

Profondeur

Esprit

Cheminement

Interiorité

Motivation

Sens

Essence
Présence à soi

Croyances

Existence

Inspiration

Valeurs

LA SPIRITUALITÉ DES 20-35 ANS : ENTRE RUPTURE ET CONTINUITÉ

Recherche-action réalisée par
Le Centre St-Pierre
En collaboration avec l'Université de Montréal

Sous la direction du professeur
Jean-Marc Barreau

Par
Chantale Prévost
Youssef Benzouine
Lissa Dormoy-Boulanger

16 novembre 2023

RÉSUMÉ

Dans le but de mettre en place un plan d'action visant la croissance humaine et spirituelle des jeunes générations, principalement celles entre 20 et 35 ans, le Centre St-Pierre a choisi de mener une recherche-action en collaboration avec le professeur Jean-Marc Barreau, titulaire de la *chaire Jean-Monbourquette sur le soutien social des personnes endeuillées*, à l'Université de Montréal. Celle-ci s'est déroulée de février 2022 à octobre 2022 et ses résultats furent colligés en 2023. Qu'avons-nous appris de la spiritualité des 20-35 ans ? Que pouvons-nous rapidement en dire ?

Le contexte social dans lequel la jeune génération évolue présentement est unique et crée à lui seul des conditions particulières grâce auxquelles le désir et le besoin d'une vie spirituelle se font ressentir. L'habituelle transmission d'un héritage religieux vécu dans la continuité ou la contestation a été particulièrement fragilisée en ce qui regarde les générations antérieures à celle qui est l'objet de notre étude ce qui change les repères et le cadre de références dont chaque génération a besoin. En fait, la méconnaissance du « religieux » chez les jeunes Québécois et Québécoises de culture canadienne-française, les amène à voir le phénomène religieux exclusivement dans le cadre institutionnel, normatif, ce qui fragilise la dimension expérientielle pourtant importante pour se faire une idée personnelle. Cela étant dit, l'invalidation de ces structures institutionnelles convoque cette génération à développer une spiritualité plus personnelle, à apprivoiser un chemin intérieur. Ainsi, les cheminements intuitifs, guidés par les événements, au gré de ce que la vie présente semble dorénavant la norme. De plus, les scandales qui ont marqué et marquent encore les milieux religieux fragilisent la confiance que cette génération poussante pourrait donner à ces institutions religieuses.

Cela étant dit, nous avons été surpris de constater à quel point les 20-35 ans souhaitent parler « spiritualité », exprime le besoin de partager leur vécu en la matière, de trouver des mots pour exprimer leur ressenti. L'ambivalence sociale au sujet du « spirituel » reste un frein à leurs besoins d'expression sur la spiritualité, à leur désir d'en faire l'expérience. Malgré cela, l'espace relationnel est de toute évidence le lieu privilégié de l'expérience spirituelle de ces personnes. Dès lors, que ce soit dans leurs amitiés, en famille ou dans la communauté de vie, les relations apparaissent comme le lieu pour se dire, pour trouver des mots et pour s'écouter dans l'accueil et dans le respect. Que l'on parle de communauté de quartier, de communauté religieuse, de communauté d'engagement social, d'ethnicité, même de communauté LGBTQ2+, c'est « l'être ensemble », le partage d'un vécu commun, le lien, qui deviennent lieu d'appartenance, d'expérience et de croissance.

Les paradoxes sociaux dans lesquels les 20-35 ans évoluent ne sont peut-être pas nouveaux, mais leur compréhension et la manière dont iels veulent les résoudre marquent cette génération. Pensons à la crise climatique, à la culture numérique, etc. Ces défis les bousculent et alimentent leur soif de connaître, de trouver sens, de comprendre et de trouver des solutions. Et c'est souvent sur une base d'anxiété personnelle que cette quête se vit.

Le thème des croyances est ressorti de manière transversale dans la plupart des entrevues. Les 20-35 ans portent des croyances diverses et très personnelles. La plupart croient en quelque chose, mais la diversité reste le marqueur principal de cette croyance.

De surcroît, la plupart des personnes interrogées expérimentent de nombreuses pratiques spirituelles sans se tenir compte de l'origine religieuse de celle-ci. Ces pratiques répondent à leurs besoins de guérison intérieure, de paix et de bien-être, mais elles sont aussi objet de consommation et de reconnaissance sociale. Si nous ne les avons pas catégorisées, nous pouvons toutefois affirmer que les « pratiques du soi »¹ sont les pratiques qui dominent et qui permettent une transformation intérieure particulière visant un plus grand bien-être individuel et collectif.

Dans ce lieu d'appartenance, d'expérience, de croissance, des thèmes centraux et spécifiques se dessinent. Deux sont importants : (1) iels ont exprimé l'importance de la souffrance comme chemin de croissance les menant à la spiritualité. (2) iels ont verbalisé l'importance de l'expérience de la vulnérabilité dans leur croissance personnelle. Dans les deux cas, l'alignement « cœur, corps, tête, âme » semble primordial et demeure un gage de cohérence interne lorsque cette valeur —la cohérence interne) s'impose à leur conception de la spiritualité.

¹ Pratique qui s'intéresse à l'individu en soi, à la connexion à l'être, au lien et au soin à donner à soi-même.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	2
TABLE DES MATIÈRES.....	4
AVANT-PROPOS	6
GLOSSAIRE.....	7
I. INTRODUCTION	9
II. MÉTHODOLOGIE	11
III. DONNÉES DÉMOGRAPHIQUES.....	14
IV. LA CULTURE DANS LAQUELLE LES JEUNES S’INSÈRENT	17
4.1. Réalité religieuse historique	17
4.2. Violence sectaire et autres manipulations	19
4.3. Exclusion et genre	19
4.4. Enjeux environnementaux et paupérisation	20
V. LES TROIS THÈMES FONDAMENTAUX.....	23
5.1. Appartenance.....	23
5.2. Expérience.....	27
5.3. Croissance	28
VI. THÈMES TRANSVERSAUX	29
6.1. Les croyances ou l’acte de croire	29
6.2. Une multiplicité de pratique	31
6.3. Des lieux significatifs.....	33
6.4. Les questions de sens et de l’identité.....	35
6.5. Et la justice sociale... ..	43
6.6. Le rapport de la jeunesse au religieux	45
VII. DÉFINITION DE LA SPIRITUALITÉ	47
7.1. Le rapport de la jeunesse à la spiritualité	47
7.2. Synthèse.....	49
REMERCIEMENTS	56
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES UTILISÉES	58
ANNEXE I	59
Des suggestions d’activités	59
ANNEXE II	64
Questionnaire en ligne sur la plateforme Survey Monkey	64
ANNEXE III	70
Entrevue individuelle à distance (par Zoom ou téléphonique)	70
ANNEXE IV.....	71

Rencontres de groupe.....	71
ANNEXE V.....	72
Citations d'expériences spirituelles marquantes.....	72

AVANT-PROPOS

Le Centre St-Pierre (CSP) est un centre de formation, d'accompagnement et d'intervention sociale ainsi qu'un lieu de débats publics au service des groupes engagés socialement et des personnes en quête de sens dans une perspective d'éducation populaire qui intègre le social, le psychologique et le spirituel. Il vise, par son action et par son approche andragogique, la prise en charge et l'autonomie des personnes et des groupes.

En 2019, les membres du conseil d'administration du Centre St-Pierre (CSP) ont décidé de proposer une réflexion autour de l'offre suggérée par le service de Développement personnel et spirituel (DPS) de l'Institution. Il s'agissait de réfléchir sur une offre qui serait plus au diapason avec les préoccupations sociétales et individuelles actuelles regardant la spiritualité. Ce nouvel ancrage, nommé « Laboratoire d'éducation populaire pour une spiritualité engagée », visait à explorer de nouvelles avenues en matière de DPS, notamment en répondant mieux aux besoins des gens, tout en suivant une approche d'éducation populaire qui fait partie de la génétique du CSP.

Le laboratoire prenait officiellement son envol avec l'embauche, en décembre 2020, d'une agente de développement. Celle-ci a alors souhaité faire un diagnostic au sujet des différents besoins en DPS de notre société. Elle a ainsi fait le constat du décalage qui existe entre ce qui se vit au niveau du DPS pour les 20 à 35 ans et ce que l'on retrouve sur le sujet. Parce que chaque nouvelle génération évolue dans une société qui est en mutation constante, il est important d'offrir une formation et des services qui répondent à cette évolution à la fois sociale et culturelle. Afin de répondre à ce besoin, spécifiquement de mettre en place un plan d'action qui vise la croissance humaine et spirituelle des jeunes générations, principalement celles entre 20 et 35 ans, le CSP a fait le choix de mener une recherche en collaboration le professeur Jean-Marc Barreau, professeur à l'Université de Montréal. En sa qualité de chercheur en anthropologie spirituelle, le titulaire de la Chaire *Jean-Monbourquette sur le soutien social des personnes endeuillées* a accepté le défi.

L'objectif général de cette recherche visait donc à identifier les enjeux spécifiques et globaux qui regardent les 20 à 35 ans au sujet de leur croissance humaine et spirituelle afin de mettre en place un plan d'action durable et holistique. En fait, nous désirions écouter la jeunesse du Québec dans ses aspirations humaines et spirituelles liées à leur vision de la vie et à leur désir de croissance intégrale ; connaître leurs lieux « d'appartenance », « d'expérience » et de « croissance » humaine et spirituelle servant leurs projets de vie ; identifier leurs enjeux spécifiques en ce qui a trait à la croissance humaine et spirituelle ; conduire avec eux une recherche-action qui permet la mise en place d'un plan d'action en diapason avec leurs désirs et leurs visions ; produire collégialement un programme de formation intégrale que le Centre St-Pierre offrirait.

GLOSSAIRE

Certains mots ou certaines expressions seront utilisés tout au long de cet écrit. Il nous apparaît important de se mettre d'accord sur la sémantique afin de faciliter votre lecture du texte. Pour nous :

Croissance intégrale : Il s'agit d'une dynamique évolutive de l'individu qui prend en compte toutes ses dimensions vitales : dimensions sociale, physique, psychologique et spirituelle ;

Immanence : Nous comprenons l'immanence comme ce qui est interne à la personne, dépendant de son être même ;

Justice sociale : Il est question de solidarité. Précisément, elle vise une société plus juste et consiste à « transformer les relations et les ordres sociaux injustes et violents par la sensibilisation, l'organisation systématique et la mobilisation des personnes politiquement, économiquement, écologiquement et socialement marginalisées et opprimées². »

Lieux : Afin de bien saisir les contours de la spiritualité des jeunes générations et les enjeux qui s'y imposent, nous avons choisi de nous concentrer sur les différents « lieux » pouvant nous donner accès au vécu de l'individu. Ceux-ci sont vus tout autant comme des lieux physiques et symboliques qu'intérieurs. Lieux d'appartenance, de croissance et d'expérience.

Appartenance : Il est le premier mot-clé de notre recherche. Un lieu d'appartenance est pour notre recherche un endroit d'inclusion auquel les personnes se réfèrent lorsqu'elles ont le sentiment de « faire partie » ou de découvrir quelque chose qui les dépasse, quelque chose auquel ils se réfèrent pour grandir à tout point de vue ;

Croissance : Il est le deuxième mot-clé de notre recherche. Il renvoie au devenir de la personne. À leur potentialité humaine, spirituelle et donc personnelle ;

Expérience : Il est le troisième mot-clé de notre recherche. Il s'agit d'une rencontre que les individus font de « quelque chose » ou de « quelqu'un », du nouveau qui suscite un éveil personnel ;

Pratique du soi³: Dynamique qui opère un changement majeur chez les individus, une connexion qualitative à l'être personnel.

Recherche-action : La Recherche-action (RA) est une méthodologie interdisciplinaire qui vise à la fois la mise à jour d'un sens spécifique et nouveau et une transformation liée à cette découverte.

²Caritas Canada : Développement et paix, <https://www.devp.org/fr/legacy/quest-ce-que-la-justice-sociale-et-comment-l-obtenir/>, consulté le 23 août 2023.

³ Tel que présenté par Michel Foucault dans le 3e tome d'Histoire de la sexualité, Le Souci de soi

Elle est RA participative (RAP) en ce sens où elle valide à chacune de ses étapes le sens découvert auprès de ses participants et participantes.

Transcendance : Elle renvoie à l'expérience d'une réalité qui est autre que soi et qui de ce fait peut générer chez les individus une attraction positive source de croissance humaine et spirituelle.

SIGLES UTILISÉS

CSP : Centre St-Pierre ;

LGBTQ2+ : C'est le sigle pour qualifier les personnes qui sont lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans, queers et/ou intersexes ;

DPS : Développement personnel et spirituel ;

RAP : Recherche-action participative.

I. INTRODUCTION

Afin de pouvoir cerner l'entière de la vision et de l'expérience de la spiritualité qui qualifie la vie des 20-35 ans aujourd'hui, nous avons fait le choix de ne fournir aucune définition spécifique du terme spiritualité. Ce seront les personnes participantes qui nous ont dit ce qu'elle était pour elles. Lorsque les individus nous questionnaient au sujet d'une définition possible, nous leur demandions de nous en parler avec leurs mots et leurs expériences personnelles. Cette posture s'inscrit parfaitement dans une RAP où le chercheur et le donneur de sens sont ceux sollicités par l'étude. C'est donc en allant à leur rencontre, en les faisant parler sur leur spiritualité que nous avons pu découvrir la signification de la spiritualité « pour elles et eux ».

Ensuite, nous avons construit l'analyse des données autant en prenant en compte leur sémantique que les lieux de non-dits. Notre rapport débute par une présentation de la RAP sur le plan méthodologique. Il continue par la présentation des données démographiques provenant du sondage opéré auprès de 219 personnes. Il offre ensuite l'exposition des résultats les plus importants. Ensuite, fidèles à la RAP, nous offrons un archétype de la spiritualité pour les 20-35 ans avant de suggérer différentes activités permettant son accompagnement à court et long terme.

La première partie du rapport vise donc à présenter le contexte social dans lequel cette génération vit. Dans un rapport que nous avons lu durant notre étude, Léger affirme que « ces générations expriment de réelles craintes face à l'avenir. Qu'ils —les jeunes— fassent preuve de réalisme ou de cynisme, ils se montrent fébriles face à l'avenir et ils préfèrent vivre dans le moment présent. Ils semblent ne pas faire confiance aux institutions traditionnelles pour améliorer la situation et de ce fait ils s'engagent localement⁴ ». Ce ressenti des jeunes transparait dans notre étude et fait écho, à notre sens, à l'histoire plus ou moins récente du Québec dans son lien au « religieux ». Pensons aux abus de tous ordres, mais aussi aux discours dogmatiques qui marquent encore les Institutions religieuses. Il est évident que la génération des 20-35 ans aujourd'hui est marquée par une conscience à la fois personnelle et sociale qui est unique. En ce sens, la cause environnementale s'impose à eux et participe à développer cette conscience globale de la crise. D'ailleurs, nombre de personnes rencontrées durant la RAP ont verbalisé le fait qu'elles subissent elles-mêmes l'exclusion. Dans un Québec pluriel, multiculturel, voire interculturel, cette expérience est le lot de plusieurs jeunes ce qui marque leur vision de la société et provoque une réflexion sur les enjeux sociétaux qui est mure.

La deuxième partie du rapport dresse, quant à elle, une image du moment présent, un peu tel un scanner. Ce portrait trace ainsi les contours ethnographiques que la jeune génération étudiée par notre RAP a au sujet de l'expérience spirituelle. On y retrouve notamment la place importante que les 20-35 ans donnent aux relations humaines. Pour eux et elles, ces relations humaines sont à la fois, lieu « d'appartenance », d'« expérience » et de « croissance ». Souvent, c'est grâce à leurs liens familiaux ou amicaux, comme la présence de personnes importantes dans leurs vies,

⁴ Léger: https://leger360.com/fr/sondages/rapport-etude-jeunesse-2023-generation-z-et-millenniaux/?#gf_58 p. 3, consulté le 23 août 2023

que la spiritualité « relationnelle » émerge, que la transcendance s'offre à eux. De surcroît, viennent ensuite pour certains et certaines leurs expériences « croyantes » et leurs pratiques « croyantes ». De ce fait, autant sous l'angle d'une spiritualité humaine que religieuse, nombreux sont les lieux qui sont significatifs : Espaces physiques, espaces relationnels ou symboliques, ces espaces sont autant physiques que spirituels et offrent un ancrage fort.

Bien sûr, les questions de sens et tout ce qui touche le développement de l'identité ont aussi été mentionnés : l'étape de vie dans laquelle les 20-35 ans se retrouvent est profondément teintée par ces questions, il nous apparaissait évident que celles-ci allaient se retrouver dans nos résultats. Les questions d'engagement et de justice sociale ont été aussi abordées, d'une manière toute personnelle, en lien avec ce qu'ils aimeraient que le collectif mette en place.

Lorsque nous regardons l'entièreté de cette recherche, nous pouvons convenir, comme c'est le cas de l'étude Jeunesse imaginée par Léger, que quatre grands axes influencent la vie des jeunes en profondeur : « une inquiétude face à l'avenir, une volonté d'incarner le changement, un psychisme vulnérable et des exigences de plus en plus grandes en tant que citoyen du monde »⁵.

⁵ Léger, <https://leger360.com/fr/sondages/etre-un-jeune-2021-generation-z-millenniaux/> p. 7, consulté le 23 août 2023.

II. MÉTHODOLOGIE

Cette recherche débute officiellement en février 2022 et la collecte de données se termine en décembre de la même année. Elle se déroule en trois étapes distinctes : un sondage en ligne, vingt entrevues individuelles et six rencontres de groupes.

Le sondage en ligne (voir annexe 2) a rejoint 252 personnes, dont 216 ont rempli le questionnaire. Les questionnaires incomplets ont été rejetés afin de ne pas nuire à l'analyse, les personnes n'ayant souvent répondu qu'à la première question, celle-ci permettant d'avoir accès à toutes les autres. Nous posons également l'hypothèse que certaines personnes hors de la tranche d'âge recherchée ont abandonné le sondage lorsqu'ils ont pris conscience qu'il ne leur était pas destiné et que d'autres personnes ont pu être intimidées par les questions posées.

À la fin du questionnaire initial, les individus démontrant de l'intérêt à poursuivre la démarche avec nous ont été invités à laisser leur nom et leurs coordonnées dans un espace réservé à cette fin. Ils accédaient ainsi à la deuxième étape du processus, soit une entrevue individuelle. Le tiers des 216 personnes sondées nous ont transmis leur nom et leur adresse courriel dans ce but. Cela dénote certainement une expérience de la spiritualité vécue consciemment et un réel désir en la matière.

C'est donc avec regret que nous avons retenu que les réponses en lien étroit avec nos mots-clés : Appartenance ; Expérience ; Croissance. Les questions 14-15 et 16 du questionnaire initial permettaient aux répondants d'exprimer leur vécu au sujet de telle ou telle expérience spirituelle. Ces réponses nous ont vraiment aidés à retenir les profils les plus riches.

Certaines réponses nous ont intriguées, autant par leur contenu que par leur formulation :
« *Sentiment d'expansion, de grande paix intérieure, de plénitude* » ; « *La spiritualité se vit au quotidien, elle n'est ni bien ni objet... elle est intrinsèque et s'intègre dans le quotidien.* » ;
« *L'école de danse* » ; « *Le syndicat* » ; « *Le gym* » ; « *Toute expérience spirituelle est pour moi un lieu de croissance personnelle.* »

Nous nous sommes assurés d'être représentatifs de la diversité contenue dans notre recherche : d'âge, de genre, d'origine, de niveaux d'étude, etc. Nous avons aussi tenu compte des lieux de résidence visant une représentativité du Québec, métropole-région, la plus exhaustive possible. Cela étant dit, nous avons jugé qu'une distance maximale de 500 km de Montréal permettait le déplacement. Nous avons contacté 30 personnes répondantes, desquelles 20 nous ont répondu favorablement. Un membre de l'équipe de recherche du CSP a ensuite effectué une rencontre individuelle avec l'individu intéressé dans le but de l'entendre sur sa vie, sa vision de la spiritualité, ses idéaux et ses rêves. Chaque participant et participante avait préalablement reçu les questions ayant ainsi la possibilité de se préparer à la rencontre. Nous avons privilégié l'utilisation de la plateforme Zoom en raison de la propagation du virus de la COVID-19 et parce que cette plateforme permettait l'enregistrement des échanges pour des fins de transcription et d'analyse. Nous avons offert aux personnes la possibilité de commencer l'entrevue soit spontanément selon leur désir et intuition, soit en les guidant notamment en leur suggérant une

question spécifique (voir annexe 3). À la fin de l'entrevue, nous demandions verbalement à la personne si elle désirait poursuivre avec nous lors des groupes de discussion.

Nous avons produit les verbatims de chacune des entrevues, puis nous avons fait ressortir les principaux thèmes. Nous avons analysé individuellement les données recueillies lors des entrevues, avant une mise en commun et une comparaison pour identifier les thèmes récurrents à partir du prisme des trois thèmes principaux de la recherche soit l'appartenance, l'expérience et la croissance. Des sous-thèmes ont ensuite été dégagés des trois thèmes principaux, selon l'analyse de mots-clés et de phrases clés exprimées par les individus lors des entrevues, témoignant ainsi du caractère singulier et commun de la spiritualité vécue par les 20-35 ans. Enfin, nous avons retenu dix thèmes transversaux les plus récurrents et significatifs : la communauté, la vision du monde, la justice sociale, la violence, le sens et les valeurs, la relation, la fragilité humaine, les croyances, le sacré *versus* le profane et la spiritualité.

Nous avons procédé à six rencontres de groupes. Les trois premières rencontres, d'une durée de trois heures chacune, réunissaient quatre personnes à la fois et traitaient deux thèmes chacune : Communauté et vision du monde, aspect négatif de la spiritualité et justice sociale, relation et valeurs. L'avant-dernière rencontre a duré une journée entière. Nous avons discuté de 4 thèmes : Sens/cohérence, fragilité humaine, sacré/profane et croyances. La dernière rencontre a été un moment culminant où toutes les personnes participantes étaient réunies au Centre St-Pierre. Nous avons parlé de spiritualité au sens beaucoup plus large, touchant leur vécu personnel et approfondissant les partages en fonction de l'apport de chacun. Ce fut un moment d'une grande richesse tant pour elles que pour nous.

Nous avons débuté chaque rencontre en rappelant l'objectif de la démarche : pour la thématique retenue, nous tentons de définir un enjeu spécifique qui regarde la croissance personnelle et intégrale des 20-35 ans, celle de leur génération. Nous nous sommes ensuite rappelé l'ensemble des thématiques ressorties et celles réunissant ce groupe de discussion. Pour chaque thème, nous avons fait ressortir les principaux mots-clés sur lesquels nous invitons les participants et participantes, après un temps de réflexion, à nous partager ce que le thème ou les mots-clés évoquaient en eux et elles. Pour faciliter les communications harmonieuses et offrir la possibilité aux individus de s'exprimer longuement, courtement, ou de s'abstenir, l'usage du « bâton de parole » fut privilégié. Iels devaient alors s'exprimer sans subir le jugement des autres et sans pression. Les groupes de discussion ont été menés grâce à des questionnaires semi-dirigés (voir annexe 4). Les participants et participantes disposaient d'une heure pour discuter de chacun des thèmes et ont profité de tout le temps qui leur était alloué, sauf de rares exceptions. Nous avons terminé chaque rencontre par un remue-méninge autour d'activités spécifiques qu'iels aimeraient retrouver au CSP.

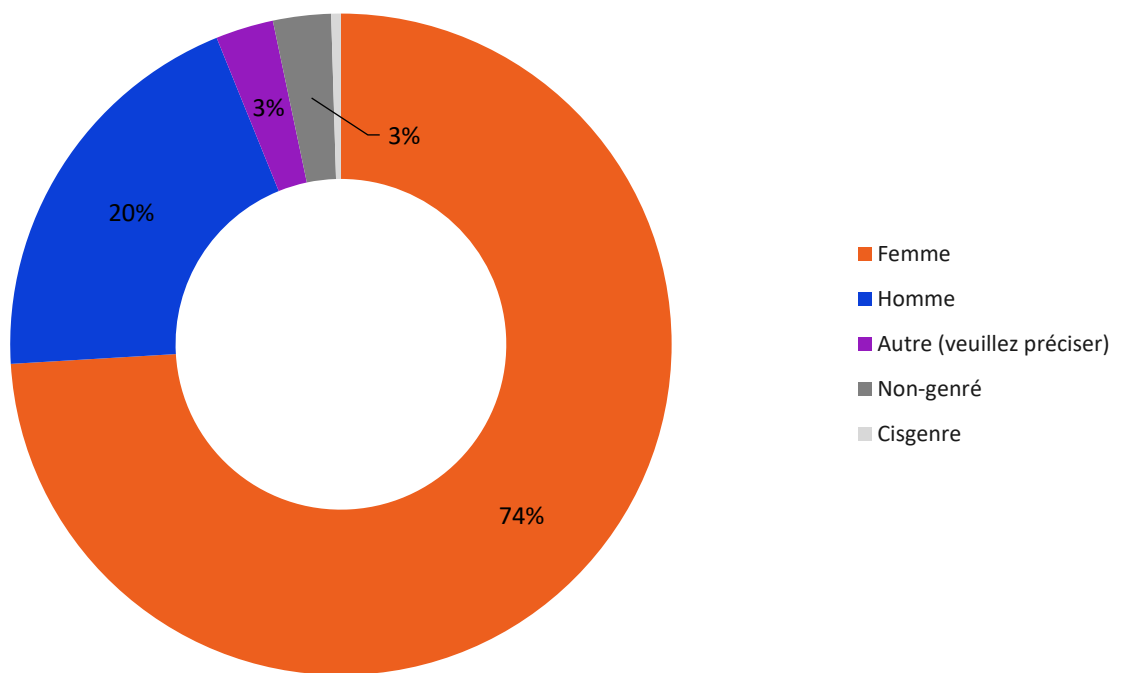
Le traitement des données s'est ensuite fait par codification, selon les rubriques « appartenance », « expérience » et « croissance ». Nous avons procédé à l'identification de thèmes récurrents et de mots-clés émergeant à travers trois prismes, c'est-à-dire de manière explicite à une seule rubrique, de façon transversale aux trois rubriques ou plutôt de manière périphérique (sans être rattachés à l'une de ses rubriques). L'analyse des données a ensuite été

faite d'une part selon ce qui est explicite à chacune des rubriques, soit « appartenance », « expérience » et « croissance » et, d'autre part, en analysant ce qui est transversal aux trois rubriques.

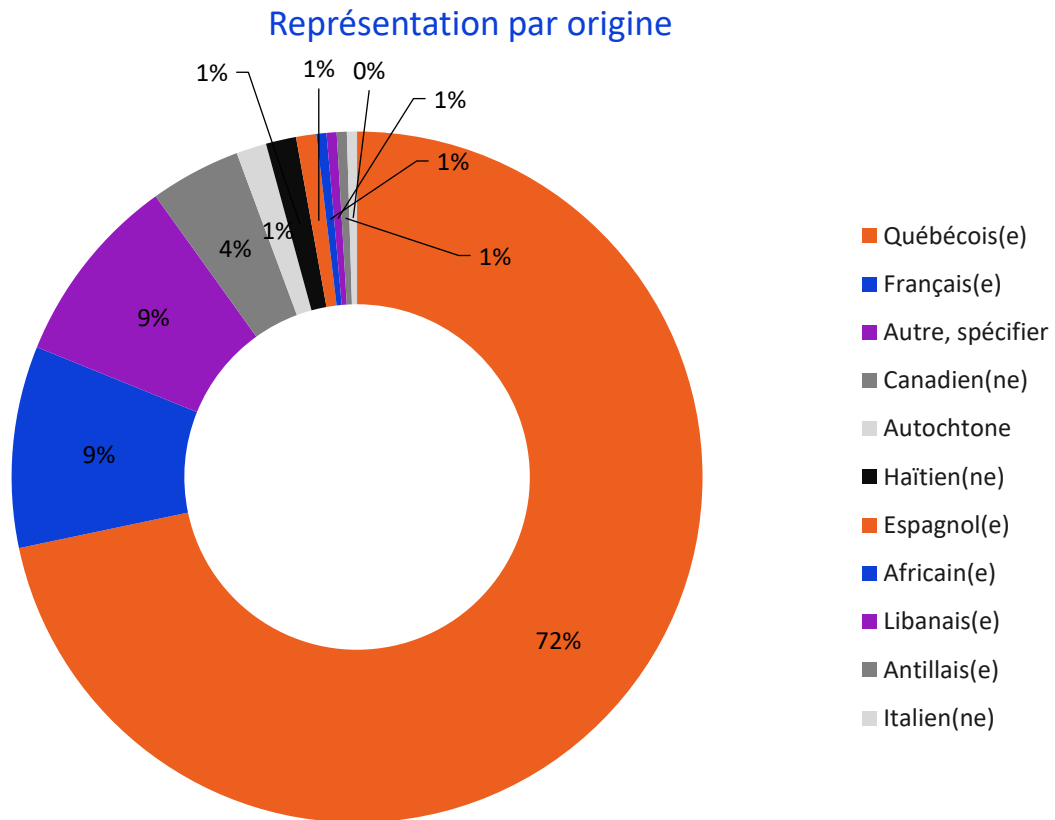
III. DONNÉES DÉMOGRAPHIQUES

Voici certaines données démographiques présentant le profil des personnes participantes de notre recherche. Les femmes y représentent la majorité. Par ailleurs, une proportion intéressante de personnes non genrées ou s'identifiant autrement que comme homme ou femme témoigne de cette réalité sociale en émergence.

Représentation par genre



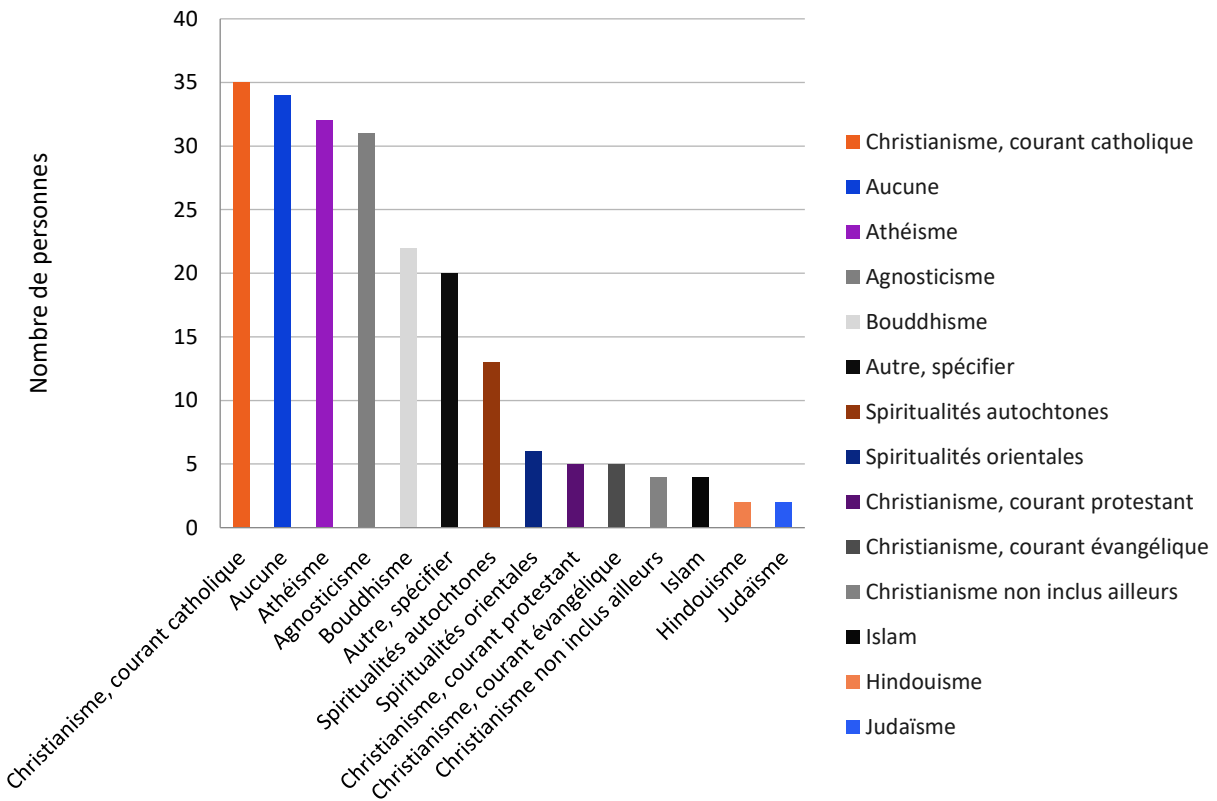
À la question « Quelles sont tes origines ? », la plupart des personnes se sont identifiées comme Québécois ou Québécoise. Comme elles avaient la possibilité d'offrir plusieurs réponses, elles ont nommé des appartenances complémentaires soulignant ainsi les mouvements migratoires récents. Il est intéressant de constater que l'identification n'est donc plus nécessairement liée au lieu de naissance, mais bien plus encore à un sentiment d'appartenance à la culture québécoise.



Ci-après, la question posée aux participants et participantes (quelle spiritualité définit le mieux tes croyances) permet d’offrir un tableau significatif de la réalité rencontrée sur le terrain : les jeunes s’alimentent de différentes traditions spirituelles d’une manière créative répondant à leurs besoins. Quoique ceux-ci affirment avoir une spiritualité, elle ne s’identifie plus nécessairement à une religion, telle que nous le démontre le nombre élevé de personnes participantes ayant inscrit « aucune », « athéisme » et « agnosticisme ». L’enracinement religieux n’est plus nécessaire à une vie spirituelle riche. 13 % des personnes sondées ne s’identifient à aucune croyance.



Représentation par croyances



IV. LA CULTURE DANS LAQUELLE LES JEUNES S'INSÈRENT

Ce qui rend l'expérience spirituelle des Québécois et Québécoises de 20 à 35 ans différente de celle de leurs prédécesseurs réside en grande partie dans le contexte social d'incertitude généralisé dans lequel iels évoluent. « *On vit dans une époque fuckée* » (39) dira l'un d'entre eux. De ce fait, iels ont un regard critique et une conscience particulièrement éveillée. Iels se savent privilégiés et définissent clairement les enjeux de « ce monde » : Injustice sociale, environnement, etc. Iels soulignent quand même la chance qui est la leur de vivre dans un milieu pluriel et ouvert. Enfin, iels sont portés par un désir de cohérence personnelle et interne, par un besoin d'unité et de relations authentiques.

4.1. Réalité religieuse historique

« (...) c'est sûr, j'ai de la difficulté à voir comment on peut être encore catholique après tous les scandales, puis ce qu'ils ont fait vivre aux femmes, avec leur manière de forcer la multiplication des familles et des enfants malgré les conditions-là. » (85)

La plupart des individus rencontrés ont un regard critique sur le passé religieux du Québec qui reprend d'ailleurs l'analyse que Lemieux⁶ offrait dans les années 1990. Un sentiment critique alors que, paradoxalement, iels n'aient pas directement subi ces travers de l'Institution. De surcroît, iels éprouvent un malaise à l'endroit de la vision dogmatique du religieux et n'adhèrent pas ou peu à la notion d'autorité offerte par ces mêmes institutions.

Le professeur en histoire religieuse à l'Université de Sherbrooke analysera cette prise de recul de la sorte :

« [Grégory] Baum a cette remarque perspicace sur la situation actuelle : 50 ans après la Révolution tranquille, “[le] ressentiment envers l'Église catholique fait partie de la culture dominante”. Dans les années 2000, ce ressentiment s'approfondit et s'exacerbe à la faveur de deux phénomènes : la mise au jour de crimes sexuels commis par des membres du clergé, et la montée de l'islamisme radical⁷ ».

Le rapport au religieux est donc critique, bien que certains et certaines admettent qu'il existe un certain retour au religieux. Mais en arrière de cette ambivalence, il y a une prise de distance et par effet ou par cause il y a une vraie méconnaissance du religieux.

La peur du jugement d'autrui liée à l'incompréhension du sentiment religieux crée une marginalisation des jeunes qui veulent en vivre et qui nomment leur difficulté à en parler sur la

⁶ Voir Lemieux 1990 : <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/1990-v22-n2-socsoc92/001427ar/>

⁷ Lapierre, Guy, *L'histoire religieuse au Québec au xxi^e siècle : un essai de bilan dans Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 115.

place publique. Il existe un véritable tabou autour du sujet de la spiritualité quand elle est confondue au religieux traditionnel. En ce sens, Audy affirme que :

« Le tabou social relatif au religieux tend à occulter la véritable diversité religieuse au Québec : [la recherche] révèle qu'elle existe autant au sein de la majorité sociale que dans les minorités immigrantes. Par ailleurs, la grande discrétion des majoritaires [dans ce cas-ci les catholiques francophones] à l'égard de leurs pratiques et croyances spirituelles ou religieuses a pour effet de renforcer le stéréotype des immigrants très religieux et des natifs quasiment athées⁸ ».

Tout au long de la recherche, le besoin de redonner voix à l'expérience et de faire face au tabou a été nommé de différentes manières et plus particulièrement lors des rencontres de groupes où chacun prenait la mesure du poids de ce silence dans leur vie. Ce silence « forcé » résonne chez cette participante lorsqu'elle affirme :

« Je me suis rendu compte que j'avais des discussions super profondes avec plein de gens autour de moi, sur Dieu, sur l'univers, peu importe le terme qu'on utilise. Que médiatiquement, ou culturellement, c'étaient des voix qui étaient complètement absentes, inaudibles ! (...) J'ai commencé à faire une liste et je me suis rendu compte qu'il y avait plein de gens autour de moi qui avaient finalement des pratiques spirituelles, cachées. Discrètes parce que soit ils avaient honte, soit ils étaient gênés, soit ils n'ont aucun espace disponible pour en parler, soit ils n'ont pas le vocabulaire. » (37)

Au-delà de ce tabou sur le religieux, la grande majorité des personnes participantes a reconnu l'urgence d'intégrer le spirituel afin de viser un sain équilibre dans les dimensions physique, sociale, mentale de l'être. De surcroit, la grande majorité de ces 20-35 ans ont souligné l'urgence de faire des places, de créer des lieux d'échanges à ce sujet. D'ailleurs, la grande participation à notre RAP est un signe de ce besoin. Toutes les personnes sondées ont exprimé beaucoup de gratitude en la matière.

Se déposer, partager, se mettre en lien dans un lieu physique sécuritaire apparaît une nécessité. Cette participante le dit pour tous et toutes :

« Quand on est jeune, je pense que c'est important d'avoir accès à ces questionnements-là, accès en fait à un endroit où on peut vivre ça, se questionner, pour évoluer et pour devenir éventuellement des adultes qui se connaissent plus. Ouais, je pense que l'aspect de la connaissance de soi, c'est très important, autant nos forces que nos faiblesses, et de pouvoir évoluer aussi intérieurement, c'est travailler sur certains aspects de nous-mêmes qu'on aime peut-être moins ou vouloir donner un sens à notre vie » (58).

⁸ Audy, Émilie, « Le religieux là où on ne l'attend pas » ou lorsqu'on l'attend trop : ethnographie des soins de première ligne, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 358.

Les 20-35 ans ont des critères bien précis quant à un lieu à choisir pour vivre de la spiritualité qui soit porteur de quête de sens. Il doit être ouvert, sans jugement. Il doit être sécuritaire. C'est là un aspect qui fait unanimité. La réputation du Centre St-Pierre ainsi que la neutralité religieuse du lieu ont permis à certains et certaines d'entre eux d'avoir confiance et de poursuivre la démarche.

4.2. Violence sectaire et autres manipulations

Le témoignage d'une participante à l'étude a été éloquent et a permis à d'autres de s'exprimer en la matière. En effet, elle nous a exprimé la maltraitance et les formes d'abus qu'elle a vécu dans le cadre d'un mouvement sectaire. Une souffrance qu'elle retrouve dans d'autres lieux. Ainsi, elle dit :

« Il y a eu des formes de maltraitance qui ont été déguisées en religieux. C'était un univers complètement religieux et tout a été justifié par le [livre sacré]. Il y avait des croyances, des enseignements assez radicaux, marginaux, morbides » (177).

Elle nous expliquait comment les responsables du groupe auquel elle appartenait justifiaient leurs abus à même les textes religieux contenus dans le livre sacré et comment ils utilisaient ces textes pour obliger leurs victimes au silence, à l'obéissance et à la résignation. Elle a, par son partage, mis en lumière les nombreuses dérives religieuses et spirituelles possibles, non seulement dans certaines sectes, mais aussi dans bien d'autres mouvements spirituels :

« Je vois qu'il y a des gens qui sont en quête de sens puis je vois aussi qu'il y a des gens qui leur apportent des réponses. Moi, c'est ça qui m'inquiète » (20).

Ces préoccupations au sujet l'abus spirituel et ses corollaires imposés à des gens vulnérables sont revenus régulièrement dans les échanges pour justifier la distance prise avec toute forme d'institution. Elles s'ajoutent à l'inconfort causé par l'imposition de dogmes, de préceptes, de croyances, tel que précédemment mentionné.

4.3. Exclusion et genre

Au Québec, les personnes LGBTQ2+ « ont acquis des droits et une certaine reconnaissance sociale. Elles demeurent néanmoins confrontées à des expériences de dévalorisation, de dénégation et d'infériorisation qui les privent de leur plein droit dans plusieurs sphères de leur vie »⁹.

La sphère spirituelle et religieuse n'est malheureusement pas exempte de ces enjeux de dévalorisation et d'exclusion de ces personnes. En l'occurrence, l'une des personnes participantes explique :

⁹SAVIE-LGBTQ, Recherche partenariale, <https://savie-lgbtq.ugam.ca/>, consulté le 23 août 2023 ;

« Étant donné que je suis une personne trans, les milieux religieux plus conservateurs me font peur. Et je vais dire, ayant eu des expériences qui n'étaient pas aussi positives qu'elles auraient pu l'être, je préfère plus pratiquer [le religieux/spirituel], individuellement dans mon coin » (118).

Le non-accueil de ces différences pousse donc des personnes de 20 à 35 ans à s'autoexclure des espaces propices aux partages spirituels et à tirer des conclusions ayant un impact important sur leur rapport à la spiritualité.

Le besoin d'autodétermination et d'autodéfinition s'inscrit donc dans une réaction à ces moralisations provoquées par ces Institutions religieuses dites traditionnelles. Il existe un décalage entre les enjeux de la génération des 20-35 ans, leurs aspirations, leur conception de la justice, de l'éthique et de la morale et le discours religieux traditionnel. Iels expriment donc clairement le besoin urgent de se rassembler dans des lieux qui les écoutent. Iels sont très sensibles à l'exclusion.

Les enjeux d'exclusion ne sont donc pas seulement propres aux personnes faisant partie de la diversité de sexualité et de genre, ces enjeux sont sensiblement les mêmes pour les personnes issues de la diversité ethnoculturelle. Pour preuve :

« C'est sûr que j'avais un accent différent, donc moi, dans ma tête, on revenait au pays de maman, mais je me sentais vraiment Québécoise. Pis, ce n'était pas très loin de la période des attentats du 11 septembre, donc là, j'ai plus senti qu'il y avait une espèce de racisme peut-être, qui venait, une espèce d'incompréhension par rapport à la religion, que ça soit la religion musulmane, ou aux Arabes en général. Ça, ça a été un peu plus difficile, je dirais, d'accepter ça. Parce que moi, je me sentais faire partie vraiment de la société québécoise, mais parfois, j'avais l'impression qu'on était un petit peu jugées ma sœur et moi, ou mises de côté » (58).

L'importance d'espaces d'accueil, qui soient respectueux des différences et favorisant l'intégration des différentes dimensions de l'être humain, des sensibilités, des choix, deviennent d'une grande importance. L'inclusion devient par le fait même une priorité...

4.4. Enjeux environnementaux et paupérisation

Les échanges avec les personnes participantes montrent clairement que leur génération veut changer les systèmes et institutions. Quand le système de consommation privilégie les bien nantis et met sur la touche les plus vulnérables, les participants et participantes expriment leur peur de voir croître la paupérisation. Iels aspirent à autre chose. Quand les causes écologiques sont une évidence pour tous et toutes, iels aspirent à une vie plus simple et plus respectueuse de la nature. En fait, iels souhaitent vivre autrement :

L'un d'eux résumera ce sentiment global. Nous voulons, dira-t-il, « *une autre façon de voir la vie que simplement le fait d'être nés pour consommer.* » (20) Nous sommes en porte-à-faux avec le système actuel marqué par nombre d'incohérences. Une culture de la surconsommation qui ne répond plus à leurs grandes aspirations. Un autre dira :

« J'avais l'impression qu'il y avait plus que ça dans la vie. Il y avait comme un aspect qui manquait, et je trouve que, parfois, on est dans une société qui est très matérialiste et trop individualiste... Donc ça, ce sont des valeurs qui ne me correspondent pas particulièrement. J'ai l'impression qu'on valorise beaucoup les gens dans leur rapport à la réussite professionnelle, scolaire, mais aussi le salaire. Il y a vraiment cette idée-là de réussite qui est très associée à l'aspect matériel » (58).

Ce participant se fait l'écho de cette génération quand il souligne que la surconsommation et l'individualisme tuent le spirituel. Mais il se fait aussi porte-parole du fait que la culture de la réussite dite « matérielle » cache les autres types de réussite et étouffe d'autres valeurs. Par exemple : Le fait de vivre une vie heureuse empreinte de plénitude.

Deux autres facteurs sont avancés, les deux comme épiphénomènes à une société de consommation :

La surspécialisation (1) est considérée telle une course en avant, un étouffoir de la spiritualité et de la vie pour les individus de la société, qui ne connaissent plus les moyens de subvenir à leurs besoins de base. C'est un savoir, un savoir-être et un savoir-faire qui leur est difficile d'accès, comme il a été perdu par les générations précédentes. Cette réalité dans laquelle évoluent les 20-35 ans d'aujourd'hui les rend dépendants du capitalisme mis de l'avant dans la société dans laquelle les personnes vivent, et les rend incapables de se sortir dudit système pour mettre de l'avant leur autonomie en tant qu'individu.

Les enjeux environnementaux (2) et l'implication que ceux-ci ont sur leur avenir comme source de grande préoccupation :

« Notre génération et celle des plus jeunes aussi qui nous suit, on est nés dans un monde tellement chaotique où il y a tellement de choses qui n'ont pas de sens. On naît, puis on n'est pas sûr que la planète va pouvoir nous faire vivre » (100).

Plusieurs personnes participantes ont souligné la gravité des enjeux écologiques. En fait, ils se voient comme faisant partie du problème, tout en se sentant limités dans leur pouvoir d'agir. Elles développent ainsi une réelle écoanxiété :

« À un certain moment, je me sentais mal, je me disais ce n'est pas bon, je pollue la planète. En même temps, je ne peux pas être, je ne peux pas vivre tellement marginalement, être un ermite dans le fond d'une forêt pis de me nourrir toute seule, je ne peux pas. Faque, je fais partie du problème, je ne m'exclus pas du tout » (170)

En fait, ce qui ressort de nos rencontres avec ces 20-35 ans, c'est qu'ils développent une conscience aiguë des crises et que cette conscience est globale. Ils veulent participer à rééquilibrer les choses. Ils ont un sens très particulier de la justice sociale et de l'urgence de faire de ces crises multifactorielles un pont vers une meilleure société. Tout en ayant pleine conscience de la fragilité de la vie actuelle.

En 2022, alors que la présente recherche était menée, la date fatidique du « jour du dépassement » mondial fut le 28 juillet. Les jeunes parlaient de la chose. Ici, il est question du jour du dépassement planétaire. Si on regarde le Canada, cette date est tombée le 13 mars 2022¹⁰.

Cette lucidité des 20-35 ans est accompagnée d'un fort sentiment d'impuissance. Pour preuve ce témoignage bouleversant :

« Moi je suis full défaitiste par rapport [aux] changements climatiques pis le futur (...) je le sais qu'on s'en va dans un mur, j'ai tellement été impliqué dans ces dossiers-là, c'est aussi pour ça que je vis de l'épuisement, c'est aussi pour ça que j'ai fait une dépression (...) on ne va pas réagir assez vite pour empêcher ce qui s'en vient » (69).

Le sentiment de ne pas avoir « vraiment de pouvoir pour changer les choses » (58) les affecte et augmente leur écoanxiété. La spiritualité est alors vue comme un moyen de faire face, d'affronter la tempête :

« Quand tu vois tous les défis qui s'imposent à nous, ma génération, la génération qui me suit, tu sais, au niveau de l'environnement, au niveau du social, au niveau de l'être humain point, au niveau de notre survie, tu réalises qu'on n'a pas le choix de [se] reconnecter à [la spiritualité/le religieux] » (20).

De ce fait, non seulement ces crises systémiques les poussent vers la spiritualité, mais elles les responsabilisent à outrance eu égard les générations à venir. La spiritualité devient le lieu où trouver des solutions, où qualifier la conscience de tous et toutes.

« Je pense aux plus jeunes que moi qui naissent dans un monde tellement chaotique, où est-ce qu'il y a la violence, une violence qui est vue partout, par les médias, les médias sociaux. On en parle tout le temps, partout, puis les problèmes avec la planète, puis tout ça là, je me dis, ça doit tellement être dur de faire sens dans ta vie à cet âge-là, quand c'est ça qui est autour de toi. Pis, j'trouve que... En tout cas, une spiritualité bien amenée avec l'amour, je trouve que ça peut vraiment aider, accompagner, adoucir, ce processus-là. » (100)

¹⁰Climate consulting by selectra, <https://climate.selectra.com/fr/comprendre/jour-depassement>, consulté le 23 août 2023 ;

V. LES TROIS THÈMES FONDAMENTAUX

La manière dont nous traitons les 3 thèmes fondamentaux et ceux transversaux n'est pas la même. De la même manière que le chapitre IV portant sur la culture et les défis actuels de cette jeune génération, le chapitre VI s'appuiera sur l'analyse que nous avons faite des verbatims. En ce sens, l'émergence des thèmes transversaux ne se fait pas à partir des résurgences thématiques, mais bien à partir de la qualité de chaque verbatim. On parle de thèmes transversaux, car s'ils ont pour base les thèmes fondamentaux ils ouvrent à des perspectives autres. Autres, mais passionnantes.

Quant aux thèmes fondamentaux, il s'agit bien de résurgences de thèmes reconnus à partir de l'analyse des verbatims. Rappelons qu'il est question d'appartenance (1) ; d'expérience (2) et de croissance (3). Dans cet effort à définir ces 3 thèmes fondamentaux, nous retiendrons certaines références de verbatim, mais seulement à titre introductif.

5.1. Appartenance

« Les relations, tsé... L'humain, c'est une expérience sociale. On n'est pas venu ici pour rester tout seul dans le coin. Faque, à travers mes relations, je me sens très incarnée aussi, accompagnée. » (100)

Nous observons que « les jeunes ont un besoin pressant de voir incarner, par au moins un adulte significatif, des valeurs qui octroient un sens fondamental de la vie. »¹¹ Ce lieu d'incarnation, les verbatims nous en offrent trois, sinon plus.

Les « relations interpersonnelles » s'impose comme lieu d'appartenance. Marcher ensemble, espace de partage, l'échange en vérité, la possibilité d'interroger l'autre, la découverte de similitudes dans l'expérience vécue ou le partage d'un moment riche spirituellement sont autant de possibilités de vivre la spiritualité au cœur de la relation.

Ces relations sont prioritairement des relations non hiérarchisées, vécues sur une base égalitaire, où le savoir de l'autre est apporté sous forme de partage d'expérience et de croyance respectant la liberté de chacun dans l'adhésion au vécu ou au croire. Ces relations deviennent alors des lieux de construction identitaire où l'individu retrouve les conditions nécessaires à son développement dans un climat sécuritaire empreint de respect et de liberté. Le lien permet alors la naissance d'un espace de connexion plus profonde, significative pour les individus concernés, tel que l'exprime cette participante :

« Ce sont des personnes qu'on va aimer, parce qu'on a l'impression de se voir à travers eux » (90).

¹¹ Lefebvre, Solange, Cultures et spiritualités des jeunes, Bellarmin, 2008, p. 24 ;

S'il y a la relation, il y a aussi la communauté. La communauté est ici présentée comme un lieu privilégié pour le développement de relations significatives. Elle est comprise comme un ensemble d'individus qui se rassemble dans un but commun. Elle est définie au sens très large touchant tout autant les communautés géographiques, d'appartenance ethnique ou religieuse que d'identification sociale. Les personnes participantes affirment avoir plusieurs communautés d'appartenance tout en relevant une certaine absence de vie communautaire. En ce sens, c'est la notion d'engagement et de participation active qui est avancée.

Avoir plusieurs communautés d'appartenance ne relève pas du même engagement que de participer pleinement à une communauté. La communauté, qu'elle soit religieuse ou identitaire (LGBTQ2+, culturelle, etc.) est souvent pour eux le lieu d'entrée pour s'engager. Progressivement, on observe que les personnes participant à la recherche parviennent à une définition de communauté comme lieu de partage plus profond, d'engagement d'humain à humain, pas tant dirigé vers l'action à poser que vers l'implication claire de leur être profond face à un autre être humain, face au groupe d'être humain réuni. Il n'est plus seulement question d'offrir une contribution à la communauté, mais bien de s'engager dans le soin du lien qui nous réunit, tel que l'exprime cette participante :

« Prendre soin d'une communauté, c'était vraiment important pour moi. » (147)

Ce soin à soi et à l'autre est souvent mis en lien avec la croissance personnelle et, en ce sens, la communauté, lieu de croissance partagée :

« Ce n'est pas toujours évident de trouver des espaces ou des lieux où, ces choses-là sont valorisées » (58) dira l'un des jeunes.

C'est bien au cœur des vulnérabilités humaines, des doutes, des peurs et des espoirs de ces 20-35 ans que s'enracine la communauté, qu'elle trouve sens. C'est dans la capacité de se dire et d'entendre l'autre que ces personnes trouvent le sens des épreuves. La spiritualité, dans la liberté qu'elle octroie, permet pour elles un réel basculement entre des relations de pouvoir autoritaire où une personne est considérée supérieure à l'autre vers des relations plus égalitaires où chacun et chacune peut partager une petite part de son savoir. Toujours dans ce but de favoriser la relation, faire grandir l'autre, les relations verticales se transforment en relations horizontales¹². Une participante s'exprimera ainsi à ce sujet :

« Ça m'a permis de concevoir ma spiritualité comme un lieu de liberté et comme un lieu de liberté, vraiment un lieu où je peux remettre en question des choses (...) » (37)

¹² Barreau, Jean-Marc, *Éthique de la considération : transdescendance et transcendance*, Laval théologique et philosophique, Montréal, 2019 ;

Cette expérience de l'autre et de la communauté parle de remise en question des normes établies, des dogmes. Cette expérience semble fondatrice de l'identité et du devenir de l'individu :

« Puis je trouve que c'est ça la force de la spiritualité, c'est que chacun peut l'explorer, l'exprimer de différentes façons » (65).

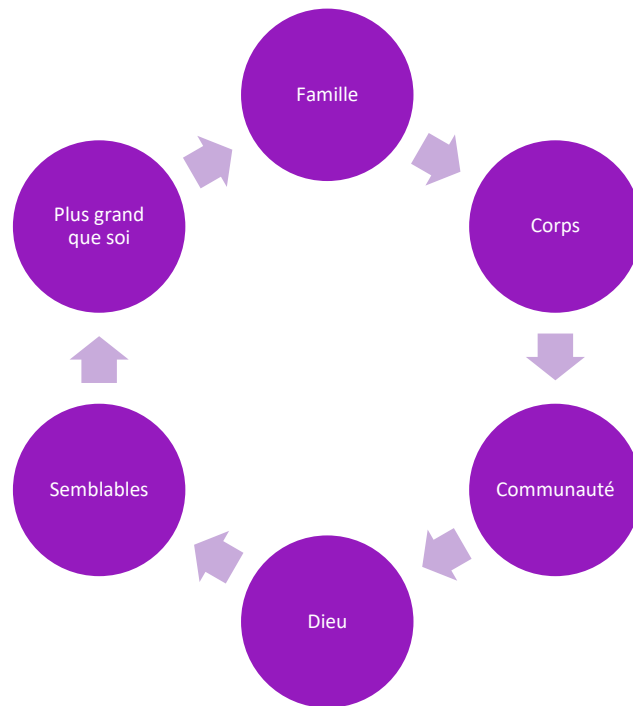
Plusieurs personnes participantes ont aussi exprimé que c'est à partir de leur propre vulnérabilité qu'elles entrent en relation avec l'autre et que cette vulnérabilité partagée devient espace de relation, d'échange, de résonance, de communication d'ordre spirituelle. Se dire et accueillir l'autre dans sa façon de se dire, avoir le sentiment de ne pas avoir de mots puis d'en trouver dans le partage permet une communion pleine de sens gratifiante pour chacune des personnes participantes.

La relation avec Dieu a aussi été nommée, de différentes façons, mais à plusieurs reprises. Mais souvent, il est difficile d'inscrire le Dieu dont il est question dans une tradition nommée, dans une religion ou non. En ce sens, une participante nous dit : *« j'ai toujours eu l'impression d'avoir une relation très particulière avec Dieu » (100)* puis une autre avance : *« Dieu, je ne vois pas ça comme une religion, au contraire, je vois ça comme une relation, un appui. » (61)*. Un participant affirmait quant à lui : *« Moi, maintenant, je sais ce que Dieu veut de moi » (81)*. Nous l'avons donc interrogé et il a précisé : *« il y a des larmes dans mes yeux, c'est vraiment fort, je ressens une chaleur, une colonne de chaleur dans mon cœur et dans ma tête. (...) je sais plus parler, je sais plus agir. C'est comme une voix. » (81)* D'autres, enfin, utilisent les mots de *« créateur, plus grand que soi » (81)*, de *« principe unificateur » (147)* pour parler de Dieu, de *« force supérieure » (37)*, etc.

Une participante conclura :

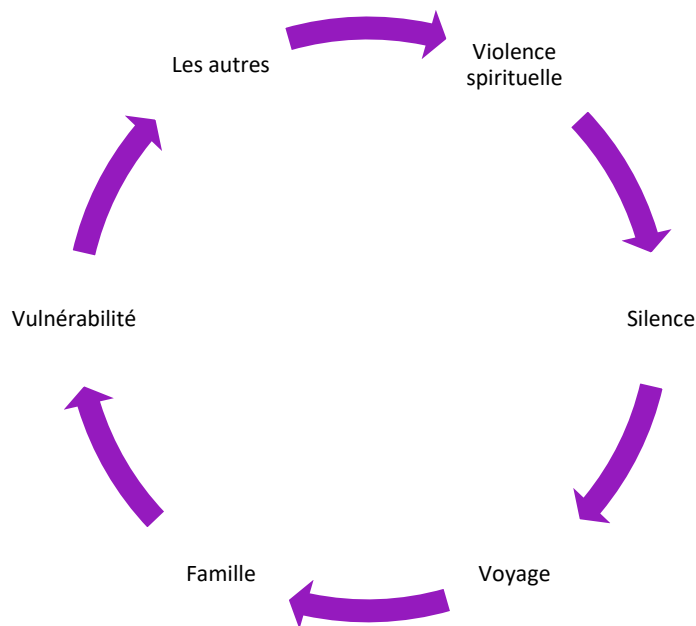
« Mon Dieu, c'est l'univers. Mais, pour moi, dans ma tête, Dieu, Allah, Krishna, c'est toute la même chose, on croit tous en la même chose fondamentalement, mais sous différentes formes » (170).

Ci-dessous, 6 thèmes qui s'imposent au sujet de l'« appartenance » faisant écho à ces quelques citations offertes.



5.2. Expérience

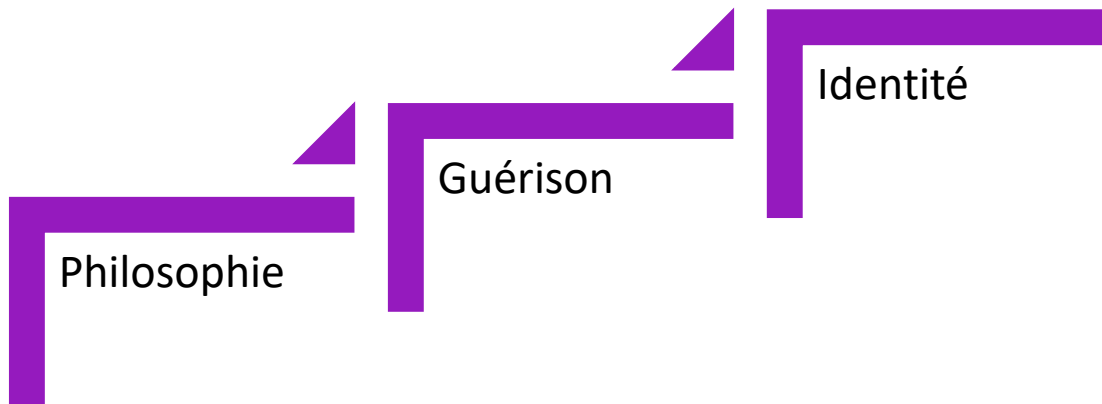
Ci-dessous, 6 thèmes qui s'imposent au sujet de l'« expérience » ouvrant à une spécificité en ce qui regarde la spiritualité. Le lecteur peut donc lire, en regardant cette figure, que l'expérience du spirituel est dans une logique de vulnérabilités qui se rencontrent, qui portent à aller vers les autres, en relation aux violences spirituelles qui peuvent être vécues dans le cadre de cette relation. La violence, ici, n'est pas considérée d'emblée de manière négative, car elle se porte dans le lieu de l'esprit : différentes opinions et croyances se confrontent. Ceci force le silence externe ou interne, et donc l'écoute des mouvements internes et de leurs effets sur le quotidien. Ceci fait voyager, permet de croire parfois, et ramène aux expériences vécues dans le cadre familial (cadre référentiel). Ce cadre familial met ensuite à jour une nouvelle vulnérabilité, terreau fertile de la croissance, qui sera ensuite apportée dans le cadre de relations pour y être confronté à d'autres idées divergentes ou ressemblantes.



5.3. Croissance

Ci-dessous, 3 thèmes qui s'imposent au sujet de la « croissance » ouvrant à une spécificité en ce qui regarde la spiritualité.

La philosophie de vie que l'individu met de l'avant peut être empreinte de conflits (vulnérabilités présentes dans l'expérience) ce qui nécessite une actualisation de soi, donc une guérison. Cette guérison mène ensuite à une redéfinition de l'identité personnelle.



VI. THÈMES TRANSVERSAUX

Nous l'avons dit, par thèmes transversaux, nous pensons à ces thèmes qui émergent des trois thèmes principaux (appartenance, expérience, croissance) et qui ouvrent à des perspectives « ouvertes », mais pas en lien direct avec notre RAP.

6.1. Les croyances ou l'acte de croire

Tout au long des entrevues, les individus rencontrés exprimaient différentes croyances diversifiées tant par leur origine que par leur contenu. Nous n'avons pas pu regrouper celles-ci tant leurs différences et ce qu'elles impliquaient pour chaque individu étaient hétéroclites.

L'acte de croire avant le contenu du croire

Nous avons toutefois constaté que ce n'est pas tant le contenu de la croyance qui importait pour ces personnes que l'acte même de croire. Cette réalité révèle plus l'acte de croire comme unificateur du fait qu'il est porteur de valeurs, d'un rapport unificateur à la transcendance. De plus, plusieurs individus ont fait ressortir l'utilité même des croyances dans leur vie comme étant un lieu pour « *se calmer, se rassurer (...) trouver du réconfort dans l'insoutenable* » (39). Un participant affirmait : « *Elle nous permet justement de garder espoir* » (37). Une participante qualifia même l'évolution de ses croyances comme étant « *des processus mentaux pour donner du sens à ça.* » (39), ça étant les vicissitudes de la vie.

La croyance semble être un thème transversal à nos trois thèmes fondamentaux, car elle regarde chacun d'eux. Pour ces 20-35 ans, la croyance construit l'appartenance, elle est question d'expérience, elle nourrit la croissance. En fait, au-delà du contenu de foi, ce sont les vertus de l'acte de foi que les personnes participantes retiennent. Par exemple :

Une participante nous a donné accès, par son récit de vie, à la relecture qu'elle fait de la construction consciente de son système de croyance personnelle. Elle nomme avoir, dès le départ, une ouverture à la spiritualité des différentes personnes, et que les lectures et expériences viendront alimenter progressivement cette ouverture. Elle dit que cette ouverture créée chez elle une ouverture qui la qualifie, la fait grandir. Car :

« Tranquillement, ça m'a amené vers une foi. (...) J'ai fini par faire la différence entre [foi et confiance]... Ma mère avait toujours eu confiance en la vie, mais pour moi, il y a vraiment une différence entre "avoir confiance" et "avoir une foi", en dedans de nous. » (100).

Elle conclut en disant :

« J'ai dit, j'ai annoncé à la vie que je m'en remettais, que j'étais comme en service du divin qui était dans mon cœur pour moi là, c'est tout dans mon cœur ces réponses-là. (...) Mais j'avais envie de mener une vie au service de quelque chose de plus grand que

moi, au service de l'amour. Moi, c'est vraiment... c'est l'amour là. Je m'en suis remis... j'ai remis les commandes à mon cœur. » (100)

Par ailleurs, plusieurs personnes participantes ont utilisé des expressions marquantes qui rendent compte de leurs croyances. Il est intéressant de constater que c'est dans le domaine des croyances où il y a le plus d'expressions qui expriment le sens que la foi génère : « *Vouer ma vie à l'invisible* » (37), « *l'univers me parle* » (69), « *Il y a un Dieu qui m'aime, je ne suis pas une erreur* » (147), « *Je pense que s'il fallait que je dise en quoi je crois, je dirais que je crois en la beauté des choses, peu importe, vivante ou non vivante* » (39). Etc.

À l'analyse de ces verbatims, nous pourrions penser qu'il existe une crise du croire, un éclatement des croyances, une fragmentation de celles-ci suivie d'un aménagement personnel portant à la fois la cohérence et l'incohérence de chaque individu. Toutefois, une analyse nous conduit à affirmer autre chose : Parce que le lien unissant les 20-35 ans et les différentes institutions religieuses a changé, il nous apparaît difficile de continuer à relire leurs croyances sous le prisme du croire religieux. Leur foi est plus personnelle, plus fluide, plus engagée. Lorsque nous observons ces croyances à l'extérieur de ce prisme, nous contemplons la fluidité de croyances nouvelles, issues d'assemblages religieux et d'innovations créatives¹³. Cette fluidité nous rappelle ce besoin que la plupart des participants et participantes ont exprimé de sortir du carcan normatif de la religion pour se tourner vers la spiritualité vue comme beaucoup plus souple et créative. Dorénavant, il semble exister un espace de négociation possible dans l'acte de croire en réaction à l'imposition des croyances par le religieux, une forme de reprise de pouvoir sur « son » croire à partir de l'expérientiel plutôt que le signe d'une perte de repères.

Pour ces participants et participantes, certaines croyances permettent aussi la mise en mouvement, l'engagement concret pour le bien. La foi, quant à elle, a très peu été nommée. Elle semble cependant offrir l'espoir qu'une action peut changer des choses :

« Moi je pense que, ma foi, en tout cas, c'est un moteur politique, ça me permet de garder espoir aussi, ça, c'est important, de garder espoir qu'effectivement les choses peuvent changer, pour le bien (...) La foi, elle permet de garder l'espoir parce que, on se dit que nos luttes, nos combats sont aussi portés par une force plus importante qui serait celle de Dieu ou d'une cohérence universelle » (37).

Une humanité commune

Autre sujet transversal, l'humanité commune. Elle est ainsi nommée ou sous-jacente à divers propos issus des verbatims. Pour certains individus, les grandes questions de sens traversent les âges et les peuples et permettent à chacun et chacune de s'inscrire dans un mouvement qui le ou la dépasse :

¹³ Voir : Droz et al. 2016 <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0037768616629305>, consulté le 23 août 2023 ;

« Je vois par exemple la spiritualité chez les peuples autochtones ou chez les Celtes, on va dire, ou chez une tribu d'Afrique ou tout ça, je vois un peu la même trame partout. Déjà, la réponse aux 3 questions essentielles, c'est « qui suis-je, d'où je viens, où je vais ». Donc, partout dans toutes les cultures, il y a cet aspect-là, justement, de la mythologie, de l'histoire (...) il y a toujours cette trame-là (58).

6.2. Une multiplicité de pratique

Les pratiques, entre syncrétisme et croissance

Plus d'une quarantaine de pratiques a été énumérée par l'ensemble des verbatims. Passant de la marche en forêt à la pratique du rebirth, de l'ayurvéda à l'écriture personnelle, de l'utilisation de la sauge aux pèlerinages de toute sorte. Ces pratiques rejoignent nos trois thèmes fondamentaux tout en mettant l'accent sur la dimension très personnelle de la démarche. En ce sens, lorsqu'il était possible de constater que la pratique de l'individu traversait les trois lieux de références (appartenance, expérience et croissance), nous assistions automatiquement à un enracinement clair de cette pratique dans la vie de l'individu ayant un impact ressourçant, vivifiant et transformateur.

Nous pouvons donc affirmer que chaque personne interviewée est riche de différentes pratiques, de manière régulière ou sporadique et que certaines d'entre elles se laissent transformer par celle-ci, leur permettant un contact renouvelé au spirituel.

Rituels et pratiques artistiques

Certaines pratiques semblent aussi parfois vécues comme des rites permettant le passage d'un état à un autre, ou d'une étape de vie à une autre. Toutefois, rien n'est clairement nommé en ce sens, l'élément rituel étant presque complètement absent du discours. Seule une participante l'exprime, et ce en ces termes :

« Je me fais parfois des rituels aussi, où est-ce que je me connecte vraiment plus à mes profondeurs et, des fois, à mes guides et d'autres fois, à objets sacrés qui m'accompagnent, et que je reçois dans ma vie » (100).

Les pratiques artistiques sont aussi revenues régulièrement lors des entretiens. Elles nous apparaissent comme un lieu clair d'appartenance, d'expérience et de croissance pour plusieurs 20-35 ans. Tel que cette participante l'exprime : *« L'art, c'est un processus spirituel » (69).*

Que ce soit à travers la musique, la peinture, la danse ou l'écriture, les participants et participantes expriment l'importance des arts dans leur vie :

« La danse, c'était tout le temps comme un moyen d'aller me raccrocher puis de me sentir, d'avoir une sphère de ma vie où je me sentais plus en cohérence puis où j'avais vraiment l'impression de me développer » (119).

Une autre participante explique pourquoi elle associe la spiritualité à l'art. C'est lorsqu'elle peint qu'elle expérimente :

« L'espèce de sentiment de flow, de pleine conscience, un état méditatif qui apparaît, puis c'est là que je trouve que c'est fort, que je sens que c'est vraiment présent (...) » (123)

L'art est donc vu d'une part comme un espace propice à l'expérience et, d'autre part, comme une expérience à proprement parler. Il semble permettre l'intense présence à soi et aux mouvements intérieurs ainsi que le sentiment d'union aux autres et à plus grand que soi. En ce sens, il associe transcendance et spiritualité. Il permet aussi de prendre contact avec la vulnérabilité profonde de l'être devenu alors réceptacle d'une expérience d'intense proximité à l'humanité partagée.

Les « pratiques du soi » sont celles qui amènent l'individu à être de plus en plus lui-même, connecté à son être profond. Que ce soit l'introspection, le silence, la méditation, etc., de nombreuses pratiques internes ont été identifiées par les participants et participantes à la recherche leur permettant « de développer une intériorité, c'est-à-dire laissant se creuser au fond de soi les plus hautes aspirations humaines à l'amour, à la sagesse, à la bonté, à la beauté, à la transformation du monde. »¹⁴.

L'introspection comme lieu de spiritualité

Les personnes rencontrées semblent mettre l'accent sur le vécu de l'expérience et donc sur l'écho important donné au ressenti et à l'introspection. S'interroger, réfléchir et ressentir la vie qui se dit en soi sont autant de lieux qui semblent permettre aux 20-35 ans une plus grande proximité à leur être. Comme pour cette participante qui dira que :

« L'introspection, pour moi, c'est important parce que ça me permet de me situer, est ce que les choix que je fais sont en accord avec mes valeurs » (65).

Cette participante, ainsi que d'autres de ses pairs expriment ainsi un désir de respect profond des expériences qu'ils ont vécues, et qu'ils vivent encore. Lorsqu'ils sont confrontés à des modes de pensées et des modes de vie en contradiction avec les leurs, ils prennent le temps de réfléchir, actualiser leurs pensées, et donc leur identité, en lien avec ces confrontations formatrices.

Respect du vécu et importance de respecter l'être profond

Nous avons d'ailleurs été marqués par la propension avec laquelle ces individus donnent de la place à leur « intérieur ». Ils veulent des pratiques qui respectent leur vie, leur vécu. Le choix de la bonne pratique est celui qui leur permet de vivre en cohérence avec leur être profond, une vie alignée sur leurs valeurs et sur leurs croyances, détachée du regard des autres.

¹⁴ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 191 ;

Les voyages et les pèlerinages ont ainsi été identifiés comme des pratiques spirituelles issues de moments forts hors du temps et des réalités quotidiennes habituelles. Le déracinement, la nouveauté et l'inconnu qui les caractérisent sont propices aux moments d'éveil et aux prises de conscience édifiantes. En ce sens, un participant s'exprime :

« Ce voyage-là, ça a été un bouleversement total (...) le fait que je sois sorti de ma zone de confort (...) J'ai vraiment eu un changement intérieur. »

Puis, lors d'un deuxième voyage :

« Après ça, en 2012, j'ai fait un voyage humanitaire en Haïti (...) vivre cette expérience-là, encore là, c'est venu bouculer des choses en moi » (192)

Hiérarchie des pratiques et des valeurs

Nous avons aussi remarqué qu'il existe, pour plusieurs 20-35 ans, une hiérarchie des pratiques. Certains et certaines vont même jusqu'à apporter une distinction entre le fait d'avoir des pratiques « spirituelles » et être une personne spirituelle. Ces distinctions semblent indiquer un jugement sur les pratiques spirituelles et sur l'expérience de celles-ci où toutes ne font pas l'unanimité. L'ésotérisme quant à lui, se présente dans l'analyse des récits, comme une classe de spiritualité « inférieure », issue d'un amalgame de pratiques où les personnes participant à la recherche affirment toutes ne pas se situer. Ce sont les autres qui ont des pratiques ésotériques. Des expressions comme *« sans être ésotérique » (22)* démontrent le besoin de ne pas être identifié à ce mouvement spirituel, celui-ci étant dévalorisé socialement.

Dans la hiérarchie des pratiques, que nous observons dans l'analyse des récits, les bonnes pratiques puisent leurs origines dans les grandes religions, et les moins bonnes appartiennent à l'ésotérisme. Entre les deux se retrouvent différentes pratiques issues de traditions autochtones ou orientales laïcisées, « modernisées », adaptables selon les différents besoins (comme pratiquer la méditation bouddhiste ou brûler de l'encens comme rite de purification).

En sécularisant des pratiques religieuses, nous observons que le jeune, et nous l'avons déjà dit, a un rapport alambiqué au religieux. Cette réappropriation des pratiques spirituelles à l'extérieur du cadre religieux permet à chaque jeune d'adapter celle-ci à ses besoins individuels, les modelant ainsi aux propres croyances et selon ses propres modes de vie. Tout comme pour les croyances, les pratiques participent ainsi à cette reprise de pouvoir sur son expérience spirituelle, grâce à leur malléabilité et la possibilité que chaque individu a de se les approprier en les transformant.

6.3. Des lieux significatifs

Entre nature et lieux inusités

De nombreux lieux physiques tels que les églises, les mosquées et les musées ont été nommés comme des espaces sacrés propices aux expériences spirituelles. Fait original, une personne a

aussi mentionné le gymnase comme étant un espace spirituel. À son point de vue, cet espace sert à « *l'ancrage, tête, corps, cœur* » (21) d'une part et, d'autre part, pour l'aspect sécuritaire, hors de toute possibilité de prosélytisme religieux. Le gymnase ainsi vu est l'espace pour se connecter au corps, à travers les exercices et la respiration. En ce sens, il reflète le souci d'avoir une spiritualité incarnée.

L'importance du mouvement conscient a aussi été nommée. Pour cette participante :

« La flexibilité mentale, ça peut prendre d'abord place dans notre corps, puis par-là, les transformations, par le fait de bouger notre corps, ça fait de l'espace dans notre esprit » (21).

Plusieurs individus ont spontanément nommé la nature comme lieu d'expérience du plus grand que soi :

« Ma connexion avec la nature (...) Depuis que je suis toute petite, c'est un espace de ressourcement, je fais des câlins aux arbres, je les aime beaucoup. Je leur dis bonjour. Les animaux aussi... j'ai une très belle connexion avec les animaux » (100).

Que ce soit dans la contemplation, dans l'activité physique ou en y vivant, la nature semble bien l'un des lieux par excellence pour expérimenter le calme et se reconnecter à soi¹⁵ :

« Je vais sentir que ça me nourrit d'énergie puis ça me permet aussi même de prendre une pause de réflexion » (65).

Plusieurs mentions ont aussi été faites concernant l'univers et la participation humaine à cette vision holistique de la nature comme un Grand Tout. Ce thème n'est alors plus seulement un lieu physique porteur d'expérience spirituelle, mais aussi un espace d'un tout autre ordre rendant l'humain partie prenante de quelque chose qui l'inclut et qui le dépasse. Cette conscience de l'immanence et de la transcendance de la nature en fait un espace de prédilection pour l'appartenance, l'expérience et la croissance spirituelle des 20-35 ans.

Le corps comme thématique transversale

Le corps se présente aussi comme un lieu d'appartenance, d'expérience et de croissance spirituelles. Pour cette participante, le mouvement corporel témoigne d'un même mouvement intérieur : lorsque nous bougeons physiquement, nous sommes à même de nous représenter ce qui bouge en nous, « *[parce qu'il y a des zones qui se fragilisent, qui se reconstruisent, on est en perpétuelle croissance, on brise des cellules qui se reconstruisent.* » (21) C'est aussi cela, le mouvement de la vie.

¹⁵ Université du Québec à Chicoutimi, http://classiques.ugac.ca/contemporains/grandmaison_jacques/spiritualite_laique/spiritualite_laique.html, consulté le 23 août 2023 ;

Pour cette autre participante :

« C'est dans mon corps que je ressens, puis c'est à travers mon corps que je vais ressentir les énergies (...) mon corps, c'est mon véhicule qui fait en sorte que je vis ici, comme de vivre mon expérience humaine » (22).

Dès lors, le corps devient le canal d'une expérience qui dépasse l'individu tout en étant le producteur de cette expérience permettant ainsi une croissance harmonieuse.

Le lien au travail

Le travail s'est présenté pour beaucoup de personnes participantes comme un lieu d'appartenance, d'expérience et de croissance spirituelles. Plusieurs ont nommé avoir été questionnés sur le sens qu'elles voulaient donner à leur vie dans cette dimension professionnelle. Vivant dans une société marquée par la productivité, la rentabilité et le rapport excessif à l'argent, plusieurs se demandent comment être cohérents avec eux-mêmes spirituellement dans ce lourd rapport au travail. Certains et certaines d'entre eux, après avoir vécu une expérience spirituelle significative, ont effectué un changement d'orientation professionnelle afin de correspondre au plus près à ce qui se donne à découvrir en eux et elles. Pour d'autres encore, le travail a été un lieu de contact avec la spiritualité, d'expérience importante et de transmission d'un message ou d'une expérience spirituelle à leurs collègues. Certains et certaines voient aussi le travail comme un lieu d'engagement clair, porté par leur spiritualité et offert à la transformation du monde.

L'utilisation de substances psychédéliques dans le but de provoquer une expérience spirituelle a aussi été nommée par quelques personnes participantes. Il semble effectivement que l'utilisation de ces drogues dans un contexte expérientiel leur permette d'une part de vivre l'expérience avec d'autres et d'autre part d'être plus ouvert, sensible et réceptif aux expériences spirituelles. Ainsi,

« C'est plus une drogue qui permet, j'veux dire, je n'aime pas tant ça, mais qui permet d'atteindre de nouveaux lieux spirituels, comme en ascenseur. Faque, ça va te permettre d'entrevoir un peu ce que la pratique spirituelle peut t'emmener. Sauf que, si tu restes trop accroché, mais tu sais, c'est comme monter l'Everest en ascenseur. Le but de monter l'Everest, c'est tout le cheminement que tu fais pour monter au sommet. Quand tu prends de l'acide, tu atteins direct le sommet, mais t'es pas prêt nécessairement à atteindre le sommet. » (20)

6.4. Les questions de sens et de l'identité

Les questions de sens ont été nommées en lien avec les étapes de la vie et la quête identitaire. La jeunesse est un temps de la vie transitoire. Entre l'enfance et l'âge adulte, le ou la jeune se trouve dans un intervalle lui permettant de « consolider ses sentiments d'identité et d'unité

intérieure à travers de multiples engagements intellectuels sociaux et affectifs¹⁶ ». L'adolescence est parfois présentée dans leurs dires comme un temps de doute par rapport à leur expérience, mais aussi un temps de déni par rapport aux désirs de spiritualité :

« Quand j'étais dans le déni de ma spiritualité, c'est que je me disais "ce n'est pas réel", ce n'est pas vrai ces choses-là. Il n'y a rien qui prouve que ces choses-là existent. Pis c'était plus par peur d'être jugé par les autres (...) » (69)

Mais cette posture de déni semble laisser place chez beaucoup à une autodéfinition du spirituel. Ainsi, les entretiens ont laissé voir la lente, mais certaine évolution de chaque individu dans une spiritualité personnelle.

Faire sens

Durant ce temps de construction identitaire, les personnes ayant participé à la recherche relèvent la fragilité dans laquelle elles se trouvent ainsi que tous les possibles qui se présentent à elles. Cette prolifération de possibles ouvrants des perspectives jusque-là encore insoupçonnées, mais provoquant du même coup l'angoisse de « devoir réussir ». La question du sens est alors soulevée comme un besoin et comme une réponse : *« J'avais besoin de faire du sens » (21) et « voilà ce qui m'apportait beaucoup de sens » (119)*. Faire sens face à ce que ces 20-35 ans découvrent et qu'ils ne peuvent saisir directement ; faire sens face à ce qu'ils ressentent et ce qu'ils choisissent d'expérimenter ; faire sens face à ce qu'ils entrevoient devant eux et elles et qui les attend. Autant de défi qu'ils rencontrent...

Trouver du sens à la vie, tout comme trouver du sens face à la mort. On retrouve clairement chez la participante la plus âgée du groupe, cette construction de sens autour de la mort, la sienne et celle des autres. Toutefois, chez les autres personnes participantes, la construction de sens ne semble pas structurée ni clairement exprimée, ce qui renvoie à l'évolution de chaque individu, à sa maturité, à sa trajectoire propre. Chez les plus jeunes, nous avons constaté la capacité de chacun et chacune à recueillir le sens offert comme réponse à une interrogation ou comme fruit à une expérience. Cet état nécessitant une ouverture du cœur et de l'esprit, une conscience aiguisée de ce qui se joue dans l'ici et maintenant. Plusieurs ont d'ailleurs exprimé qu'ainsi comprise, la spiritualité — comme conscience du moment présent — aide à répondre au besoin de faire sens et offre du même coup le sens telle une grâce qui peut parfois se manifester de manière plus ou moins apparente.

Toutes les personnes participantes, à leur façon, nous ont parlé de démarche identitaire, de recherche de ce qu'elles sont vraiment, de la manière dont elles veulent vivre dans le monde, vivre leurs relations, évoluer dans la vie.

La guérison intérieure

L'étape de vie que les 20-35 ans vivent en est une profondément marquée par la recherche, l'exploration libre et hésitante, l'expérimentation et la définition progressive de leur identité, à

¹⁶ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 28 ;

ce qu'ils sentent au plus près de leur être, leur permettant de vivre avec le plus de cohérence possible. « Les jeunes ont tous besoin d'être reconnus comme étant en chemin vers un avenir, mais surtout ils ont besoin d'être reconnus comme réellement engagés dans une phase de croissance qui importe aux adultes puisqu'elle a une valeur en soi »¹⁷. Iels nous ont parlé de blessures, de vide intérieur, de course contre la montre, de cheminement progressif et de guérisons intérieures. Le lien entre blessure-guérison et la spiritualité semble clairement établi chez la plupart. Ainsi nous l'exprime cette participante :

« Spiritualité puis guérison, ça va absolument ensemble pour moi. Parce qu'il fallait absolument que je guérisse, que j'aie dans des plaies. Enlever le méchant, se refermer tranquillement pour laisser de la place et avoir de l'énergie pour que (petite pause) autre chose de moi qui est vraiment moi puisse prendre la place. Je pense que, pendant ma vie, je mettais tellement d'énergie à protéger mes blessures, à être dans mes blessures que l'être spirituel, mon âme n'avait pas vraiment la place pour s'exprimer à travers ça. Donc, pour moi, ça va vraiment ensemble dans mon cheminement. » (100)

Nombreux sont les individus qui ont nommé être allés au cœur de leur blessure pour retrouver la paix profonde. Accompagnés de leurs parents, de leurs amis, d'une personne significative ou d'une personne professionnelle, iels ont osé rencontrer cette partie blessée qui demande accueil, écoute et soin. Iels affirment clairement que ce chemin d'expérience de soi dans sa partie la plus vulnérable a été le lieu de rencontre et d'expérience de la spiritualité dans leur vie.

Toutes les personnes participantes, à différents niveaux et de différentes manières, mais toutes celles rencontrées ont parlé d'enjeux de santé mentale et du lien qu'ils font avec les questions de sens et l'identité.

« La violence et les abus affectent profondément la formation de l'identité chez la personne abusée : Ça aussi ça crée beaucoup [d'isolement] social, d'embrigadement, d'abus, ça affecte le noyau identitaire de la personne. » (177)

La violence et les abus sont beaucoup plus répandus que nous pouvons le croire. Iels ont été timidement verbalisés à l'occasion de cette recherche, à mots couverts, pour exprimer la négligence des parents, mais aussi le jugement des autres et l'exclusion subie. Iels ont, à chaque fois, été nommés comme source de souffrance marquant profondément la vie de chacun et chacune.

Ces blessures conditionnent la vie des 20-35 ans, l'enferme et terni son image de lui-même. À ce sujet :

« C'était une grosse phase de dépression et je me sentais que je n'étais pas assez pour l'école (...) je me sentais comme si j'étais vraiment faible, que peu importe, ce que je

¹⁷ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 33 ;

faisais, rien qui marchait et c'est là que ça m'a, bien, à l'idée que peut-être que j'avais besoin d'encore plus de spiritualité. » (81)

L'espoir

Nous avons pu observer que, pour plusieurs, la dimension spirituelle de leur être avait participé à leur évolution comme individu en croissance et leur avait permis de s'extirper de la souffrance en cultivant l'espoir. Le recours à différentes pratiques spirituelles dans des moments d'intense vulnérabilité mentale a été souligné par plusieurs. Ils ne l'ont pas tous vécu consciemment, mais la relecture leur permet d'identifier l'impact de certaines initiatives dans le domaine spirituel. Nommons la prière, la méditation, le silence, la marche en forêt et le partage en profondeur.

C'est ainsi qu'ils semblent parvenir à prendre un pas de recul sur leur expérience difficile jusqu'à se doter de différents moyens leur permettant de passer à travers :

« Je dirais que la spiritualité... m'aide beaucoup à comprendre que la souffrance fait partie de la vie. Que c'est illusoire de se dire qu'on ne va pas souffrir ou qu'on ne va pas passer par des moments difficiles » (58).

Ce constat semble les remettre sur un chemin d'espoir. Il les aide à ne plus chercher à nier ou à éviter la souffrance, mais plutôt à s'en servir comme tremplin pour se tourner vers les autres et devenir des agents et agentes d'espoir.

« Pis, j'ai comme déclaré que j'étais tanné de mener ma vie avec comme mon humaine qui est blessée là (...) j'avais envie de mener une vie au service de quelque chose de plus grand que moi. Pis, au service de l'amour » (100).

Passer d'une expérience intime et personnelle de la souffrance à l'ouverture à l'amour et à son service résulte d'un cheminement profond qu'il est bon de saluer. La spiritualité semble ici s'inscrire comme un élément facilitateur. C'est en puisant de la force dans leur dimension spirituelle que les participants et participantes nomment avoir été capable de transcender leur souffrance jusqu'à assumer leur vulnérabilité face à leurs pairs. Il est aussi marquant de voir combien ces prises de conscience sont rapidement investies pour leur proche :

« Que je vais parler de ma santé mentale, que je vais parler de mes émotions, que je vais me rendre transparente, mais pas juste sur ma spiritualité, mais sur mes expériences de vie. C'est pour moi, c'est la même chose : la spiritualité pis ma vie, pis mes expériences de vie, c'est la même chose. (...) C'est un travail constant d'être capable d'être vulnérable, pis de se montrer transparent, pis d'y aller de plus en plus creux, même si j'ai l'impression que je le fais déjà beaucoup, mais je le sais que c'est de continuer à aller, à le faire. » (69)

Par expérience, les 20-35 ans savent que la spiritualité aide à surmonter les difficultés, à dépasser la souffrance et à donner du sens au vécu. Elle offre, du même coup, la libération des contraintes intérieures et la possibilité de croître et de devenir pleinement soi.

« Parce que le spirituel, encore une fois, il permet à chacun de se libérer, de se déployer avec ses propres outils » (37).

Ici, la spiritualité offre un savoir expérientiel relu et compris. Elle offre aussi une sorte de sécurité intérieure et une assise permettant de traverser les tempêtes de la vie plus sereinement. Le témoignage de cette participante est en ce sens éloquent :

« Quand on a des épreuves, des moments plus difficiles, c'est quelque chose qu'on va souvent se dire, "oh mon Dieu, mais qu'est-ce qu'on ferait si on n'avait pas cette spiritualité-là dans notre vie ? Comment on gèrerait toutes ces épreuves-là, toutes ces choses-là qui se passent dans nos vies ?" parce qu'on est tellement... ben personnellement, je suis tellement ancrée dans quelque chose qui est pour moi très solide, ça fait en sorte que n'importe quoi que je traverse, ben j'ai tout le temps une compréhension de pourquoi ça m'arrive, ou si je ne comprends pas sur le coup, je vais essayer à comprendre, fait que ça ne va jamais me mettre à terre si on veut. [...] Aussi, je vais être beaucoup plus consciente de mes actions par rapport aux autres, l'impact que ça va avoir dans mes mots, dans mes gestes. » (90)

Le choix, le moi...

Le thème du choix est aussi revenu régulièrement en lien avec leur processus identitaire : choisir ses amitiés, son style de vie, sa profession, des choix habituels pour cette tranche d'âge, mais qui marquent leur désir d'identité. Comme Solange Lefebvre, professeure à l'Institut d'études religieuses de l'Université de Montréal, et titulaire de la chaire de recherche la chaire en gestion de la diversité culturelle et religieuse l'exprime si bien : « La jeunesse d'aujourd'hui affronte un excès de "possibles" qui l'oblige à exercer une faculté de choisir. Et ce, dans une mesure totalement inédite »¹⁸. C'est bien cela qui est ressorti de notre étude. La nouveauté réside ici dans le fait de pouvoir choisir d'appartenir ou non à une religion, de vivre ou non d'une spiritualité. Les rapports de place¹⁹ qui marquaient notre construction sociale laissaient peu de liberté aux individus. Le choix était contingenté, relatif, contrôlé. La situation est radicalement différente aujourd'hui. Les 20-35 ans réclament leur droit de choisir et de se définir eux-mêmes :

« Je peux exprimer ma personnalité, un peu choisir la personne que j'ai, j'ai envie d'être quoi » (118).

Ces individus revendiquent aussi la possibilité de reconnaître eux-mêmes leur identité de genre sans que celle-ci leur ait été préalablement imposée par la société. En arrière de cette mise en avant du choix libre sur tout, même son identité de genre, il y a la remise en cause des modèles

¹⁸ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 9 ;

¹⁹ Voir de Gaulejac, Vincent, La névrose de classe : trajectoire sociale et conflits d'identité, Payot, 2016

de sociétés incluant celui de l'Église qui souffre d'une « **crise de légitimité** » (20). Même si cette crise favorise la liberté de choix de cette jeune génération, elle est source d'anxiété. Dans un tel contexte anxiogène, où les anciens repères tendent à perdre de leur valeur, retrouver des assises fermes et solides en soi devient fondamental, pour ne pas dire urgent. L'injonction sociale laisse place à l'injonction du moi. En ce sens, Vincent de Gaulejac, sociologue et professeur émérite à l'Université Paris-Cité, cite « Richard Sennett [sociologue et historien américain] quand il dit qu'avec le développement de l'individualisme, le moi de l'individu est devenu "son principal fardeau" (...) On est rentré dans l'idéologie de la réalisation de soi-même²⁰ ». Cette exigence de réalisation de soi remet entre les mains de l'individu, la responsabilité de définir son identité. Cette responsabilité est en elle-même porteuse d'infinie liberté, mais aussi, d'une exigence pouvant peser lourd sur un être en construction, sur les 20-35 ans.

« Je ne voulais pas continuer à l'école, j'ai vraiment suivi un parcours intuitif où est-ce que je me suis écoutée, où est-ce que j'ai laissé mon intuition me guider vers les choses qui allaient me guérir. » (69)

De plus, cette mise en exergue du choix personnel émancipé d'une autorité extérieure, cette posture ne correspond pas nécessairement à toutes les personnes participantes. Pourtant plusieurs ont eu cette force. Certains et certaines ont nommé avoir pris une distance avec une première profession en constatant l'écart intérieur qui se créait en eux, impliquant la nécessité d'un retour vers plus de cohérence entre valeurs personnelles et choix professionnels. L'expression de ce participant résume bien la pensée générale :

« Où est-ce que je suis en ce moment est-ce que ça concorde avec mes valeurs, avec mes envies, avec ce que je suis moi dans ce que je vis en ce moment ? Si oui, cool ! Sinon, pourquoi ? Tsé, c'est quoi les changements, peut-être, que j'ai à faire pour être heureux finalement » (192).

Pour un nombre significatif de jeunes, nous observons que le choix et le choix *pour le sens* sont intimement liés à la cohérence personnelle, à une vie alignée tête, corps, cœur, et âme. Une participante s'exprime ainsi concernant le sens intrinsèque pris par des femmes qu'elle côtoie :

« [c'est ce] quelque chose dans l'intérieur d'elles qui brille suffisamment fort (...) pour qu'elles puissent, qu'elles soient conscientes de leurs valeurs (...) qu'elles soient capables de marcher sur leur propre chemin. » (21)

Choix et valeurs

La difficulté d'incarner leurs valeurs dans une société qui en prône d'autres a été identifiée par quelques participantes comme étant leur principal défi et leur mission de vie. Ces 20-35 ans sont souvent témoin de l'incohérence des autres ce qui propulse la mise en avant de leur choix, de leur posture, de leur affirmation personnelle. Chez certains et certaines autres, c'est plutôt la

²⁰ Cairn.info, <https://www.cairn.info/revue-gestalt-2005-2-page-101.htm>, consulté le 23 août 2023 ;

différence entre le soi réel et le soi idéal qui entre en jeu et qui rend plus difficile le plein épanouissement et le sentiment de cohérence interne. Cet exemple nous semble révélateur :

« Les choses qui dépendent de moi c'est justement de donner un sens à ma vie, de valoriser des vertus, des choses auxquelles je crois et surtout d'essayer de les vivre... Parce qu'il y a toujours cette chose-là qui me dérangeait, c'est le gap entre les valeurs que j'ai, l'idéal un peu que je voudrais avoir, quand dans les actions, c'est là que ça ne marche pas, c'est comme tu penses quelque chose, mais tu fais le contraire. T'as cette valeur-là, mais tu ne l'incarnes pas. C'est vraiment ce lien-là entre la tête, le cœur et... c'est ça, la tête, le cœur et les mains, je dirais, ces trois dimensions-là qui sont vraiment primordiales. » (58)

Afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de dissonance entre ses valeurs et ce qu'elle fait, une participante exprimera : *« J'essaie d'être aussi proche de mes valeurs que possible. » (118)* En ce sens, les valeurs permettent d'orienter dans le temps les options personnelles de chaque individu tout en demeurant profondément liée à leur individualité. « Alors que les croyances sont des différés (d'un autre espace, d'un autre temps, fabriquant du possible), les valeurs sont de l'usage et de l'immédiat. Répondant aux obligations inhérentes à la conduite de sa propre vie, elles servent d'ancrage aux possibles qu'ouvre la croyance comme pratique de l'autre. Elles relèvent donc des comportements et des modes de vie »²¹. On constate ici le défi social posé aux 20-35 ans dans l'ajustement continu des valeurs personnelles profondes qui peuvent entrer en contradiction avec celles mises en avant par la société (bonheur, plaisir, qualité de vie, performance) quand l'injonction d'épanouissement, d'hédonisme et de réussite individuelle pèse lourd.

Comme exprimé précédemment, ce sont ces 20-35 ans qui ont conscience du fait qu'ils sont en cheminement. À leur manière, tous ont souligné le fait que ce lien entre choix et valeurs souligne la dynamique interne de leur croissance spirituelle. Parlant d'une personne significative avec qui elle eut le privilège de vivre, une participante nous dit :

« Elle m'a offert cet espace-là pour m'éveiller à qui je suis en profondeur, pour enlever toutes ces couches-là qui n'était pas moi partout, qui étaient des blessures léguées, des étiquettes collées. "Oh toi t'es une philosophe" "Toi t'es une bonne étudiante" "Toi tu vas devenir prof". Tout ça, tranquillement pas vite... » (100)

« Nettoyer », « guérir », « transformer », « questionner », « réunifier », « relire sa journée », « travailler sur soi », « se remettre en question » : Ce sont là des expressions parlant de cet espace intérieur que l'individu veut qualifier par sa spiritualité, sensible à la fois à ce qui se vit en soi et ce qui se reflète à l'extérieur de soi. La croissance intérieure de l'être se vit

²¹ Perreault, Jean-Philippe, *L'allégorie de la jeunesse. Figure de l'étude du religieux et de la religion au Québec*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 311 ;

progressivement, à coup d'intuition, de tâtonnements de « choix ». Voilà ce que plusieurs nous ont offert. Leur spiritualité est un chemin intérieur :

« Je fais vraiment confiance... j'appelle ça mon petit brouillard divin, c'est comme... vraiment le brouillard en avant de moi (rire). C'est mon brouillard divin. Mais, le brouillard divin, il est rempli tellement de sagesse, quand on avance avec ça et qu'on fait confiance pis... que c'est comme "je ne sais pas, je ne vois pas", j'ai des petites intuitions et on fait confiance » (100).

Des espaces intérieurs

Créer des espaces intérieurs et extérieurs propices à l'attention à l'égard de cette voix intérieure devient un défi face à la surstimulation à laquelle font face les participants et participantes. Iels ont conscience que les réponses à la quête de sens peuvent être fluctuantes selon les contextes et les étapes de vie. Iels les nomment comme étant de l'ordre de l'intuition et de l'expérientiel. Cette participante reflète bien ce qu'elle ressent :

« C'est comme s'il y a eu 2 trains : un train social, rationnel, intégré, disons, dans le monde des humains, et puis un autre train à côté où j'avais comme une petite voix qui continuait tout le temps à chercher des réponses » (37).

Le train sociétal, iels en font partie, iels en portent les valeurs et en subissent le mode de vie aussi. Le train « d'à côté » est plus personnel, il est souvent à contrecourant, il exige le choix personnel et s'opère grâce à une spiritualité assumée, personnelle. Toutefois, dans cette étape de construction identitaire où la spiritualité a largement sa place et où l'individu se bâtit son identité, il devient fondamental pour ces 20-35 ans de retrouver des espaces et des relations significatives permettant et valorisant le contact à leur voix intérieure et à la quête de sens qu'elle porte. Leur aspiration au bien tant pour eux que pour les autres a besoin de rencontrer des individus porteurs d'idéaux élevés afin d'y sentir résonner leurs propres désirs de perfection et de s'ouvrir à leur dimension spirituelle.

Mais sortir de soi pour aller à la rencontre de l'autre est vécu comme un risque pour plusieurs. De multiples façons, les personnes rencontrées ont nommé leur difficulté à parler de spiritualité dans plusieurs sphères sociales de leur vie. Certes, elles le font dans leurs amitiés, avec des personnes significatives et dans certains lieux propices au partage, mais elles le vivent d'abord dans le secret de leur cœur :

« J'ai une pratique qui est très personnelle, mais qui commence à être de plus en plus "communautaire" parce que je commence à avoir des personnes dans ma vie qui me ressemblent plus. Puis il y a beaucoup d'entraide » (100).

La communauté

La communauté, pour eux et elles, c'est dorénavant cet ensemble de personnes plus ou moins clairement reliées, à engagement variable, pouvant être éphémère, dépourvu d'exigence autre que celle de partager l'intérêt pour la spiritualité, pour la vérité profonde, pour l'authenticité,

pour leurs valeurs. C'est un réseau d'individus, un lieu de partage de l'expérience spirituelle, des questionnements qu'elle suscite, du sens qui s'y donne.

« La communauté, c'est ce qui donne du sens pour moi. Ce qui explique pourquoi je suis là puis pourquoi je suis encore là à chaque matin, la communauté c'est l'autre » (39).

La rencontre de l'autre qui leur ressemble, avec qui ces 20-35 ans peuvent être vrais, authentiques, sincères, a permis à plusieurs de ces individus de maintenir un certain équilibre de santé mentale. Face aux grandes blessures de l'âme et du cœur, ils ont trouvé un espace de partage, d'authenticité dans la souffrance, de réconfort et d'engagement afin *« de pas le vivre tout seul. » (20)* La communauté devient alors cet espace relationnel fondamental, lieu de création d'amitiés profondes et précieuses. C'est aussi un lieu d'engagement, un espace de soin entre les individus.

6.5. Et la justice sociale...

La question de la justice sociale n'a été que très peu effleurée, car peu de participants et participantes y étant concrètement engagés ou ayant abordé cet enjeu explicitement. En ce sens, le témoignage de ce participant brille par sa singularité et son unicité tout autant que par la force du mouvement intérieur qu'on y observe :

« Entre ma spiritualité, ce que je porte, puis cette espèce de préférence pour les pauvres, cette lutte sociale, cet engagement social dans la Communauté, moi, j'ai trouvé justement matière à la totalité de mon être. C'est autant spirituel que politique, que social » (20).

Le spectre de l'injustice sociale était aussi très large, passant des inégalités de naissance à celles créées par notre société. Une participante en parle ainsi :

« Cette espèce d'injustice là, de souffrance, je veux dire : Il y a des gens qui vont "surfer" sur leur vie de leur naissance à leur mort pis tout va bien aller, pis y'a des gens souvent qui naissent avec un pied dans la bouche souvent, avec tellement de longueurs d'avance en moins (...) c'est tellement injuste » (39).

D'autres personnes participantes nous parleront de causes dans lesquelles elles s'engagent par suite d'expériences personnelles d'exclusion. La souffrance humaine (en soi et de l'autre) émeut, fait vibrer, souffrir avec l'autre et trouve réponse par l'engagement, comme un mouvement de compassion venant à la fois du cœur et de la nécessité de faire quelque chose pour changer les situations oppressantes. Chose surprenante, une seule personne rencontrée nous parle d'idéologie, de cause à défendre, de revendication, de militance. L'angle choisi pour parler de justice sociale demeure principalement celui du mouvement intérieur, de la réponse du cœur face à des éléments extérieurs qui seraient oppressifs, en ce sens il s'arrime très bien avec la

spiritualité. Il nous a semblé voir plus clairement la logique du changement individuel intérieur menant éventuellement à un changement collectif, plus qu'une dynamique d'engagement. Des phrases telles que celles-ci nous semblent assez révélatrices :

« Ce n'est pas tant de changer les choses à l'extérieur, que de se changer soi-même. D'avoir le pouvoir sur soi, c'est finalement la seule chose sur laquelle on a du pouvoir » (58).

Cette observation soulève quelques questionnements : ceci ne dénote-t-il pas un problème au niveau social ? L'apparente incapacité d'agir et d'avoir un impact global dans la société jumelée à leur sentiment d'impuissance mentionné dans la présentation du contexte social actuel pousserait-elle les 20-35 ans à rester dans une inaction personnelle ? La personne « jeune » a-t-elle oublié que les actions individuelles se multiplient pour permettre le changement global ? Est-ce là un filon fertile à une conclusion ? La spiritualité peut-elle se proposer tel un nouvel engagement de société ? Sinon, les jeunes générations sont-elles tout simplement trop sollicitées pour agir ? Y a-t-il un si grand désabusement du système en place, qu'ils ne font pas assez confiance aux institutions pour tenter d'y faire changer les choses ? Nous ne savons dire pour l'instant, cette question exigeant des données supplémentaires que nous n'avons malheureusement pas recueillies. Mais nous gardons la question.

Par ailleurs, il faut aussi noter que certaines des personnes participantes sont quand même impliquées et mobilisées dans des mouvements ou des organisations en lien avec la justice sociale. Plusieurs ont pourtant été capables de postures critiques face au système tant relationnel que sociétal, sans pour autant nommer clairement ce besoin viscéral de s'engager pour changer les choses. En ce sens, il semble que la justice sociale soit devenue un principe sur lequel nous pouvons débattre et réfléchir sans pour autant mener à l'engagement concret pour une cause. Une rupture semble quand même se dessiner entre le discours sur ce principe et l'action qu'il devrait engager à sa suite.

Lors des rencontres de groupes, les participants et participantes ont manifesté ressentir une certaine pression sociale à se lier à un engagement alors qu'ils veulent plus de flexibilité et de liberté. Que ce soit dans différents types de groupes ou dans des organisations plus structurées, ils affirment être souvent sollicités tout en ne ressentant pas nécessairement l'envie d'un engagement formel, structuré, risquant de les limiter dans leur liberté. Lisons :

« Les syndicats, les partis politiques, les organisations communautaires partagent avec les institutions religieuses de larges préoccupations pour le renouvellement de leur effectif, la poursuite de leur mission, la pérennité de leurs engagements. Et au-delà des réflexes de survie des différents groupes, l'intérêt pour la jeunesse tient également en la capacité d'innovation qu'on lui attribue »²².

²² Lefebvre, Solange, op.cit., p. 297 ;

Cette sollicitation excessive est vivement ressentie par les 20-35 ans. Elle s'ajoute à leurs besoins d'exploration les rendant ainsi incapables de répondre par l'affirmative aux diverses invitations, les laissant avec un sentiment d'égoïsme et de non-responsabilisation qui les paralyse plus que leur permet d'avancer.

En groupe, les personnes rencontrées ont nommé la spiritualité comme un espace de soin à soi et l'engagement pour la justice sociale comme un espace de soin à l'autre. Il s'avère donc difficile pour elles de continuer de prendre soin d'elles-mêmes et de prendre soin de l'autre en s'engageant dans une cause sociale, car il leur est demandé de toujours en faire plus. Devant cette impasse et le peu de changement observé, les 20-35 ans se mutent dans une certaine inaction sociale, tout en prenant soin de leur entourage immédiat, revenant au concept d'agir localement pour avoir un impact global.

6.6. Le rapport de la jeunesse au religieux

Les jeunes Québécois et Québécoises sont héritiers d'un rapport controversé à la religion²³. Nous l'avons dit. Peu de participants et participantes à notre étude affirment avoir reçu ce legs et lorsqu'ils l'ont reçu, cet héritage n'était pas nécessairement bien vécu. Pour preuve :

« Pour moi, à cause de mes parents, d'une certaine façon, j'étais déjà contre ça [la religion], c'est de la "bullshit", c'est n'importe quoi, quasiment même une certaine colère que j'avais, je ne sais pas pourquoi, mais c'est ce qui m'avait été transmis d'une certaine façon. » (192)

Ce type de transmission est aussi palpable dans d'autres entrevues alors qu'une résistance au religieux est présente sans pour autant qu'il ne semble y avoir de justificatif clair ou en adéquation avec leur situation vécue.

Toutefois, les valeurs religieuses reçoivent une forte acceptation et adhésion de la part des personnes participantes. Elles les reconnaissent comme des valeurs profondément humaines, portées par tous et toutes, et toujours actuelles. Elles débordent dorénavant le cadre de valeurs religieuses et sont portées par une certaine partie de la société, elles semblent donc passées de valeurs religieuses à valeurs culturelles. Certaines personnes participantes à la recherche s'identifient à une religion qu'elles affirment pratiquer à intensité variable. Pour certains et certaines, c'est dans un angle de continuité des choix familiaux qu'ils y sont, mais précisent vivre cette dimension librement, en lien avec les grands moments de foi ou les rassemblements familiaux. D'autres s'identifient comme pratiquants ou pratiquantes par choix, engagés volontairement à la suite d'une expérience de foi significative. Et les individus affirmant s'ancrer

²³ Voir <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/1990-v22-n2-socsoc92/001427ar/> ; visité le 12 août 2023 ;

dans une religion conservent leur regard critique face à l'institution sans s'en sentir limités ou enfermés.

Peu d'entre eux et elles affirment avoir du mal à séparer le religieux du spirituel, affirmant que les deux dimensions ont tendance à se confondre sous le vocable religieux.

« Je sais que pour d'autres c'est différent. Spiritualité, ça n'a pas rapport avec la religion, ça n'a pas rapport avec le divin. Mais pour moi, c'est juste intimement lié, c'est ça. » (81)

Cependant, tout au long de cet entretien, nous avons noté une différenciation progressive des deux concepts, définissant progressivement la spiritualité comme un espace interne de lien à soi, à l'autre et au divin présent ou non... dans le religieux. Nous ne pouvons toutefois pas généraliser cette observation puisque, dans la plupart des entretiens réalisés, la dimension religieuse apparaît en opposition à la spiritualité : la personne reconnaît alors son expérience dans la dimension spirituelle en excluant complètement la dimension religieuse de sa vie. Cette dernière est alors vue comme rigide, contraignante, restrictive, normative, imposante dans les pratiques et dans le croire et abusive. Pour plusieurs, il devient donc risqué de s'y aventurer... De plus, ces 20-35 ans affirment que l'histoire démontre qu'ils ont raison de craindre l'institution et de s'en distancier sans en perdre l'essentiel.

Quelques participantes ont affirmé se poser beaucoup trop de questions, et qu'en ce sens, la religion n'est pas un espace envisageable pour elles. Il semble que « *de suivre certains préceptes qui y sont édictés* » (58) ne va pas dans le sens de l'autonomie ambitionnée par les 20-35 ans. Ceux-ci revendiquent le droit de remettre en question et contester les dogmes et préceptes, de se faire leurs propres idées, leurs propres croyances et de régir leur vie à leur guise. La religion, avec son credo, ses dogmes et ses traditions, semble porter préjudice à cette autonomie chèrement gagnée.

« Parce que le spirituel, encore une fois, il permet à chacun de se libérer, de se déployer avec leurs propres outils » (37)

Cette même personne précise encore sa pensée :

« La spiritualité, ce serait comme la vie de l'esprit libre et la religion, ce serait quand même une vie de l'esprit, mais organisée, normée, encadrée » (37)

Cette vision de la religion revient dans plusieurs entretiens et ne répond clairement pas aux besoins de liberté et d'expérimentation propre à la jeunesse exprimés dans les entretiens ; et ce, encore moins aujourd'hui où la réalisation personnelle est une responsabilité individuelle que chacun se doit de réussir à force d'essai et d'erreur.

Le spirituel devient ainsi une réponse beaucoup plus appropriée au contexte social actuel et à ses mouvements de mutation.

I. DÉFINITION DE LA SPIRITUALITÉ

Dès notre introduction, nous avons souligné le fait que notre posture de chercheur ne voulait pas imposer une définition de la spiritualité à ces 20-35 ans rencontrés. Cela étant dit, il nous apparaît intéressant de reproduire un tableau produit par Solange Lefebvre dans son livre « Cultures et spiritualités des jeunes » (2008) notamment parce qu'il met en parallèle spiritualité & Religion. Nous nous en servons, non pour définir la spiritualité, mais pour nous guider dans ce travail de synthèse qui se fera à partir de notre RAP.

Spiritualité sans religion	Religion
<p style="text-align: center;">Choisir</p> <p>Choisis d'explorer de manière autonome les questions de sens.</p>	<p style="text-align: center;">Choisir</p> <p>Choisis une confession, une spiritualité ou une option fondamentale aux contours définis.</p>
<p style="text-align: center;">Se fier à</p> <p>Recherche une confiance ou la foi dans la vie, sans s'attacher à une vérité ou à un absolu.</p>	<p style="text-align: center;">Se fier à</p> <p>Se fonde dans une foi comme engagement loyal « envers » et une préoccupation ultime.</p>
<p style="text-align: center;">Interpréter</p> <p>Puise à plusieurs sources et constitue le sujet de l'interprétation du sens. Mène une quête pluraliste et désinstitutionnalisée.</p>	<p style="text-align: center;">Interpréter</p> <p>Dialogue avec une autorité, une tradition et une communauté. Prend parti pour une source religieuse ou spirituelle, recherche une cohérence.</p>
<p style="text-align: center;">Agir</p> <p>Se fonde sur une éthique humaniste, une vision du juste, respectueuse des droits et libertés. N'investit pas une seule conception du Bien.</p>	<p style="text-align: center;">Agir</p> <p>S'élabore dans des pratiques religieuses et éthiques et une discipline qui visent au progrès et à l'avancement. Relie le juste et le Bien, s'alimente à la fois dans l'éthique collective et la voie religieuse choisie.</p>

Tableau tiré de Lefebvre, Solange, Cultures et spiritualités des jeunes, Bellarmin, 2008, p. 284.

6.7. Le rapport de la jeunesse à la spiritualité

Lorsque le thème de la spiritualité tient à cœur les personnes interviewées, c'est bien souvent parce que dans leur histoire personnelle, une expérience forte est venue transformer leur vie. Plusieurs nous ont exprimé des expériences marquantes qui ont provoqué dans leur vie un revirement et ont ouvert leur conscience à cette dimension de leur personne. Quelques exemples

sont disponibles dans l'annexe 5, nous pouvons y ressentir toute la portée du moment et l'impact sur le devenir de l'individu l'ayant expérimenté.

La spiritualité est ainsi vue par la plupart des participants et participantes à la recherche comme l'agent déclencheur d'un parcours de transformation intérieure, le lieu d'expérimentation permettant la transformation et le résultat par excellence de la transformation. Comme si elle était à la fois agent, ingrédient et résultat permettant l'accès à une conscience de soi, de l'autre et de plus grand que soi. Le mouvement ainsi généré par la spiritualité a pour origine l'intérieur et va vers l'extérieur et, de l'extérieur vers le cœur de l'être, là où réside la source de la spiritualité. Comme en témoigne cette participante :

« Pour moi, une spiritualité sans amour ça n'aurait aucun sens. Pis, l'amour m'amène nécessairement à la spiritualité, puis au divin d'une certaine manière. Ça va vraiment ensemble pour moi » (100).

Avant de parvenir à la spiritualité, plusieurs personnes nous ont partagé avoir eu des parcours philosophiques ou psychologiques les ayant progressivement guidés jusqu'à la spiritualité. Il semble que, selon elles, ces deux disciplines soient, par leur esprit scientifique, plus socialement acceptables, au Québec, que la spiritualité : elles désirent ne pas souffrir du tabou entourant le spirituel. Une participante résume ainsi cette position :

« L'être humain se pose des questions depuis la nuit des temps, que ça fait vraiment partie de l'être humain de se demander ben "qui je suis ?", "d'où je viens ?", "où je vais", autant au niveau individuel que collectif. » (58)

C'est en réfléchissant à ces grandes questions de l'humanité qu'elle affirme être parvenue à la spiritualité et à avoir eu la capacité interne d'assumer son cheminement. Tout comme la santé mentale peut mener à la psychologie puis à la spiritualité, les grandes questions existentielles peuvent mener à la philosophie et celle-ci peut porter l'individu jusqu'à la spiritualité, qu'il y ait croyance ou non en Dieu. Voilà l'essentiel de leur proposition.

L'origine même de l'expérience spirituelle chez les participants et participantes à la recherche était tout aussi variée qu'il y a eu d'individus rencontrés en entrevue. Pour certains et certaines, le croire est fondamental :

« Pour moi, la spiritualité, c'est comme croire en quelque chose de plus grand que soi pis de plus grand que tout, de quelque chose d'intangible. Ça n'a pas besoin justement d'être associé à une religion avec un livre pis les principes à suivre, c'est 2 choses entièrement différentes » (39).

Pour d'autres, les grandes questions existentielles les mènent directement vers la transcendance :

« Je ne peux juste pas l'imaginer, une spiritualité sans un être divin, sans quelqu'un de créateur, quelqu'un de plus grand. » (81).

Tandis que pour d'autres, le lien n'est pas automatique, ce qui permet à l'être humain d'ouvrir une espace de doute, de question, de non-réponse.

Une participante nous a partagé se situer constamment à la frontière de l'expérience. Par de multiples exemples, elle se nomme ouverte et intéressée par la spiritualité, touchée par ce que les autres vivent et dont elle est témoin, mais non désireuse de vouloir l'éprouver pour elle-même.

Au seuil de l'expérience, elle demeure sans bouger, ne s'engageant pas, ne fuyant pas, témoin de ce qui se passe en l'autre sans jamais reconnaître ce qui se passe en elle. Telle une hésitation qui n'a de cesse d'hésiter, elle demeure à l'orée, sans expérience, dénuée de sens, de questions, de doutes, de peurs. Elle se dit touchée par ce dont elle est témoin

« Je trouve ça beau de les voir, c'est plus via eux que je vis mon moment ». (85)

Cette participante était la seule de notre recherche affirmant s'intéresser à la spiritualité, mais ne s'engageant pas concrètement dans une exploration de cette dimension dans sa vie. Pour nous, elle représente tous ces 20-35 ans qui ne ferment pas leur porte à la spiritualité sans pour autant être capable de s'y reconnaître partie prenante. De nombreux jeunes choisissent de ne pas se poser de questions et n'en ressentent pas le besoin, cette participante, à sa façon, nous a parlé d'eux et elles et de cette marche avec ceux et celles qui, comme elle, semble spectateur de la grâce reçue par d'autres.

6.8. Synthèse

Dans notre effort à vouloir définir la spiritualité non à partir de présupposés conceptuels, mais à partir de l'écoute de chacun de ces 20-35 ans, à partir de tous ces verbatims, nous ne retiendrons du tableau produit par Solange Lefebvre dans son livre « Cultures et spiritualités des jeunes » (2008) que la structure : « Choisir » (1) ; « Se fier à... » (2) ; « Interpréter » (3) ; « Agir ».

En ce sens, il convient de définir la spiritualité tel un « choix » (1) éminemment personnel à la vie de l'individu. Souvent déclenchée par des crises existentielles ou des crises extérieures à leurs vies, cette spiritualité consiste à « se fier à » (2) avant de se fier à l'autre. Et si l'autre il y a, il s'agit de l'ami, du chum. En ce sens, il convient de comprendre que pour eux et elles (la plupart) la spiritualité est largement distincte de la religion, au moins pour la plupart d'entre eux et elles. Elle se décline en tant que relation à l'autre, quête de sens, recherche de valeurs, rapport à la nature et au cosmos, mais rarement en tant que transcendance, car ce terme renvoie à la religion. Elle est donc un chemin personnel, assez subjectif et surtout intérieur. Avant d'être projet, elle est cheminement personnel voire thérapie des blessures et des angoisses. Le rapport aux dogmes

est presque inexistant, ainsi la spiritualité est interprétation (3) personnelle de la vie, de leurs vies, de la destinée de la vie. L'agir (4) a sa place, mais cette nouvelle spiritualité, holistique, égologique, se méfie des systèmes et des surcharges. En fait, elle est aussi éthique. Éthique de la vulnérabilité, de l'inclusion, de la place pour tous !

VII. CONCLUSION

Conduire une RAP auprès d'une telle quantité de personnes a été un grand défi. Le plus délicat fut celui d'accepter de naviguer à partir d'elles, de leur univers, de leur vision à l'égard de la spiritualité. Nous avons relevé le challenge, même si nous sommes conscients que la masse importante de verbatim recueillie pourrait nourrir bien des réflexions à venir.

Comme nous l'avons démontré plus haut, le spirituel est clairement distinct du religieux. Nous ne voulons pas là reprendre le contenu de la synthèse placée ci-haut, mais il est clair que la spiritualité conduit les personnes interrogées à suggérer une vision sur « le monde » ou la société à la fois critique, prospective et transversale.

Critique sur un rapport trop frontal à des vérités ou des dogmes imposés. Prospective, car tellement riche d'idéaux réalisables et souhaitables, pensons à la crise climatique, à celle économique, à celle touchant la paix, etc. Transversale, car la spiritualité n'est plus vue écartée des problèmes sociétaux, elle est une réponse à chacun de ces problèmes jusqu'à même la blessure que la personne de 20-35 ans peut vivre elle-même. C'est ce facteur transversal qui justifie que le rapport ait donné tant de place aux thèmes transversaux. Mais pour l'heure, arrêtons-nous sur les piliers du rapport : Les thèmes fondamentaux.

Les trois thèmes fondamentaux, ADN de ce projet (l'appartenance, l'expérience, la croissance), incarnent très bien ce basculement culturel et sociétal espéré. Précisons qu'ils permettent une analyse phénoménologique (descriptive) du rapport que les 20-35 ans ont à la spiritualité. En effet :

- **Appartenance** : Se distinguant majoritairement d'une appartenance religieuse traditionnelle, l'appartenance des 20-35 ans est plus personnelle : les liens amicaux, les liens familiaux, les liens numériques.
- **Expérience** : De ce fait, le lieu d'expérience est moins « institutionnel (religieux) et beaucoup plus personnel. De ce fait, il est à la fois plus subjectif et plus assumé par l'individu. Il vise la croissance personnelle de chacun de ceux-ci avant d'avoir une visée sociale ou religieuse. En ce sens, il est bien plus assumé.
- **Croissance** : Ainsi donc, la croissance spirituelle n'est plus vue de manière extérieure à la vie de l'individu, mais au centre de sa vie. La spiritualité est même considérée comme le cœur de cette croissance et motrice de prospectives et de visées humanisantes.

C'est parce que ces thèmes fondamentaux sont centraux telles des nervures structurantes, qu'elles peuvent assumer des thématiques transversales. Ces dernières témoignent de la richesse prospective de la spiritualité quand elle est assumée au cœur de la vie des 20-35 ans. De plus, elle définit la spiritualité de manière transversale et non de manière cloisonnée. Elle s'applique donc à nombreux thèmes : citons l'écologie, la santé, la justice sociale, etc.

Un lieu d'importance et d'ancrage significatif est sans contredit l'espace professionnel, débutant au temps de leur formation professionnelle jusqu'à l'engagement dans le travail. C'est près de la moitié des personnes participantes qui ont identifié leur espace professionnel comme lieu d'appartenance, d'expérience et de croissance spirituelles. Pour certains et certaines, choisir de nourrir leur dimension spirituelle les a amenés à se redéfinir différemment et à choisir de se mettre au service de leurs semblables dans un choix professionnel touchant à la spiritualité, tel que l'exprime ce participant :

« J'étais encore électricien dans ce temps-là, donc, moi, quand je retourne au Québec, je m'en vais plier des tuyaux, passer des fils et tout. On trouvait que ça ne faisait pas de sens sachant tout le besoin qu'il y a sur la planète, pour aider les gens (...), c'est toutes des réflexions qui... "OK, mais, c'est-tu ma place comme électricien ?". Tsé, moi, comme personne, j'ai envie de faire un changement sur ma planète, je ne pense pas que ça en étant électricien que je vais pouvoir le faire. » (192)

Pour d'autres, le travail est un lieu pour vivre leurs valeurs spirituelles, les reconnaître chez d'autres ou même pour les transmettre. Iels se sentent reconnaissants pour ce qu'ils ont reçu de la vie et responsables face à la société et à leur semblable dans la transmission de cet héritage :

« De prendre tout ce que j'ai vécu toute ma vie et toutes les leçons spirituelles pis de les appliquer pis de les transmettre ». (69)

Être un phare pour les autres est très important pour plusieurs participants et participantes, iels se sentent suffisamment bien ancrés intérieurement pour pouvoir faire face au regard des autres.

Les mots et le manque de mots pour relire leur expérience ont aussi été nommés par certaines personnes participantes comme le point de départ d'un mouvement marquant leur spiritualité et signe que celle-ci est plus grande qu'elles. Il y avait au départ une expérience, quelque chose de flou de l'ordre du ressenti, diront certains et certaines, qui mobilisait entièrement l'être, qui s'incarnait dans des actions concrètes, mais qui demeurait incomprise, car non vulgarisée. Ce participant exprime ce besoin dans ses mots :

« Ce désir-là de trouver un vocabulaire sur mes expériences personnelles. » (192)

C'est dans cet espace de partage que chacun et chacune peut résonner à l'expérience de l'autre, que la profondeur du lien peut s'instaurer et que la relation devient véritablement nourrissante. Mettre des mots devient alors fondamental dans l'évolution de l'être humain, dans la compréhension de son expérience, dans sa capacité à la communiquer aux autres et dans ce sentiment d'unité dans le partage de l'humanité.

Mettre des mots devient aussi nécessaire pour permettre la transmission de l'expérience. Ce thème de la transmission est revenu chez plusieurs participants et participantes dans le sens d'un contenu et d'une expérience à transmettre, à offrir. Ce qu'ils ont reçu, iels désirent bien plus que le partager dans des mots. Dans ce désir de transmission réside le symbole de la passation

d'un contenu précieux, d'un savoir, d'une sagesse expérientielle d'un individu à un autre. Beaucoup se disent appelés à témoigner au cœur même de leurs groupes d'appartenance et dans toutes les autres sphères de la vie. Iels portent en eux et elles un message qui semble urgent et nécessaire de transmettre. Il est intéressant de constater que, comme jeunes, iels ne se voient pas uniquement réceptacles de la transmission de l'héritage des générations passées, iels désirent prendre part à cet héritage, et donc transmettre leurs connaissances, à parts égales avec leurs prédécesseurs. Iels ont aussi des savoirs et des expériences à transmettre à leurs aînés. Une participante nous a parlé de l'importance des ancêtres et de l'héritage reçu, s'identifiant ainsi à la partie « recevant » les savoirs.

L'importance du nombre de personnes ayant répondu au sondage et désirant poursuivre avec nous la recherche va dans ce sens. Les 20-35 ans ont une vie spirituelle forte, vivent des expériences spirituelles marquantes et sont portés par cette vie à témoigner, à partager, à transmettre. La transmission n'a donc plus seulement le sens de continuité, partant du plus âgé vers le plus jeune, mais elle porte aussi le sens d'actualisation et de modernité dans un rapport d'altérité entre les jeunes et leurs aînés.

« Ce sont les jeunes qui, par leurs actions et leurs réactions, font comprendre aux aînés que la vie, telle qu'on la leur a présentée, possède une promesse vitale ; et ce sont les jeunes qui portent en eux le pouvoir de confirmer ceux qui les confirment, de rénover, de régénérer, de désavouer ce qui est pourri, de réformer et de s'insurger »²⁴.

Les institutions qui opéraient anciennement la transmission apparaissent clairement affaiblies et parfois même discréditées dans les différents entretiens de notre recherche, remettant entre les mains des jeunes la responsabilité de la transmission des dimensions profondes de la vie. La crise que traverse notre société n'est donc plus seulement environnementale, politique ou religieuse, elle est aussi de l'ordre de la transmission et elle devient l'espace d'un renouveau spirituel nécessaire permettant de redonner sens à la vie.

Au départ de cette recherche, nous avons choisi de ne pas donner de définition précise au terme de spiritualité puisque nous allions à la rencontre de son expression dans la vie des 20-35 ans. Nous désirions à ce moment que ces nous offrent leur propre définition à travers leurs lieux d'appartenance, d'expérience et de croissance.

Pour clore cette recherche, nous pouvons dire que par spiritualité, les 20-35 ans nous montrent qu'elle est cette exploration individuelle du sens, de la direction à donner à la vie d'une manière cohérente, c'est-à-dire en lien avec des valeurs et des croyances. Cette démarche est vécue de manière autonome, sans balise ni repère institutionnalisé précis, guidée par les intuitions et les événements qui se présentent dans la vie de l'individu. « Elle concerne fondamentalement la capacité humaine d'attribuer des significations profondes (*making meaning*) aux événements, à l'expérience personnelle, voire à la vie elle-même, d'avoir accès d'une manière ou d'une autre

²⁴ Erik Erikson cité par Lefebvre, Solange, op.cit. p. 79

au sacré ou à une transcendance, de découvrir au fond de soi une aspiration infinie²⁵». Pour les 20-35 ans, elle est aussi profondément liée à l'identité puisqu'ils en sont à cette phase d'exploration foisonnante et de définition de leur être.

Au regard des nombreux entretiens et en lien avec la professeure Solange Lefebvre, nous distinguons spiritualité et religion. « La spiritualité serait plus individualisée, plus libre, plus axée sur l'expérience, plus intérieure, plus inclusive et pluraliste (...) » tandis que la religion paraît plus « dogmatique », plus exclusive, plus hétéronome et structurelle. C'est là que les frontières doctrinales et institutionnelles des religions sont perçues comme contraignantes, même si elles demeurent une « référence à plusieurs titres. »²⁶ La religion est clairement associée à son aspect organisationnel, sa structure, ses dogmes et son credo. La spiritualité, quant à elle, donne primauté à l'expérience vécue, au ressenti, à « ce qui porte un peu plus loin et fait vivre ». Elle peut sembler être, de ce fait, le « nouveau contenant socialement acceptable et symboliquement attrayant pour un contenu, somme tout, assez semblable à celui des religions. »²⁷

Durant de nombreuses années, la spiritualité dans ses lieux d'appartenance, d'expérience et de croissance était analysée sous l'angle central du religieux. Il nous apparaît aujourd'hui évident que cette lecture est bousculée. Nous aurions plus tendance à présenter dorénavant la spiritualité comme un terme parapluie, sous lequel les différents niveaux du croire trouvent abri. Par le fait même, nous aurions tendance à nous distancier des recherches évoquant qu'il n'existe pas de séparation entre religion et spiritualité et que, lorsque les Québécois et Québécoises se disent « spirituel, mais pas religieux », ils tenteraient de prendre une certaine distance avec l'institution, « insinuant qu'ils sont croyants, mais peu pratiquants. »²⁸ La présente recherche nous a permis de mettre à jour que, sous le spectre de la spiritualité, existe le religieux, avec ses croyances et dogmes, ses pratiques et ses rites. Il existe aussi toute une gamme d'expériences, de croyances et de pratiques vécues librement et dépourvues de cadre permettant tout autant la circulation fluide d'une croyance ou d'une pratique à une autre que l'absence de croyance ou la réfutation complète du croire.

De plus, la spiritualité, quoique pouvant être vécue en groupe, réfère avant tout à un processus d'exploration individuel visant tout autant l'unification de l'être que le contact avec plus grand que soit, l'abandon de l'égo que l'union à ses semblables. La spiritualité fait ainsi appel aux capacités internes de l'individu à « vivre avec des incertitudes, forger lui-même ses rites de passage (...) explorer les questions de sens de manière autonome ». ²⁹ La liberté, l'autonomie et la responsabilisation sont des caractéristiques propres à la démarche spirituelle. Elle ne nécessite pas de cadre religieux et sait s'en affranchir lorsque nécessaire.

²⁵ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 188

²⁶ Lefebvre, Solange, op.cit., p. 186

²⁷ Mossière, Géraldine, *Spiritualité et santé : deux champs pour repenser les études sur le religieux au Québec*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 249

²⁸ Meintel, Deirdre, *Le religieux au Québec aujourd'hui, une étude de terrain*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 348

²⁹ Lefebvre, Solange, op.cit., p.

Le grand défi pour les jeunes d'aujourd'hui réside dans le fait de vivre dans une société qui « à la valeur du présent comme unique mesure du changement ; [qui] exige que ce qui compte s'affirme dans l'ici et maintenant ; [qui] revendique le droit au provisoire, à la réversibilité des choix, à la pluralité et aux polycentrismes des histoires individuelles et des orientations collectives. »³⁰. En ce sens, nous pouvons facilement saisir l'importance de l'exploration libre et incertaine, la souplesse nécessaire compliquant de ce fait la possibilité d'engagement ainsi que la capacité d'adaptation générant régulièrement angoisse et doute. Vivre et alimenter sa dimension spirituelle en 2023 relève de la force propre à la fulgurance spirituelle et l'exigence qui s'ensuit de poursuivre sa route dans la lumière.

³⁰ Lefebvre, Solange, *op.cit.*, p. 155

REMERCIEMENTS

Une recherche comme celle que nous avons menée ne se fait pas tout seule. Le travail d'équipe est fondamental à sa bonne marche. C'est l'enrichissement mutuel des forces, des points de vue, des apports et responsabilité de toute personne ou groupe y contribuant qui la rend possible. Ces différents acteurs et actrices créent, en participant chacun dans le champ qui leur incombe, à former un NOUS à l'intérieur duquel la réalisation d'un travail comme celui-ci devient possible. Nous tenons donc à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à cette importante démarche réflexive.

Dès l'étape de la conceptualisation, nous avons pu compter sur l'équipe du professeur Jean-Marc Barreau, titulaire de la Chaire Jean-Monbourquette sur le soutien social des personnes endeuillées. Lissa Dormoy-Boulanger, auxiliaire de recherche, a su additionner ses compétences à celle du professeur Barreau afin de nous accompagner dans la conception, la méthodologie, la supervision ainsi que la rédaction et révision des textes finaux.

Devant le nombre de réponses reçues et l'engouement des 20-35 ans pour la recherche, nous avons choisi de faire appel à un auxiliaire de recherche en la personne de Youssef Benzouine. Celui-ci a su mettre son intérêt pour le sujet, sa curiosité, sa rigueur et sa capacité d'analyse au service de cette étude. Il a su faire preuve de professionnalisme tout en créant du lien, s'y investir pleinement tout en conservant un regard critique et judicieux. C'est un coup de cœur qui nous a fait choisir Youssef lors de son entrevue d'embauche. Cet état d'émerveillement, de plaisir dans le travail d'équipe, de constance dans la recherche ne s'est jamais démenti. Ce fut un immense plaisir de le compter dans cette équipe.

Nous avons aussi pu compter sur l'appui indéfectible de Charles Fillion, directeur général, ainsi que du comité Avenir DPS et du conseil d'administration du Centre St-Pierre. C'est à travers leur écoute, leurs questionnements, leurs rétroactions et leurs encouragements que nous avons saisi le sens de cette recherche pour le Centre St-Pierre et l'importance qu'elle revêt dans son développement. Bien évidemment, une telle démarche repose sur l'engagement des gens. L'une d'elles se distingue, il s'agit de Chantale Prévost qui a, sans relâche, avec pertinence, coordonné cet ambitieux projet porteur de sens pour le Centre St-Pierre. Sans elle ce projet n'aurait pas vu le jour. Et, nous devons remercier Marie-Philippe Gagnon-Gauthier, agente de promotion et de communication au CSP pour son travail de révision et de communication.

On dit que l'argent, c'est le nerf de la guerre, c'est aussi le nerf de cette recherche. Sans nos multiples donateurs et donatrices, nous n'aurions pas pu mener à bien ce projet. Nous prenons donc le temps de remercier chaleureusement les Frères de Saint-Gabriel du Canada, les Jésuites du Canada, les Pères Trinitaires, les Sœurs Oblates franciscaines de Saint-Joseph, les Moniales carmélites de Montréal. La Fondation Béati et la Fondation Jeanne-Ester, sont des appuis de la première heure et tout au long du parcours. La subvention d'Emploi d'été Canada a permis de payer une partie du salaire de l'auxiliaire de recherche.

Nos derniers remerciements vont aux 20-35 ans qui ont participé à la recherche. De celles et ceux qui ont rempli le sondage SurveyMonkey à celles et ceux qui ont accepté de participer aux entrevues sur Zoom, jusqu'à celles et ceux qui ont contribué aux groupes de discussion, merci! Votre participation était indispensable et vous vous êtes engagés avec générosité et authenticité. Plus que des réponses aux questions de recherche, vous avez offert votre vécu, votre vulnérabilité, votre vérité. Merci!

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES UTILISÉES

AUDY, Émilie, « *Le religieux là où on ne l'attend pas* » ou lorsqu'on l'attend trop : ethnographie des soins de première ligne, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 353-365 ;

CAMUS Sandra, POULAIN Max, *La spiritualité : émergence d'une tendance dans la consommation*, Management & Avenir, 2008/5 (n° 19), p. 72-90. DOI : 10,391 7/mav.019.0072. URL : <https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2008-5-page-72.htm> ;

DE GAULEJAC Vincent, *Ne pas psychologiser les problèmes sociaux. Échange avec Vincent de Gaulejac*, Gestalt, 2005/2 (no 29), p. 101-115. DOI : 10,391 7/gest.029.0101. URL : <https://www.cairn.info/revue-gestalt-2005-2-page-101.htm> ;

LAPIERRE, Guy, *L'histoire religieuse au Québec au xxie siècle : un essai de bilan* dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 111-134 ;

LEFEBVRE, Solange, *Cultures et spiritualités des jeunes*, Bellarmin, 2008, p. 24 ;

LEMIEUX, Raymond, *Le catholicisme québécois : une question de culture*, Sociologie et sociétés, Volume 22, numéro 2, automne 1990, p. 145-164 dans <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/1990-v22-n2-socsoc92/001427ar/> ;

MEINTEL, Deirdre, *Le religieux au Québec aujourd'hui, une étude de terrain*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 337-350 ;

MOSSIÈRE, Géraldine, *Spiritualité et santé : deux champs pour repenser les études sur le religieux au Québec*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 239-250 ;

PERREAULT, Jean-Philippe, *L'allégorie de la jeunesse. Figure de l'étude du religieux et de la religion au Québec*, dans *Étudier la religion au Québec, Regards d'ici et d'ailleurs*, Presse de l'université Laval, 2020, p. 297-319 ;

Rapport — Étude Jeunesse imaginée par Léger : être jeune en 2021
<https://leger360.com/fr/sondages/etre-un-jeune-2021-generation-z-milleniaux/> ;

Rapport — Étude Jeunesse imaginée par Léger : être jeune en 2023

https://leger360.com/fr/sondages/rapport-etude-jeunesse-2023-generation-z-et-milleniaux/?#gf_58

ANNEXE I

Des suggestions d'activités

De nombreuses activités ont été identifiées soit directement par les participants, soit en lien avec l'analyse des résultats. Nous prenons toutefois le temps d'ajouter ces dires de Solange Lefebvre basés sur différentes recherches et qui aiguillonnent quant aux activités intéressantes les jeunes : « Premièrement, les activités culturelles sont choisies en fonction du temps libre et des amis. Deuxièmement, dès l'adolescence, les groupes organisés et les activités rigoureusement planifiées perdent de l'attrait. » [1] Les 20-35 ans veulent avoir la possibilité d'explorer librement et de choisir les activités qui combleront leur temps libre sans y être pour autant engagées et limitées. La sursollicitation dont nous avons parlé précédemment s'applique aussi pour ces différentes activités. Il peut ainsi être pertinent d'en offrir en moindre quantité pour une qualité accrue.

L'importance des relations

- La communauté comme lieu de connexion à soi et d'expression de leur individualité : les participants et participantes à la recherche ont manifesté le désir d'avoir un lieu où ils puissent faire partie d'un groupe sans risquer de se perdre, donc leur permettant de rester connecté à eux-mêmes.
- À partir d'activités (artistiques, plein air, engagées, etc.), créer une communauté éphémère dont le but est de partager leur spiritualité, leur vécu d'engagement. Créer un espace de dialogue, d'échange, d'écoute et d'accueil. Y aller de manière progressive en mettant les gens en confiance, dans l'humour. Partager à la fin sur les pratiques spirituelles de chacun et chacune.
- Partage autour d'un souper (café) pour échanger et se ressourcer, développer des amitiés avec lesquelles ils peuvent parler de leur dimension spirituelle. Valoriser l'ouverture et l'espace sécuritaire (confidentiel, respectueux).
- Souper partage où le souper serait constitué ensemble.
- Être ensemble dans le silence.
- Groupe d'échange sur différents thèmes.

Les croyances ou l'acte de croire

- Offrir des conférences sur les nouvelles croyances, l'évolution du croire dans la société québécoise, l'expérience du croire chez les jeunes.

- Activité partage où un représentant de plusieurs groupes religieux serait invité (imam, prêtre, moine bouddhiste, rabbin, etc.) pour parler du croire.

Une multiplicité de pratique

- Le changement passe souvent par le corps, donc, mettre de l'avant des activités physiques vécues dans la conscience de ce qui se passe en soi.
- Lier une thématique avec une activité physique plus exigeante (course, trekking).
- Club de lecture en DP, suivi de réflexion sur différents thèmes.
- Atelier de journal créatif – lecture, écriture en lien avec l'approfondissement de ce que je porte.
- Activités artistiques et/ou en lien avec la nature qui sont le prétexte pour une conversation sur différents thèmes.

Des lieux significatifs

- Pèlerinage dans les rues de la ville, dans différents lieux sacrés avec des arrêts de silence et d'introspection.
- Retraite en plein air, au parc, alliant activités corporelles et silence.

Les questions de sens et l'identité

- Mon intuition me donne le sens. Donc, comment avoir le plus accès à mon intuition ?
- Passer par la philosophie pour remettre en question le sens.
- Nécessité de prendre soin pour pouvoir avoir du pouvoir sur notre existence. Quand est-ce qu'on apprend à prendre soin de notre vulnérabilité ? Formation en ce sens. En 2 temps, personnelle + partagée.
- Jeu : Mise en scène d'un déménagement intérieur. Certaines parties de nous, telles que les boîtes provenant du garage, n'ont pas besoin du même soin que les boîtes provenant de la verrerie. Prendre l'étiquette « Fragile » sur les boîtes de déménagement et la mettre sur les personnes : sur quels sujets le sont-ils ? Quelles expériences les fragilisent ?
- Cours pour apprendre à se connaître, à accepter nos zones de vulnérabilité.
- Atelier ou conférence sur la santé mentale positive : se responsabiliser et prendre soin de soi.
- Atelier d'écriture automatique.

- Aventure, voyage ou pèlerinage de groupe d'une fin de semaine (aller monter une montagne et vivre quelque chose au niveau de la croissance personnelle et spirituelle, ou aller visiter un lieu inspirant, Cap-Tourmente, la Côte-Nord, ou une rencontre avec les autochtones).
- Activité permettant un cheminement vers le pardon, de soi, de l'autre avec des témoignages de gens qui ont changé.
- Mettre en parallèle ce que la société prône (valeurs, surconsommation, etc.) et proposer un parcours long permettant la découverte de l'identité, des valeurs, du sens de sa vie, de sa spiritualité.

Et la justice sociale, dans tout ça ?

- Il serait intéressant et important d'être capable de nommer nos ancêtres dans la lutte et d'identifier les valeurs qu'ils portaient en lien avec la réalité rencontrée.
- Comment rester motivé dans la militance malgré le fait que les choses ne changent que très lentement ?
- Jeu de rôle, « improvisation », mise en situation pour mieux connaître le vécu de l'autre vivant de l'injustice : un individu, une vie.
- Offrir différents lieux d'engagements précis avec des espaces de relecture du vécu par la suite. S'assurer qu'un temps est toujours prévu pour la relecture, que celui-ci fait partie intégrale de l'activité.
- Offrir des engagements plus ponctuels nécessitant moins d'engagements, pouvant être vécus par les parents avec leurs enfants, etc.
- Permettre aux 20-35 ans de découvrir l'espace d'engagement qui nourrit leur spiritualité, le « faire » alimentant « l'être ». Que l'espace d'engagement soit l'espace pour mettre en pratique leur spiritualité.
- Offrir une activité de ressourcement pour les personnes engagées.
- Ajouter la dimension de l'engagement aux activités sur la spiritualité.
- Offrir des activités engagées permettant à une communauté existante de se rassembler autour de ça.

Le rapport au religieux de la jeunesse

- Avoir une conférence, séance d'information ou formation sur comment prévenir ou détecter les risques de dérives religieuses.
- Accompagner le traumatisme religieux pour les gens qui en sortent.

- S'assurer que notre milieu est sécuritaire et n'offre pas de risque de dérive, d'embrigadement sectaire.
- Voir avec d'autres comment prendre soin de façon structurée des personnes victimes de ces dérives. Tout comme il existe des centres d'accueil pour femmes victimes de violence conjugale, qu'il y ait des centres pour personnes victimes d'abus spirituels ou religieux afin de les aider à remettre de l'équilibre dans leur vie.³¹
- Rencontre intergénérationnelle pour faire un partage sur leur expérience de la religion ou de la spiritualité.

Le rapport à la spiritualité de la jeunesse

- Avoir un bottin de ressources spirituelles.
- Aller à la rencontre des histoires de nos ancêtres.
- Permettre à des personnes de différentes spiritualités d'échanger sur un même thème
- Retraite dans le silence, arrêter le mental, pas seulement la parole. Contenu expérientiel et intellectuel.
- Synthèse de vie par l'écriture, inventaire de ta vie, du sens qu'il a traversé.
- Activité physique (monter une montagne) + réflexion et partage spirituel autour d'un chocolat chaud. Lier une thématique avec une activité corporelle. Qu'il y ait une progression dans les thèmes abordés, commencer léger et aller de plus en plus loin.
- Club de lecture en spiritualité — poésie.
- Partage d'expérience intergénérationnel, les jeunes ont besoin d'être écoutés, entendus, puis de voir que d'autres ont expérimenté des choses similaires.
- Animer un podcast sur la spiritualité où nous pouvons rencontrer des personnes inspirantes, des personnes engagées et d'autres ayant vécu des expériences négatives ou positives.
- Offrir des temps de rencontres avec des sages spirituels (qui peuvent servir de modèles) présentant différents types de spiritualités.
- Bien nommer, dans l'offre d'activités, que le tout s'adresse tout autant à des néophytes qu'à des personnes ayant une démarche plus avancée en spiritualité.
- Mettre en place des rencontres de partages ouvertes où une personne est invitée à partager son parcours spirituel, où il y a par la suite place à des minipartages autour d'un sujet précis.
- Partager autour de thème précis : joie profonde, deuil, valeurs.
- Découvrir de grands penseurs de chaque courant spirituel par leurs écrits ou des conférences.

³¹ Le ceinr.com est une ressource en ce sens ;

Peu importe l'activité proposée, le besoin de relecture, d'introspection et de réflexion a été mentionné. Il pourra être répondu par un temps de partage en groupe ou avec une personne significative capable d'écoute, d'accueil et d'accompagnement.

Étant donné que les participants et participantes se sont montrés très critiques face au consumérisme, mais que nous devons tout de même leur transmettre les informations sur les activités qui leur seront offertes pour répondre à leurs besoins, nous devons penser consciencieusement la manière dont le tout sera proposé. Les stratégies de partage d'information devront leur ressembler, afin de bien les rejoindre, sans qu'ils se sentent sollicités par les mêmes stratégies que les institutions religieuses ou sectaires. L'aspect de la neutralité religieuse, et la création d'un lieu sécuritaire pour l'expression du vécu devront être mis de l'avant, puisque les personnes participant à la recherche ont déjà identifié les techniques de recherche comme étant similaires aux techniques de recrutement sectaire et religieux.

ANNEXE II

Questionnaire en ligne sur la plateforme Survey Monkey

Consignes

- Lisez attentivement les questions avant d'y répondre.
- Aucune réponse n'est mauvaise (en tant qu'elle est toujours respectueuse).
- Pour chaque question, répondez au meilleur de vous-même.
- Pour chaque question, cochez-la ou les réponses qui correspondent le mieux à votre opinion.
- Répondez à chacune des questions avec le plus de précisions possible afin d'aider les chercheurs à trouver le plus de pistes de solutions possibles.

Par spirituel, nous visons les aspirations intérieures de la personne humaine en dehors d'un lien nécessaire à des Institutions religieuses.

Pour toi, la croissance humaine et spirituelle est importante, la spiritualité aussi. Tu désires contribuer à développer cette culture pour servir le Québec, ta croissance, celle de tes amis.

Nous te remercions du temps que tu offriras à remplir ce questionnaire ! Il nous permettra au Centre St-Pierre de mieux répondre à tes attentes et à celle des générations de 20 à 35 ans.

Les questions d'identification suivantes sont utilisées pour des fins d'analyse seulement.

1. Es-tu un/une...

- Homme
- Femme
- Androgyne
- Cisgenre
- Trans
- Non genré
- Autre, spécifier : _____

2. À quel groupe d'âge appartiens-tu ?

- 18 à 19 ans
- 20 à 24 ans
- 25 à 30 ans
- 31 à 40 ans

3. Habites-tu....

- Seul(e)
- Avec vos parents

- Avec des amis
- Avec votre conjoint(e)
- Avec une autre personne. Spécifier : _____

4. Dans quelle région habites-tu ?

- Abitibi-Témiscamingue
- Bas-Saint-Laurent
- Capitale-Nationale
- Centre-du-Québec
- Chaudière-Appalaches
- Côte-Nord
- Estrie
- Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
- Lanaudière
- Laurentides
- Laval
- Mauricie
- Montérégie
- Montréal
- Nord-du-Québec
- Outaouais
- Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Canada, hors du Québec
- Hors du Canada, spécifier : _____

5. Quelles sont tes origines ?

- Québécois(e)
- Canadien(ne)
- Autochtone
- Inuit
- Métis
- Haïtien(ne)
- Français(e)
- Italien(ne)
- Espagnol(e)
- Afghan(e)
- Libanais(e)
- Antillais(e)
- Japonais(e)
- Chinois(e)
- Coréen(ne)
- Américain(e)
- Africain(e)
- Autre, spécifier : _____

6. Quelle est ta situation d'emploi ? S'il vous plait, indiquer toutes les réponses qui s'appliquent.

- Étudiant à temps partiel
- Étudiant à temps plein
- Travailleur temps partiel
- Travailleur temps plein
- Travailleur autonome
- Sans emploi

7. Quel est le plus haut niveau d'études que tu as complété ?

- Secondaire
- Collégial
- Universitaire

8. Quelle est ta situation civile actuelle ?

- Célibataire
- En couple fermé
- En couple ouvert
- En union polygame
- Marié
- Conjoint de fait
- Union civile

Les questions suivantes sont utilisées pour définir le profil des participants

9. As-tu une tradition spirituelle ?

- Christianisme, courant catholique
- Christianisme, courant protestant
- Christianisme, courant évangélique
- Christianisme, courant orthodoxe
- Christianisme non inclus ailleurs
- Judaïsme
- Islam
- Sikhisme
- Hindouisme
- Bouddhisme
- Spiritualités autochtones
- Spiritualités orientales
- Agnosticisme
- Athéisme
- Aucune
- Autre, spécifier : _____

10. Quelle spiritualité définit le mieux tes croyances ?

- Christianisme, courant catholique
- Christianisme, courant protestant
- Christianisme, courant évangélique
- Christianisme, courant orthodoxe
- Christianisme non inclus ailleurs
- Judaïsme
- Islam
- Sikhisme
- Hindouisme
- Bouddhisme
- Spiritualités autochtones
- Spiritualités orientales
- Agnosticisme
- Athéisme
- Aucune
- Autre, spécifier : _____

11. Y a-t-il des causes qui te tiennent à cœur ?

- Environnement
- Pauvreté
- Éducation
- Santé
- Féminisme
- LGBTQ2+
- Queer
- Progressisme
- Sciences
- Santé mentale
- Déficience intellectuelle
- Pauvreté
- Immigration
- Religion
- Lutte contre le racisme
- Autochtones
- Autres minorités, spécifier : _____
- Autre(s), spécifier : _____

12. Quelles sont les 5 valeurs les plus importantes pour toi, en ordre d'importance, 1 étant la valeur la plus importante ?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____

13. Peux-tu identifier un ou plusieurs lieux où tu te sens chez toi (appartenance) ?

Non

Oui, lesquels ? _____

14. Dans ces lieux d'appartenance, as-tu fait une expérience spirituelle (expérience) ?

Non

Oui, lesquels ? _____

15. Est-ce que cette expérience spirituelle est un lieu de croissance personnelle (croissance) ?

Non

Oui, lesquels ? _____

16. Avec qui te sens-tu à l'aise de parler de spiritualité ?

- Mère
- Père
- Grands-parents
- Frères et sœurs
- Cousins et cousines
- Oncles et tantes
- Amis
- Professeurs
- Représentants religieux
- Groupes de partage
- Intervenant
- Travailleur social
- Psychologue
- Entraîneur
- Personne, je ne peux pas en parler
- Autre, spécifiez : _____

Les prochaines questions sont optionnelles. Nous aimerions parler avec certaines personnes pour continuer de préciser vos désirs, les enjeux de croissance personnelle qui regardent les jeunes au Québec. Nous aimerions rappeler ici que les informations pour te joindre restent confidentielles au groupe de recherche et que rien dans les résultats publiés ne permettra de t'identifier.

17. Aimerais-tu participer à une entrevue « Zoom », afin de permettre à l'équipe de chercheurs de mieux comprendre ta vision sur les enjeux de croissance de ta génération de jeunes et celle future ?

Oui

Non

18. Si tu le désires, laisse-nous ton nom, ton numéro de téléphone et ton adresse courriel pour que nous puissions prendre un rendez-vous avec toi !

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse courriel : _____

Le Centre St-Pierre et l'équipe de recherche du Professeur Barreau te remercient de ton implication au sein de cette étude. Ton avis est très important pour nous et pour tous les jeunes du Québec !

ANNEXE III

Entrevue individuelle à distance (par Zoom ou téléphonique)

Mise en contexte à exprimer à chaque jeune avant l'entrevue « Zoom »

La personne procédant à l'entrevue se présente et explique les modalités de la recherche au participant. L'intervieweur répond à toutes les questions concernant le processus que le participant exprime concernant la recherche.

Exemple de salutation :

Dans un premier temps, j'aimerais te remercier d'avoir accepté de répondre à ce second questionnaire qui fait de toi un/une participant à cette recherche-action pour le bien de ta jeune génération, à laquelle le CSP se veut très attentif.

Notre objectif est simple : à partir de tes lieux « d'appartenance » (amis, travail, famille), nous souhaitons t'écouter pour retenir tes lieux « d'expérience spirituelle » (au sens large du terme) et donc de « croissance » de toute ta personne. Nous traduirons alors ces lieux en termes d'enjeux spécifiques afin de mettre en place un programme de formation globale qui puisse répondre à tes aspirations, à celles de ta génération.

I. Histoire de vie

Dans un premier temps, nous souhaitons t'entendre sur ta vie, ta vision de la vision, tes idéaux, tes rêves. Es-tu à l'aise que nous enregistrons cette entrevue ?

Sujets abordés : Famille, grands moments de parcours de vie, parcours professionnel, cheminement spirituel.

Questions envisagées pour stimuler la conversation :

1. Peux-tu me situer dans ton histoire personnelle en me racontant certains éléments de ta vie, comme ta famille, les grands moments de ton parcours de vie, ton parcours professionnel, ton cheminement spirituel ou tout autre élément que tu juges pertinent de raconter en lien avec ta croissance personnelle et spirituelle ?

2. Peux-tu me parler de ta famille, tu es né où, vous êtes combien, les valeurs familiales, etc. ?

3. Peux-tu me raconter certains éléments que tu juges importants dans ton parcours de vie, ça inclus ton parcours scolaire, professionnel, des voyages, des lectures, des engagements ou des amitiés significatives ?

4. Peux-tu identifier dans ton parcours de vie des éléments que tu juges pertinent de raconter en lien avec ta croissance personnelle et spirituelle ?

5. Qu'envisages-tu pour toi dans l'avenir ?

ANNEXE IV

Rencontres de groupe

Déroulement et informations

L'animateur souhaite la bienvenue à tous les participants et il se présente.

L'animateur demande aux participants de conserver la confidentialité des autres membres du groupe de discussion.

L'animateur demande à chacun des participants de se présenter brièvement en donnant le nom qu'ils désirent utiliser lors de la discussion (ce nom peut être réel ou fictif).

Rappel de la démarche

L'animateur dit aux participants du « Focus group » :

- Il y a eu un premier questionnaire auquel vous avez bien voulu répondre. À partir de celui-ci, vous avez accepté de faire une rencontre Zoom avec Chantale Prévost. De cette rencontre Zoom, l'équipe de recherche a identifié des thématiques qui ont surgi de vos lieux « d'appartenance », « d'expérience » et de « croissance » personnelles.
- Dans ces thèmes, vous avez fait le choix de réfléchir sur un thème en particulier. Voici la raison pour laquelle nous sommes ici réunis en « Focus group ». Notre manière de fonctionner sera la suivante :
- Pour la thématique retenue, nous voulons définir un enjeu spécifique qui regarde votre croissance personnelle et intégrale ; celle de votre génération. Ce sera à partir de la formulation de cet enjeu que nous pourrons, pièce par pièce, construire un plan d'action que le CSP mettra au service des générations présentes et à venir...

L'animateur dirige le groupe de participants à l'aide des directives suivantes :

1. Rappel de l'ensemble des thématiques et de celle qui réunit ce « Focus group ».
2. Prise de parole de chacun pour qu'il exprime en quoi la thématique retenue par ce « Focus group » est en lien à sa vie personnelle (appartenance, expérience, croissance).
3. Quels sont les enjeux théoriques et pratiques que cette thématique soulève ?
4. Quelles sont les pistes de solution théorique et pratique que cet enjeu met en avant ?
5. Quelles sont les questions ou problématiques qui demeurent autour de cet enjeu ?

L'animateur remercie les participants pour leur apport aux discussions, et prévoit, si nécessaire, un nouveau moment pour continuer la discussion. S'il y a désaccord concernant le moment de la participation, car la conciliation d'horaire est toujours difficile, l'animateur devra informer les participants qu'un lien « Doodle » sera envoyé à chacun pour prévoir la prochaine rencontre. Le temps alloué pour cette étape est d'environ 5 minutes.

ANNEXE V

Citations d'expériences spirituelles marquantes

« Et puis là, je me mets à prier et je commence par faire une petite prière, tout simplement, chrétienne comme j'ai pu le faire quand j'étais plus jeune et tout, et là je sens bien que ce n'est pas ça que je suis appelée à faire et donc je pose tout simplement ma tête au sol. Et à ce moment-là, j'ai l'impression d'avoir tout déposé, d'avoir mis tous mes sacs par terre. Puis je récitais des trucs, je disais "je t'aime, je t'aime, je t'aime", je fais que répéter ça. Puis, ça m'émeut beaucoup parce que c'était vraiment un élément très important » (37).

« Pis à partir de ce moment-là, ça comme... J'ai été bouleversé par ces propos parce que ces propos, ce n'était pas juste des mots, il y avait aussi une réalité qui m'a, que j'ai été happée par. C'est comme l'espèce, je pourrais dire l'amour, l'amour fou de Dieu. C'est cette espèce d'amour qui, comment moi je l'ai ressenti, c'est un amour qui est plus puissant qu'une bombe nucléaire. C'est un amour qui sous-entend la vie. C'est grâce à ça que la vie existe. C'est ça la vie en fait » (20)

« J'ai compris que j'étais sur terre pour quelque chose, puis je ne pouvais pas juste être ordinaire, je devais mettre mes talents en service puis je devais vraiment faire une différence. C'est sûr que... j'ai eu vraiment, les gens disent que j'ai eu un coup de foudre avec Dieu quand j'ai compris. C'était même intense là » (61).
« Je sens quelque chose. Je sens mon corps se, comment dire ? Genre se crispier un peu avec une colonne de chaleur qui me remonte à la tête. J'ai toute ma tête, ça se bouscule dans ma tête et je sais que "OK, c'est qu'il me parle, Il essaie de faire quelque chose pour que j'aie son attention" ». (81)

« Je me suis fait au moins 5-6 nouveaux amis à qui j'ai raconté comme toute ma vie, je me sentais tellement proche, puis ils ont raconté toute leur vie, on était comme wow, c'est merveilleux, wow la vie est belle. Mon dieu que nos expériences se reflètent les uns envers les autres. Fait qu'on dirait, là aussi je me sentais comme fébrile parce qu'il y avait tellement de choses merveilleuses à voir autour de moi et en même temps en paix parce je pouvais être authentique. Mon histoire avait de la valeur, l'histoire des autres avait de la valeur, c'était juste surprenant d'être tout le monde ensemble dans ce lieu. Qu'est-ce qui fait en sorte que la vie a fait que pendant ce weekend-là on était toutes ces personnes merveilleuses assemblées dans un congrès super spécifique ? Il n'y a pas grand monde dans la vie qui tripe sur le bégaiement, c'est vraiment underground (petit rire). Qu'est-ce qui fait qu'on est tous là, il y a une partie de mystère là-dedans. Il y a quelque chose de grand pis qui nous dépasse un peu dans le fait d'être tout le monde ensemble, » (119)

« Y'a une fois l'année passée, ça va me marquer à vie, j'ai fait une peinture pendant un spectacle. C'était un spectacle qui est organisé par une jeune fille noire qui a rassemblé plein d'artistes de la diversité, qui présentait différents numéros. Y avait la danse, y'avait du rap, de la musique, y avait plein de choses pis moi, j'étais comme proche de la scène, j'observais un peu ce qui se passait, pis j'ai fait une peinture pendant toutes le spectacle. On dirait que j'étais pleinement présente, mais j'étais pleinement absente, confuse en même temps, pis c'était vraiment comme un gros, gros sentiment vraiment spécial. Je n'avais jamais vécu ça encore. Mais je pense que c'était comme un effet de, comme je disais, la peinture, ça m'a tout le temps apporté beaucoup, et le sujet aussi. On, on avait tous une envie de représenter d'où est-ce qu'on venait pis qui on était. Y avait beaucoup de gens qui avaient des thématiques justement dans leur œuvre qui étaient en lien avec ça pis l'espèce de sentiment de collectivité qui était vraiment intense, qui culminait pendant

le spectacle. Pis ça, ça a été une espèce de, un grand moment dans ma vie par rapport à la spiritualité pis concrètement là, comment je pourrais décrire peut-être une espèce d'effet de flotter, ou ce que j'exploite beaucoup en peinture, c'est souvent comme être vraiment ancré, mais en même temps, être un peu en élévation. C'est une espèce de combinaison des deux, très abstraite, j'en conviens. » (123)

« J'avais une musique que j'écoutais tout le temps et cette musique-là me faisait flotter, littéralement. J'avais une énergie contagieuse (...) du Led Zeppelin, on s'entend tout le monde connaît ça, mais c'est fou, je connais les CD par cœur. Ça a été ma thérapie, faire des tours de char avec du Led Zeppelin. Je ne sais pas tant l'expliquer, je chantais avec mes tripes. Tout ça parce que, je revenais chez nous pis ça allait mieux. Faisque la musique m'aide beaucoup à être connectée à ma spiritualité (...) ce n'est pas les paroles, c'est les notes, pis où que la musique m'amène (...) je suis la musique, je la, c'est moi. C'est comme si les notes pis mon corps faisaient un. (...) ça m'amène ailleurs carrément là. Pis ça élève mon énergie (...) » (170)

« La spiritualité que j'ai, j'ai compris que ça se vivait, tsé, que c'était vivant. » (192)

« Mais moi, j'ai cette soif-là d'explorer la spiritualité et la religion, je l'ai, moi, ça me nourrit, je trouve ça intéressant de parler de ça avec les gens, aussi de voir comment les gens réagissent des fois avec la vie. Ces conversations-là, moi ça me passionne. Je suis comme un craque-pote à ce niveau-là. (...) Moi, je suis comme un drogué de la spiritualité, j'ai besoin d'aller, d'en parler, d'en chercher, de vivre ça avec d'autre monde. Moi, je trouve ça vraiment intéressant. » (192)