

PSYCHOLOGIE DE LA RELIGION

Article écrit par Vassilis SAROGLOU

Prise de vue

Pourquoi la religion a-t-elle été présente dans probablement toutes les sociétés humaines et est-elle encore présente chez environ deux tiers de la population mondiale ? Pourquoi, à des degrés variables selon les différentes sociétés, y a-t-il toujours des croyants, des agnostiques et des athées, avec en plus des formes et une intensité variables de foi ou de non-foi ? Quels sont les caractéristiques ou les effets de la religion au niveau des cognitions, des émotions et du comportement humain, qu'il s'agisse du fonctionnement intrapsychique (concept de soi, identité, santé), des relations interpersonnelles (sexualité, famille, moralité, comportement prosocial ou antisocial) ou du domaine social (relations intergroupes, travail, politique) ? L'enfant est-il naturellement croyant ou athée, et quels sont les changements qui se produisent en fonction de l'âge, depuis la petite enfance jusqu'à l'âge adulte avancé, sur les attitudes relatives à la religion ? Toutes les religions sont-elles équivalentes du point de vue du fonctionnement psychologique ou observe-t-on des différences dans la psychologie des gens en fonction de telle religion dans telle culture spécifique ?

I-La religion comme objet des sciences psychologiques

La psychologie de la religion est une sous-discipline de la psychologie qui étudie ces questions au moyen des théories, des concepts et des méthodes d'investigation de la psychologie scientifique. Pour ce faire, d'une part, elle se propose d'étudier les aspects et les formes différentes (religion organisée, foi individuelle, spiritualité moderne) au travers desquels s'exprime ce lien qu'un nombre important d'humains entretiennent avec une réalité qu'ils perçoivent comme transcendante. Il y a un consensus aujourd'hui pour considérer que la religion se décline en croyances, rituels, normes de comportement et appartenance à une communauté. C'est la relative interdépendance, à des degrés variables en fonction des individus et des groupes, de ces quatre aspects qui constitue la spécificité de la religion par rapport à des domaines proches tels que les croyances paranormales, les préoccupations existentielles et morales, les idéologies, l'art, ainsi que la simple appartenance à un groupe. La coexistence de ces quatre aspects est clairement présente dans les religions traditionnelles institutionnelles, mais aussi, d'une manière un peu différente, dans les nouvelles formes de la spiritualité moderne perçue comme plus individuelle.

D'autre part, la psychologie de la religion se trouve en étroite interaction avec d'autres disciplines psychologiques. Le fait religieux peut ainsi s'étudier à partir de la perspective de la psychologie de la personnalité (différences psychologiques interindividuelles relativement stables), de la psychologie du développement humain (changements psychologiques en fonction de l'âge), de la psychologie clinique et de la santé (distinctions entre le bien-être optimal, la normalité et la pathologie), de la psychologie sociale et interculturelle (implications psychologiques du fait d'être un individu social et culturel), et des neurosciences cognitives (substrats cognitifs et neurophysiologiques de l'activité humaine). Plus récemment, la psychologie de la religion est également entrée en interaction avec la biologie et la génétique du comportement (prédispositions génétiques et substrats biologiques des attitudes et des comportements) et la psychologie

évolutionniste (fonctions adaptatives de mécanismes psychologiques sélectionnés à travers l'évolution de l'espèce humaine).

II-Origines

La genèse et les développements de cette sous-discipline ont suivi ceux de la psychologie en général. La psychologie de la religion trouve son origine dans cette nécessité scientifique d'étudier empiriquement les faits religieux, comme toute autre activité humaine, en tant qu'expériences individuelles et collectives vécues et non pas sur la base des convictions, conceptions et argumentations philosophiques, théologiques ou simplement idéologiques.

Deux traditions majeures se trouvent aux débuts de la psychologie de la religion, à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle. La première est américaine, de fonds culturel protestant progressiste, et à tonalité empathique par rapport à son objet. Elle a comme précurseur G. Stanley Hall (1844-1924), ancien étudiant de Wilhelm Wundt qui fonda la psychologie expérimentale en Europe, mais qui était réticent à l'idée d'appliquer la méthode expérimentale à l'étude des processus mentaux supérieurs impliqués dans les manifestations culturelles. Hall fut le premier président de l'American Psychological Association (A.P.A.) et était intéressé par la religion chez l'enfant et l'adolescent, ainsi que par la maturité et l'éducation religieuses. La figure de proue à l'origine de cette tradition est William James (1842-1910), également président de l'A.P.A., psychologue mais aussi philosophe, connu en particulier pour son ouvrage devenu classique, *The Varieties of Religious Experience* (1901). Dans cet ouvrage, James pose les bases pour une étude de l'expérience religieuse individuelle en continuité avec la psychologie quotidienne de l'individu et se traduisant dans des formes d'expression différentes, notamment la religion des *healthy-minded* (« esprit sain ») et la religion de *sick soul* (« l'âme en détresse »).

La seconde tradition est européenne, de fonds culturel marqué par le moralisme catholique et le ritualisme juif, mais aussi par le rationalisme et l'athéisme progressistes ; elle est de tonalité suspicieuse par rapport à son objet. Elle est nourrie de l'expérience clinique et de l'étude de la psychopathologie du phénomène religieux. Pierre Janet (1859-1947), à Paris, étudie les aspects pathologiques (par exemple, hystérie, suggestion, délire, mélancolie) sous-jacents, dans une certaine mesure, à des expressions religieuses atypiques telles que les états mystiques ou la possession. Sigmund Freud (1856-1939), à Vienne, développe une conception de la religion comme étant l'expression du désir infantile de protection par la figure d'un Dieu père omnipotent, ainsi que comme étant une manifestation culturelle de la névrose obsessionnelle individuelle. Freud établit une analogie et parfois même une continuité entre les attitudes religieuses, la pensée de l'enfant et la pensée des peuples dits « primitifs ».

III-Développements théoriques

Depuis lors, la psychologie de la religion s'est développée et diversifiée tout au long du XX^e siècle et au début du XXI^e siècle en suivant, outre des théories et des mesures propres au domaine, les développements théoriques et les approches méthodologiques des autres disciplines psychologiques de base : psychologie de la personnalité, sociale, interculturelle, évolutionniste, développementale, éducationnelle, clinique, de la santé, cognitive, ainsi que neurosciences et génétique du comportement.

Plusieurs théories provenant de ces disciplines ont été appliquées de manière fructueuse pour étudier les aspects cognitifs, émotionnels, motivationnels, attitudinaux, relationnels, sociaux, moraux, culturels, neurophysiologiques, biologiques et génétiques de l'expérience religieuse. Il est impossible de les présenter toutes ici. Toutefois, il est important de mentionner quelques théories qui ont nourri un corps particulièrement important de travaux empiriques conduisant le plus souvent à des résultats convergents.

Dans le domaine du développement religieux et spirituel, beaucoup de travaux se sont focalisés sur les conséquences des changements développementaux pour les croyances, attitudes et pratiques religieuses, ou, à l'inverse, sur le rôle que la religion joue pour faciliter ou entraver le développement humain, notamment sur les plans cognitif, émotionnel, moral et social. Les théories du développement humain en termes de stades, telles la théorie du développement psychosocial d'Erikson, les théories du développement cognitif ou encore la théorie du développement moral de Kohlberg, ont eu un impact important sur ces travaux. Plus récemment, la théorie de l'esprit, relative aux capacités qu'a l'enfant d'attribuer des états mentaux aux autres, a été utilisée afin de comprendre comment l'enfant endosse des croyances à l'égard des agents surnaturels. Enfin, la théorie de l'attachement a été largement utilisée pour comprendre les influences réciproques entre, d'une part, le type et la qualité de la relation aux parents ou d'autres figures d'attachement (par exemple, le partenaire adulte) et, d'autre part, la foi, la pratique religieuse et l'attachement à Dieu.

Les approches s'inspirant de la psychologie de la personnalité ont été utiles pour comprendre les différences individuelles entre croyants et non-croyants. Certaines dispositions au niveau de la personnalité peuvent ainsi expliquer pourquoi, ayant reçu la même éducation, les gens néanmoins divergent sur leur manière d'exprimer leur foi (du questionnement autoréflexif jusqu'au fondamentalisme) ou non-foi (de l'agnosticisme empathique à l'athéisme militant). De même, la personnalité est sous-jacente à des choix vocationnels et professionnels spécifiques : devenir prêtre ou moine, se convertir, changer de religion, ou entrer dans une secte. Parmi les modèles et théories de personnalité dominants, celui de Eysenck et celui dit du « Big Five » (modèles taxinomiques et hiérarchiques de plusieurs dizaines de traits de personnalité) ont été d'une grande utilité. Il en va de même des théories interactionnistes qui, en examinant les relations entre les prédispositions génétiques et les influences environnementales, ont permis de faire avancer la compréhension de parcours différents sur le plan religieux tout au long de la vie de l'individu.

En psychologie clinique de la religion, la théorie du *coping*, à savoir des stratégies utilisées pour faire face aux différents types de stress, de manière adaptative ou non, ainsi que des théories plus spécifiques relatives au sens de la vie, au concept du soi, au contrôle de soi, à la régulation émotionnelle et au support social, ont été largement utilisées dans plusieurs centaines de travaux empiriques. Ces travaux ont examiné les liens complexes entre, d'une part, des formes spécifiques de religion et de spiritualité, et, d'autre part, des composantes du bien-être subjectif, de la santé physique et mentale ou de la souffrance psychique et de la psychopathologie.

En psychologie sociale de la religion, de nombreuses recherches ont adopté les théories explicatives des préjugés et de la discrimination, la théorie dite de « la justification du système », ainsi que les théories classiques de l'identité sociale et de l'autocatégorisation. Ces cadres théoriques ont permis d'étudier le rôle de la religion par rapport aux différentes sortes d'identités collectives, y compris chez les personnes immigrées, ainsi que par rapport aux relations intergroupes, aux préjugés, aux stéréotypes et à la discrimination des exo-groupes religieux, ethniques ou moraux comme les homosexuels. D'autres théories explicatives des processus impliqués dans le comportement prosocial ont nourri plusieurs travaux sur la prosocialité religieuse – qui s'avère en fait bien existante, mais limitée, conditionnelle et pas nécessairement altruiste dans sa motivation. Très récemment, la théorie de la gestion de la terreur existentielle (*Terror Management Theory*) a permis d'étudier l'impact de la perspective de la mortalité personnelle sur les croyances religieuses. Activer en laboratoire la perspective qu'on va un jour mourir augmente la foi en des dieux, parfois même ceux des autres religions. Et d'autres

études montrent que les très croyants sont « immunisés » devant d'autres conséquences de ce petit rappel de mortalité.

Enfin, un nombre important de théories provenant des différents champs de la psychologie cognitive et des neurosciences ont typiquement intéressé les chercheurs pour étudier les attributions et les expériences religieuses. Par exemple, certains événements (surtout ceux personnels et qui touchent le moi), vécus dans certains contextes (plutôt lorsque des explications naturalistes font défaut), et ayant des fonctions spécifiques (sens, ordre, justice immanente), risquent plus d'être interprétés de manière religieuse. Des mécanismes neurophysiologiques sont également sous-jacents à la conviction religieuse. Celle-ci semble marquée par une réactivité réduite du cortex cingulaire antérieur, système impliqué à la régulation de l'anxiété. Plus récemment, des théories provenant de la psychologie évolutionniste, en interaction avec le courant interdisciplinaire dit des « sciences cognitives de la religion », s'avèrent utiles pour analyser les mécanismes sous-jacents aux différentes croyances religieuses spécifiques (agents surnaturels, vie après la mort, paradis et enfer, résurrection, réincarnation, miracles) en lien avec d'autres types de croyance et de biais cognitifs communs ainsi qu'en fonction de leur utilité éventuelle pour des buts adaptatifs de l'espèce humaine.

IV-Développements méthodologiques

La plupart des études empiriques en psychologie de la religion ont été réalisées en Occident et dans des contextes culturels et religieux de tradition principalement protestante et catholique. Ce n'est que plus récemment qu'un nombre croissant d'études empiriques ont été menées dans d'autres contextes culturels et religieux. Les effets de la religion sur le bien-être semblent, par exemple, plus clairs dans des populations défavorisées ou dans les sociétés où la religion est socialement valorisée. Le lien entre religion et stéréotypes et préjugés contre des exo-groupes ethniques, religieux et moraux (homosexuels et athées) est présent au sein des trois monothéismes ; mais moins, voire pas du tout, dans le contexte du bouddhisme. Même si la psychologie de la religion n'échappe pas à la critique d'ethnocentrisme adressée à la psychologie en général, les efforts entrepris au cours des vingt dernières années pour étudier la religion dans une perspective comparative et interculturelle donnent des résultats encourageants pour celui qui s'intéresse à distinguer ce qui est universel de ce qui est culturellement spécifique.

La méthodologie des recherches en psychologie de la religion s'est aujourd'hui clairement diversifiée et complexifiée. Les études classiques par enquête, avec de questionnaires d'auto-évaluation de ses propres attitudes, sont toujours bien présentes. On assiste toutefois à une utilisation croissante de nouvelles méthodes de recherche plus complexes et plus sophistiquées. Nous présentons succinctement l'essentiel de ces méthodes en soulignant chaque fois le type de questions de recherches qu'elles permettent d'aborder.

Il y a d'abord les études expérimentales menées en laboratoire, mais aussi sur Internet, qui permettent de mesurer les effets de stimuli religieux sur le comportement humain ou l'influence de certaines variables contextuelles sur différentes dimensions psychologiques associées au fait religieux. On peut, par exemple, examiner l'influence du contexte sur les niveaux de croyance en se demandant si des sujets qui se déclarent athées présentent un certain degré de croyance après avoir été confrontés en laboratoire au rappel du fait qu'ils vont un jour mourir. Il a également été montré que l'exposition, supraliminale ou même subliminale, hors conscience, à des images ou des mots religieux active de manière quasi automatique un nombre important d'attitudes, de pensées et même de comportements pertinents tels que la prosocialité, le contrôle de soi, l'intégrité morale, mais aussi les préjugés homophobes ou la soumission à l'autorité et la conformité aux pairs. Les études en laboratoire permettent également de mesurer les attitudes et les comportements de manière plus implicite, plus « spontanée », donc moins contrôlée (pour éviter des biais liés à la volonté de faire bonne impression). Ainsi,

les croyants ont-ils plus de préjugés cachés que les non-croyants au-delà de ce que les uns et les autres rapportent explicitement ?

Les études longitudinales, c'est-à-dire des collectes répétitives de données auprès des mêmes participants parfois à plusieurs décennies d'intervalle, ont examiné des questions intéressantes. Elles ont montré, ainsi, que la personnalité des jeunes enfants, telle qu'évaluée à douze ans par des tiers, prédit trente ans plus tard des trajectoires et des attitudes bien spécifiques par rapport à la religiosité. Également, travailler l'identité personnelle à l'adolescence de manière à se donner des engagements prédit, quelques mois, voire quelques années plus tard, des attitudes proreligieuses ; rester sur le questionnement identitaire, sans aboutir à des engagements, prédit ultérieurement une foi toujours en quête, ou du doute religieux, ou encore de l'abandon de la religion.

D'autres études ont été effectuées avec les méthodes d'analyse quantitative du contenu (livres, sites Web, journaux, journaux intimes, textes SMS), assistée par ordinateur. Ainsi des différences significatives entre bouddhisme et protestantisme sur les affects valorisés par ces religions ont été observées tant dans des textes fondamentaux anciens que dans des textes contemporains. En outre, de larges enquêtes internationales sur des dizaines, voire des centaines de milliers, de personnes issues de plusieurs dizaines de pays ont facilité des analyses dites « multiniveaux ». Celles-ci ont permis par exemple de montrer que, si, sur le plan individuel, les liens entre la religiosité et le bien-être sont plutôt positifs, sur le plan collectif, ils s'avèrent négatifs : les pays les plus religieux étant aussi les plus dysfonctionnels sur le plan économique et social.

Une autre méthodologie, typique en génétique du comportement, a permis aujourd'hui, à travers un nombre important d'études, de déceler les prédispositions génétiques à la religiosité, en comparant des frères jumeaux monozygotes avec des dizygotes ; ou des frères jumeaux qui ont grandi dans leur famille biologique avec des frères jumeaux qui ont grandi dans des familles adoptives. Ces influences sont faibles à l'adolescence, mais deviennent non négligeables (20-40 p. 100, selon les études) à l'âge adulte. Cette méthodologie permet également de quantifier les influences environnementales dites « communes », dues principalement à l'éducation familiale, et celles dites « uniques », à savoir strictement individuelles. En outre, des études neuroscientifiques ont utilisé différentes techniques de neuro-imagerie (I.R.M.f., P.E.T., E.E.G.) pour étudier ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'un sujet prie ou médite ou pour tester les liens entre croyances ou expériences religieuses et dysfonctionnement cérébral (notamment l'épilepsie du lobe temporal).

Enfin, depuis les années 2000, plusieurs méta-analyses en psychologie de la religion ont été publiées, offrant chaque fois une synthèse décisive de plusieurs études antérieures sur un sujet précis (par exemple, l'effet de la religion sur la longévité ; les liens entre religiosité et ajustement psychologique à l'adolescence) ainsi que des informations nouvelles sur les raisons qui expliqueraient les différences trouvées entre les études.

V-Avancées

Que savons-nous aujourd'hui en psychologie de la religion avec plus de précision qu'il y a quelques décennies ? Résumons ici quelques traits essentiels de ces avancées.

– Premièrement, la foi religieuse ou la spiritualité ne sont pas universelles au niveau des individus. Elles constituent un pattern spécifique d'attitudes offrant un ensemble de réponses par rapport à des questions existentielles et à des fonctions psychologiques qui, elles, sont universelles.

– Deuxièmement, la religion et la spiritualité ne se basent pas sur un sentiment, un besoin, une motivation psychologique unique ou spécifique. Par exemple, elles n'ont pas comme unique fonction la connexion avec une certaine réalité perçue comme transcendante ou le dépassement moral de soi. Elles assurent ou au moins rencontrent, à leur manière, plusieurs fonctions, probablement l'essentiel des fonctions psychologiques reprises dans la pyramide des besoins de Maslow (besoins physiologiques, sécurité, amour et appartenance, estime de soi et autoréalisation) ou dans la pyramide plus récente de Douglas Kenrick et de ses collaborateurs, d'inspiration évolutionniste, qui inclut en outre les besoins de statut, d'acquisition et de rétention de partenaire, ainsi que de parentalité.

– Troisièmement, les implications de la religiosité individuelle, ainsi que les effets des stimuli religieux sur les attitudes et les comportements des gens sont souvent de taille modeste. La taille des effets dépend d'autres variables individuelles et contextuelles. En outre, les croyances, les pratiques ou l'appartenance à un groupe religieux ne constituent pas nécessairement les causes directes des faits observés, mais plutôt des indices qui suggèrent l'interaction entre plusieurs facteurs psychologiques explicatifs sous-jacents. Toutefois, ce qui surprend, c'est l'étendue des effets ou prédicteurs psychologiques de la religion. Cette dernière joue un rôle sur la psychologie humaine à travers un grand nombre de domaines : concept de soi, identités personnelle et collective, fonctionnement intrapsychique, régulation émotionnelle, cognitions, valeurs, attitudes et comportements moraux, relations interpersonnelles et intergroupes, sexualité, mariage, famille, travail, loisirs, choix économiques, préférences politiques, développement personnel, santé et bien-être. Ceci n'est peut-être pas sans lien avec le caractère intégraliste, voire holiste, de la religion et des attitudes religieuses.

Enfin, la croyance et l'incroyance présentent chacune des « bénéfices » et des « coûts » psychologiques. Il serait scientifiquement illégitime, y compris à partir de la recherche existante, de donner une évaluation globale sur le caractère positif ou négatif du ratio entre les deux. Ce qui est intellectuellement stimulant, c'est d'étudier les contextes dans lesquels le ratio bénéfices/coûts devient positif ou négatif. Par exemple, quand les bénéfices de la religion pour le bien-être outrepassent ses influences négatives sur l'autonomie individuelle ? Également, sur un plan plus macroscopique, comme celui de la psychologie évolutionniste, il est intéressant de cerner les raisons qui expliqueraient quand et comment la religiosité est en phase avec les fonctions adaptatives de la psychologie humaine ou quand elle s'en écarte.

Vassilis SAROGLOU

P. BOYER, *Et l'homme créa les dieux*, Robert Laffont, Paris, 2001W. JAMES, *The Varieties of Religious Experience : a Study in Human Nature*, Longmans Green and Co, Londres, 1902 (*Les Formes multiples de l'expérience religieuse : essai de psychologie descriptive*, trad. F. Abauzit, éditions Exergue, Chambéry, 2001) R. F. PALOUTZIAN & C. L. PARK dir., *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, Guilford Press, New York, 2^e éd., 2013K. I. PARGAMENT dir., *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, 2 vol., American Psychological Association, Washington, 2013N. ROUSSIAU dir., *Psychologie sociale de la religion*, Presses universitaires de Rennes, Rennes, 2008V. SAROGLOU, « Religion », in L. BÈGUE & O. DESRICHARD dir., *Traité de psychologie sociale : la science des interactions humaines*, pp. 585-616, De Boeck, Bruxelles, 2013V. SAROGLOU dir., *Psychologie de la religion : de la théorie au laboratoire*, trad. R. Kaelen, De Boeck Supérieur, Bruxelles, 2015.