

PETIT TRAITÉ DE
NEURO-SPIRITUALITÉ



Bercé par un environnement très cartésien et scientifique Olivier Sillam va, au cours de ses études de médecine, s'éloigner progressivement de la vision strictement matérialiste du monde pour s'ouvrir aux sciences de l'esprit. Séduit par la philosophie occidentale, la psychanalyse mais aussi la psychologie moderne il va alors découvrir l'art de la méditation, qui lui ouvrira les portes d'une dimension inconnue jusque-là, la Spiritualité. Rapidement conquis par la philosophie orientale notamment celle issue du Bouddhisme et de l'Hindouisme il s'abandonnera entre deux stages de

médecines à de nombreux voyages, retraites de Yoga et pratiques méditatives. Cette rencontre avec ce milieu traditionnel va bouleverser sa conception du monde et de l'Esprit humain. Loin de l'éloigner de la médecine, cette envie de découvrir et de comprendre les mystères de l'Esprit le poussera à devenir neurologue, profession qu'il exerce à ce jour. Cloisonnant au début ses recherches neurologiques et spirituelles il finira par comprendre que loin d'être contradictoires elles pouvaient au contraire s'allier pour approcher et comprendre au mieux la réalité qui nous entoure. Au-delà des enjeux théoriques, il tente aujourd'hui de convertir les richesses de la neuroscience et des enseignements spirituels en des outils pratiques pour avancer au mieux sur le chemin du bonheur.

Docteur Olivier Sillam

Petit traité de neuro-spiritualité

Essai

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2022

Pour tout contact :
Éditions Persée – Centre Chester Carlson
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,
44980 Sainte-Luce-sur-Loire
www.editions-persee.fr

PRÉAMBULE

L'écriture de cet ouvrage n'a pas été facile car comme son titre l'indique il traite de l'expérience de vie humaine selon l'aspect neurologique et scientifique d'un côté et spirituel de l'autre. Le fonctionnement cérébral et la neurologie étant à ce jour loin d'être parfaitement connus, les interprétations et les conclusions que l'on peut en tirer seront forcément équivoques en certains points.

Concernant la spiritualité, il n'existe pas une spiritualité mais des spiritualités et à l'intérieur de chacune plusieurs voies, pratiques et conceptions différentes. Même s'il existe des points communs entre les différentes visions spirituelles, chacune d'elle possède sa spécificité et sa complexité qui lui sont propres. De plus, les différents points de vue « spirituels » auxquels je fais référence ont, hélas, été soumis à ma vision et compréhension subjectives, et ainsi probablement fortement influencés par l'approche neuro-cartésienne dans laquelle j'ai baigné durant ma scolarité et mes études de médecine. D'autre part, si la curiosité, la motivation et la pratique n'ont d'une certaine façon pas totalement manqué lors de mes rencontres avec la sphère « spirituelle », je reste bien loin de disposer d'une connaissance et d'un savoir péremptoire en la matière. En outre, rendre concret, tout en restant précis, des concepts subtils par nature et d'autant plus complexes pour un esprit plutôt scientifique comme le mien, n'a pas été chose simple. Mes expériences personnelles spirituelles s'étant déroulées pour la plupart dans le cadre de lectures ou d'enseignements d'origine bouddhiste ou yogi, ces dernières visions spirituelles seront de ce fait bien plus souvent évoquées que d'autres mais il est évident que la spiritualité ne saurait se réduire à ces seuls modèles.

Au début ambivalent entre ma rigueur scientifique et mon accointance spirituelle loin de toute preuve cartésienne, j'ai par la suite réussi à comprendre que les deux étaient loin d'être contradictoires.

Je m'excuse à l'avance si des erreurs ou des simplifications excessives se trouvent dans cet essai. J'espère que ce livre pourra traiter et apporter des éléments de réponse sur différents sujets selon l'approche neurologique et spirituelle, et ceci dans le respect des croyances et des conceptions de chacun.

I INTRODUCTION

C'est en découvrant, au tout début de mes études de médecine vers l'âge de 20 ans, l'ouvrage du grand neuropsychiatre Boris Cyrulnik *De chair et d'âme*, qu'une passion pour le cerveau et l'esprit est née chez moi. Avec un point de vue uniquement scientifique au départ, du fait de mon cursus de médecine et de l'influence très cartésienne de mon père lui aussi médecin, j'ai toujours été intrigué par la façon dont notre cerveau produisait des ressentis volontiers subjectifs à partir de la réalité censée être objective. J'étais particulièrement motivé pour essayer de comprendre comment une même situation pouvait être vécue si différemment selon deux individus, ou au sein même d'un individu à deux moments différents. La réalité extérieure, souvent factuelle et perçue comme objective, conditionne en effet le paysage psycho-émotionnel de l'homme, lui faisant se succéder et s'additionner toute une panoplie de ressentis différents, à l'image d'un kaléidoscope en mouvement incessant. Perfectionner et potentialiser la réalité extérieure à sa guise, en obtenant par exemple le travail ou la maison que l'on désire, permet indirectement d'induire des ressentis cérébraux agréables de satisfaction et de contentement. De tout temps l'homme a ainsi souvent essayé d'accéder au bonheur en agissant sur la partie modulable et accessible de la réalité extérieure, en pariant que le bonheur serait logiquement obtenu lorsque les réussites matérielles, sociales ou familiales seraient accomplies. Et spéculer que le bonheur est en partie lié aux conditions matérielles n'est pas une hérésie. L'adage « l'argent ne fait pas le bonheur » a déjà été mis à mal dans différentes études sur le bonheur, et la dernière étude (en date à ce jour

d'écriture de l'ouvrage)¹ vient encore plus le contredire puisque cette étude montre qu'il existe, pour la population américaine, une corrélation linéaire entre les revenus annuels et le bonheur. Alors que la plupart des études antérieures mettaient en évidence que le bonheur augmentait avec la quantité d'argent gagné jusqu'à un certain niveau de revenu puis stagnait², cette étude va cette fois-ci montrer qu'il n'existerait pas d'effet plateau et que plus on gagne d'argent plus on a de chance d'être heureux. Relation linéaire ou non entre l'argent et le bonheur, effet plateau ou pas, il est certain que les conditions extérieures notamment matérielles influent sur nos ressentis et notre bonheur. Néanmoins, si ces études sociologiques peuvent montrer qu'en moyenne l'argent est lié au bonheur, d'un point de vue individuel il existe au quotidien de nombreux exemples de grands fortunés qui ne trouvent pas le bonheur, et à l'inverse des personnes ou des familles démunies qui dégagent une joie de vivre enviable de tous. Si la condition extérieure influe inéluctablement sur nos ressentis, une même condition peut néanmoins être perçue, vécue et ressentie très différemment. À quoi correspondent nos différents ressentis, agréables et désagréables, et par quoi sont-ils conditionnés ? C'est pour cette problématique des ressentis et de leur subjectivité que je me suis, assez jeune, passionné.

Épaulé par les cours de neurophysiologie de l'École de médecine ou par le livre du prix Nobel Éric Kandel : *À la recherche de la mémoire*, ouvrage de référence neurofonctionnel, j'ai pu obtenir quelques réponses à mes questions. L'abord neurologique permettait cependant mieux de comprendre « comment » les mécanismes psycho-émotionnels prenaient place dans le cerveau que « pourquoi » ils se formaient. Tout en poursuivant mes études de médecine dans le cursus de la neurologie j'ai eu la chance de travailler six mois en psychiatrie et de m'imbiber de l'approche psychiatrique, probablement moins anatomique mais peut-être plus globale, du fonctionnement psychique. J'ai alors pris un grand plaisir à découvrir les livres de Christophe André : *Imparfaits, libres et heureux*, *Les États d'âme*, et découvert ainsi la

1 – *The expanding class divide in happiness in the United States, 1972-2016*, June 2020, émotion.

2 – Augmentation du bonheur jusqu'à 5 000 à 8 000 euros mensuels selon les études, 75 000 dollars annuels dans l'étude *High income improves evaluation of life but not emotional well-being*, Daniel Kahneman and Angus Deaton.

méditation. La méditation abordée dans l'approche de Christophe André est très rigoureuse, scientifique et basée sur des études médicales. C'est en prenant particulièrement goût pour la méditation et en voulant approfondir cette pratique que j'ai commencé à découvrir des ouvrages moins scientifiques et plus traditionnels. La grande majorité de ces ouvrages étaient issus d'enseignements s'inspirant des philosophies bouddhiste, hindouiste, taoïste et yogi. Très vite j'ai été séduit par ces philosophies rigoureuses mais sortant du cadre scientifique auquel j'avais l'habitude de me référer. Toujours intrigué sur la façon dont le cerveau et l'esprit humain perçoivent subjectivement la réalité, je suis un jour tombé sur cette histoire traditionnelle chinoise assez connue :

Un vieil homme, très pauvre, qui vivait dans un village avec son fils, possédait comme unique bien un très beau cheval blanc. Les villageois lui rabâchaient sans cesse qu'il devait vendre ce cheval à prix d'or pour sortir de sa pauvreté. Mais le vieil homme était heureux de sa vie telle qu'elle était et n'était pas intéressé pour le vendre. Un matin, au réveil, le cheval avait disparu. L'ensemble des villageois reprocha au vieux sage de ne pas l'avoir vendu et conclut que le malheur s'était abattu sur lui. Le vieil homme répondit : « Malheur, je ne sais pas. Ne réagissez pas trop vite. La seule chose que je peux dire, c'est que mon cheval n'est plus là. » Ce qui ne convainquit guère les villageois. Deux semaines plus tard le beau cheval blanc réapparut mais cette fois accompagné d'une dizaine de chevaux sauvages. Les villageois n'en revenaient pas, ils s'excusèrent et conclurent que tout cela était en fait une bénédiction. Le vieil homme resta beaucoup plus contemplatif : « Ne vous empressez pas de juger cette situation. La seule chose que je peux dire, c'est que mon cheval est revenu et qu'il est accompagné d'autres chevaux. » Les villageois ne comprirent pas en quoi cela n'était pas une bénédiction. Le fils du sage s'occupa du troupeau de chevaux et quelque temps plus tard il tomba d'un des chevaux sauvages et se rompit les deux jambes, le laissant lourdement handicapé. Les villageois s'empressèrent de conclure que tout cela n'était que malheur car avec son fils blessé la vie du vieil homme allait être rude. Là encore le vieil homme répondit qu'il ne pouvait que seulement constater que son fils s'était brisé les deux jambes, sans juger ni prétendre savoir ce que cela induirait pour l'avenir. Quelques semaines plus tard une guerre dévastatrice avec une armée voisine éclata, et tous les jeunes

hommes des villages furent réquisitionnés pour se joindre au combat, combat annoncé très difficile du fait de la puissance de l'armée ennemie. Les villageois revinrent trouver le vieil homme et lui firent part de leur conclusion : « Tout cela était en fait une bénédiction, grâce à ses blessures ton fils ne s'en va pas en guerre et il va pouvoir rester avec toi, quelle chance. » Le vieux sage s'exclama alors : « N'avez-vous donc pas compris ? Pourquoi continuer de tirer des conclusions et des jugements sur toutes les situations qui nous arrivent alors que nous ne sommes pas capables de savoir ce que l'avenir nous réserve et comment elles vont évoluer ? »

Nous voyons à travers ce conte qu'une même réalité peut être appréciée de manière positive ou négative dans le temps et donc induire des émotions totalement contraires en fonction de l'interprétation que l'on en fait. Les villageois s'empressent d'émettre des jugements, positifs ou négatifs, sur une réalité qu'ils ne peuvent percevoir que partiellement à ce moment-là. Ils voient ensuite leur état d'âme osciller en fonction de l'évolution de la réalité et de leur interprétation. Leur ressenti n'est finalement pas tant déterminé par la situation que par l'interprétation qu'ils s'en font. Sans reconnaître l'incertitude de l'évolution de la situation, ils se hâtent d'émettre dessus un jugement qui va à son tour générer un ressenti émotionnel. À partir d'une réalité objective incomplètement perçue, un jugement, hâtif, subjectif, voire illusoire, est émis et s'accompagne d'un état émotionnel congruent. Ce n'est plus la réalité qui crée le ressenti mais plutôt le jugement et la qualification (positive ou négative) de la réalité.

Le vieux sage, lui, se contente de voir la réalité telle qu'elle est, telle qu'il peut la voir. Il ne projette dessus ni attente, ni regret, ni jugement partial. Il est conscient que seul le présent est accessible pour lui, que le futur n'existe pas encore. Il est disposé à s'ouvrir au présent plutôt qu'essayer de deviner l'avenir. Sa curiosité est tournée vers le présent, qui est accueilli le plus fidèlement possible à partir de ses seules perceptions. Il ne laisse pas le présent se faire envahir par un futur incertain et surtout inexistant à ce stade. Il est ainsi établi dans l'équanimité. L'équanimité est cette disposition à accueillir les choses telles qu'elles sont, sans qu'elles soient déformées par le prisme de nos émotions ou de notre mental. L'objet est perçu comme il est, ou du moins

comme nous le percevons, sans que des idées, des préconceptions ou des attentes nous le fassent voir différemment.

Ce conte, aussi fictif soit-il, met en garde contre les dangers de l'interprétation et des jugements hâtifs des situations. C'est finalement plus notre interprétation de la réalité qui nous transporte, tantôt dans un état joyeux éphémère tantôt dans un état de déception, que la réalité elle-même.

J'ai pu rencontrer au cours de mon cursus et de ma pratique médicale des affections qui poussaient certains patients dans de profondes détresses alors que le symptôme rapporté semblait pourtant relativement peu inconfortable. Il existe plusieurs exemples de symptômes bénins pouvant littéralement gâcher la vie du patient, les légers acouphènes en font partie. À partir de petits sifflements d'oreille, qui ne sont en eux-mêmes ni douloureux ni limitant d'un point de vue auditif, certaines personnes peuvent présenter une souffrance intense. Elles s'imaginent volontiers que ce petit sifflement va perdurer toute leur vie ou devenir plus fort ou plus fréquent. Souffrent-elles vraiment de ce son aigu ou souffrent-elles plutôt de l'idée qu'elles s'en font et des émotions ainsi dégagées ?

De plus, l'anxiété provoquée par cette réaction va être à l'origine d'une hypervigilance sensorielle qui va renforcer l'intensité perçue du bruit endogène, amplifiant à son tour l'anxiété. De véritables cercles vicieux peuvent apparaître. Quel est le meilleur traitement de l'acouphène ? Accepter son acouphène. Accepter son acouphène, cela veut dire l'aborder avec équanimité, donc le prendre pour ce qu'il est et rien de plus c'est-à-dire un son. Pas un son horrible ou désagréable ou envahissant car nous ne serions déjà plus dans l'accueil équanime de ce phénomène sensoriel. En le qualifiant d'invivable ou d'horrible pour le décrire, nous avons quitté l'équanimité pour le jugement. En abordant le sifflement avec équanimité et acceptation, le son est parfois encore présent, parfois moindre, parfois identique, mais certains patients n'en souffrent plus du tout. En réalité ils ont appris à vivre avec et à ne plus en être affectés. L'acouphène devient juste un son parfois présent parfois absent et non plus un bourreau là pour nous pourrir la vie.

D'un symptôme « horrible et invivable » nous évoluons vers un simple son. Lorsque le son apparaît, les patients guéris de leur souff-

france noteront : « Tiens, le sifflement est là. » La seule chose que je peux dire...

Autre exemple, les patients qui ne supportent pas les aiguilles et les piqûres. Ne supportent-ils pas la douleur de l'aiguille ou plutôt leur réaction face à l'idée de l'aiguille ? La souffrance vient-elle du ressenti sensoriel « douloureux » de l'aiguille qui traverse la peau ou de l'effroyable idée que certains patients peuvent s'en faire ? À partir d'un phénomène extérieur neutre (ou presque), nous avons parfois la malheureuse tendance à créer une réaction psycho-émotionnelle beaucoup plus pourvoyeuse de souffrance que ne l'est objectivement le petit phénomène extérieur. Comme un enfant qui, suite à un petit bruit entendu, s'invente l'existence d'un fantôme dont il aura ensuite peur alors même que le bruit ne se manifeste plus. Nous souffrons ainsi souvent beaucoup plus de notre réaction que de l'objet à l'origine de cette réaction. Et comme disait Montaigne, « Qui craint de souffrir souffre déjà de ce qu'il craint. »

Parfois nous avons tellement peur qu'une chose arrive que nous en souffrons par anticipation. Et cette souffrance anticipatoire est parfois plus intense que celle qui pourrait être ressentie si le scénario redouté se déroulait. Le grand maître d'échecs Aaron Nimzovitch illustre bien cette pensée avec sa célèbre citation : « La menace est plus forte que l'exécution. »

Lors de mes lectures d'enseignements spirituels j'ai un jour pris connaissance d'une parole du maître indien Swami Prajnanpad grâce aux écrits d'Arnaud Desjardins : « everything is neutral » ou « tout est neutre ». Cette parole très poussée spirituellement va jusqu'à émettre l'idée que les événements extérieurs ne sont en eux-mêmes ni positifs ni négatifs mais que c'est uniquement nous et notre mental qui leur donnons cette coloration positive ou négative. Bien que difficile à admettre au premier abord, notamment pour les événements difficiles que la vie peut hélas comporter, cette phrase va dans le sens que notre conception et notre qualification du monde sont plus à l'origine de nos souffrances que le monde lui-même. Ces deux maîtres auront beaucoup influencé ma vision spirituelle du monde et de la vie et il est probable, si ce n'est certain, que beaucoup de mes lignes aient été imprégnées de leurs enseignements.

Ce concept de subjectivité émotionnelle, que l'on pourrait qualifier d'« ex nihilo » puisque générée presque indépendamment de la réalité objective et uniquement à partir d'illusion projetée, peut être à nouveau illustré par un exemple simple. Une même fessée peut par exemple selon le contexte être pourvoyeuse de colère-peur (geste mal placé et inapproprié), de tristesse (punition) mais aussi parfois d'excitation/plaisir (jeu sexuel). À partir d'un même fait, d'une même sensation perçue par nos voies sensorielles, notre vécu psycho-émotionnel peut être profondément différent. L'interprétation du fait prévaut sur sa nature.

Tenter de modifier et d'accommoder la réalité pour qu'elle nous soit plus clémente est naturellement la première mesure à envisager pour améliorer facilement notre quotidien. Mais essayer de comprendre et éventuellement d'agir sur nos ressentis et réactions psycho-émotionnelles lors d'une situation donnée, a fortiori si nous n'avons que peu d'impact dessus, apparaît complémentaire et vertueux. Les deux mesures se mariant très bien l'une avec l'autre, il est par exemple possible d'essayer d'un côté de faire diminuer l'intensité sonore objective d'un acouphène (avec un générateur de bruit blanc, médicaments, etc.) et d'essayer de désamorcer l'orage émotionnel qui en découle de l'autre.

La médecine moderne utilise d'ailleurs plus ou moins simultanément ces deux aspects. Elle s'efforce dans un premier temps d'adoucir et si possible de guérir la réalité physique incommode. Mais il reste hélas dans bien des cas, malgré une prise en charge optimale, une maladie évolutive sous-jacente et avec une réalité physique douloureuse ou handicapante potentiellement à l'origine d'une forte souffrance. La médecine va alors tenter d'aider le patient à vivre au mieux avec sa maladie et ses symptômes résiduels. C'est d'ailleurs un des objectifs de l'éducation thérapeutique, programme permettant, une fois le diagnostic posé, d'apprendre au malade à vivre au mieux avec sa maladie. L'aspect « pratique » de la maladie et des symptômes associés est abordé au même titre que son approche psychologique. La prise en charge globale étant d'autant plus efficace quand le patient réussit à prendre conscience des mécanismes en jeu, physiques et psychiques, dans les différents ressentis qu'il peut traverser.

Comprendre le jeu de nos émotions et de nos réactions serait ainsi une étape primordiale pour limiter la souffrance à partir d'une réalité douloureuse. Comprendre le problème, c'est déjà avancer vers la solution.

Outre les bénéfices escomptables lors d'affections physiques ou médicales, comprendre nos fonctionnements psychiques, responsables de nos attirances et nos répulsions, apparaît très intéressant dans le cadre d'une démarche personnelle pour cultiver la sérénité, l'épanouissement, et être plus libre face aux aléas du quotidien.

C'est ainsi, en recherchant simultanément du côté neuroscientifique et du côté des enseignements traditionnels, sans essayer pour autant de les faire coïncider ou de les opposer, que j'ai essayé de mieux comprendre le fonctionnement psycho-émotionnel auquel nous sommes tous soumis.

Utiliser tantôt un modèle très scientifique tantôt un modèle très traditionnel n'est pas toujours facile car cela nécessite de changer notre façon de voir les choses en fonction du modèle emprunté. Boris Cyrulnik avait décrit une jolie métaphore dans son livre *De chair et d'âme* concernant les différences de visions entre la psychiatrie et la neurologie. Utiliser un modèle serait comme boiter d'une jambe, utiliser l'autre modèle reviendrait à boiter de l'autre jambe et lorsque nous utilisons simultanément les deux modèles nous donnons l'impression de ne pas boiter mais en réalité nous boitions des deux jambes. Cela revient à dire que, bien souvent, aucun modèle, ni même la coïncidence de deux ou plusieurs modèles, ne permet d'intégrer et d'expliquer totalement l'ensemble de la réalité. Nous y reviendrons dans le chapitre dédié.

Pour essayer de comprendre les mécanismes à l'origine de nos ressentis intimes (sentiments, émotions, envies, peurs, etc.) j'exposerai dans les chapitres qui vont suivre différents points de vue, scientifiques ou traditionnels. Les données scientifiques seront pour la plupart sourcées, mais, bien qu'essayant d'être le plus objectif possible, le choix même de leur citation et les interprétations que je pourrai en faire relèveront sans doute d'une certaine subjectivité de ma part. Concernant l'approche traditionnelle, il m'est plus difficile de sourcer avec exactitude l'origine de mes écrits, ils proviennent d'ouvrages et d'auteurs réputés (Thich Nhat Han, Pema Chodron, Arnaud Desjardins, *L'enseignement du Bouddha* du Dalai-Lama, *Le yoga-vasishtha* de Patrick

Mandala, les livres d'enseignements de Ramana Maharshi), des ashrams yogi que j'ai pu fréquenter en Inde et en France et des centres d'études dont j'ai eu la chance de recevoir des enseignements (centre Shambhala, groupe de méditation...) Tous ces enseignements relevant de notions moins familières à notre culture occidentale, j'essaierai de proposer ici quelques grands principes en tâchant de dénaturer le moins possible le message initial.