

Anne prend le temps de réfléchir



Anne, 20 ans

Pourquoi, à 20 ans, j'ai choisi de partir comme ça? Pour plein de raisons. Je dirais, la première : c'est intéressant de changer d'air, de voyager à l'extérieur du Québec. Déjà, juste de voyager...

Le voyage, je trouve que c'est quelque chose d'intense. Tu peux vivre une expérience nouvelle. C'est dépayçant. Tu vas connaître un climat différent, aussi. Le voyage invite à prendre conscience... « OK. On vient de cette terre-là ». De prendre le temps de le réaliser, c'est déjà beaucoup.

Dans nos vies folles, on n'a pas le temps d'arrêter pour réfléchir à tout ça. Encore bien moins avec toute la suite qui nous attend et qui nous laisse encore moins le temps. Il y a l'école primaire. Après, ton secondaire, le cégep. Il faut que tu choisisses exactement ce que tu veux faire comme métier ou comme profession. C'est des choix de vie importants. On ne m'a jamais laissé le temps de penser ou de réfléchir : « Qui je suis, moi, en dedans? »



Il y a des jeunes qui sont tellement confus, puis on les pousse, on les force à trouver vite une voie. Parce que ça continue de rouler. Parce qu'il faut aller vite. Parce que. Parce que. Parce que. Pour l'argent, aussi. Parce que c'est ça, nos valeurs. Sauf que... il n'y a personne qui prend le temps de s'arrêter, puis de vraiment se questionner : « OK, *what's next?* » Prendre le temps de se demander : « C'est quoi, la suite, pour moi? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi? »

Prendre ce temps de réflexion, en voyage, ç'a vraiment été quelque chose d'essentiel pour moi; une réalisation, en quelque sorte.

Dans certaines cultures, entre autres dans la culture autochtone, je trouve ça vraiment puissant, le fait qu'ils sont vraiment connectés avec la terre.

Dans tous les rituels, les rites de passage, tu as cette connexion-là, avec la terre, qui est importante. On n'a pas vraiment ça dans la société occidentale.

Le fait de vraiment pouvoir vivre des rituels comme ça, qui te rappellent d'où tu viens, c'est essentiel. Tout le monde est proche de ces rites-là, parce que ça nous relie à la terre.

La culture autochtone m'a vraiment touchée, parce qu'elle prône de vivre en harmonie avec la nature. Tout ce qu'ils font est en lien avec la nature, avec leur environnement. Puis la terre, c'est ce sur quoi on vit tous. C'est sûr que ça me rejoint d'une façon ou d'une autre. Je suis une personne qui a besoin de cette connexion-là.

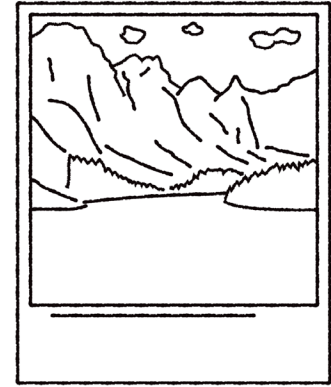
Tous les rites, par exemple, les rites de passage, comme celui que je viens de vivre avec ma quête de vision, en Arizona, c'est tellement simple, mais c'est juste d'être là, en communion avec la nature. C'est tout. C'est un rite qui dure quatre jours durant lesquels tu ne fais rien. Tu es juste là, avec la nature. C'est tout. Pour te rappeler que tu viens de là, tout simplement. Le projet, c'est d'être en communion avec la nature, puis juste de se rappeler d'où on vient. C'est comme un *reminder*. C'est juste ça, au fond.

Tout le monde peut faire ça. C'est accessible à tout le monde. Puis, ce temps d'arrêt, c'est vraiment nécessaire, je pense, pour les jeunes des sociétés occidentales, car on perd facilement le contact avec la nature. On perd le contact avec nos racines. Le rythme effréné de ma vie a fait en sorte que je ne me rappelais plus d'où je venais.

Le plus triste, c'est que j'avais oublié que je ne le savais plus... parce que je n'ai plus le temps et, en général, on ne prend pas le temps de réfléchir à ces questions-là. On est occupés à faire de l'argent. On n'a jamais assez d'argent, on dirait.

Quand j'étais adolescente, à l'école, je n'avais pas de *gang*. J'avais quelques amis plus proches, sans plus. Je n'ai jamais été une fille de *gang*. Je ne trouvais jamais personne qui me rejoignait vraiment. Je n'avais pas de communauté d'âmes.

Le fait d'avoir découvert le sacré et tout ce qui concerne les rites, et de pouvoir parler avec mon cœur, a été un tournant pour moi. Dans le fond, une communauté d'âmes, ce n'est pas nécessairement des gens du même âge que toi. C'est juste des gens avec qui tu peux parler à cœur ouvert. Ma communauté d'âmes, j'ai pu la découvrir dans les rituels, ici et là. En voyage, j'ai compris que la communauté d'âmes, ça se passe aussi en dedans de toi. Tu peux être ta propre communauté d'âmes. Tu n'as pas besoin d'être toujours en groupe.



Dans notre monde, je trouve qu'il n'y a pas tant de façons pour les jeunes de se connaître, puis de se sentir bien. Sans être *Jesus freak*, il y a moyen de se connaître à travers les rituels et la spiritualité. Juste avoir des moments de communication à cœur ouvert avec certaines personnes ou juste participer à des rites de passage, comme la quête de vision, par exemple. C'est quelque chose de super simple, mais qui est tellement marquant et qui peut changer une vie. Ça peut même changer ta vision de la vie en général.

Les rituels, ça nous apprend qu'il y a d'autres façons de se retrouver et de se découvrir à travers ça. Personnellement, ça me donne un point de repère, ce temps de réflexion.

J'ai vécu plein d'émotions à l'école et à travers mes relations avec les autres. Toutes des émotions nouvelles. Et il n'y a pas de façon de les interpréter. Je pense que les jeunes n'ont pas tous les outils pour comprendre ce qui se passe en dedans. Ça peut mener à du décrochage scolaire, à des troubles de santé mentale, à de la détresse. Ça fait souvent plein de choses qui n'auraient pas besoin d'être là.

Je trouve que la société ne permet pas assez de réfléchir au sens. On n'apprend pas ça à l'école ni au travail. Ce ne sont pas toutes les familles qui sont ouvertes à la discussion... Le fait de toucher à du sacré ou à des rituels permet d'exprimer tout ça, d'avoir une façon d'interpréter ce qu'on est en train de vivre, ce qui nous permet de nous développer, parce qu'on se développe tout au long de notre vie. Mais, à l'adolescence et au début de l'âge adulte, tous ces questionnements, c'est un gros morceau, je dirais. C'est le plus gros morceau. C'est là que tu changes le plus. C'est à ce moment-là qu'on a le plus besoin d'outils. C'est là qu'il faut se donner la chance de réfléchir en profondeur. Tu peux vraiment découvrir qui tu es et d'où tu viens. Juste avec ça, tu as la base de quelque chose, juste en sachant d'où tu viens...

Oui, c'est extrême, mais c'est de ça que j'ai besoin. J'ai besoin de l'extrême pour comprendre quelque chose. Pour avoir une réalisation, tu ne peux pas y aller trop doux. Il faut qu'il y ait un choc en quelque part.

On prend trop soin de nous autres, on est trop *fluffy*, trop « matelas deux épaisseurs », trop confortables. Il faut se mettre dans l'inconfort pour avoir des chocs et des réalisations! C'est dans ces moments-là que tu peux voir c'est quoi la vraie vie.

C'est sûr que quand j'étais dans ma quête de vision, j'étais installée dans une petite caverne. Comme un creux de roche. J'avais un endroit grand comme moi, juste pour me coucher et dormir. C'était vraiment le strict minimum. S'il pleuvait un petit peu, j'étais bien protégée de la pluie. Je n'avais pas besoin de plus que ça. Mon travail consistait à être là, présente. Je n'avais besoin de rien d'autre. J'étais dans ma caverne, avec des roches par terre. Des fois, je gravais des dessins dans la roche.

Lorsque tu n'as rien à faire, c'est ça qui est *fuckant*. Je pensais à des choses que je pourrais faire après, comme : « Il me semble que je pourrais jouer de la musique. Il me semble que je ferais toutes sortes d'affaires... » Je n'avais rien avec moi. Je n'avais rien à faire. C'était ça, le but de la chose : d'être là, juste en observateur de soi.

C'était vraiment spécial de voir que c'est la pensée qui nous force à être toujours en mouvement. Dans le fond, on n'a pas besoin de faire autant de choses. On s'oblige à beaucoup de choses. Quand on dit « Je n'ai pas de temps, moi, je n'ai pas le temps... Il y a telle affaire qu'il faut que je fasse, etc. », c'est nous autres qui nous impose ça.

C'est comme si l'humain a besoin de se divertir tout le temps pour ne pas s'emmerder. C'était vraiment ça que j'avais l'impression de vivre, avec du recul.

J'étais dans ma petite caverne. Puis oui, je m'emmerdais. Je trouvais ça long. Des fois, je me disais : « *Shit*, c'est long, rien faire. » Mais c'est ça, l'humain, on a besoin d'être dans l'action pour ne pas s'emmerder.



Moi, je pense que les gens ne se mettent plus de limites. Ils font des *burnouts*. Ils ont plein de maladies physiques parce que le corps ne peut tout simplement plus suivre. C'est la pensée qui est trop rapide.

J'essaie de ne pas oublier tout ce que j'ai appris et de rester en connexion avec moi-même. J'essaie d'être en contact avec ce qui est vraiment important pour la suite de ma vie.

**Conception
pédagogique :**

Geneviève Beaulieu, ps. éd.,
Cégep de Victoriaville

Madeleine Veillet, M. Ps.,
Cégep de la Gaspésie et des Îles,
campus de Gaspé

