



La spiritualité comme ressource en période de maladie, de crise ou de deuil

De nombreuses personnes ont besoin de spiritualité. Elles ressentent un désir de sens, de plénitude, de paix intérieure et de lien. De nos jours, la spiritualité revêt une importance croissante. Comment peut-elle devenir une ressource personnelle en période de maladie, de crise ou de deuil? Réponses dans cette feuille d'information.

Chacun a sa propre perception de la spiritualité, et la vit à sa manière. En effet, la spiritualité est une expérience personnelle. L'Association européenne pour les soins palliatifs (EAPC) la qualifie de « dimension dynamique de la vie humaine ».

Comparaison avec la religion

C'est précisément parce qu'il est difficile de définir la spiritualité de façon universelle qu'une distinction avec la notion de 'religion' peut aider à mieux cerner ce terme. Si spiritualité et religion ne sont pas identiques, elles sont néanmoins étroitement liées. La religion repose sur **des expériences communes**, où sont partagés des traditions, rituels et croyances. La spiritualité pour sa part repose plutôt sur **un lien individuel**. Elle est aussi empreinte des valeurs personnelles de chacun: qu'est-ce qui vous porte dans la vie? Qu'est-ce qui vous inspire et quelles sont vos convictions et valeurs fondamentales? Ou plus simplement: quel est le sens de ma vie?

La spiritualité comme ressource en période de maladie, de crise ou de deuil

Selon Pascal Möslé, aumônier, chercheur et maître de conférences en accompagnement spirituel, réfléchir à la dimension spirituelle de la vie peut offrir un soutien et des repères aux personnes touchées par le cancer: « Une maladie grave représente un lourd défi pour les personnes touchées. Elle les pousse à leurs limites: limites du familier, de la compréhension, de la douleur. La spiritualité se réfère au chemin individuel emprunté pour accéder à la connaissance de soi et des valeurs qui nous portent durant cette expérience éprouvante. »

Les exemples suivants montrent comment la spiritualité peut devenir une ressource personnelle:

- Se connaître soi-même: souvent, les personnes atteintes dans leur santé repensent leur façon de vivre et prennent conscience de choses auxquelles elles n'avaient jamais songé auparavant.
- Se sentir lié à un être supérieur: les pratiques spirituelles comme la prière ou la méditation peuvent redonner de la force.
- Se connecter plus consciemment à son propre corps: le yoga ou la danse peuvent soutenir les personnes touchées dans les situations d'incertitude et leur donner de la force.
- Sentir la force de la nature: que ce soit sur la rive d'un fleuve impétueux ou lors d'une randonnée dans une montagne reculée, faire l'expérience d'être soi-même partie intégrante de la nature, et donc d'un ensemble plus vaste.

Comment les personnes touchées et leurs proches perçoivent-ils la spiritualité

Diverses recherches menées ces dernières années montrent l'importance de la spiritualité au cours d'une maladie. Les personnes touchées indiquent ainsi que la foi et la spiritualité les aident à faire face à la maladie et à retrouver la qualité de vie qu'elles pensaient avoir perdue. Arnd Büssing, professeur à l'Université de Witten/Herdeke, mène des recherches dans les domaines de la spiritualité, de la santé et de la qualité de vie ainsi que des stratégies d'adaptation. Il a réalisé des entretiens avec des personnes touchées afin de comprendre l'impact de la spiritualité.

Les personnes touchées, qui vivent consciemment leur spiritualité, ont mentionné les effets suivants :

- Satisfaction et paix intérieure
- Relation plus consciente avec la vie
- Relation plus profonde à l'environnement et à autrui
- Force intérieure
- Meilleure gestion de la maladie
- Rétablissement de la santé mentale et physique

Crises spirituelles

Les attitudes et les croyances spirituelles, ainsi que les rituels et les pratiques qui leur sont associés, peuvent constituer des ressources importantes pour faire face à la maladie, à l'approche de la mort et au deuil. Cependant, après des bouleversements dans son propre parcours de vie, en terrain inconnu et soumis à un important stress psychologique, social et physique, il est souvent difficile d'activer ces ressources. A cela s'ajoute le fait qu'être confronté à une maladie grave et à la mort peut parfois ébranler les croyances les plus fortes et remettre en question des convictions spirituelles. La maladie et/ou une hospitalisation contraignent parfois la personne touchée à abandonner certains rituels et pratiques qui lui permettaient de garder ses repères. Dans ce contexte, il n'est pas rare que les personnes touchées éprouvent de la détresse sur le plan spirituel, ce qui se traduit par le découragement, le désespoir, le vide, l'absence de sentiment et une insécurité existentielle. Les ligues cantonales et régionales contre le cancer (www.liguecancer.ch/région) offrent conseils et soutien aux personnes touchées et à leurs proches confrontés à ces situations.

Soutien spirituel

L'auto-prise en charge est le principe fondamental du soutien spirituel. Seul l'individu est à même de définir ses propres besoins et pratiques en matière de spiritualité. En cas de crise, cependant, il peut être utile de savoir que l'on n'est pas seul; que l'on a à ses côtés une personne qui peut nous aider à renforcer, trouver ou peut-être reconstruire notre propre spiritualité. Dans ce contexte, les patients touchés par le cancer indiquent s'appuyer en premier lieu sur leurs proches.

Les professionnels de la santé ou les conseillères d'une ligue cantonale ou régionale contre le cancer jouent également un rôle important. Les personnes touchées et leurs proches soulignent souvent que la spiritualité doit également être prise en compte dans le conseil et le suivi, par exemple au moment d'aborder des questions sur le sens de la vie sans jugement de valeur. Les aumôniers et les aumônières constituent une autre ressource de soutien essentielle. Ils ont en effet l'expérience et la compétence nécessaires pour apporter un soutien spirituel aux personnes de tous les horizons et de toutes les cultures.

Informations complémentaires et adresses

Si la charge qui pèse sur vous s'alourdit, les brochures et les feuilles d'information de la Ligue contre le cancer: « Cancer et souffrance psychique », « Le temps du deuil », « Le deuil en cas de cancer », téléchargeables gratuitement sur notre boutique <https://boutique.liguecancer.ch/>, pourront également vous apporter des éléments de réponse.

En outre, les Églises réformées et catholiques de Suisse proposent également un soutien dans la quête de sens: <https://www.seelsorge.net>.

Pour toute question ou information complémentaire

- Ligne InfoCancer : 0800 11 88 11, helpline@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/region
- Médias : media@liguecancer.ch

Mentions légales

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40,
Case Postale, 3001 Berne, tél. 031 389 91 00
Info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Cette feuille d'information est disponible sous <https://boutique.liguecancer.ch/> en allemand/français/italien.

© 2020, Ligue suisse contre le cancer, Berne