

MÉDITATION • À LA LOUPE

Pourquoi aimons-nous avoir des rituels ?

Faire son lit, méditer ou même aller manger en famille tous les dimanches... À quoi nous servent vraiment les rituels ? Pourquoi nous font-ils tant de bien ? Doit-on apprendre à s'en détacher ou continuer à en créer toujours de nouveaux ? Thierry Janssen signe un nouvel ouvrage aux éditions Guy Trédaniel qui nous invite à nous poser les bonnes questions.

Texte : Aurore Esclauze



Notre expert

Thierry Janssen
Médecin, ancien chirurgien, psychothérapeute, fondateur de l'École de la posture juste (EDLP) à Bruxelles, auteur

Quelle est la différence entre un rite et un rituel ?

Le rite est une réponse à un besoin tandis que le rituel est une action qui permet de manifester et concrétiser l'intention contenue dans le rite. Par exemple, le rite chrétien du baptême répond au besoin d'accueillir un nouveau membre dans la communauté religieuse, de lui transmettre des valeurs, de signifier son appartenance à la communauté et son engagement envers elle. Cependant, chaque communauté chrétienne (catholique, protestante, orthodoxe...) peut avoir un rituel particulier pour pratiquer ce rite.

Pourquoi a-t-on besoin de rituels ?

Les rites et les rituels ont un effet absolument essentiel pour les êtres humains car ils constituent des repères très rassurants. Nous avons dans le cerveau une zone appelée « cortex cingulaire antérieur » qui est un véritable détecteur de sens. Lorsque nous sommes confrontés à des situations chaotiques, non prédictibles ou qui nous paraissent

dénuées de sens, le cortex cingulaire antérieur déclenche une réaction de stress, de la peur et de l'anxiété. Ritualiser permet de calmer notre cortex cingulaire antérieur. Nous pouvons alors organiser nos pensées, nourrir un espoir, avoir l'impression de pouvoir agir.

Pourquoi les rituels sont-ils essentiels à nos liens avec les autres ?

Les grands rituels collectifs sont apparus à mesure que les communautés humaines se sont agrandies. Lorsque, au Paléolithique, les humains vivaient en petits groupes, ils n'avaient pas trop de mal à se rassurer (et donc à rassurer leur cortex cingulaire antérieur) en détectant les intentions des uns et des autres, par exemple en scrutant les expressions de leurs visages ou leurs attitudes. Plus tard, au Néolithique, les premières villes ont été créées sur les bords du Tigre, de l'Euphrate, du Nil ou de l'Indus. Il est devenu beaucoup plus difficile de prévoir les réactions de tous. Ritualiser ensemble permettait de s'assurer que tous avaient la même vision du monde, les mêmes intentions et de collaborer. Cela a abouti à l'apparition de grandes religions (*religare* en latin signifie « relier »).

Les rituels nous relient-ils à notre passé, notre héritage culturel ?

Certains rituels sont inscrits dans une tradition familiale, nationale, religieuse ou politique. D'autres sont plutôt reliés à des besoins très personnels. En réalité, la frontière

entre ce qui est inventé et hérité n'est pas toujours claire. Personnellement, j'ai été confronté à la disparition de nombreux proches à une période. Spontanément, j'ai éprouvé le besoin d'allumer une bougie tous les soirs et de formuler une intention envers elles pour les remercier d'avoir traversé ma vie, honorer leur propre existence et espérer la paix de leur âme. Ce genre de démarche existe depuis toujours et, en même temps, elle m'était très personnelle car les détails de mon rituel exprimaient ma vision de la vie.

Y a-t-il des rituels plus importants que d'autres ?

Il est évident que certains rituels sont plus essentiels que d'autres. Mais rien dans un rituel n'est anodin. Chaque détail de son déroulé est important car il répond à une part du besoin à l'origine de ce rite. Cela est vrai dans les grands rituels laïques ou religieux qui rythment la vie de nos sociétés, mais aussi dans les petits rituels du quotidien. Par exemple, le rituel qui consiste à faire son lit tous les matins : en fonction des individus, cela répond à un besoin différent (propreté, esthétique, médical – en cas d'allergie...). Les détails du déroulé de ce rituel peuvent donc varier mais tous sont importants et signifient quelque chose.

On croit parfois que les rituels nous protègent...

Effectivement, certains rituels peuvent nous donner l'impression d'agir sur l'imprévisible ou

Ce qu'il faut retenir

- Les rituels ne sont pas forcément spirituels. Il existe beaucoup de rituels laïques qui rythment nos vies.
- Tout rituel nécessite conscience et présence. Il ne s'agit pas de répéter des actions sans en comprendre le sens.



d'influencer le cours des choses. Lorsque j'étais étudiant en médecine, j'ai créé des rituels avant mes examens. L'un d'eux consistait à réussir plusieurs fois de suite à lancer une boulette de papier dans la poubelle, un autre à essayer de voir un corbillard sur le chemin vers la faculté de médecine. Vous allez peut-être qualifier ces comportements de pathologiques, ils étaient simplement des stratagèmes destinés à calmer mon cortex cingulaire antérieur pour pouvoir mobiliser toutes mes ressources et réussir mes examens.

Quelles précautions prendre lorsque l'on suit un rituel enseigné par autrui ?

Il me paraît très important de se demander si les intentions contenues dans ce rituel correspondent aux nôtres, de modifier certaines parts du rituel si besoin, de faire confiance à notre sagesse profonde qui peut nous aider à inventer nos propres rituels. Cela vaut pour tous les rituels, même ceux qui sont transmis à travers une tradition. Participer à des rituels collectifs est magnifique et apaisant, pourvu qu'on en comprenne le sens profond et que celui-ci résonne avec nos intentions. Rien n'empêche de ritualiser avec les autres en adaptant le rituel collectif à nos besoins.

La méditation est-elle un rituel ?

Toute action, tout geste peut devenir un rituel, dès lors que cela répond à un besoin et manifeste une intention. Méditer est, par l'autoré-

gulation de l'attention, une façon (de mon point de vue la meilleure !) d'apaiser le mental et de favoriser l'éveil de la conscience en soi. Si telle est mon intention, la méditation deviendra mon rituel pour manifester cette intention d'apaisement et d'éveil. D'autres intentions peuvent être contenues dans l'acte de méditer. Par exemple, montrer son engagement dans une communauté religieuse. Dès lors, la méditation sera mon rituel pour manifester cette intention d'appartenance et d'engagement. Le rituel est porteur de sens... à nous de lui donner le sens que nous voulons. Cela demande d'être conscient de ses intentions.

Si l'on exécute un rituel sans réellement y faire attention, reste-t-il important ?

Une habitude banale à laquelle nous n'attribuons aucun sens n'est pas un rituel. Dans le livre, je parle de « rituels pathologiques » comme les troubles obsessionnels compulsifs (les TOC) ou les routines liées aux pathologies du spectre de l'autisme. Leur fonction est également de trouver un apaisement mais on ne peut pas parler de rituels car ces comportements sont dépourvus de sens.

Y a-t-il un danger à devenir « dépendant » de rituels ?

Certains rituels permettent de rentrer dans une forme de transe (parmi eux la méditation), d'autres comme le sport peuvent générer la sécrétion de neurotransmetteurs relaxants ou euphorisants. Cela

peut créer une forme d'addiction. Néanmoins, les rituels étant effectués en conscience, le risque d'addiction disparaît puisque l'on fait le choix conscient de les pratiquer. Cependant, certaines personnes fragilisées ou vulnérables peuvent s'adonner aux rituels sans conscience et tomber dans le piège d'une consommation de confort.

Quel rôle vont jouer les rituels dans notre futur selon vous ?

Aujourd'hui, les rituels adoptés par la jeunesse, comme les grands rassemblements de type méga-concerts et *rave parties*, engendrent un sentiment d'appartenance et permettent de se rassembler autour de valeurs actuelles, mais il faut faire attention à ce que ces rituels ne soient pas instrumentalisés et ne tablent pas sur l'obtention d'effets apaisants par des apports extérieurs tels que l'alcool et la drogue. Néanmoins, il ne faut pas sous-estimer les besoins contenus dans ces rituels et il faudrait inviter les jeunes (et les moins jeunes) à inventer des rituels qui permettent de manifester ces besoins en pleine conscience. Pour pouvoir le faire, il faut une conscience éveillée et donc penser à méditer avant ! 🌸



ALLER PLUS LOIN...

Inventer des rituels contemporains pour vivre dans un monde incertain, Thierry Janssen, éditions Guy Trédaniel