

L'invisible est (à) tout le monde

Sophie Mainguy-Besnier

Préface

Jocelin Morisson

Dès qu'il est question de spiritualité – et la notion d'invisible y renvoie immédiatement – un doute s'imisce. Parle-t-on de religion, auquel cas le propos est le plus souvent acceptable tant qu'il ne promeut pas une position fondamentaliste ou extrémiste ? S'il ne s'agit pas de religion, est-on *de facto* en présence d'une « dérive sectaire », un discours nourri d'ésotérisme et d'occultisme qui vise à asseoir une domination ou une forme de pouvoir sur les autres ? Si le propos n'est ni religieux ni sectaire, peut-être qu'il ressortit alors au courant « new-age », superficialité sur fond de pseudoscience et de tendances complotistes... Entre ces différents écueils dont la liste n'est pas close, difficile de parler sérieusement de spiritualité sans éveiller les soupçons, en plus encore quand on est médecin, comme l'auteure de ce livre. Pourtant, il ne s'agit ici que de regard et d'expérience. Aucune leçon n'est donnée, aucune incitation à suivre tel ou tel courant n'est délivrée, aucune croyance n'est imposée ni même suggérée.

La notion d'expérience est au cœur de la spiritualité contemporaine. Qui a encore besoin de dogme intangible et de doctrine immuable sinon un esprit radicalisé et figé dans une croyance à laquelle il adhère aveuglément ? L'individu instruit et éduqué du XXI^e siècle gagne à inclure dans son bagage culturel et intellectuel une connaissance des enseignements religieux. Il peut même pleinement s'épanouir en épousant l'un d'eux pour des raisons d'éducation, d'appartenance culturelle ou même de révélation. Mais cet individu peut aussi vivre une spiritualité pleine et riche, au service de son épanouissement personnel et du bien-être de son entourage, également dédiée à l'amour de son prochain et à l'élévation de l'humanité dans son ensemble, sans pour autant s'inscrire dans un courant religieux en particulier ni même aucune forme de « croyance ». Non seulement cela est possible mais on peut trouver maints arguments pour le juger souhaitable. En effet, si l'on écarte l'absurde étymologie « relire », pour « religion », au profit de la bien plus vraisemblable « relier », on s'attend à ce que la religion relie non seulement à Dieu mais aussi qu'elle rassemble les hommes et les femmes. Or, une rapide recherche en ligne sur le thème « combien de religions » renvoie une réponse grotesque : plus de dix mille religions « sans prendre en compte les différents schismes »... C'est l'estimation des sciences sociales modernes. Par conséquent, et par définition, si la religion relie à Dieu, elle divise l'humanité. Certes, l'information n'est pas nouvelle.

Ce qui l'est, en revanche, c'est le nombre sans cesse croissant d'expériences *spirituelles* qui sont rapportées par des individus instruits et éduqués – y compris des « intellectuels » – dans des contextes *non religieux*, et qui ne sont pas non plus suspects de dérives sectaires, new-age ou complotistes.

Quelques exemples suffiront. En février 1985, la philosophe australienne Val Plumwood est attaquée par un énorme crocodile marin lors d'une ballade en canoë. Elle traverse alors une expérience unique qui orientera le reste de sa vie en tant que grande figure de l'écoféminisme, jusqu'à son décès en 2008. Entre les mâchoires du terrible saurien, elle vit une « expansion de conscience » par laquelle elle ressent ne faire qu'un avec l'écosystème environnant. Elle comprend qu'elle n'est qu'un maillon de la chaîne alimentaire et perçoit la nature comme une entité intelligente faite d'échanges d'énergie. À propos de cette expérience, le philosophe suisse Gérald Hess remarque que « la

rencontre mortelle avec le crocodile permet à Plumwood d'accéder à un point de vue en extériorité, à une vision cosmique des choses » et qu'elle est amenée à replacer « son existence dans celle, bien plus vaste, d'une communauté de vie, d'une réalité vivante, bref, de la nature vécue comme un tout. » Autre accident de navigation pour Mary Neal, une chirurgienne orthopédique américaine, qui effectue une descente de rapides en kayak au Chili en 1999. Après le passage d'une grosse cascade, son kayak se retrouve coincé sous l'eau et la force de l'eau l'empêche de se dégager, d'autant que ses deux jambes sont cassées. Elle passe une quinzaine de minutes sous l'eau. Son corps est violet, gonflé. Mary est chrétienne, croyante mais non pratiquante. Elle a senti son « âme » s'extraire progressivement de son corps ; elle a flotté au-dessus de la scène et a ressenti une immense paix. Elle aura ensuite le sentiment de se trouver en présence de Dieu. Elle a assisté aux efforts pour l'extraire de l'eau et pour la réanimer mais expliquera n'avoir jamais « perdu » conscience : *« Je ne suis pas passée d'un état de conscience à un état d'inconscience – j'étais consciente et l'instant d'après j'étais encore plus consciente. Je pense que le monde spirituel et notre monde sont le même. C'est simplement une question de perspective, une autre dimension. »*

L'expérience de la présence de Dieu est également décrite par une autre Américaine, bien que celle-ci se décrive comme non croyante, tout en étant de culture juive. Juriste de formation, Elizabeth Krohn a d'abord raconté son expérience dans un livre coécrit avec l'historien des religions Jeffrey Kripal. En septembre 1988, elle se rend à la synagogue à une cérémonie du souvenir pour le décès de son grand-père survenu un an auparavant. Frappée par la foudre sur le parking, elle va vivre une expérience de dialogue avec une présence qu'elle décrit comme « Dieu » lui parlant à travers la voix de son grand-père. Il lui semblera passer plusieurs semaines à ses côtés, alors qu'en réalité elle reste inconsciente quelques minutes allongée sur le parking de la synagogue. Il faudra que son âme soit « comprimée » pour pouvoir retourner dans son corps, explique-t-elle.

Le chercheur expert des états proches de la mort et médecin spécialiste en soins intensifs, Sam Parnia, explique que la sensation d'une expansion de la conscience est le premier trait commun rapporté par ceux qui frôlent la mort. Mais on peut la vivre dans d'autres circonstances. Ainsi, dans un livre consacré à la phénoménologie de la « pure conscience » (*The elephant and the blind*), le philosophe allemand spécialiste des science cognitives Thomas Metzinger décrit ces états méditatifs lors desquels la conscience existe sans pensée, sans forme, et sans même la sensation d'être soi ; de sorte que la conscience n'est peut-être pas du tout un phénomène « subjectif », souligne-t-il. De plus, l'expansion dont il est alors question peut atteindre l'univers entier, car la conscience devient un état de *présence* au-delà de laquelle plus rien ne se trouve.

Face à des témoignages et des analyses rapportés par des personnes « dignes de foi », disposant d'un bagage culturel et d'un riche vocabulaire permettant de décrire précisément des sensations, des ressentis et des impressions, on peut avoir deux attitudes. Soit les ignorer simplement, et cela peut relever d'un réflexe protecteur tant les implications de ces expériences sont immenses. Soit les considérer avec attention et un esprit ouvert. On pourrait penser que je mentionne les « qualités » des quelques témoins évoqués ci-dessus pour faire valoir un argument d'autorité : des philosophes, des médecins... Ne faut-il pas les écouter davantage que les autres ? Non, mais si l'intelligence et la culture ne nuisent pas, ces témoignages ont du poids à mes yeux parce qu'outre la richesse de leurs descriptions, les témoins ne sont suspects d'aucune forme de prosélytisme, ni religieux ni autre. *« La science c'est penser Dieu, la spiritualité c'est sentir Dieu »*, écrit Sophie Mainguy-Besnier dans les pages qui suivent. Sa formation et son parcours de vie l'inscrivent dans cette lignée de témoins qui nous font réfléchir en partageant des vécus qui touchent à l'intime et des compréhensions qui confinent à l'universel. *« La conscience n'est pas un résultat, elle est une origine »*, propose-t-elle

également dans cette forme dialoguée qui est comme une méditation en action. Qu'elle soit remerciée d'ainsi se livrer, pour aider à nous délivrer d'une spiritualité qui serait nécessairement contrainte par les croyances des uns ou l'insanité des autres.

Appuyée sur la science et la raison, nourrie d'expériences et d'intuitions, la spiritualité ne fait que nous parler de notre présence au monde et nous (re)dire que nous sommes bien plus que ce que nous *pensons* être, car nous sommes cette présence même, ni plus, ni moins.