

# Les croyants sont-ils plus heureux ?

Les personnes croyantes ou tournées vers la spiritualité ressentent davantage d'émotions positives et sont plus heureuses. Seraient-elles plus perméables à ce type d'émotions ?

Patty Van Cappellen

« Cela le rend heureux d'aller à l'église tous les dimanches ; sans Dieu, il serait dépressif ; il médite régulièrement et se sent bien ; etc. » Voilà le type d'associations que l'on entend ou lit souvent : la religiosité ou la spiritualité favoriserait le bien-être. Les émotions positives sont en effet au cœur des pratiques spirituelles. C'est le cas notamment d'une famille d'émotions positives, dites de transcendance de soi, dont font partie l'émerveillement, l'amour et la gratitude.

Les émotions positives ne sont évidemment pas réservées au seul croyant ou pratiquant, mais il semblerait que la religion et la spiritualité, probablement grâce aux idées, rituels et pratiques qu'elles mettent en avant, les stimulent. Inversement, si vous vous émervez face à un couché de soleil, serez-vous plus enclin à croire en un dieu ? Examinons plus précisément ce que sont les émotions positives, leur influence sur le quotidien, puis leur lien avec les croyances.

Une émotion positive est une sensation, de courte durée, qui se manifeste en réaction à un changement dans l'environnement, interprété comme positif par un individu. C'est Alice Isen, alors à l'Université Cornell à Ithaca aux États-

Unis, qui la première s'intéressa aux émotions positives dans les années 1960. Elle a notamment montré que la joie et l'amusement favorisent les comportements d'entraide et permettent de penser de façon plus flexible. Les participants à ses études, qui éprouvaient des émotions positives, étaient aussi plus créatifs.

Mais les recherches sur les émotions positives n'avaient alors pas le vent en poupe, contrairement à celles concernant les émotions négatives (la colère, la peur, la haine, etc.). En 1998, Martin Seligman, alors président de l'Association américaine de psychologie, constatant que la psychologie et la psychiatrie ne s'intéressaient qu'aux maladies mentales, déclare qu'il est temps de comprendre non plus ce qui rend l'homme malheureux, mais bien ce qui le rend heureux. Ce sont les débuts de la psychologie positive.

La même année, Barbara Fredrickson, de l'Université de Caroline du Nord, publie une « théorie » des émotions positives (nommée *broaden-and-build*). Ces dernières ont deux caractéristiques : elles élargissent (*broaden*) l'esprit et le champ des comportements possibles, de sorte qu'au fil du temps, elles permettent de construire (*build*) les ressources nécessaires à un bien-être durable.

**Patty Van Cappellen** est postdoctorante à l'Université de Caroline du Nord, à Chapel Hill aux États-Unis.

© Gregor M. Schmid/CORBIS

## En bref

▪ Plusieurs études ont montré que les personnes croyantes et celles tournées vers la spiritualité ressentent plus d'émotions positives que la moyenne de la population.

▪ Les émotions positives sont, par exemple, la joie, la gratitude, l'émerveillement, l'amusement, l'amour, ou encore la compassion pour autrui.

▪ Mais, inversement, on montre aussi que les émotions positives pourraient pousser des non-croyants à se tourner vers une religion ou la spiritualité.



Ainsi, plusieurs études ont montré que les émotions positives – la joie, le plaisir, l’amusement, l’excitation, l’enthousiasme, etc. – engendrent une ouverture et une flexibilité cognitives qui se traduisent de plusieurs façons: on est attentif à de nombreux événements, on est plus créatif, flexible, dynamique, tolérant, ouvert aux nouvelles expériences et informations, et on a davantage tendance à se faire des amis.

## La spirale positive du bien-être

Les ressources intellectuelles, sociales, physiques et psychologiques associées aux émotions positives ont également des effets positifs à long terme: les personnes heureuses sont en meilleure santé physique et psychique, se remettent plus facilement d’événements difficiles, ont davantage de relations sociales, etc. Et comme ces individus « fonctionnent » mieux, ils ont plus de chances de ressentir des émotions positives. La spirale positive est enclenchée.

Dès lors se posent deux questions: les religions favorisent-elles ce type d’émotions? Ces sentiments, qui élargissent l’esprit et le champ des comportements possibles, poussent-ils les individus vers une certaine spiritualité, voire une religion? Quand on s’intéresse à la religion, il faut distinguer deux types d’émotions positives: celles liées à la transcendance de soi, émerveillement, compassion, gratitude, admiration, etc.; et celles de non-transcendance de soi, amusement, fierté, joie. Les premières sont davantage tournées vers autrui, les secondes focalisées sur soi.

Jonathan Haidt, de l’Université de New York, a mis en lumière ces émotions de transcendance de soi, qui favorisent un comportement moral; il les nomme même émotions morales. Il soutient que la moralité est ce qui nous distingue des animaux et nous rapproche de ce que nous pensons être Dieu. Voici comment en 2003 il définit ces émotions de transcendance de soi: « Ces émotions sont liées aux intérêts ou au bien-être soit de la société en général, soit d’autrui. » Elles dépassent donc nos propres intérêts.



© Chadakorn Phalanon/Shutterstock.com

**Les pratiquants** ne semblent pas particulièrement joyeux... Mais, si on leur pose la question, ils précisent qu’ils ressentent beaucoup d’amour, de paix et de calme.

Comment les identifier? Elles présentent deux particularités: leurs « déclencheurs » sont désintéressés et elles provoquent l’entraide. On dit que les déclencheurs sont désintéressés quand l’événement provoquant l’émotion n’est pas directement lié à l’individu et ne l’affecte pas. Ce n’est pas le cas des émotions telle la joie qui apparaissent, par exemple, quand un individu reçoit une bonne nouvelle. On peut aussi être joyeux quand une autre personne l’est, mais dans ce cas, soit on s’identifie à elle, soit on la connaît ou l’on est assez proche d’elle. De même, les déclencheurs de la fierté touchent l’individu: ils ne sont pas désintéressés.

En revanche, la compassion, par exemple, peut être provoquée par l’observation d’une photographie montrant un enfant qui souffre. Cet enfant peut être un inconnu et sa situation n’a pas de conséquences directes pour l’individu qui voit la photo: le déclencheur est désintéressé. L’« élévation » est aussi une émotion de transcendance de soi: c’est ce sentiment chaleureux et réconfortant que l’on ressent face à des actes de charité, de gentillesse, de courage, de compassion, de générosité. La situation n’apporte pourtant aucun bénéfice direct à l’observateur.

Bien sûr, les émotions de transcendance de soi auraient toujours des effets positifs, indirects, sur l’individu. Mais pour comprendre la notion de déclencheurs désintéressés, il faut imaginer un être, *Homo economicus*, qui ne penserait qu’à ses propres intérêts et ne coopérerait qu’à condition d’y trouver un avantage. *Homo economicus* ne ressent aucune émotion de transcendance de soi, car il ne s’émue pas de ce qui arrive aux autres.

La seconde caractéristique des émotions de transcendance de soi est qu’elles stimulent l’entraide. Elles motivent les comportements bénéfiques pour autrui. Vous l’aurez compris: elles semblent résonner avec le phénomène religieux.

En effet, on considère que les émotions font partie de l’expérience et des pratiques religieuses ou de spiritualité contemporaines. Certains groupes religieux les valorisent tout particulièrement. Ainsi, les mouvements charismatiques – des mouvements spirituels chrétiens ayant notamment renouvelé la pratique traditionnelle des rites – favorisent

## Mesurez votre niveau de spiritualité

Si vous éprouvez souvent des émotions positives ou si votre « rapport au monde » est positif, vous êtes peut-être tourné vers une religion ou la spiritualité. Ce questionnaire, utilisé par les psychologues, évalue votre « score de spiritualité ». Les propositions

concernent votre rapport au monde dans un sens très large. Pour chacune d'entre elles, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord, ou pas, en utilisant la graduation proposée (de 1 : Pas du tout d'accord à 5 : Tout à fait d'accord).

	1	2	3	4	5
1. J'ai la sensation que nous partageons tous un lien commun à un niveau plus élevé.					
2. Toute la vie est interconnectée.					
3. Il y a un niveau supérieur de conscience qui relie tous les êtres humains.					
4. Bien qu'à un niveau individuel cela peut être difficile, je ressens un lien émotionnel avec l'ensemble de l'humanité.					
5. Je crois qu'il y a un sens de la vie qui englobe toute chose.					
6. Je crois que la mort est une porte ouverte vers un autre niveau d'existence.					
7. Je crois qu'il y a une raison de vivre qui nous dépasse.					
8. L'univers a un ordre / des lois qui dépasse(nt) la pensée humaine.					
9. Je crois qu'à un certain niveau ma vie est intimement liée à toutes les autres vies humaines.					
10. Bien que décédées, des personnes qui m'étaient chères continuent à influencer ma vie quotidienne par les images que j'ai d'elles.					
11. C'est important pour moi de donner quelque chose en retour / de laisser quelque chose à ma communauté / société.					
12. Je suis un lien dans la chaîne généalogique de ma famille, un pont entre le passé et le futur.					
13. Je suis soucieux de ceux qui naîtront après moi.					
14. J'ai encore des liens émotionnels forts avec une personne qui est décédée.					
15. Bien qu'il y ait du bon et du mauvais en toute personne, je crois que l'humanité est fondamentalement bonne.					

© R. Piedmont, Journal of Personality, 1999

**Résultat :** Plus votre score est élevé sur cette échelle – qui s'étend de 15 à 75 –, plus vous avez un niveau de spiritualité important, et peut-être êtes-vous croyant ou pratiquant.

l'expression d'émotions positives, tandis que dans la tradition contemplative, on calme les « passions » afin de ressentir une plus grande quiétude émotionnelle. Les « nouveaux mouvements religieux » accordent aussi une place centrale aux émotions. En outre, le mouvement ascétique invite à une meilleure conscience des émotions ressenties et à leur expression créative.

Les sociologues et les anthropologues ont beaucoup étudié le rôle de la religion dans les émotions ; plusieurs liens ont été mis en évidence. D'abord, les religions organisent le registre émotionnel : elles donnent un cadre de référence qui module les humeurs. Par exemple, elles permettent de distinguer le type d'émotions à ressentir : celles nécessaires à la pratique religieuse et celles qui devraient être mises en arrière-plan, voire réprimées. Ainsi,

on a montré que les bouddhistes valorisent plus les émotions positives de faible intensité, tel le contentement, que les chrétiens. On sait aussi que les émotions souvent ressenties par les croyants correspondent à celles qui sont mises en avant par leur religion.

Les religions influeraient aussi sur l'intensité du ressenti, *via* le sens donné aux événements. En effet, certains actes peuvent être perçus par les croyants comme ayant plus de sens que d'autres, de sorte qu'ils provoquent une réaction émotionnelle plus intense. Par exemple, si l'on pense – ou non – que Dieu est à l'œuvre derrière chaque acte, un événement donné n'engendre pas la même intensité d'émotions. Et comme les croyants voient davantage l'expression de la volonté de leur dieu dans ce qui leur arrive, ils sont susceptibles d'accepter plus facilement certains faits.

Cette sensation que l'on mérite ce qui se produit entraîne des réactions émotionnelles de plus faible intensité.

Qui plus est, les religions permettent de « transcender » l'expérience quotidienne en favorisant des émotions qui sont rarement ressenties en dehors du contexte religieux et spirituel. Par exemple, bien que le service chrétien du dimanche puisse donner l'impression au visiteur que peu d'émotions sont mises en avant, les pratiquants interrogés rapportent y ressentir de l'amour, de la paix et du calme. En 2010, les sociologues américains Ole Riis et Linda Woodhead précisent que ce sont justement ces émotions qui sont parfois mises de côté dans la vie quotidienne. Ainsi, le pratiquant prend de la distance par rapport à son expérience quotidienne.



### Certaines personnes

se « réfugient » dans la religion après la perte d'un être cher, ou si elles sont confrontées à de graves difficultés économiques ou sociales, ou encore parce qu'elles ont peur de mourir.

Dans d'autres types d'Églises, la transcendance et le changement de ressenti émotionnel sont plus évidents. Par exemple, O. Riis et L. Woodhead ont observé une communauté pentecôtiste hispanique aux États-Unis dans un quartier défavorisé où l'expression de la frustration et de la colère est le quotidien des habitants. Mais au moment des offices religieux, ces émotions cèdent la place à des expressions très intenses de joie et d'espoir.

La religiosité produit donc des changements émotionnels plus ou moins intenses. Mais ces modifications du ressenti émotionnel perdurent-elles ? Oui, elles peuvent avoir des conséquences sur le bien-être des fidèles et les actes qu'ils vont accomplir.

Depuis plusieurs années, de nombreux travaux de psychologie ont montré que religiosité et spiritualité sont associées à différentes mesures de bien-être, tels l'optimisme, le sens que l'on

donne à sa vie, la satisfaction, etc. Plusieurs études révèlent qu'il existe un lien entre religiosité ou spiritualité et bonheur. On sait par exemple que les personnes croyantes ou ayant une spiritualité intense ont plus tendance à ressentir de la gratitude que les autres.

Mais les psychologues s'interrogent : les pratiques religieuses et les croyances renforcent-elles les émotions positives chez les croyants ? Ou les émotions positives poussent-elles un individu à donner un sens à sa vie, voire à croire en un dieu ?

## Prière et gratitude

La première option a d'abord été privilégiée. Participer à un culte religieux provoquerait une série d'émotions positives telles que l'amour, la gratitude ou l'émerveillement ; une étude a par exemple montré que la prière augmente le sentiment de gratitude. Dans une autre expérience, on a « activé » l'identité chrétienne de la moitié des participants en les questionnant sur leur appartenance religieuse, tandis qu'on ne demandait rien aux autres ; les premiers ont alors indiqué qu'ils ressentaient plus d'amour que ceux dont l'identité religieuse n'avait pas été activée.

Plus récemment, les chercheurs ont étudié la méditation. Elle n'est pas toujours pratiquée dans un cadre spirituel, mais provient bien des cultes bouddhistes. Dans les pays occidentaux, la méditation la plus connue est celle de pleine conscience ; elle vise surtout à faire accepter les états émotionnels quels qu'ils soient, sans favoriser spécifiquement les émotions positives. La méditation *loving-kindness*, quant à elle, apprend aux pratiquants à produire des émotions positives d'amour et de compassion, envers eux-mêmes et les personnes de leur entourage. Plusieurs études ont comparé les deux pratiques, la méditation de pleine conscience et la méditation *loving-kindness*, et montré que les pratiquants de la seconde ressentent davantage d'émotions positives sur le long terme.

Ainsi, religion et spiritualité sont sources d'émotions positives pour les fidèles. Ces résultats ne sont pas anodins étant donné les avantages qu'apporte le ressenti fréquent d'émotions positives. Ainsi, on a montré que les personnes participant à la messe chrétienne du dimanche et ressentant davantage d'émotions de transcendance de soi ont un niveau de bien-être plus élevé que les non-croyants. Les émotions positives ont-elles d'autres bénéfices ?

Sans se limiter aux croyants, les recherches sur la méditation *loving-kindness* ont montré que les émotions positives engendrées par cette pratique améliorent la santé psychique et physique. B. Fredrickson et ses collègues ont mis en évidence que les pratiquants de la méditation *loving-kindness* ressentent, trois semaines après avoir commencé leur pratique, plus d'émotions positives que les participants qui n'ont rien fait, et, après huit semaines, ont de meilleurs scores à des questionnaires évaluant leurs ressources physiques, psychologiques et sociales : les pratiquants sont plus satisfaits de leur vie et présentent moins de symptômes dépressifs.

À l'inverse, il est possible que les émotions positives déclenchent un sentiment religieux ou spirituel. Ce lien a cependant été peu étudié, car on pense depuis longtemps que ce sont les émotions négatives qui ont engendré les religions. Ces dernières sont souvent perçues comme un refuge, et de nombreuses observations, ainsi que différentes études en psychologie, soutiennent cette idée. Des difficultés socio-économiques, la perte d'un être cher, la peur de la mort, le manque d'attachement, la maladie, etc. sont autant de situations difficiles qui peuvent pousser certaines personnes à se tourner vers la religion.

La religion « comblerait un vide », c'est une réalité. Les chercheurs se demandent aujourd'hui si les émotions positives, en particulier de transcendance de soi, n'incitent pas à la religiosité ou à la spiritualité. Nous l'avons évoqué, certaines émotions de transcendance de soi, par exemple la compassion et l'admiration, qui favorisent les comportements moraux, conduiraient à l'idée de transcendance et à la spiritualité. En revanche, d'autres émotions positives – de non-transcendance de soi – telles que la fierté, l'amusement, la joie, ne devraient pas jouer de rôle particulier dans la religiosité ou la spiritualité. Certains récits de conversion et des études de psychologie soutiennent cette hypothèse.

## Conversion émotionnelle

En 2008, Vassilis Saroglou, de l'Université de Louvain, et ses collègues ont montré pour la première fois qu'une émotion positive de transcendance de soi – émerveillement – augmente le niveau de spiritualité et de religiosité. Dans leur étude, les participants ayant regardé un film de deux ou trois minutes sur de beaux

paysages ou sur la naissance d'un enfant – ces vidéos provoquent de l'émerveillement – ont rapporté être plus tournés vers la religiosité et la spiritualité que les participants qui avaient vu une vidéo amusante ou neutre.

Une équipe américaine a récemment reproduit ces résultats avec différentes vidéos provoquant de l'émerveillement. En 2013, nous avons fait de même avec d'autres émotions de transcendance de soi. Dans une des expériences, nous avons présenté aux participants

## Les émotions positives poussent-elles un individu à donner un sens à sa vie, voire à croire en un dieu ?

une courte vidéo sur l'œuvre des Restos du cœur. Cela a déclenché un sentiment d'élévation. Nous avons aussi montré à un autre groupe de personnes une vidéo sur la performance de Susan Boyle, une candidate à l'émission de télévision *Britain's got talent*, qui a ébloui le jury et provoqué de l'admiration.

Les participants ayant vu ces films ont obtenu des « scores » de spiritualité supérieurs à ceux ayant regardé une vidéo comique ou neutre. En outre, nous avons montré que l'effet des émotions positives de transcendance de soi sur la spiritualité s'explique en partie par une augmentation du sentiment que la vie a un sens et que le monde est accueillant.

Notons que cet effet des émotions positives sur la spiritualité existe aussi pour les non-croyants ; il ne se limite pas aux individus qui ont déjà adopté une croyance en un être divin. Enfin, une autre étude a mis en évidence que, pour les croyants ou les personnes qui se disent plus tournés vers la spiritualité, ressentir de l'émerveillement augmente leur sentiment de proximité avec autrui.

En conséquence, les recherches en psychologie révèlent que les religions favorisent les émotions positives et que celles-ci, en retour, engendrent des sentiments religieux ou spirituels. Dès lors, il est probable que religions et émotions positives soient au cœur d'une spirale positive. ■

### Bibliographie

P. Van Cappellen et al., *Self-transcendent positive emotions increase spirituality through basic world assumptions*, in *Cognition & emotion*, vol. 27, pp. 1378-1394, 2013.

B. Fredrickson, *Positive emotions broaden and build*, in *Advances in experimental social psychology*, vol. 47, pp. 1-53, 2013.

V. Saroglou et al., *Positive emotions as leading to religion and spirituality*, in *The Journal of Positive Psychology*, vol. 3, pp. 165-173, 2008.

R. Piedmont, *Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five-Factor Model*, in *Journal of Personality*, vol. 67, pp. 985-1013, 1999.