pour certains psychologues, la frontière entre spiritualité et religion est si ténue qu'entreprendre cette distinction n'est peut-être pas toujours nécessaire. Cette position peut d'ailleurs s'entendre à partir de positionnements théoriques, quand, par exemple, on considère que le sacré est au cœur de la démarche du croyant (Pargament, 1999), mais aussi, et parfois de manière implicite, en fonction d'un positionnement idéologique plus ou moins assumé de celui qui s'intéresse au sujet. Enfin, comment ne pas prendre en compte la culture dans laquelle les individus, chercheurs ou non, questionnent le concept de spiritualité ? Produit des sciences humaines et voulant rendre compte d'une dimension universelle de l'individu pourtant socialement normé, et pour le dire d'une manière triviale, souvent à l'occidental.

Pour Koenig, McCullough et Larson (2001, p. 19), la spiritualité aux États-Unis se décline en cinq types :

- une spiritualité humaniste (elle rassemble environ 7 % de la population, centrée vers l'esprit humain, elle implique une croyance personnelle en la transcendance, elle est agnostique, elle est développée à partir d'un système éthique de pensée élaboré – Albert Camus, Ernest Hemingway) ;
- une spiritualité indépendante<sup>1</sup> (elle regroupe environ 7 % de la population, classe moyenne supérieure, elle n'est pas liée à une religion ou à une institution, elle développe des croyances dans les énergies, dans la nature, l'astrologie, la parapsychologie, la guérison par le toucher... – par exemple Shirley MacLaine) ;
- une spiritualité liée à une religion orientale reconnue (moins de 3 % de la population ; elle inclut bouddhistes, taoïstes, shintoïstes et hindous) ;
- une spiritualité liée à une religion reconnue de type I – fondamentalisme et/ou conservatisme – (elle représente 25 % de la population et inclut des

---

1. Dans le cadre d'une étude réalisée en France en 2015 sur les croyances ascientifiques, on retrouve la dimension spiritualité indépendante sous la forme d'item du type : « vous devez être conscient et travailler avec les flux d'énergie corporelle » ; « la méditation permet le soulagement psychique de l'individu » ; « la mise en équilibre des chakras ou centre énergétiques du corps est importante »... Cette dimension est bien associée à : parapsychologie et techniques de divinations, vie après la mort, superstitions traditionnelles (Roussiau, Jmel, Bailly et Renard, 2015, p.6).

évangélistes, des protestants conservateurs, des catholiques, des orthodoxes de l'Est, des juifs, des musulmans. On se sent responsable envers quelqu'un – théocratique ;

- une spiritualité liée à une religion reconnue de type II – plutôt modérée – (elle représente 60% de la population, concerne des protestants, des catholiques, des orthodoxes de l'Est, des juifs et des musulmans).

Cette cartographie – en dehors de la spécificité des pourcentages – est intéressante car elle concerne, nous semble-t-il, les différentes formes de spiritualité que l'on peut trouver en Occident. Cependant, certaines formes de religiosités animistes comme le shamanisme, probablement faible en termes de pourcentage mais qui présentent une dimension spirituelle, peuvent se retrouver dans un bricolage *new age* que l'on peut associer à une spiritualité indépendante, mais elles présentent selon les groupes sociaux un certain nombre de règles collectives, elles ont donc un statut qui leur est propre (par exemple les indiens Hopis (États-Unis) ou les Samis (Europe du Nord)).

La spiritualité est souvent définie comme une recherche intérieure, propre à chaque individu en quête de sens et de buts dans l'existence. Elle est associée à une certaine forme d'appréciation de la vie. Il s'agit d'une dimension distincte et universelle de l'expérience humaine. C'est une force qui connecte l'individu avec lui-même, les autres et l'environnement. La conscience de soi et la transformation du soi sont des éléments récurrents qui traduisent une quête intérieure, mais aussi une confrontation à un élément plus grand que sa propre existence. La spiritualité serait un trait naturel chez tous les êtres humains, plus ou moins activée selon les personnes et les nécessités du contexte dans lesquelles elles sont insérées (Herman, 2006). La spiritualité ne serait pas une propriété spécifique à un groupe ou une religion. Elle existerait chez les hommes et les femmes de toutes les ethnies, croyances et cultures, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des institutions religieuses et elle supposerait certaines qualités de l'esprit, comme la compassion, l'empathie, la gratitude, la conscience d'une dimension transcendante... Si elle se traduit par une prise de conscience individuelle, elle peut néanmoins surgir au sein d'une communauté. La dimension sociale est de toute manière présente en dehors de l'implication des individus dans un cadre religieux. Dans la configuration d'une spiritualité areligieuse, c'est-à-dire non religieuse, on peut participer à des séminaires, faire partie d'associations philosophiques ou autres, en discuter avec des amis... Mais la démarche spirituelle est avant tout vécue comme intime. Parmi les nombreuses définitions de la spiritualité, certaines y insèrent la dimension religieuse, d'autres non. On peut citer Lapierre (1994) qui décline la spiritualité en six éléments :

- un parcours initiatique et personnel basé sur la conviction que la vie à un sens et un but (*id.*, p. 154) ;

- une rencontre avec la transcendance, c'est-à-dire la croyance en un niveau supérieur de réalité (*id.*, p. 156);
- la certitude que la croissance personnelle doit se produire avec une communauté bienveillante (*id.*, p. 156);
- la religion, qui fait référence aux croyances et aux pratiques relatives à la recherche d'une vérité ultime (*id.*, p. 157);
- le « mystère de la création » (*id.*, p. 158);
- et la transformation personnelle (*id.*, p. 159).

Pour Roof (1999, p. 35), la spiritualité peut se définir autour de quatre thèmes :

- une source à l'origine des valeurs et du sens ultime (ou d'un but au-delà de soi);
- une façon de comprendre (il est de nouveau question du sens);
- une conscience intérieure;
- une intégration personnelle, à la fois sous la forme d'une unité intérieure (vis-à-vis de soi-même) et extérieure (une capacité à être en lien avec les autres).

On retrouve des éléments similaires chez Westgate (1996, p. 28-31) qui propose quatre dimensions, mais pour l'analyse du « bien-être spirituel » :

- la recherche du sens de la vie;
- un système de valeurs intrinsèques;
- la transcendance;
- l'appartenance à une communauté spirituelle de valeurs et de soutien communs.

La spiritualité répond donc à un besoin de sens sur sa propre vie et sur la vie en général, elle propose une ligne de conduite basée sur des valeurs au quotidien. Malgré le nombre de définitions (avec ou sans référence à la religion) et leurs diversités, plusieurs dimensions semblent être essentielles : « la quête de sens » ; « la transcendance » ; « le sacré » et le sentiment de « connexion ». Pourtant selon les recherches, que ce soit aux niveaux théoriques et/ou empirique, la spiritualité est aussi abordée sous d'autres angles : les valeurs (altruisme, sagesse...) , la nature, l'émerveillement, le soi, le rapport au temps (*flow*<sup>1</sup>...) ... Ces dimensions s'interpénètrent à des degrés variés et c'est toute la difficulté de leur identification : le *flow* est en lien avec la question du soi (perte du sentiment de conscience de soi) ; la connexion est souvent associée à la nature ou aux personnes ; l'émerveillement à des expériences artistiques...

---

1. On peut définir le *flow* comme un état psychologique spécifique ressenti par une personne quand elle est complètement absorbée par une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration. Cette expérience dite optimale présente huit caractéristiques parmi lesquelles on peut noter une perception altérée de la durée du temps et une perception de soi qui disparaît et qui est renforcée suite au vécu de l'expérience optimale (Csikszentmihalyi, 1990, p. 79-80).

Il est donc difficile en l'état, de dire si ces dimensions sont clairement indépendantes les unes par rapport aux autres, car certaines peuvent se regrouper, d'autres recouvrir des thèmes identiques à des degrés divers, sans compter les définitions et les interprétations que l'on peut en faire. Si les dimensions de la spiritualité sont multiples, elles dépendent pour partie de l'angle d'analyse choisi par le ou les chercheurs pour la circonscrire. La spiritualité, comme le rappelle Bourdon (2012, p. 29) peut se définir : soit en fonction d'espaces disciplinaires, c'est le cas de McGuinn (2005) qui propose une classification en trois approches (une approche théologique ou dogmatique, une approche anthropologique qui considère que la spiritualité participe à la nature et à l'expérience humaine et une approche historique et contextuelle); soit par rapport à sa cible c'est le cas des propositions de Spilka en 1993 (cité par Hill *et al.*, 2000) : la spiritualité tournée vers Dieu, vers le monde et humaniste (ou spiritualité tournée vers les autres).

La spiritualité est aussi fortement marquée par des domaines spécifiques d'applications comme dans la santé, l'éducation, la psychothérapie, l'environnement ou encore le travail... les définitions proposées sont parfois impactées par le rapport à l'objet. On retrouve néanmoins des éléments qui restent communs, c'est plutôt l'organisation et le poids de ces éléments qui marquent la différence. Dans la santé et la littérature médicale, « la spiritualité serait : recherche de sens ; recherche d'une transcendance ; recherche de valeur ; ciment de l'identité des individus ; et enfin relation à soi, aux autres et/ou à une force supérieure en laquelle la personne croit » (Pujol, Jobin et Beloucif, 2014, p. 77), avec autour de la spiritualité des éléments spécifiques comme le soin spirituel (*spiritual care*), le bien-être spirituel (*spiritual well-being*), le coping spirituel (*spiritual coping*)<sup>1</sup>, la détresse spirituelle (*spiritual distress*). Dans le monde de l'entreprise et du management on insiste plutôt sur la spiritualité organisationnelle, interconnexion humaine et sens du travail, accord aux valeurs organisationnelles, transcendance par le biais du travail... (voir dans cet ouvrage le chapitre 11 sur la spiritualité au travail). Dans le domaine de l'environnement, c'est la connexion à la nature intégrée à la transcendance et au sacré qui est valorisée (Kamitsis et Francis, 2013 ; Navarro *et al.*, 2020), voir dans cet ouvrage le chapitre 10 sur la spiritualité et l'environnement.

On peut aussi porter son attention sur la dimension opérationnelle de la pratique spirituelle. Cette perspective est d'autant plus intéressante qu'elle ouvre vers des ensembles d'activités qui peuvent se décliner du religieux au

---

1. Dans le domaine de la santé, coping, bien-être spirituel, qualité de vie, satisfaction de vie... font l'objet de nombreuses recherches (Biccheri *et al.*, 2016 ; Bourdon *et al.*, 2017) au point de trouver comme nous l'avons signalé dans ce chapitre des propositions de définitions comme celle du « bien-être spirituel » (Westgate, 1996) ce qui peut entraîner parfois des confusions sur la nature même de la spiritualité.

non-religieux, elle peut aussi nous informer directement ou indirectement sur des liens avec la santé physique et/ou mentale, point que nous développerons brièvement par la suite. Du côté des pratiques qualifiées de spirituelles, on note des activités physiques comme le yoga, la marche, les voyages, la méditation (par exemple la pleine conscience), la prière. On trouve aussi dans un autre registre l'écoute de la musique, la contemplation (d'un paysage ou d'une œuvre d'art), la famille... Dans la recherche de Lopez, McCaffrey, Griffin et Fitzpatrick, (2009, p. 303) les pratiques spirituelles font référence aux activités familiales, à l'écoute de la musique, à l'aide des autres, à la relaxation, aux exercices, à la remémoration des bons souvenirs, à la prière... Ces résultats se retrouvent dans d'autres travaux comme ceux de Scarinci, Griffin, Grogoriu et Fitzpatrick (2009, p. 73) ou de Thomas, Burton, Griffin et Fitzpatrick (2010, p. 120). Si les pratiques spirituelles souvent citées sont la prière, l'aide des autres et l'écoute de la musique, le vécu spirituel, selon les personnes peut s'atteindre de différentes manières : l'art, la lecture ou l'écriture de la poésie, la contemplation de la nature ou d'un bel objet... Ce n'est pas l'activité en tant que telle qui est spirituelle, mais elle le devient quand elle est insérée dans des dimensions qui caractérisent la spiritualité. Un repas familial peut être perçu comme un moment sacré ; la production d'une œuvre artistique peut faire écho au besoin de transcendance... Carignan et Bellehumeur (2019, p. 22) présentent le concept de spiritualité, considéré comme valable par Oman (2013), autour de cinq éléments :

« 1) L'autotranscendance réfère au dépassement de soi-même vers quelque chose qui est au-delà de soi, qui pourrait (ou non) être le Transcendant ou "le sacré" ; 2) la connectivité se rapporte au lien relationnel avec soi, les autres ou le Transcendant ; 3) la signification réfère au sens accordé aux événements, aux éléments et aux circonstances de la vie ; 4) la raison d'être se rapporte à la motivation ou la justification de son existence, de ce pour quoi l'on vit ; 5) enfin, la contribution réfère au sens de ce que l'on apporte à la vie, à la communauté ou à l'environnement. »

On note que cette présentation peut concerner l'ensemble des personnes qui développent une spiritualité, qu'elle soit religieuse ou areligieuse. Au vu des différentes orientations présentées ci-dessus qui traduisent les difficultés pour définir et opérationnaliser de manière consensuelle la spiritualité, les chercheurs s'accordent sur le fait que le concept de spiritualité est multidimensionnel, qu'il est objectivable et qu'il s'agit d'une expérience intime (Hill *et al.*, 2000 ; Thorensen, 1999 ; Moberg, 2002 ; Cook, 2004).

## 2. Spiritualité et religion

Prendre le parti pris de distinguer les concepts de spiritualité et de religion consiste à s'entendre sur une définition de l'un et de l'autre. Si toute définition entraîne une forme de réductionnisme, elle permet aussi de savoir de quoi on parle. Nous venons de voir les difficultés et la complexité d'une définition de la spiritualité, qu'en est-il de la religion ?

Comme pour la spiritualité, il est prudent dans un premier temps de signaler le manque de consensus concernant la définition de la religion et, dans un second temps de trouver un juste équilibre entre, d'un côté, les définitions trop généralistes aux contours flous et ne rendant compte au final d'aucune spécificité et, de l'autre, les définitions parcellaires, orientées et par conséquent trop ciblées. Celle proposée par Durkheim réponds nous semble-t-il, aux éléments évoqués précédemment : « [...] une religion est un système solidaire de croyances et de pratiques relatives à des choses sacrées, c'est-à-dire séparées, interdites, croyances et pratiques qui unissent en une même communauté morale [...] » (1965, p. 65). On peut extraire différentes composantes de cette définition qui sont des éléments reconnus par une grande partie de la communauté scientifique quand il s'agit d'aborder les contours d'une religion : la doctrine (croyance), les rites (pratiques), la dimension émotionnelle (en lien notamment avec le sacré), la communauté et les règles éthiques (communauté morale). On peut donc voir qu'il est plus simple, toutes proportions gardées, de définir la religion que la spiritualité. La proposition d'un vis-à-vis définitionnel entre religion et spiritualité implique de notre point de vue une distinction entre les deux concepts et donc une autonomie de la dimension spirituelle. Nous partageons l'idée que des individus peuvent développer une spiritualité sans être religieux et que des personnes religieuses peuvent ne pas être spirituelles. On peut distinguer trois orientations, soit la spiritualité est incluse dans la religion, soit la spiritualité est une dimension de l'homme qui englobe la religion, soit religion et spiritualité présentent une certaine indépendance, mais dans une perspective interactive se chevauchent sur certains points. Pour un nombre conséquent de chercheurs, le concept de spiritualité est plus large que celui de religion qui ne serait qu'une forme d'expression de la spiritualité (Roof, 1993 ; Stifoss-Hanssen, 1999). Toutes les personnes, que leur orientation soit religieuse ou non religieuse, pourraient ainsi développer une démarche spirituelle (Roof, 1999 ; de Jager-Meezenbroek *et al.*, 2012 ; Ameline, Biccheri et Roussiau, 2019). On peut donc être spirituel et athée, en effet « ne pas avoir de religion, n'est pas une raison pour renoncer à toute vie spirituelle » (Comte-Sponville, 2006, p. 144). On peut penser que la vie n'a aucun but et justement être en recherche de sens sur sa propre existence et développer une forme de

spiritualité, mais la démarche doit être ascendante, elle vise un développement positif au niveau du corps et de l'esprit de la personne.

Il existe déjà dans la littérature des questionnaires centrés sur la spiritualité présentée comme une expérience humaine universelle. Le SIWB développé par Daaleman et Frey en 2004 est un exemple d'une spiritualité qui peut s'entendre en dehors du champ religieux, on trouve ainsi des items qui sont formulés de la manière suivante: « J'ai un manque d'objectif dans ma vie » ou encore « Je suis loin de comprendre le sens de l'existence » (*id.*, p. 501). Les points communs ou chevauchement entre spiritualité et religion dépendent de la perspective que l'on adopte, mais dans tous les cas, la religion et la spiritualité partagent la croyance en l'existence d'un sens et d'une finalité de la vie individuelle. Si, d'un côté, le sens est institutionnalisé notamment par l'intermédiaire de textes sacrés (Bible, Veda, Avesta...), de l'autre, la démarche est plus intime, plus personnelle, moins soumise à des positionnements idéologiques. La dimension émotionnelle est présente dans les deux cas (Hill et Hood, 1999), orientée vers le soi pour la spiritualité, plutôt vers l'extérieur pour la religion (mais certaines formes de vécu religieux impliquent aussi un travail émotionnel sur soi). Il s'agit de phénomènes sociopsychologiques, qui se développent tout au long de la vie, qui sont liés à des phénomènes cognitifs et à la personnalité (Hill *et al.*, 2000, p. 53). Concernant les différences, Koenig *et al.*, (2001, p. 18) proposent six points de distinctions, la spiritualité est :

- plus individuelle ;
- plus subjective ;
- moins formelle ;
- la dimension émotionnelle est orientée vers le soi ;
- il n'y a ni autorité ;
- ni doctrine.

La religion est :

- plus collective ;
- plus objective (donc mesurable) ;
- elle est organisée ;
- ritualisée (pratiques sociales) ;
- soumise à des instances de pouvoir ;
- développe une doctrine qui sépare le bien du mal.

Si ces distinctions sont utiles pour préciser chaque domaine, elles peuvent entraîner des formes de polarisation qui ne rendent pas compte de la complexité des phénomènes étudiés. Une distinction majeure est l'ampleur de la spiritualité, point qui peut se discuter pour la religion – en fonction de la définition qu'on lui donne ; la spiritualité peut s'incarner dans l'espace religieux, mais aussi philosophique, artistique... La spiritualité « [...] n'est pas réductible à une catégorie du penser. Elle est l'expression même de la vie, de toute vie ; elle est

consubstantielle à la nature humaine» (Frick, 2006, p. 162). Autre distinction, évoquée précédemment, la liberté de choix des orientations conceptuelles pour la faire vivre, si certaines formes de spiritualités sont plus ou moins institutionnalisées<sup>1</sup>, d'autres ne répondent pas à ce critère, elles sont plus personnelles.

### 3. Spiritualité religieuse, spiritualité areligieuse (non religieuse)

La dénomination areligieuse a pour fonction de dissocier la spiritualité de la religion. Cette dénomination est plus globale et moins orientée que celles de spiritualité laïque, de spiritualité athée ou encore de spiritualité agnostique<sup>2</sup> qui ont chacune un sens qui peut varier selon les sociétés, les auteurs, voire être incompris dans certains cadres culturels<sup>3</sup>. La spiritualité areligieuse telle que nous tentons de l'aborder serait une composante de la spiritualité en général et sa forme la plus aboutie se retrouverait préférentiellement dans des pays où la sécularisation a fait son œuvre (Renard, 2018, p. 208). La distinction entre les domaines religieux et civils est un pur produit de notre société et ne se rencontre pas dans toutes les cultures. Chez les Anglo-Saxons, on utilise les sigles SBNR (*spiritual but no religious*) ou SBNA (*spiritual but not affiliated*), il s'agit d'une spiritualité en dehors du cadre religieux et/ou d'une institution officielle. Comme le rappelle Bailly (2014, p. 47), cette distinction entre les deux réalités que sont religion et spiritualité peut s'avérer particulièrement pertinente dans des pays comme la France où le sentiment religieux est en déclin (Braam *et al.*, 2004) et plus généralement en Europe où l'on observe un phénomène de sécularisation (Sheldrake, 2011 ; Taylor, 2009). Les Européens considèrent Dieu comme moins important que les Américains où les références à Dieu sont omniprésentes dans la vie publique Américaine (président qui prête serment sur la Bible, l'inscription *In God we Trust* sur la monnaie

1. L'érémitisme est un bon exemple, l'ermite élabore une règle de vie personnelle adaptée à sa personnalité, il développe une spiritualité qui lui est propre, parfois perçu comme dissident, souvent dans une étroite collaboration avec les instances religieuses. À noter qu'il existe différentes formes d'érémitismes (voir les perspectives historiques et culturelles).

2. « Une spiritualité ni religieuse, ni anti religieuse, de tolérance et de dialogue laïcs. [...] l'agnostique peut aussi se poser des questions afférentes au sens et aux valeurs de l'existence, en assumant les fragilités humaines contre les absolus. Il y a place pour une spiritualité agnostique. Une telle spiritualité agnostique si elle n'est pas, par définition religieuse n'en est pas pour autant anti religieuse, en tout c'est ainsi que je la conçois » (Corcuff, 2016, p. 24).

3. La religion, telle qu'entendue de nos jours ne revêtira « [...] un sens proche de celui que nous lui donnons, qu'au moment où le christianisme s'impose dans l'Empire romain comme religion officielle, reconnue comme telle par l'Etat mais distincte de lui [...] et d'un autre ordre que lui » (Ferréol, 1995, p. 230-231).



américaine...). La perte du sentiment religieux en Europe ne signifie pas pour autant que la spiritualité est absente dans la vie de nos contemporains, encore faut-il s'entendre sur la définition que l'on en donne. Pour certains, « le temps semble venu pour une véritable "spiritualité de la laïcité" » (Frick, 2006, p. 160), c'est-à-dire l'existence d'une spiritualité affranchie de tout contrôle religieux institutionnel (Kosmin et Keyson, 2007). Il est clair que cette distinction ne se pose pas dans bon nombre de pays où l'idéologie politico-religieuse impose la spiritualité comme composante de la religion. Mais scientifiquement cette différenciation est importante, tout d'abord au niveau conceptuel, car ces questions font toujours l'objet de débats, ensuite on constate l'extrême difficulté à distinguer la spiritualité de la religion dans de nombreuses recherches, notamment quand il est question de leurs résultats par exemple sur la santé.

## 4. Des liens avec le domaine de la santé

On comprend clairement l'intérêt de savoir qui fait quoi, car il est maintenant admis que les croyances religieuses présentent un certain nombre de liens<sup>1</sup> qui sont non négligeables sur la santé physique et mentale: meilleure fonction endocrinienne (Levin, 1996), moins d'attaques cérébrales (Colantonio, Kasl, et Ostfeld, 1992), moins de maladies cardiaques (Goldbourt, Yaari et Medalie, 1993), moins de dépressions (Koenig *et al.*, 2001 ; Braam *et al.*, 2001), moins de stress (Maton, 1989)... Dans le domaine de la santé, la spiritualité est rarement dissociée de la religion, on parle alors de l'influence religion/spiritualité sur la santé (Roussiau et Tapia, 2012). Mais est-ce que les personnes qui ont développé une spiritualité non religieuse (areligieuse) sont l'objet d'effets spécifiques sur leur santé? Ou est-ce que la spiritualité doit être intégrée au domaine religieux pour produire des résultats bénéfiques? Ces questions se posent d'ailleurs pour des personnes religieuses, mais qui n'ont pas de pratiques spirituelles, voire aucune spiritualité.

En l'état, au moins deux problèmes émergent: tout d'abord l'absence de consensus pour définir la spiritualité et ensuite la difficulté de son extraction comme variable unique à l'origine d'un effet dans les recherches existantes. Par exemple, l'appartenance religieuse semble être un élément important dans l'étude des taux de survie, c'est-à-dire des temps de vie supérieurs à la moyenne (Levin et Schiller, 1987 ; Bailly, 2008). Les adventistes du Septième Jour ont des taux de survie plus élevés que la moyenne chez les hommes et les femmes, des

1. «Lien» ne veut pas dire relation de causes à effets; bon nombre de recherches sur religion et santé sont basées sur des études de corrélations.

effets relativement proches sont retrouvés chez les mormons ou encore chez les amish (Jarvis et Northcott, 1987 ; Levin, 1994). Que la croyance religieuse permette de vivre plus longtemps ne peut qu'interroger les causes à l'origine de ce temps de vie supplémentaire. La psychologie nous enseigne tout d'abord que le lien social, religieux ou non, est une variable à prendre en compte dans le bien-être physique et mental des individus. Le soutien social, c'est-à-dire le nombre de personnes sur lesquelles on peut compter en cas de besoin (soutien émotionnel et instrumental), agit positivement sur le fonctionnement des systèmes biologiques (fonction endocrinienne, fonction cardiovasculaire, pression sanguine, système immunitaire...). Une spiritualité religieuse peut directement s'appuyer sur l'action bénéfique des effets du soutien social : aller à la messe, participer à des groupes de parole, faire partie d'une communauté, pouvoir se confier en partageant les mêmes valeurs... Les religions proposent aussi des réponses à des questions complexes. Par exemple, chez les personnes âgées la croyance religieuse dans une autre vie réduit l'anxiété et le stress (Steinitz, 1980). Enfin, l'adhésion à une religion entraîne l'acceptation de toute une série de règles d'hygiène : pas d'alcool, diète, régulation du comportement sexuel... Mais il existe de nombreuses façons de vivre sa religion. Allport et Ross (1967) distinguent deux styles d'attitudes religieuses : les individus ayant une « orientation religieuse intrinsèque » et ceux ayant une « orientation religieuse extrinsèque ». Les premiers ont profondément la foi et ils sont sincèrement liés à leur religion ; en revanche, les seconds ne font état de leurs croyances religieuses que par intérêt pour réussir par exemple professionnellement et se faire bien voir socialement. Se pourrait-il que les intrinsèques, plus propices à un travail intime et authentique, développent des pratiques et une démarche spirituelle qui entraîne des effets sur la santé ? Quelques travaux vont dans ce sens (Bailly, 2008, p. 185), l'aspect privé de la religion est lié à une bonne estime de soi, à une moindre anxiété, à de faibles taux de symptômes dépressifs et à un meilleur bien-être (Ellison, 1991 ; Koenig, Kvale et Ferrel, 1988 ; O'Laoire, 1997). Les pratiques privées comme la lecture d'ouvrages, la prière, la méditation, le recueillement... peuvent induire des états psychologiques bénéfiques (cf. par exemple Helm *et al.* 2000). Le sentiment religieux privé peut aussi s'exprimer par l'imaginaire ; ainsi ressentir la présence de Dieu est corrélé avec des niveaux non négligeables de bonheur et de satisfaction de vie (Pollner, 1989). Si le cadre religieux reste la matrice d'expression de la croyance, ces facteurs permettent d'ouvrir des pistes de réflexions pour une spiritualité areligieuse (Renard, Biccheri et Roussiau, 2019).