

Changement

La spiritualité sans attache religieuse

Jean-François Mayer, Fribourg
directeur fondateur de l'Institut Religioscope

RELIGIONS

Depuis les années 80, en Occident, la spiritualité ne trouve plus nécessairement son ancrage dans les organisations religieuses. Ce mouvement «hors religion» n'a cessé de prendre de l'ampleur. C'est ainsi qu'au XXI^e siècle, il affiche des expressions à la fois plus individualistes et plus universalistes, dépassant les sentiments d'appartenance.

Jean-François Mayer est un spécialiste des facteurs et développements religieux dans le monde contemporain, auxquels il a consacré nombre d'articles et une dizaine d'ouvrages. Il a été responsable, de 1987 à 1990, d'un projet de recherche dans le cadre du PNR 21 - *Pluralisme culturel et identité nationale* - du Fonds national suisse de la recherche scientifique.

Dans les années 1980, lors d'enquêtes de terrain sur les «nouveaux mouvements religieux», je notais la réticence de nombre d'entre eux face à l'adjectif «religieux», tandis qu'ils acceptaient presque tous d'être qualifiés de «spirituels». Cette préférence en disait long sur leur perception des religions traditionnelles et sur les attentes du public auquel ils s'adressaient. Celui-ci était en quête de réponses en dehors d'institutions supposées étroites ou dépassées.

Ces enquêtes révélaient aussi que la plupart des chercheurs de sens hors des sentiers battus ne rejoignaient aucun mouvement: à travers des

lectures, des pratiques personnelles ou des séminaires, ils témoignaient d'aspirations dans lesquelles se mêlaient bien-être et spiritualité libre, s'abreuvant à de multiples sources. À l'enseigne de la spiritualité s'affirmait ainsi l'idéal d'une expérience intérieure sans recours aux autorités religieuses traditionnelles ou à toute forme organisée de croyance.

D'autres chercheurs rencontraient eux aussi toujours plus de personnes sans affiliation religieuse, mais ouvertes à une dimension spirituelle. Ils observaient une dissociation entre les notions de religion et de spiritualité, sur fond de sécularisation, de déception envers les institutions et de détachement par rapport aux pratiques religieuses classiques.¹ Ainsi se popularisa l'étiquette de *spiritual but not religious* (SBNR),² catégorie à laquelle le Pew Research Centre estimait en 2017 pouvoir assigner environ un quart de la population américaine adulte.³

Quand l'alternatif devient populaire

Dans un contexte de déclin des institutions religieuses et d'un pourcentage important de croyants «distanciés», ce qui paraissait représenter au départ une «spiritualité alternative» s'est élargi pour devenir une «spiritualité populaire», dont certains aspects trouvent aussi un écho au sein de publics religieux classiques, comme l'a relevé Hubert Knoblauch.⁴

À l'heure d'une dilution des appartenances religieuses, les déclinaisons de la spiritualité vont jusqu'à la «spiritualité laïque» ou même la «spiritualité athée». Le philosophe André Comte-Sponville se plaît à souligner que l'athée n'est pas étranger à la vie spirituelle (au sens de vie de l'esprit) et que des formes de sagesse philosophique peuvent

être considérées comme des spiritualités sans se trouver associées à une croyance à une divinité ou à une religion telle que la conçoit l'Occident.

Le besoin d'expérience

Traditionnellement, les concepts de religion et de spiritualité sont liés. L'important *Dictionnaire de spiritualité*, publié en 24 volumes par les éditions Beauchesne de 1932 à 1995 et récemment réédité, s'appuyait sur le riche héritage chrétien, tout en incluant des articles sur des figures hindoues ou musulmanes. Les auteurs de ce *Dictionnaire* n'ignoraient pas l'importance de la spiritualité comme réponse au besoin d'expérience, comme le montrent les commentaires du jésuite Paul Lamarche à l'occasion de la parution du dernier volume.

«La réflexion chrétienne, encadrée et limitée par une théologie dogmatique en grande partie déductive et obligatoire, avait besoin d'un nouveau souffle. Voici que la spiritualité, fondée en même temps sur l'expérience et sur la liberté qui président à l'invention des divers chemins conduisant à Dieu, renouvelait toutes les questions. (...) Progressivement, toute une part de la vie et de la réflexion chrétiennes, que la doctrine avait essayé d'annexer et de codifier, se trouvait à juste titre revendiquée par la spiritualité. Ce domaine de la liberté chrétienne,

bonne volonté en recherche d'humanité et de spiritualité.»⁵

Ces remarques sur les convictions qui animaient les promoteurs du *Dictionnaire* quelques décennies plus tôt semblent jeter un pont vers les nouvelles quêtes de spiritualité. Mais celles-ci ne sont pas toujours enclines à saisir cette main tendue. Rédacteur en chef de *Spuren*, un magazine suisse alémanique «pour la nouvelle conscience» lancé en 1986, Martin Frischknecht invite à cesser de confondre les religions et leur fonctionnement avec la spiritualité, en procédant à un renversement de perspective: «La religion est une excroissance parasitaire qui vit de la spiritualité et non le contraire.»⁶

Sources et ressources

Les quêtes spirituelles contemporaines détachées d'une tradition spécifique ne sauraient pourtant ignorer ce que les religions ont transmis. Elles y font appel de façon sélective et affinitaire, privilégiant certains textes et auteurs associés à une approche mystique. Réfléchissant à l'attrait exercé par le célèbre soufi Rumi sur les «SBNR», un spécialiste du soufisme reconnaît que des textes de Rumi mettent en effet en contraste la perception mystique intuitive avec les règles d'une religion, mais il ajoute qu'on ne saurait méconnaître la valeur préparatoire de la pratique religieuse ni oublier qu'un Rumi appelait à la nécessité du maître spirituel plus qu'à la recherche d'un sentiment de paix intérieure à travers une pratique individualiste.⁷

Les auteurs du *Dictionnaire de spiritualité* n'ignoraient pas l'importance de la spiritualité comme réponse au besoin d'expérience.

où chacun, éclairé par la foi chrétienne, est invité à inventer son chemin, est un terrain d'expérience concrète, où il est possible de rencontrer toutes les personnes de

Une spiritualité sans attache pouvant se modeler individuellement, il est difficile d'identifier des traits communs. En 2005, Knoblauch relevait l'orientation de la «spiritualité» vers des expériences subjectives, volontiers interprétées à travers le prisme de traditions non hégémo-

Changement

La spiritualité sans attache religieuse

niques en Occident (orientales, mystiques, etc.). La prise de distance envers les dogmes et les institutions laissait la place à l'autonomie de l'individu dans le domaine spirituel.⁸ Celui-ci n'est pas seul pour autant ni replié sur lui-même socialement. L'individualité s'accompagne d'un sentiment d'universalité à travers le dépassement des appartenances.⁹

L'absence des rites proposés par les religions constitue de moins en moins un handicap à l'heure où se multiplient les « conseillers en rituels » qui offrent des cérémonies sur mesure. De nombreuses ressources viennent soutenir les démarches spirituelles indépendantes et leur conférer une légitimation sociale par leur popularité même. L'application de méditation *Petit BamBou*, lancée par deux Français en 2015 et

L'absence des rites proposés par les religions constitue de moins en moins un handicap à l'heure où se multiplient les « conseillers en rituels » qui offrent des cérémonies sur mesure.

arborant un dessin de souriant moine bouddhiste comme image de marque, compte des millions d'utilisateurs. Lâcher prise, sexualité, travail, harmonie, deuil, alimentation et ainsi de suite : rien ne manque à la panoplie des programmes proposés. Même les assureurs maladie s'y mettent. En Suisse, Helsana propose son application de méditation :

« Maîtriser la crise du coronavirus grâce à la méditation... La méditation vous permet de retrouver votre paix intérieure. »¹⁰

Sonia Sikka met cependant en garde contre le risque de projeter une représentation de ce que devrait être la religion en réduisant la spiritualité individualisée à un simple *shopping* spirituel et au butinage dans une quête de bien-être. Le bricolage est une réalité, mais certains chercheurs spirituels sont engagés dans une démarche religieuse critique (aussi par rapport à la prolifération d'offres spirituelles), sans que l'aboutissement nécessaire soit l'adhésion à une religion organisée.¹¹

Essai de typologie

Dans le livre qu'elle a consacré à leurs croyances, Linda Mercadante distingue cinq types de SBNR. Elle nomme le premier celui des « dissidents », qui se mettent à l'écart des institutions religieuses en raison d'expériences négatives ou de divergences théologiques. Le second groupe est le plus nombreux : les « occasionnels », qui ne mettent pas la spiritualité au centre de leurs vies, n'ont pas de fortes préoccupations théologiques, ont souvent eu une faible socialisation religieuse s'ils sont jeunes, recourant à des pratiques religieuses ou spirituelles quand ils en ressentent le besoin. Au contraire, les « explorateurs » accordent une grande importance à la spiritualité, mais se comportent en touristes qui cherchent toujours quelque chose de nouveau sans avoir l'intention de se fixer quelque part. Les « chercheurs », pour leur part, persèverent dans la quête d'un foyer spirituel, mais le plus souvent sans le trouver - ils représentent un modeste pourcentage du total. Enfin le cinquième type est celui des « immigrants », qui ont trouvé un nouveau foyer spirituel mais peinent

à s'y intégrer, car ils restent attachés à leur indépendance et à leur refus du dogmatisme.¹² Ce n'est pas la seule typologie possible, mais elle aide à envisager la variété des approches.

Dans son « guide pour créer une spiritualité personnelle dans un monde séculier », Thomas Moore raconte qu'il aime pousser les portes d'une église pour aller s'y recueillir dans une pénombre tranquille et apaisante. Le monde a besoin de tels lieux, mais ils peuvent dresser une frontière entre le sacré et le séculier, écrit-il. « Dans votre propre religion, vous pouvez guérir la fracture entre le sacré et le séculier, votre vision spirituelle et votre vie quotidienne. (...) Vous pouvez discerner le sacré dans le séculier, ou mieux profiter de la vie quotidienne à cause de votre vision spirituelle. »¹³ Le choix de modalités individualisées et détachées des institutions pour se recentrer et donner un supplément d'âme à la vie quotidienne semble ainsi s'inscrire sans friction dans la continuité d'un environnement sécularisé et pluraliste, tout en cultivant un sentiment de liberté et de dépassement des bornes religieuses par la référence à une spiritualité aux frontières ouvertes. ■

- 1 Brian J. Zinnbauer et al., « Religion and Spirituality. Unfuzzifying the Fuzzy », in *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36/4, déc. 1997, pp. 549-564.
- 2 L'expression a une histoire un peu plus longue, signale Jean-Marie Gueullette in *La spiritualité est américaine. Liberté, expérience et méditation*, Paris, Cerf 2021, p. 77.
- 3 Michael Lipka et Claire Gecewicz, « More Americans now say they're spiritual but not religious », Pew Research Center, 6 septembre 2017, à lire sur www.pewresearch.org
- 4 Hubert Knoblauch, « Populäre Spiritualität und die Meditation », in *Paragrana*, 22/2, nov. 2013, pp. 76-87.
- 5 Texte accessible sur www.dictionnaire-despiritualite.com
- 6 Martin Frischknecht, « Spiritualität für Ungläubige », *Spuren*, n° 100, été 2011, pp. 30-34.
- 7 Javid Mojaddedi, « Following the scent of Rumi's Sufism in a postreligious age », in *World Literature Today*, 91/6, nov.-déc. 2017, pp. 56-59.
- 8 Hubert Knoblauch, « Soziologie der Spiritualität », in *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, 13/2, 2005, pp. 123-132.
- 9 Cf. Jean-François Barbier-Bouvet, *Les nouveaux aventuriers de la spiritualité. Enquête sur une soif d'aujourd'hui*, Paris, Médiaspaul 2015, pp. 35-45.
- 10 Lara Brunner, « La pleine conscience avec les apps de méditation », in *Helsana*, 15 janvier 2021.
- 11 Sonia Sikka, « Thoughtful seekers among the «spiritual but not religious», in S. Sikka et Ashwani Kumar Peetush (dir.), *Asian Philosophies and the Idea of Religion. Beyond Faith and Reason*, Londres / New York, Routledge 2021, pp. 209-226.
- 12 Linda A. Mercadante, *Belief Without Borders. Inside the Minds of the Spiritual but not Religious*, New York, Oxford University Press, pp. 50-67.
- 13 Thomas Moore, *A Religion of One's Own. A Guide to Creating a Personal Spirituality in a Secular World*, New York, Gotham Books 2014.

Helsana

Assurances Savoir Services Contact

Corps

Psyché

Nutrition

Famille

Vue d'ensemble

>

Psyché

>

Pleine conscience

>

Méditation