

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

RÉSUMÉ

Le Centre St-Pierre a mené une recherche en collaboration avec l'Université de Montréal sur la spiritualité des 20-35 ans. Elle s'est déroulée en trois étapes distinctes: un sondage en ligne, vingt entrevues individuelles et six rencontres de groupes. 216 personnes y ont participé, d'une diversité de milieux (d'âge, de genre, d'origine, de niveaux d'étude, de villes, etc.).

L'objectif général de cette recherche visait à identifier les enjeux spécifiques des 20 à 35 ans dans ses aspirations humaines et spirituelles liées à leur vision de la vie et à leur désir de croissance intégrale.

CONTEXTE SOCIAL

La **méconnaissance** du religieux chez les jeunes Québécoises et Québécois de descendance canadienne-française, les amène à voir celui-ci exclusivement dans le cadre institutionnel, normatif, le dépouillant ainsi de sa dimension expérientielle significative. L'invalidation des structures spirituelles extérieures à soi-même amène l'individu à se **tourner vers son intériorité** comme lieu d'expérience. Les **cheminements intuitifs**, guidés par les événements et au gré de la vie, semblent dorénavant la norme. De plus, l'**omniprésence d'abus** de tout type dans le **domaine spirituel (et religieux)** amène les 20-35 ans à se méfier de tout ce qui exige un certain engagement et implique une relation de proximité qui les positionne dans une posture de vulnérabilité.

LA SPIRITUALITÉ DANS UN MONDE EN CRISES

Les **paradoxes sociaux** dans lesquels les 20-35 ans évoluent ne sont peut-être pas nouveaux, mais leur compréhension et les possibilités de résolution qui en découlent sont propres à cette génération. Être à la fois participant-e et critique du système, conscient-e-s des enjeux et consommateurs-trices de technologie, le cul-de-sac face auquel cette génération se trouve est unique et angoissant. Leur soif de sens a comme fondement l'impuissance, et c'est sur une **base d'anxiété personnelle, relationnelle, environnementale et politique** qu'elle se vit.

ENTRE TABOU SOCIAL ET ABSENCE DE MOTS

C'est avec surprise que nous avons constaté à quel point **les 20-35 ans ont envie et besoin de parler** de spiritualité, de partager leur vécu, de trouver des mots pour exprimer leur ressenti. Le **tabou social** entourant la spiritualité **est un frein** à leur besoin d'expression de cette dimension de leur vie et une invitation à créer des moments et des espaces propices à l'échange sur ce thème. De plus, les **mots leur manquent** pour décrire et relire leur expérience, comme le point de départ d'un mouvement d'assomption de leur spiritualité.

L'IMPORTANCE DES RELATIONS

L'**espace relationnel** est de toute évidence le **lieu privilégié de l'expérience spirituelle** des 20-35 ans. La relation à soi, à l'autre, à la nature et à plus grand que soi est le lieu privilégié d'appartenance, d'expérience et de croissance spirituelle. **C'est dans la présence, le partage et la communion que cette dimension de l'être est nourrie en profondeur.** Que ce soit avec des personnes significatives, des ami-e-s, en famille ou dans la communauté, les relations sont le lieu pour se dire, trouver des mots et s'écouter dans l'accueil et le respect.

Un lieu d'importance et d'ancrage 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 participant-e-s** qui ont identifié leur espace professionnel comme lieu d'appartenance, d'expérience et de croissance spirituelles. Pour certains, 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.**

UNE MULTIPLICITÉ DE PRATIQUES ET DE CROYANCES

Plus de **40 pratiques** ont été énumérées passant de la marche en forêt au *rebirth*, de l'ayurvéda à l'écriture, de l'utilisation de la sauge aux pèlerinages. Les 20-35 ans expérimentent de **nombreuses pratiques spirituelles sans 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.** Nous pouvons affirmer que les « **pratiques du soi** », celle qui s'intéresse à l'individu en soi, à la connexion à l'être, au lien et au soin à donner à soi-même, sont celles ayant permis un enracinement plus profond en l'être générant une transformation en vue d'un plus grand bien-être individuel et collectif.

De **multiples croyances** ont aussi été observées. Nous avons toutefois constaté que ce n'est pas la croyance dans son contenu qui importait puisque celui-ci diffère grandement d'une personne à l'autre. C'est l'**acte même de croire** qui est important et qui se manifeste dans une construction consciente d'un système de croyances personnelles.

LES QUESTIONS DE SENS ET DE L'IDENTITÉ

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 ce qu'ils sentent au plus près de leur être, leur permettant de vivre avec le plus de cohérence possible. L'**alignement « cœur, corps, tête, âme » est primordial** et un gage de cohérence interne.

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. 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 de sociétés.

Scannez pour télécharger le rapport de recherche :

Contact :

Chantale Prévost, coordonnatrice
Développement personnel et spirituel
cprevost@centrestpierre.org
514 524-3561 poste 4441

