



IX

La spiritualité

—

La spiritualité chez les jeunes adultes

On passe d'une spiritualité vécue en groupe au sein d'une unité scoutée encadrée par des adultes à une recherche personnelle de sens et de place dans le monde. C'est l'équipe Compagnons elle-même qui prend en charge la spiritualité.

Il s'agit de construire une éthique et une pratique personnelles, en s'appuyant sur son équipe et sur les expériences que celle-ci traverse. La spiritualité est majoritairement vécue à travers l'action : c'est un karma yoga.

La spiritualité dans le parcours Compagnon

Chaque piste du parcours Compagnon doit faire l'objet d'une réflexion sur le sens et sur l'éthique de l'action entreprise. Puis à l'aide de l'Acompa, la piste est associée à un des cinq éléments (voir tableau dans la partie sur les pistes).

La première étape spirituelle majeure est la Halte : c'est la participation des équipes Compagnons à la retraite spi base qui permet d'ancrer la pratique de la pleine conscience chez les Compagnons. Au cours de cette retraite, les Compagnons auront l'occasion de s'interroger sur leur éthique.

Alternativement, les Compagnons peuvent participer à un parcours "sati scout" pour clore leur parcours spirituel.

La route en seconde année, de par ses objectifs eux-mêmes, se doit de contribuer au développement du bon cœur des Compagnons, comme cela a déjà été développé dans la partie relative au parcours des Compagnons.

Le temps boussole est l'occasion de revenir sur des questions d'éthique, plus spécifiquement sur "le moyen d'existence juste" - c'est-à-dire se poser les questions de ce que l'on souhaite faire dans la vie et des conséquences de ce choix.

Enfin, les Compagnons ont la possibilité de participer à une retraite spirituelle appro : c'est le Refuge, qui permet aux Compagnons d'acquérir une relation contemplative à la nature.

La spiritualité lors des rencontres

Quand une équipe de Compagnons se rencontre, il est attendu qu'elle vive ses rencontres dans l'esprit des EDLN. Voici une liste de recommandations sur la manière dont la spiritualité peut être vécue au sein de l'équipe Compagnons :

- Le point le plus important est que l'équipe prête attention à avoir une parole à la fois claire et bienveillante, et à ce que ses projets visent à rendre le monde meilleur.
- Lors de ses réunions, l'équipe est invitée à vivre un court temps de présence ou de météo des émotions avant chaque discussion formelle.
- Les équipes Compagnons ne doivent pas hésiter à pratiquer un temps de respiration et de silence régulièrement.
- Les Compagnons sont fortement invités à suivre la proposition alimentaire des EDLN lors de leurs rencontres.
- Autre sujet épineux : la gestion de l'attention. Les équipes Compagnons doivent penser à discuter et à réguler l'usage des écrans, téléphones portables et toute autre distraction. Le but est de favoriser l'attention et la présence lors des rencontres.
- De façon optionnelle, les Compagnons pourront organiser un temps spi formel, tiré de la proposition spirituelle des pionniers et pionnières mais complètement animé par les jeunes adultes eux-mêmes. C'est l'occasion de pratiquer des temps spi "compréhension" tels que le débat mouvant ou le tamis de socrate.
- Enfin, en lieu et place d'un temps spi formel, les Compagnons peuvent pratiquer la méditation assise et/ou marchée pendant quinze à vingt minutes (voir partie suivante).

D'autres pratiques supplémentaires peuvent être suggérées :

- Une partie du repas en pleine conscience où l'équipe mange en silence en se concentrant sur les sensations et en cultivant la gratitude envers la terre nourricière ;
- Une marche consciente et lente dans la nature où les participants font attention à leur environnement ;
- Un petit temps à soi : une période de 15 min pendant laquelle chacun s'isole pour faire une petite activité de son choix en conscience.

La pratique de la méditation de pleine conscience

Les Compagnons sont de jeunes adultes et en tant que mouvement pour une éducation à la pleine conscience, nous ne pouvons que les encourager à adopter une pratique de la méditation de pleine conscience. Celle-ci se compose de quatre points :

- La posture : assis sur un coussin ou une chaise, ou en marche. Le dos droit, le regard large.
- L'attention aux sensations du corps.
- L'attention à la respiration.
- Le développement de la capacité à se rendre compte que l'on est perdu dans ses pensées et émotions pour revenir au souffle et à la sensation du corps.

Le centre de ressources des EDLN contient plusieurs méditations guidées sur lesquelles les Compagnons peuvent s'appuyer.

Il s'agit de franchir une étape, en passant du temps spi avec ses moyens habiles, comme l'imagination ou des exercices corporels pour amener les jeunes à la présence, à une pratique plus simple, plus dépouillée et plus profonde de la pleine conscience - cette forme d'attention ouverte et stable.

Cette pratique peut être personnelle comme elle peut être portée par l'équipe, qui devient un petit cercle de méditation. Il est recommandé que chacun s'équipe d'un coussin confortable.

L'éthique du jeune adulte chez les EDLN

Cette partie est à distribuer aux membres de l'équipe pour les guider dans leurs questionnements éthiques.



Cher/chère Compagnon, en quittant la branche des pionniers et pionnières, tu te trouves pour la première fois en pleine autonomie dans tes activités scouts. Tu n'es plus encadré par un chef ou une cheftaine mais accompagné. Il n'a plus d'adulte qui va "fixer le cadre éthique" de tes actions.

Il est donc temps pour toi de faire le point sur ta propre éducation : quelle est l'éthique personnelle qui va guider tes projets Compagnons mais aussi ton chemin de vie ?

Une première réponse se trouve dans le texte de promesse des adultes EDLN (que tu trouveras p. 45 dans la partie "progression personnelle"). Il contient les qualités que les EDLN aimeraient voir émerger chez les adultes. L'autre source de valeurs est notre projet éducatif que nous te recommandons de lire.

Mais plutôt que d'imposer simplement un cadre sous forme de préceptes moraux, nous te proposons une démarche d'introspection qui te permettra de te poser des questions sur le rapport à soi, aux autres et au vivant.

Devoir envers soi

Quelles règles de conduite suis-je prêt à me donner pour être une bonne personne ? Pour tenter de répondre à cette question nous te proposons de réfléchir aux dix préceptes fondateurs de l'éthique bouddhiste.

Les préceptes liés au corps :

1. Protéger la vie / Éviter de tuer
2. Être généreux / Ne pas voler
3. Avoir une conduite sexuelle juste

Les préceptes liés à la parole

1. Dire la vérité / Ne pas mentir
2. Favoriser l'harmonie / Ne pas semer la discorde
3. Parler avec douceur / Ne pas être agressif
4. Parler à bon escient / Ne pas parler pour ne rien dire

Les préceptes liés à l'esprit

1. Savoir se satisfaire (contentement) / Ne pas être dans la convoitise
2. Souhaiter le bien d'autrui / Ne pas nuire
3. Comprendre avec justesse / Abandonner les vues erronées

La démarche que nous te proposons n'est pas de prendre chacun de ces préceptes pour un impératif moral absolu mais de poser pour chacun la question de leur signification.

Exemple : que signifie protéger la vie ?

Il y a de multiples réponses à ces questions. Peut-être peux-tu en discuter avec une personne qui en maîtrise les subtilités ou simplement une personne de confiance. Cela te permettra de commencer à tracer une sorte de filet de limites morales qui te permettra de t'alerter si tu vas dans une direction dangereuse pour toi-même.

Devoir envers l'autre

Pose toi la question : quelles règles te donnerais-tu pour bien vivre en société avec les autres ?

Si tu le souhaites, tu peux confronter tes réflexions à la règle d'or : "Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse."

Là encore, si tu le souhaites, tu peux aussi examiner la devise de la république française et essayer de découvrir tes propres positions sur le sujet.

La liberté	<ul style="list-style-type: none">• Quel est mon besoin d'être libre et autonome vs guidé et protégé ? Quel est mon besoin d'ordre ou au contraire de liberté ?• Qu'est-il possible de faire ou de ne pas faire pour bien vivre en société ?• Quelle est ma position sur la laïcité et la liberté des religions ?
L'égalité	<ul style="list-style-type: none">• Quel est mon rapport à la justice ou à l'injustice ?• Comment je me sens concerné par les inégalités de revenu, de genre, les discriminations liées à la couleur de peau dans la société ?
La fraternité / sororité	<ul style="list-style-type: none">• Comment sais-je accueillir l'autre, le plus pauvre que moi, l'étranger ?• Quelle est ma tolérance des opinions différentes ?• Est-ce que je recherche des personnes qui me ressemblent ou est-ce que j'essaie de rentrer en relation avec des gens différents ?

Devoir envers le vivant

Pose-toi la question : **comment vais-je vivre en harmonie avec la Nature ?**

Pour préciser ta pensée, tu peux aussi te poser des questions plus précises comme :

Quel est mon rapport avec les animaux ?

Ai-je un besoin de contact avec la nature ou en suis-je éloigné ?

Quel est le régime alimentaire que je souhaite adopter et son impact sur le vivant ?

Est-ce que mon mode de vie contribue/ne nuit pas à la protection du vivant ?

Ai-je une compréhension des mécanismes du changement climatique et de l'effondrement de la biodiversité ?

Une éthique tolérante et basée sur l'expérience

L'objectif d'une éthique est d'être et d'agir justement dans le monde. La tolérance et l'ouverture sont donc importantes car elles permettent de trouver les voies de compromis, remporter l'adhésion et permettre l'action et le changement. Ce questionnement éthique, pour être juste, est une voie du milieu : ni la recherche de pureté absolue intransigeante et détachée du réel, ni l'acceptation sans questionnement de tout ce qui est.

L'éthique se construit souvent par l'éducation familiale, les pairs, le scoutisme bien sûr, mais aussi par l'influence de lectures de visionnaires ou de rencontres. Pour rester juste, il est souhaitable de ne pas se donner des règles inflexibles gravées dans le marbre mais plutôt de se confronter au réel et de polir son éthique comme on le ferait pour une pièce d'or en la frottant sur une étoffe rugueuse. C'est une forme d'humilité.

Une démarche concrète

Alors, comment faire ?

L'Acompa n'est pas un précepteur en charge de la moralité de l'équipe, mais il est là pour la pousser à se poser la question : pourquoi réalisons-nous ce projet ? Cela est particulièrement important pour le choix de la route.

Les Compagnons peuvent également dédier une des pistes de leur parcours Compagnons à rencontrer une ou plusieurs personnes inspirantes pour s'aider à réfléchir sur ces questions éthiques.

La halte peut aussi être l'occasion, lors d'une veillée, d'une introspection sur le sujet.

Enfin, les Compagnons qui décident de prononcer leur promesse se doivent de réfléchir sur les valeurs qu'ils souhaitent incarner.