

La perte du lien religieux chez les jeunes dans la société moderne et ses répercussions sur le traitement psychothérapeutique

L'une des tâches centrales du développement à l'adolescence est la construction et la consolidation de l'identité. La continuité, c'est-à-dire la question : « Qui étais-je avant ? Qui suis-je maintenant et qui serai-je à l'avenir ? » revêt ici une importance capitale. L'intérêt pour le passé est aussi vieux que l'humanité. La question posée par les religions de la création et de la rédemption « d'où je viens et où je vais » a donné naissance à différentes branches du savoir telles que la philosophie de l'histoire, la cosmologie et la religion, qui tentent d'apporter une réponse à cette question selon leur propre perspective et de s'entendre sur l'origine et l'avenir.

Pendant des siècles, l'interprétation du sens de la vie et du monde a été le monopole des Églises. Aujourd'hui, chacun a la liberté – et donc aussi le tourment – de décider personnellement quel est le sens de sa vie. Cela renforce la responsabilité individuelle de prendre la « bonne » décision, c'est-à-dire la décision « optimale », et si l'on se trompe, on ne peut s'en prendre qu'à soi-même. La réponse à cette question est donc grave et peut avoir des conséquences intrapsychiques, car en cas de mauvaise décision, il faut gérer ses sentiments de culpabilité. L'autodétermination peut conduire les personnes, en particulier les jeunes dont la personnalité n'est pas encore affirmée, à une « paralysie du choix », car de nombreux adolescents – et aussi des adultes – sont complètement dépassés par le nombre trop important de possibilités qui s'offrent à eux. Ils préfèrent alors ne rien décider, car la décision pourrait être mauvaise ou la « bonne » option pourrait encore se présenter.

Dans la pratique thérapeutique, c'est un problème constant chez les jeunes. Ils commencent des choses et les abandonnent, car « l'autre décision aurait peut-être été la meilleure ». D'après mon expérience et celle d'autres psychothérapeutes, cela ne conduit toutefois en aucun cas à un renforcement de la personnalité, mais à une insatisfaction croissante. Dans ce contexte, le deuxième aspect de l'identité, à savoir la cohérence, joue un rôle décisif : « Suis-je la personne que j'aimerais être ou est-ce que je joue un rôle, suis-je dans un rôle permanent qui doit constamment s'adapter à mon interlocuteur, comme un caméléon à son environnement, ou est-ce que je sais en quoi je me distingue des autres ? »

Pour les adolescents dépourvus de spiritualité, de valeurs qui s'appliquent et donnent une direction, sans un tout plus grand pour lequel il est sensé de vivre, cela peut conduire à une crise existentielle avec une perte de repères et un comportement arbitraire, par exemple dans les relations avec les autres, qu'il s'agisse d'amitiés ou de relations amoureuses.

La question de son propre sens : « Est-ce important que j'existe, puis-je faire bouger les choses ? » et de son appartenance à un groupe de personnes, à une religion, à la nature jouent un rôle déterminant dans la recherche de sa place dans le monde.

Le nouveau rapport de l'UNICEF sur la santé mentale des jeunes en Allemagne et en Suisse et leur satisfaction dans la vie (données de l'enquête 2022) montre une nette détérioration depuis la dernière enquête en 2018. Comment cela se fait-il ? Nos enfants et nos adolescents ont librement accès à des soins médicaux de très bonne qualité, à de bonnes écoles et à d'excellentes universités sans que leurs parents aient à payer pour cela, ils ont accès à une alimentation saine et à de l'eau potable. Alors, qu'est-ce qui les rend si insatisfaits et psychologiquement instables ? Beaucoup penseront : « C'est à cause du coronavirus ». Cependant, des analyses plus approfondies ne montrent ce lien que pour les jeunes qui souffraient déjà de problèmes psychologiques AVANT la pandémie.

Le psychiatre social Klaus Dörner, cofondateur du mouvement socio-psychiatrique en Allemagne, a déclaré, il y a quelques années lors d'une conférence devant des psychothérapeutes, que chaque être humain avait besoin d'une « dose quotidienne d'importance pour les autres » afin de mener une vie épanouie et psychologiquement saine et que, selon lui, la moitié des personnes qui consultaient un psychothérapeute n'en auraient pas besoin si elles avaient cette importance pour les autres. Cela a provoqué une vive réaction, en particulier parmi cet auditoire. Mais cela ne pourrait-il pas être vrai pour certains ? Ces réflexions ne sont pas nouvelles et se retrouvent également dans des concepts théoriques académiques.

La notion de transcendance de soi chez Robert Cloninger

Le psychologue américain Robert Cloninger fournit un exemple inhabituel d'intégration de la spiritualité dans une théorie scientifique avec son système de personnalité à sept dimensions, dans lequel la personnalité est divisée en deux domaines : le tempérament et le caractère. Cloninger appelle « transcendance de soi » l'une des trois dimensions du caractère, qu'il subdivise en deux sous-dimensions, dont l'une est censée englober la « spiritualité ». Il s'agit ici de déterminer dans quelle mesure une personne se perçoit comme faisant partie d'un tout spirituel plus grand, ce qui la rend responsable non seulement envers elle-même ou son environnement social, mais aussi envers des valeurs supérieures, et donne ainsi un sens à sa vie.

Mon expérience en tant que psychothérapeute m'a montré qu'il n'est pas nécessaire de taire ses propres sentiments et orientations religieuses. Comme il s'agit d'une ressource personnelle, d'une force vitale pour façonner sa propre vie et s'engager dans la société, je peux transmettre cela à mes patients comme une attitude et non comme un prosélytisme.

Grâce à mon travail avec des réfugiés mineurs non accompagnés originaires d'Afghanistan, qui sont tous profondément religieux, j'ai appris à aborder la question de la foi avec mes autres patients adolescents. Avec mes patients afghans, je le faisais souvent en leur demandant lors de la première séance de thérapie s'ils avaient emporté leur tapis de prière avec eux lorsqu'ils avaient fui leur pays. Cette question était chaque fois accueillie avec un grand étonnement, car ces jeunes avaient très vite appris qu'en Allemagne – et certainement aussi dans d'autres pays d'Europe occidentale – il fallait « acheter » son entrée dans le monde occidental par une certaine indifférence religieuse. Ils ne pouvaient pas croire qu'une « érudite » occidentale, comme ils m'appelaient en tant que médecin, puisse être croyante. Ils me demandaient si je croyais en Dieu, et en répondant par l'affirmative, nous ouvrions un espace important pour la discussion. J'ai alors osé demander à des jeunes d'Allemagne ou d'autres pays (Francfort est une ville très internationale et mes patients viennent d'environ 40 pays) s'ils croyaient en quelque chose. J'ai souvent été surprise et j'ai souvent

entendu des réponses telles que : « j'aimerais bien, il me manque quelque chose » ou « oui, mais on ne parle pas de ça aujourd'hui, c'est embarrassant ». Souvent, le contact avec l'Église est encore fortement influencé par les grands-parents, ce qui conduit à une grande familiarité avec le sujet. Ils ont alors commencé à parler de leur confirmation, souvent en précisant qu'ils avaient pris cette décision pour se démarquer de leurs parents non religieux ou simplement parce que d'autres élèves de leur classe allaient aussi se faire confirmer. Les questions sur le sens de la vie, sur les personnes vers qui se tourner en cas de besoin ou sur les possibilités de s'engager socialement ont ainsi souvent trouvé une réponse.

Penser à partir de l'autre. La capacité à changer de perspective.

L'humaniste et philosophe français Emmanuel Levinas (1906-1995) a tenté d'explorer ce que signifie penser à partir de l'autre.

Né en Lituanie, Levinas a étudié dans les années 1920 en Allemagne et en France, où il a vécu et enseigné à partir des années 1930. Peu après l'invasion allemande en France, il a été fait prisonnier et interné dans un camp spécial pour prisonniers de guerre juifs. En tant que survivant de l'Holocauste, il n'a plus jamais remis les pieds sur le sol allemand. Son biographe décrit son mariage comme « heureux et stable ». Après la guerre, Levinas a enseigné la philosophie à Paris, a écrit de nombreux livres et donné des conférences sur le Talmud. Ce n'est qu'au début des années 80 que ses travaux ont été reconnus en Allemagne, tant sur le plan philosophique que théologique. Tout au long de sa vie, il s'est efforcé de développer une pensée engagée envers l'individu concret et non envers un système ou une simple idée.

L'origine de l'humain, dit-il, réside dans la rencontre immédiate avec l'autre. C'est dans cette rencontre qu'il découvre la vulnérabilité et le besoin de l'autre. C'est la souffrance concrète de l'autre qui suscite notre responsabilité éthique. Pour Levinas, il ne s'agit pas de principes moraux généraux que l'on peut justifier ou contester. Au fond, la responsabilité naît plutôt d'une expérience fondamentale à laquelle on ne peut échapper. C'est le visage nu de l'autre, c'est le regard de l'autre qui nous touche et nous interpelle. Plus encore, dit-il : ce n'est que dans une telle rencontre que le moi peut naître. L'humanité ne repose pas sur la liberté autodéterminée. Elle repose sur le fait que nous sommes réceptifs, que nous nous laissons toucher et interpeller. « Être soi-même, écrit Levinas, signifie donc ne pas pouvoir se soustraire à la responsabilité ».

La psychothérapie n'est rien d'autre : je me laisse toucher par la souffrance de l'autre, je crée un espace de résonance, comme l'appelle Hartmut Rosa, sociologue, philosophe et politologue allemand, qui est central à l'idée d'une vie réussie. La résonance comme désir d'écho. Que veut dire Rosa par là ? Nous devons nous appeler et nous laisser atteindre, nous rendre accessibles, ce qui signifie toujours être vulnérables, ce qui est bien sûr risqué dans une société de compétition et d'expansion.

Dans son discours prononcé lors de la réception diocésaine de Würzburg en 2022, Hartmut Rosa se demande ce qu'une société perd lorsque la religion n'y joue plus aucun rôle et arrive à la conclusion que « la démocratie a besoin de religion » pour que les individus puissent mener une vie épanouie et que la société puisse fonctionner harmonieusement. Lorsqu'une société est contrainte de se développer, d'accélérer et d'avancer en permanence, mais qu'elle perd le sens de cette progression, elle se trouve alors en situation de crise. Et Rosa pose ici la question suivante : une telle société a-t-elle réellement besoin d'une institution telle que l'Église ? Et il répond OUI, car elle a quelque chose à offrir à la société. D'autant plus à une société qui se trouve dans une impasse effrénée et qui cherche désespérément une autre façon d'être au monde. Et nous revoilà au concept d'identité : « Quelle est la valeur de mon existence dans le monde ? ».

La religion est une relation de réponse, c'est de là qu'elle tire sa grande force. Pour Rosa, c'est le cœur de la pensée religieuse dans les religions monothéistes : l'idée fondamentale que ce n'est pas l'univers silencieux, un mécanisme froid, le hasard pur ou même un adversaire hostile qui est à la base de mon existence, mais qu'il existe une relation de réponse : « Je t'ai appelé par ton nom, tu es à moi ».

D'autres philosophes se sont également posé la question du sens de la religion et de ce qu'il adviendrait d'un monde dont Dieu aurait disparu.

Nietzsche, le grand sceptique, écrit dans son ouvrage « Le Gai Savoir » (1882, complété en 1887) : « Où est Dieu ? (...) Je vais vous le dire : nous l'avons tué, vous et moi. Nous sommes tous ses meurtriers (...). Où allons-nous ? (...) Y a-t-il encore un haut et un bas ? Ne nous égarons-nous pas dans un néant infini ? L'espace vide ne souffle-t-il pas sur nous ? »

La philosophe hongroise Ágnes Heller parle également de cet espace vide en disant qu'une société sans Dieu est comme une pièce vide sans chaise. Mais si l'on laisse la chaise au centre de la pièce, on doit au moins la remarquer, même si l'on ne s'assoit pas dessus. S'il n'y avait pas de chaise, la pièce serait vide.

L'un des thèmes centraux des thérapies avec des adolescents psychologiquement instables est le vide intérieur. Notre tâche devrait être de les aider à donner un sens à leur vie dans un monde matérialiste. « Donne-moi une oreille attentive » (roi Salomon), c'est ce dont nous avons besoin pour comprendre les jeunes en détresse, et c'est grâce à cette relation de réponse qu'ils peuvent mûrir et guérir.

Un Dieu qui parle. Au commencement était le Verbe.

Susanne Schlüter-Müller,
Psychiatre et psychothérapeute pour enfants et adolescents,
Francfort / Allemagne