



LA SPIRITUALITÉ FERAIT PARTIE INTÉGRANTE DE NOTRE NATURE HUMAINE, SELON CERTAINS CHERCHEURS. AVOIR LA FOI PERMETTRAIT DE POSER UN REGARD PLUS CONFIANT SUR LA VIE ET RENDRAIT PLUS HEUREUX. MARIE-JOSÉE AREL, AUTEURE DE *DIEU S'EN MOQUE*, ABORDE LE SUJET DE LA FOI, QUI N'EST PAS AUSSI TABOU QU'ON VEUT BIEN LE CROIRE.

LA FOI

POUR MIEUX VIVRE

UN SUJET PAS SI TABOU

Les gens se font généralement discrets en public mais, quand ils sont questionnés dans l'intimité, ils ont presque toujours quelque chose à raconter au sujet de leur spiritualité, de leur foi ou de leurs croyances. Le rejet de la religion catholique, dans les années 60 et 70, a fait en sorte qu'on a complètement évacué la spiritualité, comme si elle n'avait plus sa place. Pourtant, laïcité ne veut pas dire absence de spiritualité! Souvent, lorsque des gens affirment ne pas croire, ils font plutôt référence à l'image du Dieu qu'on leur a transmise et qui ne les rejoint pas.

LA SPIRITUALITÉ, C'EST QUOI?

On a longtemps donné un caractère religieux à la spiritualité, alors qu'elle n'appartient à aucune religion, à aucune croyance, à aucune philosophie. Elle est relative à la vie de l'âme et relève de l'infini. Croire est l'acte le plus naturel de notre dimension spirituelle. Il y a deux façons de croire: les croyances, qui sont d'un ordre rationnel, et la foi qui, elle, provient du cœur. On peut se battre au nom de ses croyances, mais jamais au nom de sa foi. Quand on a la foi, on l'a en tout et partout: en soi, en

l'autre, en demain, en Dieu, en l'au-delà, en nos projets, en nos enfants. La foi, c'est croire sans voir, même si ça peut impliquer aussi la notion de doute.

ET SI LA FOI PERMETTAIT DE MIEUX VIVRE?

La foi change notre perception des événements et notre regard sur tout ce qu'on vit. Ceux qui ont la foi voient le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Avoir la foi, c'est avoir confiance, garder espoir, maintenir une vision positive. Même dans une situation difficile, on peut

«On note que ce sont les gens de plus de 55 ans qui ont l'indice de bonheur le plus élevé et que c'est chez ce groupe d'âge que la spiritualité est la plus présente.»

LE SAVIEZ-VOUS?

Soixante pour cent des personnes interrogées ont affirmé avoir foi en Dieu, tel que la religion catholique l'enseigne, mais uniquement 5 % des gens sondés se sont dits pratiquants. Chez les Québécois, la spiritualité est un facteur important pour l'atteinte du bonheur et se classe au 16^e rang.

QUE DISENT LES STATISTIQUES

Pierre Côté est président et fondateur de IRB (www.indicedebonheur.com) et consultant en marketing et en communication. Il a constaté un écart significatif entre les gens qui avouent avoir la foi, une croyance religieuse ou spirituelle, et ceux qui ne croient pas. Les premiers démontrent plus de confiance dans la vie, et cette donnée affecte positivement leur niveau de bonheur. La notion de spiritualité permettrait d'accepter les choses inéluctables. Par exemple, ceux qui ont la foi semblent avoir moins peur de la mort et du vieillissement, et sont plus heureux, contrairement à ceux qui croient que la mort est une fin sans appel. Ces derniers ont un indice de bonheur plus faible. La spiritualité semble fleurir avec l'âge. Avec le déclin de la performance semble s'amorcer une réflexion sur la vie. Par ailleurs, on relève le fait que ce sont les gens de plus de 55 ans qui ont l'indice de bonheur le plus élevé et que c'est chez ce groupe d'âge que la spiritualité est la plus présente.

arriver à donner un sens aux embûches rencontrées. Souvent, on est impuissant à changer une situation, mais on a toujours le pouvoir de changer notre perception de cette situation.

PEUT-ON DÉVELOPPER SA FOI?

La foi est une grâce qu'on ne peut pas se donner à soi-même, mais qu'on peut désirer. J'ai souvent suggéré aux gens qui ne croient pas, mais qui voudraient le faire, de demander de croire, de demander la foi, de demander d'avoir confiance.

On peut aussi s'exercer à changer sa perception d'un événement, observer une situation négative et tenter d'y voir du positif. Changer sa perception, c'est déjà une belle manière de cultiver sa foi. C'est un entraînement qui crée une belle ouverture et qui aboutira peut-être éventuellement à un déclic.

UN BESOIN INHÉRENT À LA NATURE HUMAINE

Selon la théorie du développement psycho-religieux de la personne élaborée par les chercheurs allemands Fritz Oser, Paul Gmünder et Louis

Ridez, la dimension spirituelle serait inscrite dans nos gènes. Nous sommes des êtres non seulement physiques mais aussi spirituels, et ce, même si cette dimension demeure intangible. ■



Marie-Josée Arel a publié un ouvrage, intitulé *Dieu s'en moque: Osez une vie spirituelle excitante*, publié aux Éditions Québec Amérique. www.mariejoseearel.tv