



Oser le spirituel

Conférence de Sarah Lechevalier — Self-emergence

Introduction


Première d'une série de conférences mensuelles gratuites, « *Oser le spirituel* » invite à revisiter notre rapport à la spiritualité, entre foi, science, liberté et incarnation.

Je partage ici son expérience personnelle, ses réflexions et des clés de discernement pour **oser vivre une spiritualité libre, incarnée et autonome**, dans une société parfois mal à l'aise avec ce sujet.

1. Qu'est-ce que le spirituel ?

Les mots qui gravitent autour du spirituel :

- **L'esprit** : l'espace invisible et immatériel au-delà du tangible.
- **La transcendance** : ce qui nous dépasse, nous élève.
- **L'âme** : ce qui anime le corps et relie au vivant.
- **L'énergétique** : ce pont entre visible et invisible.
- **La croyance et la foi** : la confiance dans ce qui ne se prouve pas.

 Ainsi émerge le **paradoxe** moderne : en thérapie, on cherche à se libérer de ses croyances (limitantes), alors que la spiritualité invite à en adopter (positives).

Mais une croyance, rappelons-le **n'est pas une vérité** : c'est une conviction qui nous soutient, si elle nous fait du bien.

2. Trois questions pour se situer

Je propose aux participants trois questions introspectives :

1. Est-ce que je me considère comme spirituel-le ?
2. Est-ce que je l'assume pleinement ?
3. Quels trois mots me viennent spontanément à l'esprit en pensant au mot "spirituel" ?

Ces questions révèlent souvent des ambivalences entre lumière et crainte, confiance et doute.

💡 L'idée : pacifier en soi les zones de tension avec la notion de spiritualité .

3. Pourquoi le spirituel dérange encore

Sarah identifie plusieurs raisons historiques et culturelles :

- **Le poids des religions** : leurs dérives ont parfois entaché la notion de spirituel.
- **Le rejet de la science présumé** : on croit qu'une personne spirituelle a dû choisir entre raison et foi.
- **Les stéréotypes** : les personnes spirituelles seraient « perchées » ou marginales.
- **La peur de la secte et du complotisme**, renforcée par les crises récentes.

➔ Résultat : le spirituel fait souvent peur, alors qu'il aspire avant tout à **relier** et non à **séparer**.

4. Mon histoire avec le spirituel

Je partage mon propre parcours :

Élevée entre un catholicisme fervent et un rejet radical de la religion, j'ai dû construire ma **spiritualité libre et autonome**, hors de tout dogme.

Cette tension initiale l'a amenée à embrasser une approche **intégrative**, ouverte et évolutive :

“Je crois qu'il n'y a pas une vérité spirituelle, mais **ma vérité**, à explorer et à faire vivre.”

5. Les besoins humains auxquels répond la spiritualité

Le spirituel répond à trois besoins fondamentaux :

1. **Le besoin de sécurité** face à ce qui échappe à la compréhension. Et pour cela le besoin de repères, de compréhension, d'explications.
2. **Le besoin d'apaiser la souffrance**, comme la science ou la thérapie.
3. **Le besoin d'espoir**, essentiel à la survie psychique et émotionnelle.

Je témoigne :

“Le spirituel a sauvé ma vie autant que la science.”

6. Réconcilier rationnel et irrationnel

Et si le XXI^e siècle était celui de la **réconciliation entre science et spiritualité** ?

Je plaide pour une approche inclusive :

“Je refuse de choisir entre la science et le spirituel.
Je crois qu'ils sont faits pour cohabiter.”

j'invite à reconnaître nos perceptions, intuitions et expériences intérieures comme **des formes de connaissance** complémentaires à la science.

7. Oser le spirituel, c'est...

- **Assumer ses croyances** personnelles, même si elles sont différentes.
- **Accepter de se tromper**, d'évoluer et de lâcher ce qui ne résonne plus.
- **Incarner** ce en quoi l'on croit, dans le quotidien.
- **Rester souple et libre**, loin des dogmes.

“Une spiritualité vivante, c'est une spiritualité qui grandit avec nous.”

Je me définit avec humour comme une **ingénieure en spiritualité appliquée** :

ma foi doit être utile, pragmatique, concrète et joyeuse, apporter des bénéfices tangibles.

8. Conclusion : une invitation à oser

Oser le spirituel, c'est **oser la liberté intérieure**,
oser la foi sans certitude,
oser la nuance entre visible et invisible.


C'est aussi **oser la joie d'être soi**, avec douceur, humilité et humanité.

“Faire l’impasse sur le spirituel, ce n’est pas raisonnable.
Faire l’impasse sur la science non plus.
L’enjeu, c’est de marcher entre les deux, en conscience.”

Pour aller plus loin

Je propose un **atelier webinaire de 3h** pour aller à la rencontre de *votre* spiritualité :

Explorer, pacifier et incarner votre spiritualité personnelle,
pour qu'elle devienne une source d'équilibre et de cohérence dans votre vie.

 Prochain rendez-vous :

« Quelle place pour les guérisseurs spirituels » — Conférence du mois prochain