

**Faculté des sciences économiques,
sociales, politiques et de communication
École des sciences politiques et sociales (PSAD)**

Au-delà d'un « simple » végan méchant.

Un voyage à travers de la dimension
psychosociale des végétariens de la Belgique
francophone.

Auteur : Mlle Cifuentes Cifuentes Karen
Promoteur(s) : Mr Verhaegen Etienne
Lecteur(s) : Mme Piccoli Emmanuelle
Année académique 2020-2021
Master (120) en Sciences de la Population et du Développement

Résumé

Le véganisme est un phénomène socio-culturel d'une grande allure qui conteste l'ordre hégémonique capitaliste et pose un questionnement éthique envers les animaux et l'environnement. Ce fait à travers le positionnement critique et porteur d'une volonté de changement fondamental de l'action collective végane. Cette thèse s'est attachée à révéler les éléments qui caractérisent la dimension psychosociale des végétariens en Belgique francophone. Pour cela, l'approche qualitative a été retenue et l'analyse interprétative phénoménologique (IPA) a été poursuivie dans cinq entretiens semi-structurés de végétariens résidents en la Wallonie. De là, deux grands éléments en dynamisme et interaction qui composent la dimension psychosociale ont été trouvés : (1) les territoires micro et macrosociaux où sont établies des restrictions ou des possibilités pour assumer le mode de vie végétarien ; et (2) l'identité et leurs attributs liés à l'engagement et à la résistance. À travers de la résistance, les végétariens ont confronté le cadre socio-familial omnivore ; ont dépassé les limites et les expressions végétariophobes des territoires ; et remis en cause l'ensemble du système socioculturel, économique et politique. Le processus de transformation identitaire des végétariens a été compris comme une recherche active et inachevée d'une cohérence individuelle entre le *soi*, les principes, les valeurs, la corporalité et les engagements du social assumés lors de la démarche végétarienne. Ainsi, le véganisme est devenu la porte d'entrée vers d'autres luttes pour la justice sociale, permettant de le considérer comme un phénomène/mouvement socioculturel et politique contemporain, qui porte une dimension importante d'identité collective et individuelle.

Mots-clés : *Dimension psychosocial ; Véganisme ; Mouvement socio-culturel ; Identité ; Résistance.*

Abstract

Veganism is a large-scale sociocultural phenomenon that challenges the hegemonic capitalist order and raises ethical questions about animals and the environment through critical positioning and a willingness to change, which is fundamental to vegan collective action. This thesis aims to reveal the elements that characterize the psychosocial dimension of vegans in French-speaking Belgium. For this, the qualitative approach was adopted and the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was applied in five semi-structured interviews with vegans living in Wallonia. From the analysis, two main elements of dynamism and interaction were found that comprise the psychosocial dimension: (1) the micro and macrosocial territories where restrictions or possibilities are established to assume the vegan lifestyle; and (2) identity and its attributes related to commitment and resistance. Through resistance, vegans faced the omnivorous socio-familial framework; they have gone beyond the limits and the vegophobic expressions of the territories; and called into question the entire sociocultural, economic, and political system. The process of transformation of the identity of vegans was understood as an active and unfinished search for an individual coherence between the self, the principles, the values, the corporeity, and the social commitments assumed during the vegan approach. Therefore, veganism has become the entrance door to other struggles for social justice, allowing it to be considered as a contemporary sociocultural and political phenomenon / movement, which carries an important dimension of collective and individual identity.

Keywords: *Psychosocial dimension; Veganism; Socio-cultural movement; Identity; Resistance.*

« Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie. Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux,...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur.

Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant(e)s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave. »

Karen Michelle Cifuentes Cifuentes.

Merci à monsieur Etienne Verhaegen pour la confiance depuis tout le début. Il a cru en moi, alors même que je ne savais pas moi-même où j'allais.

Merci à madame Emmanuelle Piccoli, pour nous avoir amenés vers d'autres mondes aussi possibles. Le véganisme en est un exemple.

Merci à chacun et chacune des participants. Leurs expériences du véganisme ont été le cœur de cette thèse.

Merci à madame Cristina Fernández. Chaque mot de cette thèse a son regard et sa patience.

Merci à toutes les personnes à qui je pense souvent et tous les jours. Elles sont un petit moteur plein d'une énergie amoureuse et indescriptible.

Merci à ma maman. Son énergie est avec moi partout où je vais.

Merci à l'Univers qui m'ai emmenée jusqu'à ici.

Merci à moi. Le soi qui a toujours su résister.

Table des matières

Table De Figures	2
Table De Tableaux.....	3
Introduction Générale.....	4
Cadre Théorique	11
Révision Théorique	11
Revue De La Littérature	16
En Guise De Conclusion	26
Méthodologie	30
Participants.....	30
Techniques Et Instruments	32
Procédure	32
Chapitre Des Résultats	35
Territoires Sociaux Vécus Par Les Végans	36
1. Les barrières.	37
2. Les appuis.	49
Éléments D'identité Qui Caractérisent Les Végans.....	58
1. Transitions.	58
2. Résilience.....	65
3. Engagement.....	80
Discussion.....	117
Conclusions	131
Bibliographie.....	139
Annexes.....	144

Table De Figures

Figure 1. Dimension psychosociale des végétariens de la Wallonie en Belgique.....	36
---	----

Table De Tableaux

Tableau 1. Caractérisation des participants de la thèse	31
---	----

Introduction Générale

Le *carnisme*,¹ comme complément au *spécisme*,² a été une pratique alimentaire hégémonique dans beaucoup de sociétés au cours de l'histoire. Actuellement, cette pratique a des répercussions importantes sur la santé, l'économie et l'environnement (Giroux & Larue, 2017; Thun, 2019). Pour illustrer, le carnisme est le responsable de la mise en mort de 150 milliards d'animaux dans le monde pour être mangés chaque année (Planétoscope, 2020). Également, cette pratique peut être assez destructrice de la vie aquatique (faune et la flore) et dans un moyen terme entraîner des conséquences qui menacent les conditions de survie humaine (Giroux & Larue, 2017). Le changement climatique est aussi fortement associé à l'élevage industrielle, la raison par laquelle Greenpeace (2018) a recommandé de réduire la consommation de viande. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a mis en garde contre la forte consommation de viande et les problèmes de santé connexes, comme le risque de maladies chroniques, coronariennes et du cancer (Clicerì, Spinelli, Dinnella, Prescott, & Monteleone, 2018a; Giroux & Larue, 2017; OMS, s. d.).

Les pratiques alimentaires peuvent représenter un tournant plus ou moins large, par rapport aux intérêts des individus. Pour illustrer quelques-uns, la seule réduction de la consommation de viande entraîne l'adoption du flexitarisme. L'exclusion complète de la viande animale (viande, poisson, crustacés, etc.) mais la consommation des produits d'origine animale (POA), comme le miel, le lait, les œufs, le cuir, etc., s'associe au végétarisme. Et l'exclusion complète de la viande animale et des POA, fait partie d'un régime végétalien, parfois semblable au terme « véganisme ». Cependant, végétarisme et véganisme sont des concepts différents, car ce dernier se caractérise par être une façon de vivre qui porte sa propre philosophie éthique par les animaux (The Vegan Society, s. d.). Par conséquent, au-delà des pratiques purement

¹ « Idéologie qui nous conditionne à accepter comme bon, juste, naturel et nécessaire de manger et d'assujettir les membres de certaines espèces animales » (Giroux & Larue, 2017).

² « Les discriminations que subissent les animaux au seul motif qu'ils n'appartiennent pas à l'espèce humaine » (Richard Ryder, 1970; cité par Giroux & Larue, 2017)

- « Le spécisme est à l'espèce ce que le racisme et le sexisme sont respectivement à la race et au sexe : la volonté de ne pas prendre en compte (ou de moins prendre en compte) les intérêts des certains au bénéfice d'autres, en prétextant des différences réelles ou imaginaires mais toujours dépourvues de lien logique avec de ce qu'elles sont censées justifier » (Giroux & Larue, 2017).

diététiques sans POA (comme le végétalisme), les actions des végans cherchent à faire face à l'exploitation et souffrance animale.

Même si c'est à partir des années 50 que l'on a aperçu l'essor du véganisme, il faut savoir que le végétarisme voire le véganisme sont des thématiques et pratiques anciennes et larges. Dans ce fait, depuis l'antiquité avec Pythagore (VI siècle AV.J.C), il est déjà possible de parler du véganisme en Occident (Giroux & Larue, 2017). Dans la modernité avec la nouvelle théorie sur la digestion de Hecquet (fin XVI et début XVII siècle) dont le végétarisme est abordé pour la première fois de manière scientifique. Et dans la contemporanéité, avec les fondations de la première *Société de Protection Animale* (SPCA) au fin du XVIII siècle ; la *Vegetarian Society* (1847) ; la *Cité Végétalienne* (1911) et la *Cité Végétal* (1923) ; et la *Vegan Society* (1944) (Albala, 2008; Giroux & Larue, 2017). À partir des années 50, il a eu une profusion d'études scientifiques par rapport au phénomène végan. Ces études ont porté par exemple, sur le lien entre le véganisme et la santé ; la construction identitaire et l'établissement des relations sociales associés à cette pratique ; et aussi sur leur grande influence sur l'écologique, le politique, l'économique, et le socio-culturel (Costa, Gill, Morda, & Ali, 2019; Fonseca López, Aguirre Calleja, & Guy Emerson, 2017; Giroux & Larue, 2017). C'est à cause de ces dernières raisons que le véganisme se considère comme un phénomène capable de provoquer un remise en question des structures et des pensées hégémoniques à un niveau socio-politique, économique et même culturelle (Giroux & Larue, 2017).

Une telle ampleur du véganisme comme phénomène contemporain, entraîne qu'il porte des multiples définitions et que ses concepts se nuancent l'un l'autre. Pour illustrer, il peut être conçu comme un style de vie ou faisant partie d'une mode, donc une pratique entièrement individuelle (Celka, 2010; Costa et al., 2019). Il peut être également vu comme un mouvement large, qui comprend des éléments du collectif, du social, de l'éthique, du militantisme, de la politique et de la justice sociale, dont leur but est de défendre le bien-être des animaux et de faire de la résistance face à l'hégémonie qui les exploite et instrumentalise (Drolet, 2018; Dubuisson-Quellier, 2018; Fonseca López et al., 2017; Giroux & Larue, 2017; Traïni, 2012). Ces définitions permettent de voir que le véganisme s'inscrit comme un phénomène socio-culturel contemporain dont l'engagement individuel a été et est actuellement fondamental dans l'action collective.

Passons alors aux végans, comme acteurs fondamentaux de cette thèse ; leurs comportements et leurs expériences. Dans l'actualité, certains des acteurs pourraient montrer la communauté végane comme le produit d'une mode. Ce comportement se caractérise par un changement précipité voir abrupt des pratiques alimentaires, sans une prise réelle de conscience de la philosophie, la vision, et les principes qui portent la communauté, par rapport à l'animalier et le socio-environnemental (The Vegan Society, s. d.). Y associé, le mécanisme de *contagion sociale* pourrait provoquer l'influence indirecte des végans face aux achats d'autres consommateurs (Giroux & Larue, 2017). Cependant, on trouve des acteurs qu'adoptent le véganisme comme une mode de vie, au sens individuel, conscients que leurs actions au quotidien auront une répercussion face à l'exploitation des animaux (Carrié, 2018). Face à ce dernier point, le mouvement animaliste classe le véganisme comme une stratégie des préférences personnelles (par exemple de la vertu diététique), de consommation et apolitique par rapport à la défense des droits des animaux. Le véganisme pourrait même constituer un danger pour les animaux et « *il serait ainsi urgent de l'abolir (le véganisme)* » (W. Hsiung et Y. Bonnael & P. Singer cités par Giroux & Larue, 2017, p. 95). Au-delà de cette discussion du mouvement animaliste, il faut savoir que dans tout le cas, la consommation même comme un acte individuelle porte un gros pouvoir de transformation sociale (Giroux & Larue, 2017). Dans ce sens, le véganisme, en tant qu'action individuelle au quotidien ou comme un nouveau mouvement social exprime des actes « *d'insubordination à l'encontre de l'ordre carniste* » (Giroux & Larue, 2017, p. 107). De ce fait, l'acteur végan résiste au carnisme et contribue à l'affaiblissement du système alimentaire moderne dominant, basé sur les produits iconiques et l'ensemble de la production animale (Díaz Méndez, 2005).

Dans ce point, il est pertinent de se demander comment vivent les végans cette résistance à l'hégémonie du carnisme si l'on considère deux facteurs importants. (1) les acteurs du véganisme face aux manières de naturaliser la consommation de la viande et de légitimer l'exploitation d'animaux qui attaquent directement ou indirectement le véganisme (Abonizio, 2016). Également, (2) chaque acteur porte en *lui-même* plusieurs dynamiques sur le plan psychosocial. Par exemple, l'engagement individuel aux mouvements sociaux implique, dans la plupart des cas, une émotion principale : la colère, le dégoût, la tristesse, la joie, etc. (Giroux & Larue, 2017). Aussi, le choix éthique de devenir végan est une décision coûteuse au niveau

social (Burgat, 2014). Ce coût, en plus du manque du soutien des plus proches (famille, amis), peut être l'une des principales causes d'abandon du véganisme (Barr & Chapman, 2002). Par exemple, aux Etats Unis le 84% des végétariennes retournent à la consommation de viande et 40% d'entre eux le font à cause de la pression sociale, même si plusieurs aimeraient revenir au végétarisme après (Bonnardel & Souchon, 2017).

Le coût social d'être vegan est désigné comme *végéphobie*³. Celui est un phénomène manifeste à travers des violences de tout genre dont les acteurs végé⁴ ne sont pas de tout conscients qu'ils le vivent et dont il ne faut pas minimiser ses effets. Le harcèlement moral (ridiculisaiton, humiliation, provocation, menaces, insultes, refus de prise en considération, déni) et la délégitimation de la parole des acteurs végans a un impact indéniable sur les dynamiques sociaux et l'individualité. Là, par exemple, la perte du travail ou de logement, l'interdiction de l'adoption, l'alimentation forcée, les ruptures des relations dans le cadre socio-familier le plus proche, etc. Aussi, la délimitation du *soi-vegan* et une sorte de déconnexion de la société dit conventionnelle. Enfin, la végéphobie est capable de provoquer autant d'agressions physiques, des violences symboliques, et d'exclusions envers les véganes, jusqu'au point de les amener à un sentiment de honte, manque d'estime, stigmatisation, solitude, abattement, dépression, et encore assez interpellant, aux psychiatrisations et/ou suicides (Bonnardel & Souchon, 2017; Costa et al., 2019; Giroux & Larue, 2017).

À travers de ce dernier aperçu, on peut remarquer une dialectique entre le cadre socio-culturel et individuel des acteurs végans. Celui en relation, par exemple, à leur posture de résistance face au système hégémonique capitaliste, qui utilise les animaux et l'environnement à leur profit. En plus, avec leur prise de conscience de la nécessité d'une justice social au sens large. Davantage, en lien aux défis et aux réponses violentes du social face à leur engagement vegan ; et en relation à une importante dimension émotionnelle qui découle de cette démarche. Ainsi, face aux multiples dynamiques tout à fait intéressantes au sens externes (le social-cultural) et

³ « Le terme « végéphobie » a été formulé pour la première fois dans le manifeste français de la Veggie Pride. De même que d'autres expressions composées du suffixe « phobie », il désigne le rejet d'un comportement qui contient des enjeux politiques. Tout comme l'homophobie rejette l'homosexualité et implique une discrimination à l'égard des personnes homosexuelles, la végéphobie désigne le rejet du végétarisme pour les animaux et la discrimination à l'encontre des personnes végétariennes ». (Brutsch, Steinbach, & Dumarty, 2013, p. 3-4)

⁴ Pour faire référence aux végétariens et végans

internes (le *soi*) que porte l'engagement végan, cette thèse s'intéresse aux aspects qui caractérisent la dimension psychosociale des acteurs végans de la Belgique francophone. A ce propos, on est parti avec la question de recherche suivante : ***Quels sont les éléments qui caractérisent la dimension psychosociale des végans de la Wallonie en Belgique ?***

Pour y répondre, cette thèse va se placer sous la *perspective psychosociale* des sciences sociales. En même temps, on va prendre appui sur certaines des notions clé de la Psychologie Sociale, comme le comportement, l'attitude, l'influence sociale, l'identité ; pour comprendre comment ils se caractérisent et prennent forme dans l'interaction individu-société/culture. De plus, il y aura une révision détaillée de la littérature relatives à des études empiriques sur le véganisme, afin de saisir comment ces recherches abordent la question végane et établir les liens avec les éléments de l'approche psychosociale. En se faisant, on aurait retracé les aspects de cette approche qui sont les plus et les moins développés pour savoir se diriger vers des aspects peu ou pas du tout inexplorés du psychosocial et ainsi contribuer à une compréhension plus large du véganisme. Celui-ci est, au de-là d'être configuré et étudié souvent comme un phénomène socio-culturel, surtout une expérience des acteurs-individuels qui donnent la vie au mouvement. Ceux-ci ont le pouvoir de se transfigurer à travers l'engagement et de s'impliquer aussi dans la co-construction d'une identité collective, laquelle porte une pluralité des luttes qui dépassent la lutte exclusive du bien-être des animaux.

Par la suite de cette révision empirique et théorique, on va expliquer pourquoi une méthodologie qualitative et l'Analyse Interprétative Phénoménologique (IPA), inhérentes à la dialectique et l'herméneutique, s'inscrivent comme des méthodes tout à fait pertinentes dans l'exploration des phénomènes sociaux et pour découvrir la richesse des expériences des acteurs végans. Également, on va exposer pas à pas la procédure de l'IPA, pour reconstruire comment on va arriver à répondre à la question de recherche. Ainsi, une analyse systématique de l'entretien de chaque participant, en repassant ligne par ligne de sa transcription, finira pour dévoiler les éléments qui caractérisent le psychosocial des végans de la Wallonie.

Face à ça, l'on a développé une série d'hypothèses, en visant déjà certains d'éléments qui pourraient se profiler au sein de cette caractérisation. A savoir :

- 1) Les végétariens de la Belgique francophone développent un positionnement critique par rapport aux enjeux et dynamiques hégémoniques de l'économie, du politique et du socio-culturel.
- 2) Les dynamiques socio-familiales des végétariens se caractérisent au début par le déni et le questionnement d'engagement des végétariens, mais, au fil de temps, ces dynamiques deviennent des manifestations d'appui et de soutien.
- 3) Les végétariens se caractérisent comme porteurs d'actions au sens prosocial et pro-animal.
- 4) Les végétariens ont tendance à s'attacher aux groupes/organisations qui portent les principes et/ou les pratiques végétariennes.
- 5) Les végétariens ressentent des sentiments/émotions négatives, comme la conséquence du coût social de devenir végétarien.
- 6) Les végétariens recherchent en continu la signification de leurs actions et leur propre existence. Ainsi, ils ont de mal à trouver une place dans la société marquée par le système hégémonique alimentaire viandeux.

A partir de l'application de la méthode, on va construire un schéma qui représentera les éléments de chacune des deux grandes sous-dimensions propres de la dimension psychosociale des végétariens en question : (1) les territoires du micro et macrosocial ; et (2) l'identité et leurs caractéristiques, parmi celles-ci, l'engagement et la résistance. Ce schéma va être suivi d'une analyse de l'information détaillée, en prenant l'appui des voix des acteurs végétariens et les entrées analytiques de la chercheuse. Cette partie de la thèse va être le point de convergence et de divergence des postures et expériences des acteurs. En plus, le moment de comprendre comment est-ce que les facteurs territoriaux comme les appuis et les contraintes interagissent avec l'identitaire et le psychologique de chaque végétarien. Et, enfin, il s'agira de dévoiler les dynamiques psychosociales qui découlent de cette interaction. Celles-là, comme on va le voir, est très riche et dépendante des territoires particuliers, de l'époque, des logiques des micro et macrostructures socio-culturelles, etc. ; et bien évidemment, des attributs personnels et de la capacité de l'acteur à se redéfinir au sens identitaire.

Cette thèse finira avec une discussion des résultats et les conclusions de tout le processus. La discussion sera assez utile pour nourrir les avancements de la recherche empirique par rapport

à une approche psychosociale du véganisme, très peu étudiée actuellement. Davantage, pour distinguer les contributions à une dimension plutôt individuelle et souvent négligé du phénomène végan, qui est le plus souvent étudié sous l'angle de mouvement social, c'est-à-dire où les acteurs sont indistincts. Ainsi, le fait d'analyser le phénomène végan sous une perspective individuelle psychosociale va nous emmener à comprendre comment le véganisme se transfigure en un lieu de rencontre, de lutte et de réaffirmation du *soi* ; ce pourquoi le phénomène végan peut prendre le visage de plusieurs types des mouvements : social, politique, culturel et culturel identitaire. Le véganisme sera donc le lieu où les participants pourront échapper au système hégémonique, oppresseur et dominant auquel ils s'opposent (Arppe, Mäkelä, & Va, 2011; Bulut & Tuncay, 2020). Il sera, au même temps, le lieu où ils trouveront la cohérence avec eux-mêmes, en arrivant à être en syntonie avec leurs idées éthiques et politiques ; leur corps, plus fonctionnel et sain ; et leur démarche végane, respectueuse et juste au sens large. L'on verra comment l'engagement au véganisme se maintient au fil de temps grâce aux motivations personnels des participants, porteurs d'une composante éthique de la collectivité global, qui se traduit en une lutte en faveur de la justice universelle envers tous les êtres vivants (Arppe et al., 2011; Bulut & Tuncay, 2020).

Enfin, la conclusion soulignera l'utilité de la méthode qualitative et de l'IPA pour aboutir à une réponse ample et riche à la question de recherche, malgré le défi méthodologique lié à la Covid-2019 de récolter les informations à travers des entretiens à distance (virtuels). En fait, comme l'on va expliquer, la réponse finira par dépasser les hypothèses proposées au début du processus pour élargir la compréhension du véganisme comme une phénomène socio-culturel à caractère identitaire. Et, enfin, la conclusion proposera d'autres thématiques assez importantes liées à cette caractérisation psychosociale, thématiques qui n'ont pas été non plus reflétées (ou très peu) dans les études empiriques retracées sur le véganisme. Là, par exemple, leurs pratiques de retour vers les économies locales et circulaires et le boycott ; leur l'intérêt de soutenir les petits producteurs et les marques éthiques qui respectent au sens large les travailleurs (salaire, pratiques du travail...) ; ou même leurs pensées élargies sur comment se forgent et se maintiennent les inégalités sociales ; leurs significations du social-cultural, etc.

Cadre Théorique

Ce chapitre est le fruit d'un aperçu sur la *perspective psychosociale*, au cœur de cette thèse. Aussi, des notions classiques de la Psychologie Sociale en relation avec cette perspective et clés par la récolte et analyse de l'information. Davantage, un état de l'art sur le véganisme en lien avec quelques éléments du psychosocial.

La première section se développera en deux parties. Au début, il y aura un dialogue parmi quelques auteurs qui ont approfondi sur la *perspective psychosociale*, pour savoir comment elle se caractérise et comment elle s'intègre dans l'étude des réalités humaines et sociales. Dans un deuxième moment, l'on trouvera une brève description de la psychologie sociale et la conceptualisation de quelques piliers de cette science sociale, tels que le comportement, l'influence sociale, l'identité et l'attitude. Ceux en relation au psychosocial, ciblés dans la récolte des données (repris dans la construction de la grille d'entretien), et transversaux dans l'analyse de l'information de cette thèse.

Ensuite, dans une deuxième partie, l'on découvrira les résultats d'une révision de la littérature élargie, dont le but a été d'établir les liens entre le véganisme et les aspects psychosociaux. Ainsi, la base de la révision s'est faite sur des recherches empiriques penchées sur les pratiques alimentaires, tels que le végétarisme, l'omnivorisme et le véganisme, etc. Il faut noter que par chaque étude, l'on a ciblé leurs résultats et leurs conclusions en relation au végétarisme ou au véganisme, comme leurs catégories d'analyse, et les aspects du psychosocial, comme l'intérêt de cette thèse. Le fait de se baser sur le végétarisme aussi pour s'avancer dans la construction de cet état de l'art montrera que, malgré les avancements, le véganisme en tant qu'un phénomène socio-culturel, requière une implication plus élargie dans la recherche pour continuer à déployer leur compréhension.

Révision Théorique

Le *psychosocial* s'observe comme un macro-concept dynamique, le produit de deux sous-catégories en complète interaction et intégration – le psychologique et le social – dans un

moment donné et dans réalité humaine particulière ou symbolique. Si le psycho⁵ parle des *expériences* propres ou « privés », et le social du comportement visible aux autres, le psychosocial peut se comprendre comme « *l'intersubjectivité au sein du champ d'inter-expérience, situation ou contexte* »⁶ (Diaz & Diaz, 2002) accessible par la communication. Ici, l'on remarque l'importance de la communication (les témoignages) et les comportements, aperçus comme les canaux d'accès aux expériences et significations des individus, et auxquelles personne ne peut pas accéder directement (Diaz & Diaz, 2002).

Il faut savoir qu'il n'existe pas une théorie propre du psychosocial. Nonobstant, il est reconnu comme une catégorie d'étude transdisciplinaire dont des champs comme la psychologie, l'anthropologie, la sociologie et les sciences politiques et économiques, ont fait du binôme individus- contextes leurs objets d'étude (Moreno & Bohorquez, 2002). Cette transdisciplinarité permet de comprendre pourquoi la perspective psychosociale se considère une manière « particulier » d'analyser les interactions humaines dans les contextes sociaux (Moreno & Bohorquez, 2002) et d'observer les phénomènes sociaux, pas en tant que tels, sinon d'une façon intégrale, critique et compréhensive (Moscovici, 1985). Pour certains auteurs, comme Sonnenfelt y Kotter, l'étude du psychosocial se développe et se comprend par rapport aux environnements les plus proches à l'individu. C'est le *personnel*, qui est en relation aux traits de personnalité de l'individu et, en général, au système de valeurs. Le *familier*, qui spécifie les modèles sociaux primaires. Et le *socio-professionnel*, qui prend en compte l'appui social (Sonnenfelt et Kotter, cités par Moriano, Palcí, & Morales, 2006). L'analyse psychosociale se saisit comme la volonté de comprendre comment le personnel se transforme en social et vice-versa (Ardila, 2009), alors elle s'intéresse aux réponses des individus dans leur contexte déterminé, parmi plusieurs, le politique, l'économique, le culturel et le religieuse (Castaño, 2002, cité par Diaz & Diaz, 2002).

Le psychosocial a deux éléments fondamentaux qui facilitent l'entendement de leurs dynamiques. L'on parle de l'ensemble des *significations* qu'un individu porte, lesquels lui permettent d'agir dans son entourage ; et le caractère imprévisible de leurs *actions* (Arango, 2009, cité par Diaz & Diaz, 2002). Pour élargir d'avantage, l'on comprendre les significations

⁵ Le psychologique

⁶ Traduction de la chercheuse

comme « *la chose* » dynamique qui reste après de l'interaction entre le psycho et le social, et qui caractérise le caractère humaine, c'est-à-dire, leurs fonctions psychologiques (Vygotsky, 1978, cité par Diaz & Diaz, 2002). Les significations se construisent à partir d'un processus actif d'*interprétation* que chaque individu fait des symboles, des interactions humaines ou des actions en commun des groupes sociaux (Christlieb, 2011, cité par Diaz & Diaz, 2002). Le deuxième élément, clé du psychosocial, est l'action ou le comportement. Il se conçoit comme une source d'information observable, dont les actions d'autres se transforment en *expériences* pour l'individu, qui, comme l'on a spécifié, leur attribue des significations personnelles (Laing, cité par Diaz & Diaz, 2002). En somme, si l'on a compris que chaque individu façonne leurs propres significations sur une situation ou contexte social, et que ces significations lui permettent d'agir, le contexte social va finir par se considérer aussi un objet dynamique, porteur des multiples significations et du changement (Diaz & Diaz, 2002).

La perspective psychosociale est un élément clé qui fait distinguer la Psychologie Sociale (PS) d'autres sciences sociales et d'autres champs de la psychologie (Moscovici, 1985). La PS est définie par Moscovici (1985) comme la science des phénomènes de l'idéologie (cognitions et représentations sociales) et de la communication. Cette science s'étale sur plusieurs niveaux des relations humaines : parmi les individus, parmi les individus et les groupes, et parmi les groupes. La PS a développé des concepts très importantes pour comprendre plus largement la perspective psychosociale et expliquer comment, à travers des divers angles, les éléments du psycho et du social s'intègrent et interagissent. A continuation, l'on va déployer certains de ces concepts, tels que le comportement, l'influence sociale, l'identité et l'attitude. Ceux ont été pris, dans le cadre de cette thèse, comme des outils d'analyse transversale des entretiens faits auprès des végétariens, et, aussi, comme des notions en dialogue constant avec les éléments du psychosocial, décrits ci-dessus.

L'on commence avec la notion de *comportement*, défini comme la fonction de l'interaction entre l'individu et l'environnement (Alvaro et Garrido, 2003, cités par Moreno & Bohorquez, 2002). Il est clé pour déterminer le psychosocial, car c'est une source d'information observable des expériences des autres individus, et aussi, des significations attribuées, alors un objet d'expérience pour l'individu qui observe (Laing, cité par Diaz & Diaz, 2002). Du comportement, il découle la notion de *style de comportement*, laquelle fait allusion à l'ensemble intentionnel

des signaux (verbales-non verbales) qui manifestent l'état individuel actuel et leur évolution future (Moscovici, 1979, cité par Doms & Moscovici, 1985). Cette série de signaux qui ne portent pas des significations en soi-même, l'obtient pendant le processus d'interaction sociale (Doms & Moscovici, 1985).

Le style de comportement est une caractéristique des minorités sociales et très important dans le processus de l'influence sociale. Il porte plusieurs styles, tels que l'inversion, l'autonomie, l'équité, la rigueur, et la consistance. L'on se focalise sur ce dernier style, qui a été le plus répandu dans la recherche et vu comme l'un des plus influents dans le social (Doms & Moscovici, 1985). Le *style de comportement consistant* s'attribue aux caractéristiques propres des individus qui l'adoptent. Il se caractérise par l'affirmation des idées et des engagements de l'individu, à travers de verbalisations cohérentes, comportements répétitifs et persistantes, et l'élaboration des preuves au sens logique de leurs idées/engagements. Comme conséquence, l'individu va défendre ce en quoi il croit et ce à quoi il s'engage, indépendamment des contraintes. La consistance, que ce soit interne (de l'individu) ou social (du groupe), aide à l'acquisition et l'organisation des informations du contexte, et dans l'influence sociale. Dans ce sens, les minorités jouent un rôle d'influence dans le cadre social, car en s'appuyant sur l'expression des comportements consistants, elles rejettent le consensus social (la norme) (Doms & Moscovici, 1985).

Les processus psychosociaux font référence aux actions des individus (ou groupes) par rapport à l'influence ou la référence des autres individus (ou groupes) (Ardila, 2009). Penchions-nous alors dans la notion d'*influence sociale*, l'une de plus importants de la PS : « *Un seul mot, influence, pour référencer multiples aspects : l'action, l'effet, l'uniformité et le changement* » (Doms & Moscovici, 1985). L'on va comprendre ce processus de l'influence en expliquant leurs deux dimensions : la *conformité* et l'*innovation*. La première est l'effet dit « majoritaire » et remarquable dans la vie collective, qui naît de la pression réel ou imaginaire des autres (individus ou groupes), et qui fasse changer nos comportements et nôtres opinions (Aronson 1972, cité par Doms & Moscovici, 1985). De ce processus décolle généralement l'*uniformité*, une sorte de marqueur socioculturel qui oriente les comportements des individus vers ceux attendus dans le social. Ensuite, l'*innovation* est l'effet dit « minoritaire », le moins répandue dans la vie sociale (Moscovici, 1979, cité par Doms & Moscovici, 1985), et qui se développe

dans un cadre de désaccord et de conflit (Doms & Moscovici, 1985). Ce processus exige un agencement très actif des individus et un processus de reconnaissance de leurs actions ou réponses comme « inhabituels », dont le résultat est la modification subtil de leurs cognitions et perceptions et aussi l'adoption implicite de réponses et/ou opinions des autres (Paicheler & Moscovici, 1985).

Passons-nous à la notion d'*identité*, tel que l'ensemble des caractéristiques intrinsèques d'un individu par lesquelles il est connu socialement (Páramo, 2008), et qui sont le résultat des interactions à niveau social (Burr 1995, cité par Páramo, 2008). Pour comprendre d'avantage le processus identitaire, il faut savoir que les caractéristiques qui porte un individu se façonnent et se manifestent à travers des éléments tels que le fait de se sentir utile ; leurs responsabilités ; leurs choix personnels, comme l'alimentation ; leurs engagements individuels et leurs groupes de référence (Fox et Ward (2008), cités par Mathieu & Dorard, 2016). En plus, l'on peut imaginer un processus de double influence, dont l'identité individuelle se modèle grâce aux endroits quotidiens et aux rôles sociaux adoptés ; et dont elle influence la manière particulière d'agir de l'individu (Páramo, 2008).

D'avantage des identités individuelles, c'est important de remarquer l'existence des identités collectives. Elles sont connues comme les caractéristiques propres qui portent les groupes et qui leurs font distinguer des autres, c'est pourquoi l'on est sensés à remarquer les différences entre, par exemple, le véganisme et l'omnivorisme. Il faut pointer le fait que les identités individuelles et collectives ne sont pas des objets séparés, sinon qu'il existe toujours un processus d'interaction et d'influence dans leur construction. Pour illustrer, des auteurs comme Berger y Luckmann réfléchissent le processus identitaire comme l'interaction entre l'identification aux autres et l'auto-identification (Berger et Luckmann 1993, cités par Moreno & Bohorquez, 2002), ce qu'implique que les identités individuelles et groupales sont en contact quand l'individu s'adhère à un groupe. Finalement, de cette interaction découlent des changements qui modifient les caractéristiques au sein des groupes (Doise, 1985), et que, comme l'on l'a développé ci-dessus, contribuent aussi au façonnage des identités individuelles.

L'on finalise cette aperçue théorique avec la notion d'*attitude*. L'approche psychosociale l'élucide comme une disposition individuelle et subjective (une partie de la personnalité), dont

c'est à travers des plusieurs processus psychologiques que l'individu l'acquière et le modifie. Ce concept est composé par l'ensemble de trois dimensions face aux objets ou situations particuliers (Germaine, 1985): l'*affective*, qui porte les sentiments favorables/positives ou défavorables/négatives. Le *cognitive*, en relation aux jugements, croyances et compréhensions. Et le *conatif*, les tendances de l'action, dont la motivation et la volition y font partis (Urdaneta, 2014). Nonobstant, pour des auteurs comme Germaine (1985), l'attitude n'est pas une disposition exclusivement individuel, dans le sens que des attitudes égales ou semblables se manifestent aussi chez les autres individus, c'est-à-dire, à travers des ressemblances inter-individuelles vers un même objet ou situation. Un point remarquable des attitudes depuis le social, c'est que selon l'auteur, les attitudes créent et conservent les liens sociaux, alors des « communautés » (comme un ensemble d'attitudes) peuvent construire des liens qui pourraient semer les bases des groupes sociales permanents au fil de temps.

Revue De La Littérature

Parmi les études empiriques sur la pratique végane et végétarienne, et la relation avec les éléments du psychosocial, l'on trouve celle de Mouret (2019). L'auteur a conceptualisé le véganisme comme « *une forme d'optimisation de soi qui a trait autant avec l'ascétisme, qu'avec l'human enhancement* » (2019, p. 769), lequel garde par ailleurs une relation étroite avec la moral et la santé. Cet auteur a développé une étude qualitative basé sur l'analyse de contenus de la revue *The Vegan* et sur des entretiens compréhensives, issues d'une étude sur la « *conversion* » au véganisme en France et en Ecosse. Les participants français étaient des sympathisants des organisations antispécistes et les écossais étaient inscrits à la Vegan Society. Pour l'auteur, le véganisme se construit à travers de certaines pratiques, comme savoir s'informer sur l'alimentation et particulièrement sur les végétaux ; intérioriser des restrictions ; maîtriser une alimentation bonne et saine ; et l'appui sur des technologies alimentaires pour pouvoir se supplémenter, par exemple, en vitamine B12. En fin, les interviewés considèrent que la reconnaissance sociale est très importante, alors le fait de se supplémenter en vitamine B12 permet de démontrer aux autres leur bon état de santé et bien-être et visibiliser positivement le mouvement.

D'un autre côté, une étude quantitative basé sur des questionnaires auto-administrés en ligne, a cherché les attitudes des français face aux produits carnés et par rapport à la santé, l'environnement et le bien-être animal. De Gavelle et al., (2019) ont conclu que les attitudes face à la viande et en relation avec ces trois aspects sont conséquentes aux profils de consommation. C'est-à-dire que, par exemple, les végétariens ont une valorisation plus positive de la nourriture saine (légumes), de l'environnement et des animaux.

En relation à ce dernier, Clicerì et al., (2018a) ont voulu montrer les associations entre les traits psychologiques et de personnalité, les attitudes, les croyances, la sensibilité au goût, et les attitudes implicites vers les plats d'origine végétal et animal, décrits comme « *conscience alimentaire* ». Il s'agissait d'une étude quantitative de type exploratoire, dont l'échantillon était représenté par des omnivores, flexitariens et végétariens (y inclus les végans) d'Italie. Par rapport aux résultats qui portent l'intérêt pour cette thèse, l'on y trouve l'importance de la conscience alimentaire comme déterminante d'une diète. Ainsi, que les végés ont une valorisation positive de la santé, les produits sains-naturels et les plats d'origine végétale, lesquelles sont en lien avec l'empathie envers les humains et les animaux, et leur attribution des états mentaux et des émotions. Les auteurs recommandent de continuer l'étude des aspects psychologiques et sensorielles avec le but d'élargir la compréhension du changement vers une alimentation plus végétal.

Une autre étude quantitative s'approche à l'entendement de la transition vers une diète végétarienne, tel comme recommanda les auteurs ci-dessus. A travers des enquêtes, Allen et al., (2000) ont fait la comparaison des valeurs et croyances entre la population omnivore et végétarienne (y inclus les véganes) en Nouvelle Zélande. Selon les auteurs, les végétariens ont un style cognitive-analytique indépendant qui leur permet d'associer la viande aux animaux vivants. Ils valorisent plus l'équité, la paix et la justice sociale, et accordent plus d'importance aux émotions et à l'intellectualité. A contrario, les omnivores appuient la domination hiérarchique et l'autoritarisme ; emphatisent sur le pouvoir social (alors le désir de domination et le rejet de l'équité) ; et se sont plus concernés par l'autocontrôle et la rationalité. Malgré les différences assez significatives entre les deux groupes d'analyse, l'étude n'a pas pu révéler le lien entre ces différences et la consommation o l'évitement de la viande. Les auteurs suggèrent l'importance d'étudier les significations de la viande et sa consommation.

En lien avec la thématique des croyances de l'étude ci-dessus et la suggestion fait de s'approcher sur la signification de la viande, Rothgerber (2015), aux Etats Unis, s'est intéressé aux facteurs psychologiques et sociales (attitudes, croyances...) des omnivores éthiques, végétariens et véganes envers la viande et les animaux. Il s'agissait d'une recherche quantitative basée sur des échelles type Likert pour mesurer des concepts comme l'identification avec l'intra groupe ; l'idéalisme éthique ; les droits des animaux ; la ressemblance humains-animaux ; l'empathie envers les animaux ; la justification de la consommation de la viande ; le dégoût pour la viande ; et l'acceptabilité de tuer des animaux pour l'alimentation.

Les résultats de cette étude montrent des différences significatives entre les comportements et les attitudes des omnivores et des végétariens (au sens large). Par exemple, les omnivores ont des attitudes moins positives par rapport au dégoût, l'idéalisme et l'identification et plus positives dans l'acceptabilité de tuer des animaux. De même, l'auteur a établi des différences importantes entre végétariens et végans. Ces derniers ont eu des résultats plus significatifs dans la ressemblance humain-animal, l'empathie envers les animaux, leurs droits, le dégoût pour la viande, l'idéalisme et l'identification intragroupe. Par rapport à cette dernier point (l'identité), comme l'une des sujets importants pour la thèse actuelle, on a trouvé que le choix alimentaire des omnivores ne constitue pas une partie importante de leur construction identitaire, pendant que pour les végans l'individualité et la sociabilité sont très importants dans cette construction. Les croyances sur les animaux et la viande sont importantes au moment de justifier ou non la mise en mort des animaux pour la consommation. Par exemple, les végans manifestent des attitudes plus favorables envers les animaux vivants et s'inquiètent plus de leur souffrance. De leur côté, les omnivores éthiques ont des attitudes moins positives envers les animaux, ont moins de dégoût de la viande, et justifient la mort à condition qu'ils ne souffrent pas. Pour finir, l'étude a présenté une différence intéressant de genre : indépendamment de leur diète, les femmes ont ponctué plus haut dans des critères comme l'empathie animal, la ressemblance humain-animal, les droits des animaux, l'idéalisme et l'identification.

Les facteurs psychologiques ont eu aussi de la place dans cette étude de Thomas (2015), qui a travaillé particulièrement sur les perceptions de genre et les mécanismes derrière ces perceptions des végétariens, végétariens et omnivores aux Etats Unis. Pour ce faire, elle a fait quatre études quantitatives basés sur un cadrage de participants de 2X2 pour chaque étude. Ce qui est de l'intérêt de cette thèse est que l'étude a découvert que le choix d'une diète affecte les perceptions de genre d'une façon dynamique. C'est-à-dire que, par exemple, il n'y a pas une affectation dans la perception de la masculinité dans le binôme végétarien-omnivore et végétarien-végan, mais bien dans le binôme omnivore-végan. Ainsi, les végétariens sont aperçus comme moins masculins (hommes et femmes, mais plus d'influence sur les hommes). Selon l'auteurice, cette perception sociale envers les végétariens est due au fait implicite de choisir leur diète. Elle reconnaît l'importance d'élargir la recherche sur l'alimentation, laquelle se considère comme une grosse influence sur l'identité et l'existence.

Concernant ce dernier propos sur l'alimentation et l'identité, Rosenfeld et Burrow (2018) ont aussi réalisé une étude quantitative avec le but d'évaluer l'*identité diététique* de la population étasunienne. Pour ce faire, ils ont validé le questionnaire « *Dietarian Identity Questionnaire (DIQ)* » et ont retenu pour l'analyse trois types d'échantillons, parmi eux, les omnivores et les auto-identifiés comme des végétariens (catégorie portant les végétariens aussi). Les auteurs ont basé le questionnaire sur le « *Model Unifie d'Identité Végétarien* »⁷ (UMVI), un cadre de référence de pensées, de sentiments et de comportements de soi-même comme végétarien.

L'on s'est focalisé sur les résultats portant le végétarisme, comme catégorie d'analyse et d'intérêt pour cette thèse. Dans ce sens, les auteurs ont parlé d'une Identité Végétarien différenciée d'une Identité Diététique (plus générale par rapport à la consommation ou l'évitement des produits animaux), et que le fait d'assumer l'identité végétarienne peut conduire à des conflits interpersonnels et une perception de stigmatisation. Les auteurs ont trouvé aussi des éléments importants à niveau motivationnel de type moral et en lien avec la motivation prosociale chez les végé. Selon eux, les personnes avec une haute motivation morale ont tendance à suivre leur diète d'une façon plus stricte, en apercevant la congruence entre leurs convictions morales et leurs comportements réelles, et en évitant la *dissonance*. En

⁷ Traduction de la chercheuse

plus, l'étude a montré la corrélation positive entre la motivation prosociale et le « *bien-être écologique* », laquelle suggère que les gens choisissent leurs aliments en considérant le bien-être animal et la protection de l'environnement (Lindeman y Väänänen, 2000; cités par Rosenfeld & Burrow, 2018).

La comparaison exploratoire des profils d'identité des végétariens par rapport aux omnivores a montré aussi quelques résultats importants. Par exemple, les omnivores se sent moins motivés par rapport aux trois types de motivations : personnel, prosocial, et moral ; ce qui renforce l'idée que l'omnivorisme se pratique en suivant des normes sociales. Selon les auteurs, malgré les avancées en matière de la consommation et l'évitement des produits animaux, il y a une méconnaissance de ses fondements psychologiques. Ils proposent alors d'étudier les auto-perceptions par rapport au comportement alimentaire, les motivations en jeu avant l'élection des aliments, et les raisons qui suivent ce choix.

Par rapport à la proposition finale fait par les auteurs ci-dessus, Haverstock et Forgays (2012) se sont occupés de comprendre les motivations et les facteurs associés à limiter, maintenir et/ou interrompre la limitation de la consommation des POA. Ils ont réalisé une étude quantitative de type exploratoire basée sur des questionnaires, chez les végétariens et pesco-végétariens⁸ aux Etats Unis. Les résultats montrent qu'il y a plusieurs différences entre ceux qui limitent et maintiennent leur choix alimentaire actuellement (végés) et ceux qui ont repris la consommation des POA (pesco-végétariens). On s'intéresse aux végés de cette étude de Haverstock et Forgays, pour qui les questions éthiques et de santé ont été les raisons principales le devenir. Ils considèrent que son choix alimentaire fait partie de leur identité et ont été plus susceptibles à faire une transition graduelle vers la limitation et à appartenir à un groupe (végé). A contrario, les pesco-végétariens ont fait une transition abrupte, ils n'ont aperçu pas d'appui social, et n'associent pas leur diète à leur identité. D'un autre côté, les végétariens se sont différenciés significativement des pesco-végétariens par rapport aux motivations politiques, environnementales et face aux droits des animaux. Les autrices ont proposé de continuer les études sur la population végé pour comprendre plus

⁸ « La personne dite « pesco-végétarienne » ne mange pas de viande provenant des animaux terrestres, mais s'autorise la consommation de poissons et des autres P.O.A, tels que le lait, les œufs, le miel ou encore, le cuir » (Chemnitz et Becheva, 2014, cités par Deligne, 2020)

largement les dynamiques de leur transition et le rôle qui joue l'appui social dans la maintenance leur choix alimentaire. Elles encouragent aussi l'utilisation des entretiens, comme des outils de recherche qui aident à l'exploration plus approfondie des perspectives des participants.

Attirés par les motivations et les attitudes face à l'agriculture animale des végétans, Janssen et al., (2016) ont abouti à un étude quantitative basée sur des enquêtes auto-administrées in situ en Allemagne. Parmi les résultats les plus importants, l'étude affirme que le choix d'une diète végétale est le résultat d'une combinaison de plusieurs motivations qui s'entrecroisent. Dans l'ordre d'importance, en relation aux animaux (droits, bien-être, agriculture animal) ; au soi-même (bien-être personnel, santé) ; et à l'environnement (protection, changement climatique, durabilité écologique). En relation aux attitudes, les auteurs montrent l'hétérogénéité d'avis par rapport à l'agriculture animal et les droits des animaux. Pour illustrer, même si la majorité des interviewés motivés par les animaux et le soi acceptent en général l'agriculture animale, les végétans ont conscience que le bien-être des animaux ne va pas se gagner de ce mode, et donc, ne justifient pas la consommation de viande. Les auteurs encouragent à continuer l'étude des dynamiques des motivations chez les végétans.

Pour Mathieu et Dorard (2016) a été aussi important d'étudier les motivations chez les végétariens (au sens large) en France. Elles ont fait une revue bibliographique qui conclut que la diversité au sein du végétarisme est le résultat des motivations individuelles et psychologiques. Alors, la plupart des végétariens le sont par des raisons éthiques et de santé. Sur ce premier aspect, la décision d'arrêter la consommation des POA suit à la prise de conscience sur les conditions de vie et la souffrance des animaux. Sur le deuxième, les enjeux sont par rapport à éviter des maladies, traiter des soucis corporels et perdre du poids. Deux points qui méritent l'attention dans le cadre de cette thèse sont en relation aux contraintes à adopter le végétarisme et les facteurs de maintien et d'abandon. Parmi les contraintes, on y trouve la pression socio-familiale et la lutte en contre des croyances que la consommation de viande est naturelle, et en contre des stéréotypes qui portent les végétariens. Enfin, trois facteurs de maintien/abandon ont été dévoilés : *le facteur individuel et personnel* (convictions autour du bien-être animal) ; *le facteur social* (influences environnementales et relationnelles - notamment les réseaux sociaux) ; et *le facteur environnemental* (l'accès aux substituts de

produits carnés, lactés et des plats végétariens). Les chercheuses soulignent qu'il y a un manque de compréhension des facteurs chez les végétariens. Le pourquoi elles suggèrent d'explorer leur fonctionnement psychologique et l'évolution de leurs comportements une fois qu'ils adoptent le végétarisme.

La suggestion ci-dessus par rapport aux dynamiques psychologiques et les comportements liées au végétarisme est portée par Abonizio (2016). Cette chercheuse a continué à enrichir les connaissances sur les motivations des végétariens (au sens large, y inclus les végans), et s'est intéressée à leurs identités et conflits vécus dans les rapports sociaux. L'étude qualitative de type auto-ethnographique se contraste avec des entretiens ouverts près des végétariens au Brésil et au Portugal. Il faut souligner que l'étude porte des résultats attirants dans le cadre de la thèse actuelle, comme ceux liées à l'identité et aux conflits.

Selon Abonizio (2016), les motivations chez les végétariens sont en relation à la protection des animaux et la propre santé. Leur identité se construit expérimentalement et s'oppose aux imaginaires portés par les omnivores. Ceux-ci ont tendance à questionner, confronter, offenser, demander la « cohérence », vouloir imposer leur diète, et réagir de façon agressive dans les rapports sociaux avec les végétariens. C'est pourquoi les végétariens perçoivent des résistances et des limitations dans leur vie quotidienne, lesquelles s'élargissent aux autres contextes (voyages, fêtes comme la Noël...). Selon l'autrice, les conflits sont déclenchés à cause de la construction de cette identité et les réactions des végétariens face à ces rapports conflictuels sont variées. L'on y trouve, par exemple, le sentiment de devoir justifier leur choix alimentaire ; cacher la diète et/ou finaliser pour manger de la viande, même si au niveau discursif elle n'est pas considérée comme un aliment. Nonobstant, il faut souligner que bien que les comportements soient différents entre les végétariens et les omnivores, ils coexistent quelques points en commun. Par exemple, les deux groupes utilisent l'autorité de la religion, la nature et/ou la science pour appuyer leurs croyances ou justifier sa diète. Aussi, il persiste la sociabilité entre toutes les deux (en termes de négociation de conflits, le choix d'un couple, les invitations à manger...).

Une étude turque porte une lecture intéressante des raisons de faire la transition, maintenir le véganisme et sa signification, au sein des musulmans, athées et déistes⁹, tous végans (y inclus les végétariens). À travers d'une étude qualitative basée sur des entretiens approfondis, les auteurs (Bulut & Tuncay, 2020) ont trouvé des différences importantes par rapport aux identités, pratiques, dynamiques du groupe, et rapports sociaux. Pour élargir, les végans musulmans vivent une dynamique interne entre vouloir continuer leurs pratiques religieuses et ne faire plus souffrir les animaux à travers de leur sacrifice, un acte inacceptable même si ce fait part des normes religieuses. Pour eux, le véganisme ne doit pas se politiser alors ils ne s'identifient pas à aucune de deux groupes sociaux (ni aux groupes musulmans d'appartenance religieuse ni aux groupes végans). A contrario, les athées et déistes s'auto-identifient comme des végans à niveau social et établissent des rapports avec des groupes véganes. Les végans activistes pensent que tous (véganes) devraient appartenir au minimum à un groupe qui porte une lutte (écologie, féminisme...). Et les véganes anarchistes féministes déclarent que la lutte féministe doit s'élargir aux autres êtres féminins, donc elles nient la lutte des féministes omnivores. De son côté, les femmes musulmanes-véganes-mariées utilisent la viande pour préparer la nourriture familiale, a contrario des femmes véganes-athées qui ne permettent pas l'usage des POA chez elles.

Comme signalé plus haut, les points en commun entre les trois groupes (musulmans, déistes et athées) ont été en relation à la signification du véganisme et aux raisons personnelles pour y faire la transition. En unisson, le véganisme signifié une posture contre le capitalisme, vu comme la cause primaire de l'exploitation humaine et animale, les deux espèces vues comme égales. Il a porté aussi un sens de la spiritualité (une connexion profonde avec l'esprit), de l'éthique et de la justice universelle ; alors le véganisme a été aussi vu comme une action directe pour la défense des droits des animaux, des femmes et de tous les êtres vivants. L'influence social, à travers des réseaux sociaux et des amitiés, se considère un élément clé dans l'adoption du véganisme. Aussi, plaider par la justice et l'éthique envers les animaux pour éviter leur souffrance et leur exploitation.

⁹Déisme : Doctrine religieuse qui rejette toute révélation et ne croit qu'à l'existence d'un Dieu comme cause du monde et à la religion naturelle. Disponible en : « <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/d%C3%A9isme/22981> »

La dernière partie de l'étude précédent donne la parole à une autre recherche centrée sur les expériences subjectives des militants végétariens français et leur « *carrière* » vers le véganisme et la protection des animaux. L'auteur (Traïni, 2012) a développé une recherche qualitative de type exploratoire, en utilisant des techniques comme l'observation ethnographique et des entretiens biographiques dans trente-quatre organisations. L'intérêt sur cette recherche a porté sur le fait que les expériences dit *subjectives* découlent des aspects individuelles et sociétaux, les deux composants de l'approche psychosocial et centrale dans la thèse actuelle.

L'auteur a constaté que le changement du régime alimentaire est indissociable au militantisme et que le genre joue un rôle essentiel dans le refus de la viande, associé à l'engagement. Donc l'auteur soulève « *la pertinence d'une analyse séquentielle en termes de carrière* ». Dans ce sens, le travail individuel - le « *travail sur soi* » - et la socialisation avec les militantes, sont deux facteurs indispensables dans le but de soutenir et avancer dans la carrière vers le véganisme et le militantisme par les animaux. En plus, les expériences affectives avant l'engagement portent aussi une grosse importance, puis qu'à partir d'elles se définissent les sensibilités¹⁰, associées aux significations particulières dans les engagements à posteriori (par exemple la valorisation du véganisme). On y trouve trois sous-groupes des sensibilités : les expériences de « *choc moral* » ou le malaise (voir dégoût) ressenti face à la viande, en sachant sur les émotions portées par les animaux. Le cas contraire, c'est-à-dire, de ne pas avoir ressenti le dégoût par la viande, et dans certains cas, sentir la peine à renoncer à elle. Et, enfin, la lutte précédente dans des autres causes que celle de la protection animale (féminisme, droit des homosexuels...). Il est important de soulever que, selon l'auteur, les expériences subjectives sont le produit du conflit entre sensibilités et normes sociales.

En s'approchant à chaque fois de la perspective psychosociale, cette étude a porté le véganisme comme un phénomène culturel moderne en étroite relation à la communauté et à l'individualité. A travers une étude qualitative basée sur des entretiens en présentiel, des questionnaires postaux, et des entretiens approfondis sélectionnés de trois thèses existantes

¹⁰ « Par sensibilité, il faut entendre une inclination durable à réagir affectivement d'une manière bien déterminée face à des objets et des situations perçues comme similaires. À propos des distinctions analytiques entre sentiments, sensibilités, tempéraments, voir C. Traïni, « Des sentiments aux émotions (et vice-versa) ... », art. cité. »

sur le véganisme, Arppe, Mäkelä, et Va (2011) ont analysé le « *living foodism* »¹¹ (LF) et le véganisme auprès de la population finlandaise. Parmi les résultats les plus importants, les autrices ont dévoilé que les motivations personnelles pour devenir et soutenir le véganisme se classent en éthiques et collectives (droits de l'homme, questions environnementales). Le véganisme se considère donc une posture critique face au capitalisme, avec son propre répertoire d'action. Selon les véganes, le capitalisme moderne a provoqué la hiérarchisation humaine-nature et porte des inégalités, lesquels finissent par exploiter et tuer les animaux.

L'analyse a montré que la communauté, que ce soit végane ou pas, joue un rôle fondamental dans l'imposition des règles aux végétariens et dans la pression éthique pour les faire respecter. Elle marque et vigile « *la frontière entre ce qui est permis et ce qui est interdit* », aperçue par les végétariens comme « absolues » et leur transgression comme « un péché ». En fin, le fait de manger se transforme en une loi éthique que, dans le cas de non-respect, il aurait comme conséquence « *la mise en danger de l'identité de groupe* ». Nonobstant, si bien la communauté crée les limites, c'est elle-même qui appuie l'identité individuelle (subjective). Alors les végétariens réagissent aux marqueurs sociaux à travers des attitudes et expressions plus individualisées. Pour exemplifier, ils ont une relation ambiguë avec la société (et leurs interdits) : dans le premier cas parce qu'ils souhaitent influencer les autres avec leur exemple mais leurs pratiques les écartent socialement, alors le but de la communication se perd. Deuxièmement, puisque la prohibition chez eux bascule entre le « dégoût » (pour la viande) et la « tentation » (pour des POA). La situation paraît être résolue dans le sens que les végétariens valorisent fortement la compagnie des autres végétariens et luttent aussi individuellement contre les ambiguïtés, sur la base des principes moraux universels de la communauté végane.

En fin, Costa et al., (2019) se sont intéressés à la relation entre le psychosocial et le véganisme des femmes en Australie. Il s'agit d'une recherche qualitative de type exploratoire, basée sur des entretiens semi-structurés, et analysés à travers de l'Analyse Interprétative Phénoménologique (IPA). Selon les chercheuses, la transition vers le véganisme démarre avec une forte motivation éthique (droits des animaux), se transforme au fil de temps dans un processus de changements à niveau individuel et sociétal, et évolue jusqu'à la perception

¹¹ Régime de l'alimentation vivante

personnelle de guérison et de bien-être psychosocial. Il faut souligner que, pendant le processus, les femmes ont expérimenté la stigmatisation et l'écartement de la société omnivore, issus d'une partie du manque d'intérêt pour comprendre leurs motivations et la méconnaissance généralisée sur le bien-être animal.

Le véganisme est vu comme un style de vie et pas comme une diète. Ainsi, les femmes ressentent plusieurs changements positifs, à plusieurs niveaux, comme une vie plus saine, un agencement major de sa propre vie (control des pratiques alimentaires et soin de soi-même), le sentiment d'appartenance à une subculture végane, plus d'empathie et compassion envers les animaux (même champ moral que les humaines). Une partie très importante dans ce processus est l'identité. Les femmes ont aperçu que le véganisme a influencé fortement leur « Je » et leur identité, et davantage a contribué à redéfinir leurs manières d'être dans le monde. Pour exemplifier, le lien émotionnel établie avec le *soi* et les autres (inclus les animaux et l'environnement) permet de restructurer la pensée et la signification par rapport à eux, donc la reconstruction identitaire. Cette identité en construction se manifeste, par exemple, en le désir d'apprendre sur l'importance du véganisme et de l'alimentation ; l'altruisme (au sens large), l'amour par les animaux et le comportement prosocial ; la conscience émotionnel et cognitive des problématiques sociales ; et la vision de la nourriture comme une symbologie profonde qui permet l'expression de croyances éthiques et morales et la guérison de son corps et son esprit. Face à ces résultats assez intéressants, et avec la peu d'évidence scientifique, les auteurs conseillent de continuer les recherches sur les processus psychosociales des végans.

En Guise De Conclusion

Ces études empiriques dévoilent une série des avancements et de défis pour parvenir à une meilleure compréhension du psychosocial du véganisme. Parmi les éléments les plus importants de cet état de l'art, l'on a gardé quatre. Le premier est lié aux divergences par rapport à la conceptualisation du *véganisme*, dont pour certains auteurs ou autrices les concepts « véganisme » et « végétarisme » sont comparables, et, dans plusieurs de cas, le végétarisme est conçu comme une catégorie porteuse du véganisme. En conséquence, l'examen de la littérature montre que le sujet du véganisme en tant que tel, n'a pas beaucoup été abordé par l'investigation empirique.

En deuxième lieu, les études trouvées ont eu une tendance à réaliser des exercices comparatifs de la population omnivore, végétarienne, végane, etc., par rapport à leurs attitudes, croyances, et traits de personnalité face à (ou en association), par exemple, la viande, les animaux et les plats d'origine végétal/animal. Ces travaux se sont intéressés aussi aux caractéristiques nutritionnels et socio-démographiques, motivations, valeurs, identités, perceptions de genre, et facteurs associés à limiter, maintenir et/ou interrompre la limitation des POA. D'un autre côté, il y a un autre groupe d'études centrés sur la compréhension du véganisme en lui-même. Ainsi, il a été possible d'approfondir sur des aspects comme l'identité des végétariens ; leurs expériences subjectives ; leurs motivations pour y devenir et se maintenir ; leurs propres opinions/significats sur le véganisme et l'alimentation ; leurs changements personnels aperçus, leurs contraintes et/ou les conflits intra et interpersonnelles associés à leur engagement.

Le troisième élément correspond aux besoins de recherche proposés par les études examinées. Par exemple, des sujets comme la signification de la viande ; l'alimentation comme une grande influence sur l'identité et l'existence ; les dynamiques motivationnels avant de changer les pratiques alimentaires et celles associées à l'adoption du véganisme ; les raisons de maintenir l'engagement ; et les aspects psychologiques et de comportement associé au végétarisme et véganisme. La thèse actuelle vise à explorer des différents aspects suggérés par les chercheurs, tels que l'identité, les motivations et les expériences des végétariens par rapport à leur parcours socio-personnelle dans cet engagement.

Enfin, le quatrième élément est un aspect du déploiement que cette thèse considère comme central : le psychosocial. Malgré les défis actuels sur sa compréhension, il y a quelques éléments importants que les études citées nous apprennent sur le véganisme-végétarisme et les personnes végé, par rapport aux dimensions psychosociales. A savoir, les auteurs ont découvert l'importance des expériences affectives individuelles vécues avant l'engagement au véganisme. Ces expériences définissent les sensibilités des personnes et aident à la construction des significations particulières des engagements futurs (Traïni, 2012). Les végétariens ont un style cognitive-analytique indépendant qui leur permet d'associer la viande aux animaux vivants (Allen et al., 2000) et façonner une série des croyances qui utilisent pour ne plus justifier la mise

en mort des animaux pour la consommation (Janssen et al., 2016; Rothgerber, 2015). Ces deux thèses pouvant être les raisons de manifester des attitudes plus favorables envers les animaux vivants (De Gavelle et al., 2019) et les attribuer des états mentaux et des émotions (Cliceri et al., 2018a). Aussi, de valoriser la ressemblance humain-animal (Rothgerber, 2015) et l'empathie (Cliceri et al., 2018a), et de ressentir le dégoût pour la viande (Rothgerber, 2015). Il faut aussi remarquer que dans un niveau socio-personnel, les végés valorisent, par exemple, les émotions et l'intellectualité ; l'équité, la justice sociale (Allen et al., 2000) et l'idéalisme (Rothgerber, 2015) ; l'environnement (De Gavelle et al., 2019), la santé et la nourriture saine d'origine végétal (Cliceri et al., 2018a; De Gavelle et al., 2019).

Le choix d'une diète végétale est le résultat d'une combinaison de plusieurs motivations qui s'entrecroisent, parmi elles, en relation aux animaux (droits, bien-être), le *soi* (santé) et l'environnement (protection, durabilité écologique) (Janssen et al., 2016). Dans la pratique, le végétarisme est très diversifié grâce aux motivations individuelles et psychologiques (Mathieu & Dorard, 2016). Pour plusieurs auteurs, la plupart de gens devient des végé par des raisons éthiques (droits des animaux) (Arppe et al., 2011) et de santé personnelle (Abonizio, 2016; Costa et al., 2019; Haverstock & Forgays, 2012; Mathieu & Dorard, 2016). L'on y trouve aussi des éléments de type politique (Haverstock & Forgays, 2012), moral et prosocial (Rosenfeld & Burrow, 2018). Ce dernier associé au « *bien-être écologique* » ou aux motivations dit collectives ou environnementaux (Arppe et al., 2011; Haverstock & Forgays, 2012; Rosenfeld & Burrow, 2018).

Davantage, en liant les motivations avec les comportements, les auteurs ont constaté que les végés font une transition graduelle vers la limitation de la viande et les POA, et vers l'adhérence à un groupe (Haverstock & Forgays, 2012). Les individus avec une haute motivation morale suivent leur diète d'une façon plus stricte, afin de trouver une congruence entre leurs convictions morales et leurs comportements réelles (Rosenfeld & Burrow, 2018). Ainsi, les végans construisent leur véganisme à travers des pratiques concrètes, tels que se renseigner et maîtriser une alimentation saine ; intérioriser les normes de la communauté végane ; et s'appuyer sur des technologies alimentaires pour se supplémenter, par exemple, en vitamine B12 (Mouret, 2019). Cette façonnage du véganisme, en plus des comportements prosociaux et altruistes aussi caractéristiques des végans, sont la manifestation d'une identité végane en

construction (Costa et al., 2019). Dans ce sens, le véganisme est aperçu comme partie du répertoire identitaire des végés (Costa et al., 2019; Haverstock & Forgays, 2012), dont leur diète exerce particulièrement une grande influence (Costa et al., 2019). L'identité se construit à travers de l'interaction individuel et socio-culturel, car le véganisme, comme une pratique personnelle et quotidienne mais aussi comme un phénomène large, contribue à redéfinir les manières d'être dans le monde et à la reconstruction identitaire (Costa et al., 2019). Ainsi, les végés construisent leur identité de manière expérimental (Abonizio, 2016) et se manifeste à travers de, par exemple, l'estime par les animaux ; la symbolisation de la nourriture (croyances éthiques et morales) ; et la conscience cognitive-émotionnel des conflits sociaux (Costa et al., 2019). Le véganisme contribue à redéfinir les manières d'être dans le monde et la reconstruction identitaire (Costa et al., 2019), une thèse qui confirme que l'identité se construit aussi à travers de l'interaction socio-culturel (individus ou groupes).

A ce propos, le travail sur *soi* et la socialisation avec des autres activistes sont indispensables dans la transition au véganisme (Traïni, 2012). C'est pourquoi l'influence social fait partie des facteurs clés dans son adoption (Bulut & Tuncay, 2020). De la même façon, la reconnaissance sociale joue un rôle important pour les végans (Mouret, 2019), en valorisant aussi fortement la compagnie des autres militants (Arppe et al., 2011). Nonobstant, le facteur social, au-delà d'être un appui, peut se transformer en un contrainant de l'adhérence au véganisme/végétarisme et son soutien (Mathieu & Dorard, 2016). Pour illustrer, les omnivores sont agressives dans les rapports sociaux avec les végés (Abonizio, 2016), en déclenchant plusieurs conséquences : conflits interpersonnels (Abonizio, 2016) ; situations de pression socio-familiale (Mathieu & Dorard, 2016) ; résistances et limitations dans leur vie quotidienne et social en général (Abonizio, 2016); le sentiment de stigmatisation et d'écart des omnivores (Costa et al., 2019; Rosenfeld & Burrow, 2018); et la lutte en contre des croyances (manger de la viande est naturelle) et des stéréotypes qu'ils portent (Mathieu & Dorard, 2016; Rosenfeld & Burrow, 2018). En fin, dans ce rapport social entre les végés et la société, c'est la communauté, que ce soit végane ou pas, qu'impose les règles et exerce une pression éthique pour les faire respecter. Alors les végans luttent sur la base des principes moraux universels de cette communauté (Arppe et al., 2011).

Méthodologie

Cette thèse s'encadre sous une méthode qualitative dont se propos à identifier les éléments que caractérisent la dimension psychosociale du véganisme. Une approche qualitative valorise les significations des individus et permet de comprendre comment ils donnent sens à leurs propres expériences (Pietkiewicz & Smith, 2012 cités par Costa et al., 2019). Pareillement, c'est le paradigme phénoménologique qui soutient cette thèse. Celui étudie les phénomènes à travers des réalités et des actions propres à chaque individu (Willig, 2008) et se soutien de leurs narrations et expériences (Cárdenas & Garza, 2019).

Participants

La population cible de cette thèse a été conformé travers de l'échantillonnage non-probabiliste par convenance. L'on a essayé d'identifier les véganes qui habitent à Louvain-la-Neuve et, à partir de là, s'éloigner vers les autres villes et villages de la Wallonie. Pour y aboutir, une annonce a été publié sur plusieurs groupes de la réseau sociale Facebook : « *Quartier Bruyères – LLN* » ; « *Louvain-la-Neuve Végane* » ; « *Ottignies Louvain-la-Neuve en transition* » ; et « *Les véganes de Wallonie* ». Les personnes intéressées ont commenté sur l'annonce ou ont écrit directement sur Messenger. Ensuite, l'on a contacté à tous et toutes les intéressés sur Messenger en répondant à leurs questionnements, parmi-eux, en relation au domaine d'études de la thèse et son objectif. L'on a donné aussi des précisions par rapport à la modalité de participation et la garantie de l'anonymat, avec l'usage de pseudonymes. À la fin, l'on a accordé une date et une heure pour faire l'entretien.

À partir de ce processus, 19 personnes ont été directement impliquées dans la recollecte d'informations pour cette thèse. Comme le montre le Tableau 1, la plupart des participants ont été des femmes (14). Huit personnes dans la tranche d'âge entre 19 et 24 ans, sept personnes entre celle de 25 et 35 ans, et quatre personnes entre celle de 35 et 44 ans. Par rapport aux occupations, les interviewés ont été des travailleur(s)es (9), étudiants du BAC (6), et étudiants du Master (4). La plupart sont nés dans la zone urbaine (13) et quelques-uns dans le secteur rural (2) ou suburbain (4). Tous résidaient au moment de l'entretien dans la région Wallonie, en Belgique, sauf une participante qui avait déménagé récemment en Suisse. Enfin, le temps

pendant lequel les participants ont adopté le véganisme a été réparti en quatre tranches : sept participants sont végétariens depuis 1-3 ans et sept le sont depuis 4-6 ans. Trois personnes sont végétariennes depuis de moins d'un an et seulement deux le sont depuis 7-9 ans.

Tableau 1. Caractérisation des participants de la thèse

Pseudonyme	Genre*	Tranche d'âge**	Occupation***	Provenance^	Lieux de résidence	Temps d'engagement^^
Utopie	F	1	E	R	Biesme-sous-Thuin	2
Ombre	F	1	E	S	Louvain-la-Neuve	1
Mila	F	1	E	U	Louvain-la-Neuve	1
Eau	F	3	T	U	Presles	4
Mouton	F	1	E	S	Mons	3
Philo	M	1	E	U	Liège	2
Conflit	F	1	E	U	L'Hulpe	3
Sacha	F	1	E	U	Louvain-la-Neuve	3
Connexion	F	3	T	U	Gembloux	3
Voyage	F	3	T	U	Namur	3
Mauro	M	5	T	S	Bruxelles	2
Rebecca	F	5	T	U	Grez-Doiceau	2
Colibri	F	2	T	R	Suisse	3
Thèse	M	3	E	U	Farciennes	1
Licia	F	1	E	U	Liège	2
Court	F	2	E	U	Liège	3
Ovni	M	4	T	U	Liège	2
Plaisir	M	5	T	U	Liège	4
Goutte	F	2	T	S	Liège	2

Source : Élaboré par la chercheuse.

* F = féminin. M = masculin.

** L'âge des participants a été réparti dans cinq tranches : 1 = entre 19 et 24 ans ; 2= entre 25 et 29 ans ; 3= entre 30 et 34 ans ; 4= entre 35 et 39 ans ; 5= entre 40 et 44 ans.

*** E = Etudiant. T = Travailleur

^ R = rural. S = Suburbain. U = Urbain

^^ Le temps d'engagement au véganisme a été repartit dans quatre tranches : 1= Moins d'un an ; 2= Entre 1 et 3 ans ; 3= Entre 4 et 6 ans ; 4= Entre 7 et 9 ans.

Techniques Et Instruments

Cette thèse a utilisé des entretiens individuels *semi-structurés* avec l'objectif de récolter les données. Ce genre d'entretiens portent les qualités des entretiens structurés et non-structurés. Pour exemplifier, elles travaillent à partir de l'ouverture et la séquence de pensées, obtenus à travers du discours du participant, propres de l'entretien ouverte. Et, utilisent aussi, une certaine standardisation et codification propres des entretiens structures, en garantissant la bonne qualité des données (Stoléru, Kosmadakis, & Allilaire, 2011).

L'on a élaboré une grille d'entretien (voir Annexe 1) pour récolter l'informations des participants. La première partie de celle-là a été destiné à présenter la chercheuse et à exposer l'objectifs de la thèse. Également, ça a été le moment de demander le consentement verbal et l'autorisation des participants de pouvoir enregistrer vocalement l'entretien. La deuxième partie de celle-là a consisté, dans un premier moment, à demander l'information de base des participants, comme le nom, l'âge, l'occupation, le lieu de naissance et de résidence, etc. Aussi, dans un deuxième moment, une série des questionnements censés de s'approcher à l'analyse des éléments qui caractérisent la dimension psychosociale du véganisme. Parmi ceux :

- ⊕ Les motivations et justification
- ⊕ L'environnement familial
- ⊕ L'environnement social
- ⊕ Les valeurs et le moral
- ⊕ Les significations

De ce fait, dans le cadre de cette thèse l'on a interviewé 19 personnes et récolté environ 24h d'enregistrement. Les entretiens ont été faites entre le 05 et le 17 décembre 2020, par visio-conférence (sur Messenger), et enregistrés vocalement.

Procédure

Avec l'objectif de comprendre la procédure de l'analyse d'informations de cette thèse, l'on va commencer par expliquer que celui s'encadré sous l'Analyse Interprétative Phénoménologique

(IPA). Cette approche utilise les principes de la phénoménologie et l'herméneutique, et « permet au chercheur d'explorer l'expérience de participants, le sens qu'ils donnent à leur expérience et les mécanismes psychologiques sous-jacents » (Antoine & Smith, 2017, p. 2). Selon Smith et Osborn (2003), ce processus d'analyse implique un engagement dans deux sens et subséquemment une logique de « double herméneutique » : l'engagement du participant, lequel aurait la capacité de comprendre ses propres expériences et les partager, et l'engagement du chercheur, lequel aurait comme but de faciliter l'interaction pendant l'entretien et l'analyse de cette démarche (Antoine & Smith, 2017).

Une fois compris cet aperçu par rapport à la méthode, l'on passe à expliquer la procédure. Ainsi, une fois les entretiens ont été faites et enregistrés, l'exercice analytique a été poursuivi. L'on a commencé par la révision du cahier de notes qui a accompagné chacune des entretiens. A ce moment-là, l'objectif était de relire les premières impressions, les points les plus importants et différents de chaque entretien, et, par la suite, commencer à profiler les entretiens les plus adaptés pour l'analyse. Ça veut dire que, par exemple, l'on a écarté l'entretiens des participants qui étaient des végétariens en partie (ceux végétariens dehors et végétariens chez eux) ; les participants dont leur régime végétarien avait commencé depuis de moins d'un an (ou un an compris) avant de l'entretien ; et les participants résidents dans une autre région/pays. Tels décisions ont été pris car l'on a voulu bien se focaliser sur le végétarisme et y aller au-delà des études que les généralisent les deux diètes. Notamment, parce que l'état de l'art de cette thèse a confirmé que les caractéristiques du psychologique et du social changent entre les végétariens et les végétariens. Par rapport à la deuxième décision, celle du temps, car l'on a estimé qu'à la peine quelques mois dans le végétarisme, et singulièrement sous un contexte de pandémie de Covid-19 (quelques-uns ont modifié leur diète dans ce contexte), ont empêché les personnes à vivre des expériences associées au végétarisme dans plusieurs contextes, bien évidemment au de-là du familier (lieu du quarantaine). Ce premier processus a écarté à la fin 7 participants.

Le pas suivant a été d'écouter l'enregistrement des entretiens restées du processus explicité ci-dessus et de profiler celles-là les plus riches à niveau de contenu. Dans ce processus l'on a fait une liste des thématiques et sous-thématiques abordés par chaque participant. Cela étant, l'on a produit deux groupes d'entretiens : celles avec des thématiques en commun et celles

que même avec des points en commun, avaient y associées d'autres caractéristiques ou thématiques intéressants pour élargir l'analyse. Sous cette logique, l'on travaillé avec ce deuxième groupe de 5 entretiens¹², un nombre suffisant, selon la littérature, pour produire des analyse IPA.

L'on a procédé à la transcription de l'entièreté de chacune des 5 entretiens, en lui donnant un code à chacune et en énumérant chaque ligne. Par la suite, l'on a lu et relu chaque d'entre-elles, en cherchant dévoiler les interprétations analytiques initiaux à chaque fragment (de chaque entretien) et en écrivant toutes l'impressions y associés. Pour poursuivre l'analyse, l'on a identifié les thématiques émergentes, issues de la vérification des impressions initiales. Ainsi, par chaque thématique l'on a élaboré son propre concept (signification), en prenant comme la base l'informations des entretiens. Pour le point suivant de l'analyse, il a fallu d'élaborer une *matrix de thématiques* et d'y agrouper d'une façon logique tous les fragments et les impressions d'entretiens. Dans ce point-là, l'on a encadré chaque fragment dans l'une des thématiques déjà conceptualisés, afin de profiler la réponse à la question de recherche. Enfin, l'on a fini pour construire un premier schème de réponse en y ajoutant les catégories dit finales, composés par les thématiques et sous-thématiques émergés lors de l'analyse. A partir de là, l'on a entamé l'écriture de chaque catégorie sur la base de toute l'ensemble des fragments et d'impressions initiaux. Cet exercice a provoqué d'ajustements du schème initial, par rapport à l'intégration des thématiques et une réponse plus pertinente à la question de recherche.

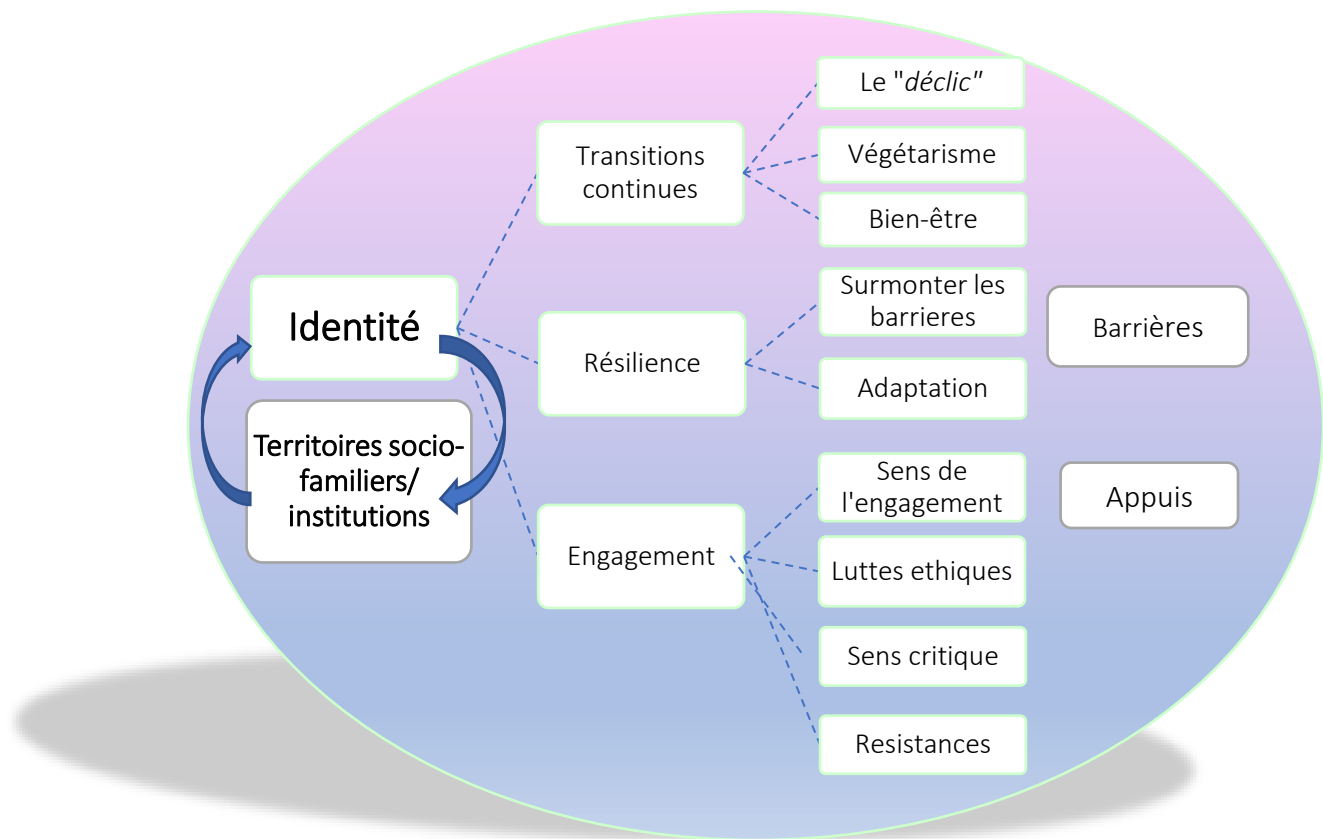
¹² Ces entretiens appartiennent à **Utopie, Eau, Rebecca, Ovni et Goutte**. 4 femmes et 1 homme, chacun en faisant partie d'une tranche d'âge différent. L'une des femmes est étudiante et tous les autres 4 participants sont des travailleurs. La majorité des participant se sont engagés au véganisme depuis 1-3 ans. Il y a qu'une engagée depuis 7-9 ans.

Chapitre Des Résultats

L'objectif de ce chapitre est donner les arguments pertinents afin de répondre à la question initiale de recherche : ***Quels sont les éléments qui caractérisent la dimension psychosociale des végans de la Wallonie en Belgique ?*** Pour ce faire, l'on s'est basés sur les cinq entretiens auprès des végans de la région Wallonie et sous l'Analyse (IPA) précédemment expliquée. Par la suite l'on a élaboré un schéma qui reprendre tous les éléments émergents des expériences de chacun des participants en relation au psychosocial, et qui, par la suite, ont été organisés se manière cohérente. Ainsi, comme le montre la **Figure 1**, la dimension psychosociale des végans de cette thèse est composée d'éléments contextuels ou de territoires sociaux dont les végans se situent. Ceux, tels que les cadres socio-familiers (famille, amitiés, couple, environnement du travail) et les institutions et organisations. Dans le cadre des interactions sociales et des territoires physiques dans lesquels les participants sont inscrits, différentes expériences significatives se configurent autour des d'appuis et/ou des barrières observés dans le processus d'adoption et pratique de cette nouvelle philosophie de vie. D'un autre côté, une remarquable composante individuelle a permis un processus de reconstruction identitaire chez les végans. Celle-là se caractérise par la reconnaissance de *soi* tel qu'un acteur en milieu de plusieurs transitions, qui apprendre à s'adapter, à questionner et à s'engager éthique et profondément au sein de cette démarche végane et à résister, de manière constante et à plusieurs échelles, comme l'on va détailler ultérieurement.

Il est important de souligner que ces éléments contextuels et identitaires ne peuvent pas être compris distinctement. Leurs dynamiques ont une relation symbiotique et en constante interaction. En d'autres termes, ni les barrières ni les appuis, ainsi que les attributs identitaires des végans ne sont pas ni fixes ni généralisables non plus. Ainsi, la dimension psychosociale du végans est en constante transformation et nécessite une compréhension plus élargie, qui ne reste pas individuelle ou sociale. C'est plutôt un dialogue qu'implique l'individualité et les conditions sociales, culturelles, politiques, économiques dont se situent les végans. L'on va plus le comprendre par la suite, à travers de chacun des éléments mentionnés plus en détail et avec le soutien des voix des participants de cette thèse.

Figure 1. Dimension psychosociale des végétans de la Wallonie en Belgique



Source : Elaboré par la chercheuse.

Territoires Sociaux Vécus Par Les Végans

Les territoires sociaux à niveau micro et macrosocial ont porté des appuis et des barrières dans cette démarche végétane. Ainsi, cette grande catégorie s'érige comme le produit des expériences des participants dans leurs cadres familiaux et sociaux (amis, couple, collègues) et, dans un sens plus large, par leur inscription sur des champs comme le marché, le médical, le politique et de même la communauté végétane. L'on va voir donc comment les barrières et les appuis face à l'engagement végétan s'inscrivent d'une manière particulière par rapport aux cadres socio-familiaux de chaque participant.

1. Les barrières.

Barrières des territoires physiques. Avant de parler des barrières que les participants ont rencontrées dans leurs contextes sociaux, il est également nécessaire de comprendre que les espaces physiques peuvent pointer des véritables obstacles dans la démarche végane. Là, les participants ont mis en évidence principalement cinq éléments :

1. La difficulté de trouver des marchés appropriés aux besoins alimentaires, que ce soit par rapport aux lieux comme les restaurants ou les supermarchés et aux produits végans en soi. Ici il y a quelques facteurs particuliers en jeu. Par exemple, par rapport au peu d'offres lié à une forte tradition laitière et de fabrication de produits comme le fromage, dans la région de résidence. Également, le manque de garantie que les produits offerts soient vraiment exempts de contenu animal.
2. Même s'il a un marché en train de se développer par rapport aux besoins d'une diète végane, les coûts liés sont considérés élevés face aux prix moyens des options omnivores.
3. Le champ médical qui continue à s'attacher aux « bienfaits » du régime hégémonique omnivore, en négligeant des autres régimes diététiques comme le véganisme, associés à une bonne nutrition et d'état de santé général. Dans ce sens, le peu d'information à niveau nutritionnel finit par nier la démarche végane et vouloir imposer une pensée médicale traditionnelle, sans se soucier des volontés des patients. Ces faits rendent les visites chez le médecin parfois compliquées.
4. La gestion du politique, qui nie voire interdit la possibilité de se manifester contre l'agro-industrie qui utilise les animaux à son profit.
5. L'activisme dans la cause animale entraîne le rejet par le public et des agressions verbales et symboliques.

Certaines de ces difficultés sont déployées ci-dessous.

Les participants ont aperçu, par exemple, des pays ou des régions plus adaptés pour y exercer la pratique véganisme. Eau a fait la comparaison entre le Canada, le lieu dont elle a fait ses transitions, et la France, son lieu d'origine et où elle est rentrée plusieurs années après.

« ... le retour en France a été plus compliqué parce que je me suis rendu compte que (...) dans les endroits que j'ai habités (...) il n'y avait rien de tout, des alternatives comme tu vois aujourd'hui, des steaks végétaux, ça n'existait pas il y a plusieurs années et encore plus là dont j'habitais. Donc c'était un peu compliqué » (Eau, L165-169).

De la même façon, elle a associé les barrières que peuvent rencontrer les végétariens qui habitent des régions des fortes traditions laitières, où ce ne serait pas évident de trouver des autres endroits plus ou moins adaptés au végétarisme.

« ... j'habitais en Normandie, c'est une région en France où il y a beaucoup fromages, où on élevé beaucoup des vaches, où les produits laitiers sont omniprésents (...) et c'est vrai que ce n'est pas très évident et donc les endroits que j'ai habités en fait je pouvais aller nulle part pour manger... à part manger une salade et encore même sans sauce, c'est tout que je pouvais manger si je voulais faire un resto avec quelqu'un » (Eau, L110-116).

De son côté, Goutte a aussi montré les limites lors des voyages dans des territoires dont le végétarisme est moins répandu. *« ... pour les voyages c'est aussi dur (...) parce que je trouve que (...) ils ne sont pas habitués à avoir des requêtes comme ça... là c'est vraiment pour moi très compliqué » (Goutte, L167-168).*

Plus loin des régions ou pays, le marché a été un autre territoire important dans cette perception. Celui de la restauration, par exemple, bien qu'il essaie de s'adapter aux besoins des consommateurs végétariens, ses offres sont considérées limitées et de basse qualité. Pour pouvoir suivre leur démarche végétarienne, les participants ont dû s'adapter et se discipliner à certaines activités du quotidien. Le fait, par exemple, de cuisiner la nourriture du jour à emmener au travail, afin d'assurer un plat végétarien conforme aux propres valorisations du végétarisme.

« ... moi, ce que je trouve difficile ça reste à niveau de l'alimentation (...) c'est quand je cherche à manger rapidement (...) donc que je n'ai pas pensé en acheter pour cuisinier, du coup je vais me commander à manger (...) mais dans le cas, j'ai l'impression que pour bien manger comme je le souhaite, il faut prévoir son alimentation, il faut y avoir le

temps de cuisinier, et que quand tu n'as pas le temps, tu dois manger à l'extérieur, ça devient très vite compliqué » (Goutte, L157-162)

Dans le même sens, il y a eu des contraintes par rapport aux prix : *« Maintenant ils commencent à avoir des restaurants spécialisés dans la nourriture végétarienne et végétalienne, mais qui reste aussi à des prix assez élevés » (Rebecca, L112-114)*. Et aussi des contraintes par rapport aux plats eux-mêmes, parce que même en l'étiquetant comme « végan », les restaurants continuent à les cuisiner avec des POA. Ce qui expose la méconnaissance sur le véganisme.

« ... on va faire un resto et moi c'est le gros stress du coup. Je me dis « je vais aller où ? qu'est-ce que je vais pouvoir manger ? Parce que si j'arrive à table et je vois que de l'eau ça va être un petit peu compliqué. Est-ce que j'ai assez confiance dans ce resto pour être bien sûr qu'ils ne mettent pas de produits animaux quand même ? » (Eau, L178-182)

La barrière perçue est telle que dans certains endroits il a fallu changer le discours voir mentir, pour pouvoir avoir un plat en vérité sans POA. Ce qui montre un certain manque d'importance du marché par la question éthique de la démarche. *« ... moi, j'ai dû mentir parfois dans les restaurants, parce que j'étais déjà allée (...) il disait végan et pas de tout. Par contre, je dis que j'étais allergique et là je n'avais plus rien dedans » (Eau, L445-446)*.

L'on y a trouvé des autres contraintes associés au champ médical, dont la médecine continue à s'attacher aux notions les plus classiques et hégémoniques sur la « bonne » nutrition et le bien-être, en lien direct à la viande et aux laitages.

« Ce qui est le plus compliqué de beaucoup des rdvs au milieu hospitalier, c'est plus avec la corp médicale, ça reste encore compliqué. Parce qu'il n'y a pas de formation chez les médecins en nutrition, il y a zéro (...) il n'y a rien du tout, et du coup, pour eux, tu vas être forcément carencé » (Eau, L424-426).

Les territoires ont aussi eu à voir avec le champ gouvernemental. Celle première peut devenir une grande limitation des répertoires d'action, surtout pour les végans qui militent dans la

cause animale. L'une des participantes a souligné que le bourgmestre à Liège s'est opposé à ce genre d'actions dans les espaces publics.

« ... il faut des autorisations pour pouvoir faire ça dans les espaces publics, et le bourgmestre de la ville de Liège n'ai pas donné les autorisations, parce qu'il trouve que les vidéos sont trop choquantes. Mais ce sont des vidéos, oui, effectivement, ce ne sont pas de vidéos de petites vaches qui se promènent dans les champs. Ce sont des vidéos de l'abattoir, de vivisection, des vidéos qui effectivement peuvent être un peu trach. Mais qui montrent une réalité aussi qui eux nous cachent, et que moi, je pense que c'est important de la montrer » (Goutte, L406-410).

En-dehors de ce type de contraintes, les territoires sont en général ouverts à la militance. Les expériences des végans ont dévoilé que les interactions avec des gens (au sens large) sous un cadre de militance en faveur des animaux ont été conflictuelles. Ils ont été agressés de manière verbale et symbolique, à travers des insultes, de moquerie et des crachats. Ces situations reflètent cette société patriarcale-normative, qui a fait de la viande une hégémonie associée à la masculinité, dont il se permet l'emploi des symboles comme cracher pour indiquer un désaccord et se donner le droit de violenter à la personne qui représente une autre idéologie.

« Ça peut être, par exemple, dans le stand (...) je me rappelle L214 où il y avait de gens qui passent, qui crachent dessus, qui t'insultent. Je ne parle pas d'une situation précise parce que ce sont tous les samedis comme ça, qui passent en disant « je vais manger un gros steak en pensant à vous », ou voilà, de choses un peu idiotes comme ça » (Eau, L390-393).

Ce type de société peut se trouver par ailleurs dans le monde, alors, indépendamment du territoire, les réactions de gens face au militantisme pour les animaux ont toujours été problématiques.

« ... à Montréal on a fait un blocage dans le salon de l'agriculture aussi, et ça a été très compliqué avec beaucoup d'insultes et tout ça, mais bon, ça arrive à chaque fois que tu mets des actions en avant, malheureusement ça arrive » (Eau, L405-408).

En plus des barrières évoquées par les participants et qui s'encadrent dans certains espaces, qu'il s'agisse du pays, des régions, des villes, du secteur commercial, de la voie publique, des hôpitaux, etc., Il y a aussi les contextes socio-familiers. Ce sont les contextes les plus proches où les participants interagissent régulièrement et dont ils ont perçu des obstacles. A continuation l'on décrirait ceux associés au familial, les amitiés et l'environnement du travail.

Barrières du familial. Les barrières familiales font référence aux situations ou postures des personnes au niveau du foyer, ce qui comprend la famille nucléaire principalement et quelques mentions par rapport au couple. Ces événements empêchent, limitent ou questionnent les transitions ou démarches véganes des participants. Dans ce sens, l'on a trouvé des barrières liées aux positions hégémoniques. Parmi celles, (1) l'omnivorisme dans la vie familiale au quotidien. Celui-ci inscrit par rapport à la nourriture ; les loisirs (chasse) ; et l'activité économique (boucherie). (2) l'adulte-centrisme qui normalise la pratique omnivore et qui empêche des positionnements différents des membres mineurs. Et (3) le patriarcat, dans des postures inflexibles des hommes, pères ou compagnons, comme le fait de vouloir obliger à remanger de la viande ou qualifier la démarche végane comme une secte, « extrême » et « insensé ».

Dans le cadrage familial, l'on a trouvé un tressage des postures et des traditions hégémoniques, lesquelles bien évidemment sont devenues des barrières face à la démarche végane des participants. Pour illustrer, des traditions familiales de nature spéciste qui ont été vécues comme des grosses contraintes auxquelles il faut faire face. « ... *principalement c'est l'environnement familial, parce que moi je viens d'une famille des italiens, chasseurs, qui ont toujours mangé de la viande et toujours, voilà, vécu comme ça. Ça a été compliqué au niveau de la transition par rapport à ça* » (Utopie, L81-83). Pareillement, se confronter aux réactions négatives des membres de la famille, occupés à des travaux de type hégémonique. « ... *mon frère quand je suis devenu végétarienne, quand j'avais 18 ans, il l'a très mal pris vu qu'il était boucher. Du coup c'était un clash* » (Rebecca, L230-232). Rebecca a montré aussi comment le fait de faire face à la façon dont un membre de la famille coupait la viande, a été clé pour prendre la décision de s'arrêter de la manger :

« ... mon frère était boucher (...) quand un jour j'étais le voir, il était occupé de découper la viande. Ça a été pour moi (...) un moment dont je me suis dit « mais plus jamais je pourrais manger la viande (...) ». Je ne comprenais pas en fait, comment il arrivait à couper dans la chaire » (Rebecca, L61-63).

Un exemple des expériences vécues avant l'engagement, formatrices de la façon d'adopter le véganisme, et qui à son tour ont été configurés dans une pratique hégémonique du contexte familial, l'on l'a trouvé chez Utopie. Elle est actuellement très active dans la protection des animaux :

« ... j'habite à la campagne et je me souviens qu'avant on avait des poulets que mon père élevait, et j'allais, moi, les amener dans une ferme où il les tuait. Et j'allais le chercher et on les mangeait (...) je me dis « mais mince comme est-ce que je fais pour faire ça ! et pas me rendre compte de ce que je faisais » (...) mais c'est vrai que pour ce genre des choses comme amener le poulet moi-même à l'abattoir finalement, là je me suis dit « mince ! comment j'ai fait pour pas me rendre compte avant ? » » (Utopie, L372-379).

En plus, et selon l'âge, s'adapter aux logiques adulte-centristes des parents dans le foyer. *« ... je voulais arrêter avant mais mes parents ne voulaient pas. Du coup, un fois que j'étais majeure, je fais le choix d'arrêter » (Rebecca, L35-36).* Pareillement, la même participante a décidé de devenir végane et ne pas vouloir imposer leur diète à leurs futures enfants, suit à une expérience de choc dans son enfance :

« ... il m'est arrivé un jour de passer l'après-midi à table. Donc ma mère avait fait du steak et je ne voulais pas le manger, je refusais de le manger, et mon père m'a forcé et m'a dit « si tu dois passer l'après-midi devant cette assiette, tu passeras l'après-midi devant cette assiette ». Et j'ai passé l'après-midi devant cette assiette (...) et ça c'est un truc qui m'a choqué. Je me suis dit « jamais je ferais ça à mes enfants ». Ce n'est pas possible ! c'est quoi cette vision des choses ? donc voilà, c'était vraiment quelque chose qui m'a poussé dans mon envie de devenir végane » (Rebecca, L287-295).

Et enfin, résister aux postures de nature patriarcale, lesquelles ont mis en avance la domination historique des hommes envers les femmes. *« J'ai été en couple avec un omnivore, qui a vraiment remis en question ma philosophie, qui a essayé vraiment de me forcer à remanger de la viande et franchement ça a été compliqué » »* (Rebecca, L203-204).

Les réactions familières face au véganisme ont aussi été mises en avance par les participants. Bien qu'il y ait eu des appuis (voir « appuis ») à travers des personnes plus bienveillantes, la négation de la démarche végane à travers des postures activement opposées, a été dévoilée.

« ... j'ai une maman qui est très souple, qui est très compréhensive. Donc, ma maman, elle a dit « ok, pas de soucis, tu fais ce que tu veux ». Mais mon papa était moins chaud à l'idée que je devienne végane. En fait, mon papa est persuadé que je suis dans une secte (rire). Donc lui il est totalement contre, il est du genre à me faire des réflexions et d'essayer de me convaincre de ne plus l'être, parce qu'il pense que je suis dans un extrême, et qui je suis dans une secte » (Utopie, L159-164).

Dans des autres cas, les réactions ont été aussi marquées par le questionnement de la démarche et la considération du véganisme comme un « extrême ». Cette expression, à côté du mot « radical », sont souvent utilisés comme des classeurs de la démarche des personnes qui ont adopté le véganisme pour des raisons éthiques.

« Globalement que c'était un choix insensé et que (...) ça devrait arrêter (...). Après ma mère était un peu plus tolérante en disant « ok, j'accepte le choix si tu veux, mais attention de ne pas faire n'importe quoi, ça va être compliqué, tu es sûre ? c'est un peu radical, c'est un peu extrême » Cela, je l'ai fortement entendu » (Goutte, L252-25).

Les imaginaires sociaux par rapport au risque de maladie que porte le véganisme, a été l'un des arguments déployés par les parents pour confronter la démarche végane et pour exprimer leurs inquiétudes par rapport à la santé des participants.

« Je pense que mes parents ils ont le cœur aussi, ils ont dit « ohlalà, en quoi est-ce qu'elle s'engage ? » (...) ils ont eu vraiment peur que je sois carencé, que je sois malade, et c'était pour ça qu'ils ont dit que c'était radical » (Goutte, L290-292).

Et bien sûr que la crainte des parents a été profondément remarquée dans les cas des végans déjà malades avant d'adopter le véganisme.

« ... tout au début je dirai avec ma famille, où ça a été compliqué parce j'avais déjà des soucis de santé, et ça a été compliqué dans le sens qu'ils s'inquiétaient... ils me disaient justement « tu ne vas pas avoir beaucoup de carences ? tu ne vas pas avoir de soucis de santé ? » c'était plus dans ce sens-là » (Eau, L395-397).

Ces expériences caractérisent l'engagements futurs des végans, dont au-delà d'adopter le véganisme comme un mode de vie, ça va impliquer aussi un engagement au sens large qui vise, par exemple, le respect des vivants en général, le questionnement et rejet d'une diète hégémonique et une relation plus proche aux animaux. De même, les transitions vers le véganisme ont été associés par la majorité des participants aux territoires sociaux, éloignés de leur entourage le plus proche. C'est-à-dire qu'ils ont fait leur transition dehors du cadrage familial et ont évoqué un genre de résistance et de rupture avec leur environnement familial, lequel leurs posait des limites par rapport à l'engagement futur. L'on a pu aussi apercevoir l'importance d'une certaine autonomie de caractère et économique chez les participants aux effets de pouvoir poursuivre leur choix. Pour illustrer, il y a eu deux cas qu'ont montré que les participantes ont profité de franchir leur pas lors d'un séjour à l'étrangère. Goutte a associé cette situation aussi à une certaine tranquillité personnelle et par rapport aux connaissances sur le sujet:

« ... comme je suis partie complètement, quand j'ai fait cette transition végane (...) mon environnement social n'était pas le même, mon environnement familial n'était plus le même. Quand je suis rentrée ça fait un an et mi que j'étais déjà végane (...) j'étais beaucoup plus installé dans cette forme de vie, beaucoup plus informé aussi » (Goutte, L77-81).

Barrières du social. Les participants ont dû faire face aux plusieurs types de barrières dans le cadrage sociale. Cette section exposera les difficultés que ceux ont évoqué, concernant plus particulièrement les relations d'amitiés et ceux du travail.

Pour quelques-uns, les amis les plus proches ont manifesté leur inquiétude sur la question de la santé, tel que l'on a vu dans l'environnement familial. Ici, il faut souligner que depuis les réponses des participants, les cercles les plus proche d'amis n'ont jamais questionné la démarche en tant que tel ou la philosophie végane. *« ... du sociale, il y a soit que les gens s'inquiètent, et il faut leur rassurer, etc., leurs expliquer. Et alors il y a ceux qui rigolent ou ceux qui sont plutôt genre, ils vont te remettre dans le droit chemin »* (Ovni, L82-84). Nonobstant, comme bien l'a introduit le dernier fragment, il y a eu un autre côté d'amis plus éloignés qui ont souvent fait une remise en question de la démarche végane, à travers de symbologies comme la moquerie.

« ... quand on va manger quelque part, il m'est arrivé déjà que les gens prennent la viande et s'amusent d'avoir leur morceau de viande devant mes yeux, « eh regardez, je mange de la viande » (...) j'ai cette colère qui monte et je me dis « on peut ne pas accepter mon choix, mais comment on peut rigoler à ce point-là ? » (...) et ça il y en a tout le temps, eh ? « Regardez mon bon morceau de steak, regardez » (Rebecca, L429-433).

Également, la critique a été une autre stratégie utilisée pour questionner le véganisme. Selon les participants, les critiques mobilisés ont été presque les mêmes et se sont répétées dans des multiples contextes, depuis l'entourage le plus proche jusqu'à les réseaux sociaux.

« ... c'est toujours le même qui revient, chez le gens, une espèce de schéma un peu classique avec toujours les mêmes arguments, et qui sont les mêmes arguments que l'on peut trouver dans les commentaires Facebook, sur les vidéos ou autres. Ce sont les carences, « moi, je mange moins de viande », ça, « on a le droit de manger ce qu'on veut, de porter ce qu'on veut », ce genre des choses. À la fin « nous attendes à la liberté personnelle » » (Ovni, L155-159)

Le dernier point dévoile que le discours hégémonique se maintient socialement à travers du temps, face aux réalités dynamiques des contextes. Les discours du social peu réfléchis et les postures inflexibles face au véganisme ont causé chez les participants des sentiments d'incompréhension : « *Moi, je dirai que c'est plus par rapport aux autres, par rapport à moi toute seule, pas de soucis. Par contre, par rapport aux autres, socialement compliqué (...) parce que les gens ne comprennent pas* » (Eau, L173-175) ; et de mal faire à niveau social :

« *... c'est toujours difficile, ce n'est toujours pas ancré dans les mœurs, dans les têtes des gens, et pour le moment le véganisme, j'ai l'impression, c'est mal vu. Parce que les gens ont l'impression que on veut leur retirer leur liberté, que c'est exagéré* » (Ovni, L330-332).

De ce genre d'inflexibilité du social, elles sont décollées plusieurs conséquences. Par exemple, des interactions qui ont reproduit des schémas de domination, car, selon l'une des participants, ses amis les plus éloignés ont nié leur démarche et lui ont confronté, en demandant de justifier son engagement face à eux.

« *... c'était tout au début que j'étais végane. J'ai des amis un peu moins proches qui l'ont pris pour après, et quand ça m'a arrivé de leurs rencontrer, les gens me disaient « mais, c'est n'importe quoi le véganisme, c'est un effet mode » (...) et après ils me disaient « essaie de me donner des arguments » » (Utopie, 319-322).*

Également, il a décollé une certaine prise de distance :

« *... je pense que c'est plus par facilité, mais je pense que ça (le véganisme) a joué un petit peu. Par exemple, on passe par des emmerdeurs, bah oui, parce qu'on a une espèce de « desiderata » (...) au final ça finit toujours par retomber sur la table, et donc les interactions sont différentes* » (Ovni, L191-194).

Et dans certains des participants, le sentiment de perte d'amitiés :

« J'en ai perdu beaucoup. J'ai pensé à ma meilleure amie que j'avais au lycée. On s'est revue et on s'éloigne de plus en plus, parce que je pense que l'on n'a pas les mêmes convictions, pas de toutes les mêmes valeurs, et je pense qu'elle ne comprend pas du tout. Et elle m'a invité, j'étais le jour de son mariage, elle m'a dit qu'il y avait un repas végétan pour moi et j'ai mangé du pain toute la soirée (...). Et sinon, j'ai vu des gens que se sont arrêtés de me parler » (Eau, L432-436).

L'on peut voir comment toutes ces histoires se transforment en une expression très marquée du rejet social. Ce pourrait être compris comme une sorte d'exil des territoires sociaux habituels, car les participants, en adoptant la démarche végétane, doivent aussi faire face aux nouvelles dynamiques, nées dans ces territoires et avec le pouvoir de les configurer. Pour illustrer, tout d'abord, les participants ont dû faire face aux questionnements et critiques, comme réponse au social au positionnement végétan hors du cadrage hégémonique. Et ensuite, ils ont aussi dû faire face au rejet et à l'écart sociale. Ceux nées des agressions de type psychologique et symbolique, comme réponse du social face à un fait assez basique et « individuel » comme la nourriture. Ces nouvelles dynamiques et territoires sociaux devenus hostiles pour les participants, pourraient se convertir en une des raisons pour renoncer à l'engagement végétan. Cependant, les participants ont vu ces obstacles comme des aspects auxquels ils ont été confrontés et face auxquels ils ont résisté. Bien que douloureux et marqué par des pertes, ils ont y trouvé le chemin pour fortifier leur démarche végétane.

Il faut noter que le discours hégémonique dont lequel on a parlé ci-dessus, s'est extrapolé au contexte du travail des participants, à travers aussi des questionnements et des situations d'opposition face à la démarche végétane.

« Là c'est vraiment compliqué. Je pense qu'ils ne comprennent pas, de toute manière il y avait déjà des discussions par rapport au végétanisme avant que je le dise, et ils disaient que c'est extrême, qu'ils ne comprenaient pas, que c'était un nouveau... comme est qu'ils dissent ? un peu à la mode, et que ça aller passer » (Goutte, L329-331).

Bien évidemment que ces types de positionnements ont emmené aux confrontations que, dans ce cas particulier, a fini en une situation de tension et de manque de respect des décisions et des choix personnels.

« Je pense que l'on s'est pris un peu la tête avec certains collègues. Oui, parce que je ne sais pas pourquoi, d'ailleurs, quand ils ont su que j'étais végane, ils viennent et confrontent alors que moi, je n'ai pas envie de parler du sujet » (Goutte, L339-340).

Autres participants ont mentionné deux situations dont il a été possible de remarquer des tensions ou d'incompréhensions dans le contexte du travail. L'un d'eux a été par rapport aux événements d'intégration et de partage collective, dont la nourriture joua un rôle important. Dans ce cas, la participante a aussi mis en évidence un discours plutôt réactif des camarades omnivores, qu'une posture d'intérêt ou d'inclusion du véganisme.

« Dans le milieu du travail ce n'est pas toujours facile. Quand on fait des événements je dois toujours dire que j'ai un régime alimentaire différent, et parfois les gens ne comprennent pas (...). Donc « si tu n'as pas envie de manger ne manges pas, mais nous, on ne va pas se priver » (...) ça pas était conflictuel plus que ça » (Rebecca, L70-72).

La deuxième situation a été associée au fait de changer de travail et se rencontrer à nouveau avec un environnement que ne connais pas souvent la démarche. *« Non, ça va. Je dirais plus de gens que je rencontre, par exemple, quand je prends un nouvel emploi » (Eau, L194).* Ce point-ci donne la piste que les barrières de l'entourage social pourraient s'affaiblir au pas de temps et parmi les interactions entre les végétariens et ses cercles les plus proches.

Les barrières sociales ont aussi fait référence aux questionnements et aux situations de choc et de conflit du cadrage social. Ces situations pouvant limiter ou empêcher les transitions ou la pratique du véganisme des participants. Dans ce thème, il y a eu plusieurs éléments qui peu à peu se sont reflétés. Parmi ceux, l'on peut souligner que ce qui correspond aux barrières de territoires comme les restaurants, l'offre est très limitée et les restaurateurs ne garantissent pas que les plats soient cuisinés sans POA. Ce dernier point montre la méconnaissance sur le véganisme, reconnue comme une diète dont il faut que juste enlever la viande de l'assiette.

Pareillement, il y a eu des certains cas dont les participants ont dû s'auto-identifier comme malades (allergique) pour faire que sa demande dans un restaurant ou dans un autre contexte aurait été respectée. « ... il m'ai dit « je suis allergique au gluten », les gens vont te dire « ok, on va faire attention ». Mais quand tu dis que c'est un choix éthique que je vais respecter, là ça vient plus compliquer, et ça je pense que c'est plus embêtant » (Eau, L439-441). Cela peut être compris comme un exemple que les logiques du respect fonctionnent par rapport aux réactions du corps comme une volonté non contrôlée, et le rejet des choix éthiques, comme le reflète d'une volonté consciente.

2. Les appuis.

Se sentir appuyé a été un marqueur très important des transitions et de l'engagement au véganisme des participants. Ces appuis ont été aperçus dans le champ technologique et socio-familier. Celui technologique a été reconnu par rapport à l'alimentaire et pharmaceutique, importants pour rassurer la démarche. Aussi, celui de l'informatique comme l'internet, dont les réseaux sociaux ont facilité de rassembler et aider à évoluer la communauté végane. Par rapport au social, l'on a distingué le soutien principalement de la famille, des cercles d'amitiés et de la communauté végane et/ou animaliste. Les familles des participants se sont caractérisées par soutenir la démarche à travers des expressions comme la bienveillance et le respect envers l'engagement. Les amitiés le plus proches se sont vite adaptés aux nouvelles manières d'interagir et les nouveaux intérêts des végétariens. Et la communauté végane et/ou animaliste a été fondamental comme point de repère, d'identification et d'aide. Ces domaines sociaux à partir desquels les végétariens perçoivent d'appuis seront présentés plus en détail.

Appuis technologiques des territoires physiques et virtuelles. Les végétariens se sont sentis beaucoup appuyés par les technologies. D'un côté, ils ont compté avec les technologies de l'alimentation, importants dans la fabrication des substituts alimentaires, comme la viande. En plus, avec les nouvelles technologies de l'informatique, comme l'internet, clé pour l'essor du mouvement végane. Dans ce point, c'est important d'attirer l'attention sur le fait que les territoires ont été importants pour l'avancement de la démarche végane et ceux ont été aussi reconnues comme des lieux de possibilités. Par-là, l'on

comprendre des territoires plutôt symboliques comme le marché, et des lieux de visite/rencontre, ou même les pays.

« ... je trouve qu'en Belgique c'est plus accepté. Je compare par rapport à la France et ça je trouve qu'il y a plus d'alternatives, il y a plus de produits, que les gens sont plus ouvertes aussi, et pour moi c'est 100 fois plus facile » (Eau, L449-450).

Les participants ont vu les technologies alimentaires comme l'opportunité de s'en sortir de la logique hégémonique de la production basé sur des POA et prendre la décision de ne pas cautionner ce type de logiques de l'industrie. Alors, pour les participants, ces technologies ont beaucoup aide à leur décision de devenir végétarien car ils se sont sentis rassurés d'avoir les substituts nécessaires à niveau alimentaire pour franchir le pas.

« On a la chance de vivre en 2020 (...) dont il y a plein de choses qui sont faits pour les végétariens, et j'estime que à ce moment je peux m'en passer, je m'en passe si je peux éviter des souffrances autant de le faire » (Utopie, L119-121).

Dans ce sens, les participants ont considéré que la démarche s'adapte et se chemine plus facilement si l'on tient en compte l'aperture du marché face au végétarisme. Ainsi, les produits, les aliments, les accessoires, les éléments sans POA, etc., peuvent donner des repères et une certaine sécurité d'y s'engager.

« ... la société a pas mal évolué dans le sens quelque part, il y en a quelques-uns qui ont vu qu'il aurait un argument commercial sur les produits végétariens et que du coup il y a de plus en plus des produits qui permettent d'être végétarien et ça facilite les choses » (Ovni, L328-330).

Les technologies utilisées par les pharmaceutiques ont été aussi mis en avance par les participants. Elles se sont engagées au fur et mesure à faire du végétarisme une pratique plus cohérente et moins problématique pour les personnes qui ont décidé de le poursuivre par des questionnaires éthiques. Pareillement, un gros changement pour l'industrie elle-même, si l'on prend en compte qu'elle (pharmaceutique) utilise l'expérimentation animale et les POA comme

la base de ses recherches. « ... maintenant, tu as des groupes pharmaceutiques qui te proposent des choses végans, dont tu as des gélules qui sont végétales, ou des comprimés » (Eau, L542-543).

Au sein de l'internet, les réseaux sociaux ont été clé dans l'essor du véganisme comme une communauté. Ce a été le moyen utilisé pour rassembler les végans autour du monde et de les permet d'interagir par rapport à leurs intérêts et envies particulières.

« ... je pense que ce sont vraiment les réseaux sociaux (...). Tu as le groupe des « véganes de Wallonie » (...), il y a le truc de la cuisine végétale pour débutants qui est attaché à ce groupe-là. Donc il y avait aussi les Anonymous for the Voiceless (...), c'est un truc dont je suis partie aussi. C'est un mouvement où ils vont faire des manifestations, entre guillemet, dans les villes. Donc du coup je pense que c'étaient les réseaux sociaux parce que dans ma vie réelle, entre guillemet, le contact que j'ai avec des personnes réelles, on n'a pas beaucoup. Je n'en connais pas beaucoup des végans » (Utopie, L255-260).

Un point assez important a été que ces réseaux des végans, même si c'était virtuel, ont eu le pouvoir de créer des liens et des attachements au sein des groupes. Ça a été pourquoi certains des participants leurs ont aperçu comme une famille avec laquelle s'identifient. « ... les choses ont évolué et puis je trouve que la famille végane est beaucoup plus virtuelle que réel, mais bon, il faut s'adapter avec les temps qu'ils sont » (Rebecca, L526-527).

Dans cette même logique d'internet et des réseaux sociaux, il faut finir pour remarquer leur tâche dans la diffusion du véganisme et des informations y associés, clés pour contribuer directe ou indirectement aux « déclics » envers l'engagement. Celle-là, une situation que notamment n'était pas possible plusieurs décades avant.

« ... maintenant on a une vision plus cruelle de ce qui se passe. On voit beaucoup mieux parce que l'internet permette (...) d'avoir les informations, de tout ce qui se passe vraiment, et de mettre les gens en face de ce croulé. C'était beaucoup moins possible il y a 23 ans (...), on ne pourrait pas diffuser un quart de tier de ce qu'on diffuse maintenant » (Rebecca, L533-536).

Appui familial. Le contexte familial a été aperçu comme très important dans la démarche végane. Ici, l'on va découvrir quel type d'appuis ont ressenti les participants de la partie de leurs familles, et comment ces appuis ont encouragé ou soutenu directe ou indirectement leurs transitions et leur engagement végan.

Pour certains des participants, les appuis ont été manifestes très vite suite à la décision de devenir végétariens. Ceux, à travers des expressions verbales de, par exemple, les parents : « ... mes parents ont très vite dit "on préfère avoir des enfants qui réfléchissent, plutôt que fond sur le mur ou n'ont pas l'ouverture d'esprit et qui ne s'interrogent pas » » (Eau, L310-311). Ou les sœurs :

« ... mes sœurs (...) il y a deux d'entre elles qui comprennent vraiment ma démarche et même s'elles ne le font pas, m'ont dit plusieurs fois qu'elles trouvent ça intéressant, le fait que je le sois, que ça pourrait être important (...). Elles aiment bien et elles aiment bien que l'on discute avec elles » (Goutte, L277-280).

Pour les autres végétariens, les appuis ont été aperçus après d'un certain temps dans l'engagement et d'avoir fait face aux barrières nées du contexte familial. « ... quand on va manger quelque part, il (père) me dit toujours « tu vas savoir manger si on va là ? » donc il s'est vraiment adapté. C'est le moment de la transition qui a été dur pour lui » (Rebecca, L234-236). De la même façon, les plus âgés du familial, que si bien ils ont pris plus de temps pour comprendre la démarche, ont fini par l'accepter. « ... mes grands-parents, ils ont mis un peu plus de temps mais ça va, maintenant c'est très, très bien accepté » (Eau, L311-313).

Les dynamiques d'appui chez leurs familles se sont caractérisées pour le fait de faire attention aux nouvelles habitudes alimentaires des participants et ont aussi favorisé quelques ajustements des habitudes alimentaires en général. Les végétariens ont bien apprécié le respect et l'implication, comme des actions qui leurs ont aidé à soutenir l'engagement.

« J'ai derrière des personnes de mon entourage qui essayent de faire l'effort, de penser à moi, de trouver des alternatives (...) si l'on est en famille donc « ok Goutte ». Ils pensent

quand même à moi (...). Je trouve ça assez porteur, une belle preuve d'attention qu'ils ont pour moi » (Goutte, L284-288).

En plus, quelques participants ont eu conscience que ce type d'appuis ne sont pas évidents dans le cas des autres végans, dont le cadre familial peut vraiment poser des contraintes face à l'engagement.

« Ils (famille) se sont habitués. Après ton mieux, ils regardent beaucoup les étiquetés, c'est marron. Ils cherchent des recettes véganes et tout. Je dire donc qu'ils sont hyper soutenant (...). J'ai cette chance-là, parce que je sais que par des autres personnes ils peuvent être rejetés, et ce n'est pas mon cas » (Eau, L325-328).

Des autres appuis des figures plus éloignés du familial ont été soulignés par les véganes comme très importantes, car ils ont été associés au « déclic » de devenir végan, comme l'on va préciser par la suite. « ... ma cousine est la fondatrice de celle-là (groupe des végans via Facebook) (...). On a eu des tendances à plus discuter à ça, etc., et donc c'est grâce à ça que j'ai ouvert les yeux » (Utopie, L50-52). Ils ont appuyé aussi les transitions : « ... *al final c'est ma copine qui m'a pas mal aidé à franchir le pas* » (Ovni, L44). Et ont aidé au soutien de la démarche végane au quotidienne :

« ... le père de mes enfants (...) quand je l'ai rencontré j'étais végane (...). Il a toujours fait, on allait manger quelque part et il faisait toujours attention qui aurait à manger pour moi. Donc il a été toujours très tolérant (...). Je n'ai pas eu des problèmes par rapport à ça » (Rebecca, L244-246).

Appuis sociaux et d'organisations. Ne pas seulement la famille joue un rôle important par rapport aux appuis. Les participants ont aussi aperçu le soutien de leur contexte social, bien qu'il s'agît des cercles d'amitiés et/ou même de la communauté végane ou/et d'organisations y associés. Ces appuis ont aidé à l'encouragement des transitions vers le véganisme ; à maintenir l'engagement au quotidien ; et à élargir leurs répertoires d'action dans la cause végane et/ou animale.

Dans la plupart des participants, en ce qui concerne leur entourage le plus proche, il y a eu une posture assez tolérante, respectueuse et soutenant. Ces cercles se sont caractérisés pour savoir s'adapter vite et facilement aux changements implicites du véganisme.

« Ils s'adaptent. Là franchement j'étais surprise parce que (...) la plupart de temps ça vient d'eux (...). Ils vont discuter et eux-mêmes vont proposer des restaurants végétariens ou au moins un restaurant où il y a des options dont lequel je peux manger » (Utopie, L308- 311).

En plus, il a eu des certains cercles dont l'interaction s'est caractérisée pour aller au-delà du fait de s'adapter aux nouvelles formes de manger. En fait, ils s'intéressaient à la démarche végétarienne comme tel, ils se renseignaient par rapport à ça et ils échangeaient leurs idées avec les participants.

« ... ça a été chouette parce que à niveau général j'ai des amis qui sont assez tolérants, et qui encore avec ça (...) on se voit, on cuisine ensemble, on fait attention (...). Après, on va de docu ensembles, on discute un peu » (Goutte, L308-311 et 315).

Les organisations qui luttent à faveur des animaux ont été assez importants pour les participants, car elles diffusent d'informations d'intérêt par rapport à l'animalier et l'industrie.

« Ce sont plutôt des associations actives dans la protection des animaux, que ça peut être GAIA, que ça peut être L214, voilà, ce sont des vidéos qui sont après mis sur l'internet et on peut voir comment ça se passe dans les élevages. Parce qu'avant, quand je consommait des produits laitiers (...) quand j'ai vu comment s'est passé dans les élevages laitiers (...), je me dis que c'était exactement la même chose (...) que c'était tout aussi criminel et dont là, c'est vraiment le fait de voir la face cachée, ce que nous ne montrent pas » (Rebecca, L53-58).

En plus, ce que les participants ont considéré comme très aidant pour leur pratique végétarienne, c'est que les organisations ont été formatrices. C'est-à-dire qu'à partir d'elles ils ont appris des

arguments solides pour déployer dans le social, dans le cas des confrontations ou de l'intérêt des autres par la démarche.

« ... grâce à Anonymous, dont je t'ai parlé, ce qui est intéressant de ce groupe-là c'est que tu développes plan d'argumentations (...) tu apprends à argumenter face aux gens qui te donnent (...) des arguments qui peut être tu jamais as entendu. La plupart de temps si les gens parlent de lait de vache, etc, tu sais expliquer en quoi c'est mal. Mais, parfois, tu as des gens qui arrivent avec des nouveaux éléments et tu te trouves là à mode de « oui, c'est vrai, je jamais avais pensé à ça ». Grâce à ça j'arrive à argumenter » (Utopie, L322-326).

Au-delà des informations et le caractère formateur des organisations, elles ont été reconnues aussi comme des points d'identification. C'est-à-dire que les végétariens ont pu se sentir identifiés par rapport à leurs valeurs, leurs convictions et leur cause à défendre. Également, ils ont reconnu le fait d'y se sentir compris et de pouvoir faire de leur engagement un chemin plus facile.

« ... c'est l'association dont je me suis retrouvé le plus en fait, parce qu'en vrai les mêmes valeurs, les mêmes choses à défendre, la même éthique... Après ce sont eux que je me sentais plus à l'aise parce que j'avais l'impression de pouvoir m'exprimer sans être jugé » (Eau, 357-359).

Pareillement, les participants se sont mobilisés vers la communauté végétarienne avec l'envie de s'identifier avec d'autres végétariens, pouvoir partager, s'aider et s'appuyer mutuellement dans leur engagement.

« J'ai eu aussi un énorme besoin de rencontrer de personnes végétariennes, parce qu'être la seule végétarienne de son entourage c'est dur. Et je trouve que (...) c'est vraiment porteur et ça m'aide beaucoup de connaître des personnes qui le sont, de pouvoir discuter du végétarisme, de pouvoir se comprendre et pas juste se sentir hypersensible dans un monde dont on est la seule végétarienne et tout le monde mange de la viande à table » (Goutte, L280-284).

Cette communauté a été si importante par certains des participants, qu'il y a eu au fil de temps une sorte de reconfiguration de leur entourage le plus proche.

« ... j'ai commencé à faire des connaissances avec des amis végétariens. J'ai agrandi mon cercle d'amis via les groupes Facebook ou autres (...). J'ai commencé à faire des connaissances avec des autres personnes végétariennes, donc j'ai de plus en plus d'amis végétariens dans mes amis, donc c'est ça que ça aide » (Rebecca, L318-320).

Les participants ont identifié quelques éléments en commun, comme des appuis importants du cadrage social le plus proche. Parmi ceux, le fait de les reconnaître et les accepter comme des végétariens ; et l'intérêt porté sur le sujet et le désir d'apprendre davantage sur la démarche. Pour les végétariens a été particulièrement aidant, se sentir écoutés et compris et avoir des moments de partage hors d'questionnements et des confrontations par rapport à l'engagement. En plus, le passage de l'omnivorerisme vers le végétarisme voire le véganisme des certains des leurs proches, a été très bien valorisé chez les participants, car ceux sont devenus des supports qui ont renforcé leur démarche au quotidien.

De son côté, la communauté végétarienne au sens large a joué un rôle fondamental d'appui dans le processus de transition et de soutien de la démarche des végétariens. Cette communauté est vue dans le cadrage de cette thèse comme l'ensemble d'organisations, associations et collectifs issus du social que d'un côté promeuvent le véganisme et d'un autre côté résistent et se manifestent en contre des institutions très puissantes et hégémoniques, comme l'agro-industrie, qui base leur profit dans l'exploitation animale. La communauté végétarienne est alors valorisée largement par les participants car elle est formatrice de l'engagement végétarien et le point de repère de l'argumentaire déployé dans le social. Ainsi, c'est l'une des contextes d'apprentissage et d'échange par rapport au véganisme et à l'animalier en lien avec l'industrie, que comme l'on va expliquer dans le point sur les « transitions », la cause animale est l'une des piliers fondamentaux de maintenir la démarche végétarienne. En plus, cette communauté devient un point d'identification et d'affirmation de la démarche. C'est le lieu dont les participants rencontrent des autres végétariens qui portent des valeurs, de principes et de postures éthiques

face à la souffrance animale, avec qui s'identifient. En plus de s'identifier, les véganes trouvent d'appuis, d'aides, de la compagnie et font donc des liens sociaux.

Enfin, l'industrie alternative (alimentaire et pharmaceutique), les marchés et leurs lieux, produits et offerts, contribuent à soutenir l'engagement et à ouvrir les espaces de rencontre des véganes dans le social. C'est-à-dire que, de plus en plus les participants trouvent, par exemple, des produits ou substituts véganes dans le supermarché et des restaurants avec un menu végétalien, qui leurs permet de se rencontrer et partager avec leurs proches. A cette industrie, se somme l'industrie de l'informatique, laquelle, avec l'internet, a permis que les territoires sociaux des véganes s'élargissent à travers des réseaux sociaux. Grâce à ça, la communauté végane est plus visible et a pu rassembler des gens par ailleurs dans le monde qui partagent une vision, des valeurs et des principes semblables. Dans le paragraphe précédent l'on a expliqué en quoi cette communauté est importante chez les véganes. Il reste qu'ajouter que cette communauté au sens numérique (digital) est un lieu de diffusion. Ainsi, c'est le lieu où les organisations recherchent, produisent et reproduisent d'informations réels et cachés par l'industrie de leurs pratiques de violence envers les animaux. L'internet et des réseaux sociaux a été assez valorisé car il s'ajoute comme un répertoire d'action en plus chez les véganes ; bien que ce soit le fait de partager une recette végane ou un vidéo sur la cruauté de l'industrie laitier ou de la viande. En fin, cette ère dit numérique a permis à la communauté végane au sens large d'atteindre différentes latitudes et de rassembler plusieurs causes. Selon les participants, ce sont des causes entrecroisées et que bien évidemment passent par le véganisme passent par le véganisme : le bien-être de la planète, des vivants, la propre santé, etc.

Cependant, étant donné la grande valorisation que les participants ont par la communauté végane, ils souvent négligent l'autres appuis du social, tels que ceux mentionnés au début. Cette posture des véganes peut être associée au fait de ne pas avoir dans leur entourage le plus proche des personnes avec lesquelles s'identifier, par rapport aux valeurs, principes et intérêts associés au véganisme. Au contraire, au fait de reconnaître à la communauté végane comme un point d'identification et de repère pour continuer à de s'avancer, au sens informatif, dans l'engagement.

Éléments D'identité Qui Caractérisent Les Végans

Faisant partie d'un véritable processus de reconstruction identitaire, cette deuxième catégorie décrit amplement les attributs de l'identité des acteurs végans. L'on y a trouvé trois éléments centraux, dont davantage quelques caractéristiques peuvent y être associés. A savoir : (1) les transitions depuis l'omnivorisme et jusqu'au véganisme, en pointant des autres caractéristiques comme le passage par le végétarisme et la sensation de bien-être associé au fait de transitionner, comme l'on va détailler après. (2) la résilience, sous des attributs comme la capacité à s'adapter et à surmonter les contraintes qui porte la démarche végane. Et (3) le sens de l'engagement, à travers duquel il est possible de savoir comment et pourquoi les végans de cette thèse assument leur démarche comme une lutte éthique aux plusieurs sens. Tous ces éléments seront détaillés plus en détail à continuation.

1. Transitions.

Dans le cadre de cette thèse, l'on comprendre par « Transitions » les processus suivis par les participants avant de s'auto-identifier comme végans. Bien que ces processus étaient propres à chaque participant, leurs transitions se sont caractérisées par trois éléments de fond, qui interagissent et se répercutent en permanence. Ce sont ce que l'on appelle ici : *le « déclic », le végétarisme et le bien-être.*

Le première élément clé des transitions des participants est le « *déclic* ». Il s'agit d'un élément plutôt personnel qui implique un questionnement éthique et une prise de conscience de la souffrance animale. Ce déclic génère un mouvement substantiel et critique des positionnements des participants, en tant que sujets sociaux, engagés et cohérents. Par conséquent, celui peut être assimilé à une sorte du transit dont les considérations éthiques sur le bien-être animal, la perception du bien-être, les actions, la pratique nutritionnelle, etc., sont impliqués.

L'on reconnaît le végétarisme comme deuxième élément des transitions. Cet élément est essentiel pour comprendre la transition en tant que caractéristique psychosociale du véganisme, car le végétarisme s'inscrit en faisant partie du cheminement vers l'adoption le

véganisme. Aussi, il pourrait être compris comme un lieu intermédiaire entre le social et l'individu, et entre les territoires et le « déclic ». C'est-à-dire, une étape d'un processus qui permette aux végans de se situer dans un espace différent, et aboutir à une sorte de transcendance qui suppose de réaliser une pratique relationnelle avec le social et le *soi*.

Enfin, le bien-être, qui au-delà d'être compris comme un élément continu dans les transitions, devient un moyen pour démontrer dans le social que le véganisme permet d'être en bonne santé et d'avoir une relation plus en accord avec son propre corps. Dans ce sens, le bien-être a le pouvoir de faire preuve d'une telle cohérence des véganes, celle qu'implique l'accord parmi leurs propres idées, à travers des considérations éthiques de l'engagement ; leur propre corps, en ayant un point de vigilance sur leur diète et les visites régulières chez le médecin ; et leur propre démarche végane, qui ne finit pas d'évoluer.

Les trois éléments du processus des transitions seront décrits plus en détail ci-dessous :

Le « déclic ». Le « *déclic* », comme les participants ont souvent appelé le facteur déclencheur de la décision de transiter vers le véganisme, a été pour la plupart d'entre eux la prise de conscience de l'exploitation et la souffrance des animaux : « ... *le fait qu'il y avait une exploitation de plus en plus nocive en quelque sorte qui s'inscrivait autour de l'alimentaire... c'est quelque chose qui a commencé vraiment à poser question* » (Ovni, L37-41). De l'ensemble des participants, il y a eu qu'un qui a fait la transition par des questionnaires environnementales.

Pour comprendre comme les participants sont arrivés à cette prise de conscience, il faut savoir que depuis qu'ils sont passés au végétarisme (la prochaine transition sera expliquée après), ils portaient déjà un questionnement éthique par rapport aux animaux. Donc, ça a été la raison d'enlever la viande de leur diète. Nonobstant, dans cette démarche végétarienne ils ont découvert que la supprimer n'était pas de tout suffisant, car l'industrie laitière, par exemple, fait beaucoup de mal aux animaux. Par la suite, les participants ont décidé de ne pas promouvoir ces autres pratiques de maltraitance, en s'engageant au véganisme. « ... *j'étais déjà végétarienne (...) j'étais déjà dans une optique éthique animale. J'ai trouvé que je n'étais pas très cohérente avec moi-même, je continuais à consommer des produits laitiers* » (Goutte, L50-51). Bien évidemment que cette découverte a été le résultat des questionnaires et des renseignements actifs face à l'animalier et en relation avec l'industrie. À ce point, les

participants cherchaient à comprendre plus largement le sujet et avoir plus d'arguments pour franchir le pas vers le véganisme.

« ... je pense que c'était le fait de m'informer (...) beaucoup lire, regarder les vidéos (...), ça a été vraiment important. Et puis après le véganisme ça a été une continuité de ma démarche où pareille je me disais « comment j'arrête la viande ? Je n'osais pas. Je me suis rendu compte que en mangeant du fromage on faisait plus de mal que manger de la viande, et je me suis dit « je ne peux pas cautionner ça, je ne peux pas juste par un plaisir gustatif » » (Eau, L121-126).

Dans cet aperçu, il faut noter que l'on a décelé des caractéristiques ou des intérêts personnels par chaque participant, lesquels ont permis d'apercevoir une dynamique différente dans cet engagement, même si elle s'encadrait toujours dans la même logique de conscience face aux animaux. Par exemple, le fait de vite rejeter la viande dû au manque du bon goût :

« ... je n'aime pas le goût de la viande, donc quand j'ai dû arrêter la viande ce n'était pas un problème pour moi (...) et j'ai une perception des animaux, je pense qu'ils sont comme nous, ils peuvent ressentir la douleur, la joie (...) et je ne comprends pas pourquoi on mange une vache et pas un chien ? » (Rebecca, L44-47).

Ou la capacité de porter une sorte d'empathie qui a déclenché une dissonance cognitive : *« ... je pense que c'est le fait de sauver les animaux en fait (...) et me dire « ce n'est pas normale que je mange certains » » (Eau, L108-109).*

Finalement, par rapport aux d'autres motifs que l'animalier, l'une des participants a manifesté adopter une diète végétarienne par des raisons liées principalement à l'environnement, et aussi comme une manière d'améliorer son état physique et de santé. Nonobstant, en suivant la même dynamique des autres végétariens (se renseigner), elle a dévoilé le côté caché de l'industrie en relation à la souffrance animale, alors elle a décidé de passer vers une lutte plutôt éthique envers les animaux.

« ... dans ce premier temps c'était essentiellement à niveau nutritionnelle, santé, sport. Et puis après, avec tout ce qui est maltraitance animale, etc. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à me renseigner sur, parce que à la base je ne savais pas tout ce qui s'est passé dans les industries, etc., (...) donc évidemment avant tout c'est le bien-être animal » (Utopie, L42-45).

Le végétarisme. Les expériences partagées pour les participants ont révélé leur transition vers le véganisme d'une manière consciente, bien renseigné et progressive. C'est pourquoi ils ont passé au début au minimum une année par le végétarisme. Pendant ce temps, les participant ont profité pour se renseigner sur le sujet ; de s'habituer aux changements ; de réduire leur consommation de viande et/ou des produits d'origine animaux (POA) progressivement ; et de se sentir à l'aise pour faire le pas au véganisme définitivement.

Cette transition vers le végétarisme a attiré l'attention sur le fait que ce n'est pas certain de penser à « une » transition ou à « la » transition vers le véganisme. Car, le passage même pour le végétarisme déjà montre une première transition. En plus, il y a eu des intérêts personnels et des dynamiques contextuels propres à chaque participant. Pour illustrer, Rebecca, l'unique participante qui est mère, a adapté sa démarche végane plusieurs fois dû à ses grossesses. *« J'étais végétarienne pendant 2 ans, puis je suis devenu végane pendant trois, quatre ans, je suis redevenue végétarienne et puis je suis redevenue végane. J'ai vraiment eu des transitions et là je suis de nouveau végane depuis 2 ans » (Rebecca, L40-42).* Aussi, Goutte, qui pour être certaine de bien connaître le sujet a mis plus ou moins quatre ans pour finir sa transition végétarisme-véganisme. *« ... en 2013 j'ai commencé à être végétarienne, j'ai enlevé la viande et le poisson, et depuis novembre 2017 je suis végane » (Goutte, L47-48-).* Eau, de son côté, déjà boycottait les plats préparés dû aux mauvais composants, avant de passer au végétarisme.

« ...je cautionnais déjà beaucoup, alors je n'achète quasiment jamais des produits préparés. Je n'aime pas et déjà avant (...) d'être végétarienne, parce que j'ai trouvé qu'il avait plusieurs choses dans la composition dans le plat (...) et moi, je voulais maîtriser ce que je mettais dedans » (Eau, L137-139).

Dans le même cas, en vue que cette participante était intéressée à la nourriture avant, elle a fait sa transition végétarienne en introduisant déjà certaines pratiques caractéristiques du véganisme.

« ... en fait déjà quand j'étais végétarienne je ne portais pas de cuir, jamais je n'ai porté de fourrure, j'avais déjà exclu pas mal de choses hors de l'alimentation. Et après c'est au fur et à mesure. J'étais végane chez moi, à l'extérieur je mangeais un petit peu, par exemple les gâteaux dont il y avait des œufs de poules, mais poules des particulières » (Eau, L86-89).

Utopie a aperçu son passage par le végétarisme comme un période de préparation, toujours consciente du gros changement qu'impliquait le fait d'être végan :

« ... j'ai fait 1 an végétarienne et quand je me suis senti j'ai fait végane... quand je suis devenue végane mes parents ils s'y attendaient parce que je leurs avais dit que c'était mon but, mais que je ne voulais pas le faire d'un jour au lendemain, que je voulais être sûre d'être prête, et de le faire avec le respect. Parce que devenir végane c'est un vrai changement dans sa vie » (Utopie, L156-159).

Et enfin, Ovni, qui a fait une longue transition en adoptant plusieurs diètes avant d'arriver au véganisme et en attendant des résultats favorables parmi chacune :

« ... j'étais plutôt flexi, donc j'ai ralenti ma consommation (...) je continuais à manger un petit peu, beaucoup moins et je voulais voir que ça se passait bien et que n'avais pas forcément beaucoup de points négatifs au final (...). Et puis elle (copine) est passée. Elle avait vraiment un désir de passer végan (...). À ce point-là j'étais végétarien en plein, et donc à la maison on était forcément à manger végan (...) au final je mangeais vege qu'au boulot et à la maison c'était végan, puis je me dis « c'est stupide de passer le truc une bonne fois pour toutes » (Ovni, L46-57).

Dans ces transitions l'on a pu remarquer le changement d'une diète omnivore vers une diète végétarien dans un premier temps, et, à partir de là, une transition progressive vers le régime

végan. Ces décisions ont été pris en en étant majeur et en ayant les économies pour acheter sa propre nourriture ; étant conscient que transitionner loin de chez soi serait moins confrontant à un niveau familial ; apercevoir les facilités des autres territoires face à, par exemple, les produits végans offerts par le marché ; ou être en couple dans un autre territoire que le familial.

Le bien-être. Les luttes au sens éthique qui caractérisent l'engagement des participants, s'encadrent aussi dans une logique de perception de bien-être personnel, en transformation continue et en nécessitant un point de vigilance permanent. Dans ce sens, il est important de remarquer que cette perception de bien-être a été accompagnée d'une valorisation positive de la santé et de l'état corporel chez les participants.

A ce point, ce n'était pas évident de discerner si les végans ont suivi la démarche en ayant par objectif de se sentir bien à un niveau personnel, ou si cette sensation de bien-être a été le résultat des engagements éthiques adoptés. Au-delà de ce dilemme, étant donné que cette sensation a été importante chez les participants, on l'a incluse comme l'une de leurs caractéristiques. Surtout car cette perception leurs a donné une sorte de soulagement et tranquillité : « ... tu t'affirmes beaucoup... et je trouve qu'au niveau de l'estime de soi (...), sur le fait de l'affirmation de soi, ça c'est extrêmement aidant » (Eau, L504-505) ; « Aujourd'hui je suis plus tranquille d'esprit » (Rebecca, L140).

La perception de bien-être chez les participants pourrait se comprendre comme le résultat de deux aspects : se sentir en accord avec soi-même :

« ... le pour moi a du sens et je pense que je le fais pour moi, parce que (...) si je ne me sens pas en accord je ne pourrais pas cautionner ça (...) une manière de dire « je ne cautionne pas la manière dont on exploite les animaux ». (Goutte, L245-247).

Et se sentir aussi en accord avec le propre corps :

« Je faisais beaucoup du CrossFit et alors j'ai senti une différence au niveau santé, parce que je me sentais beaucoup plus légère, en fait. C'est difficile à expliquer mais je me sentais moins lourde, plus légère, et je me sentais plus apte à faire certaines choses

qu'avant. Donc à ce niveau-là j'ai ressenti beaucoup changements (...), moins essoufflée, moins lourde, plus en accord avec mon corps en fait. Je me sentais vraiment mieux » (Utopie, L453-456).

En lien avec la sensation de bien-être, la majorité des participants ont eu une valorisation très positive de leur santé et leur état corporel. En général, les prises de sang ont été correctes chez eux : « ... je fais annuellement un pris de sang qui est super excellente. Pas de soucis » (Ovni, L262) ; « ... je m'en avait fait une (...) en mars, et (...) j'étais un peu basse en vitamine D (...). Et sinon tout est parfait. Même le fer, la B12 » (Goutte, L522-523). Également, ils ont référencé de ne pas être ni avoir été carencés depuis leur engagement. Au contraire, ils ont perçu leur santé s'améliorer :

« ... moi déjà un résultat que j'ai eu et que c'était assez impressionnant c'est que j'ai plus de carences, alors que j'étais carencé quand je mangeais de la viande. Donc quand le gens dit « oui, tu vas être carencé et tout ça » en fait, non. Pour moi ma santé s'est beaucoup améliorée depuis le point vu de la santé » (Eau, L239-241) ; « J'ai beaucoup moins de problèmes de digestion qu'auparavant, et après oui, je me sens beaucoup mieux dans mon corps et beaucoup plus en forme » (Goutte, L508-509).

Par l'un des participants, les changements à niveau de santé ou d'état physique n'ont pas été évidents, sauf sa perte de poids.

« ... c'est marrant parce que je me souviens de gens qui posent des trucs « Wow ! depuis que je suis végan (...) je sens plus de force, plus d'énergie », etc. Moi, perso, j'ai ressenti aucun changement, rien de tout (...). Par contre, j'ai perdu de poids, d'ici ça fait quelques années, ça commence à se stabiliser. J'ai eu plusieurs étapes comme ça. Je pense que j'ai bien perdu 10 kilos » (Ovni, L254-257).

Le processus impliqué dans le maintien du bien-être et de la bonne santé, peut-être aussi compris comme un scénario de rencontre avec les motivations éthiques. Car, à son tour, le fait de ne pas manger de la viande ni des POA et avoir une bonne santé devient un autre argument pour remettre en cause l'hégémonie de l'omnivorisme.

En conclusion, la transition vue comme un élément psychosocial des végans s'entend ici comme un mouvement intersubjectif dont font partis les territoires sociaux. Ici, les expériences dites significatives sont vécues. Elles marquent un questionnement sur la consommation de la viande et poussent vers un lien plus respectueux avec les animaux. C'est aussi un passage vers un questionnement personnel et critique sur ce qu'implique, principalement, la souffrance des êtres vivants et comment la pratique alimentaire du végétarisme ne suffit pas pour être en cohérence avec leur pensée éthique. Ce questionnement a suivi le « déclic » que les participants ont eu face à l'animalier. Celui déclic leurs interroge profondément sur le plan individuel et social, et leurs motivations à adopter enfin le véganisme. Le végétarisme était alors une étape de transition pour s'informer ; réfléchir à la position sociale, laquelle permettrait de faire face aux problématiques éthiques du bien-être animal ; et pour s'adapter au régime végétalien. Comme mentionné au début, ces transitions ont été développées et suivies d'une manière particulière chez chaque participant. Cependant, l'objectif d'arriver au véganisme était clairement visible par tous, après d'avoir faire le « déclic ».

2. Résilience.

Surmonter les barrières à travers du pouvoir d'adaptation. Cette section présente les multiples ajustements et adaptations que les participants ont faits, dans cet engagement au véganisme. Il y a eu des changements apportés par rapport à (1) l'alimentaire, (2) les achats, (3) la santé, (4) et les activités du social et sportives. De plus, ils ont adapté des actions complémentaires, caractéristiques de l'économie circulaire, tels que la propre élaboration des produits du soin personnelle et l'achat d'aliments issus de l'agriculture local et/ou biologique. Ces ajustements que les participants ont apportés dans leur vie quotidienne et sociale, sont expliqués plus en détail ci-dessous.

Les véganes s'adaptent aux changements intrinsèques à leur pratique végane et développent des nouveaux intérêts. Bien évidemment qu'au début ils ont dû ajuster leur démarche à l'achat des produits de l'alimentaire, d'hygiène corporel, vêtements, etc., sans POA. Cet ajustement a provoqué un changement chez l'ensemble des participants : la révision des étiquettes, pour apprendre sur les produits et pour assurer l'achat des produits sans contenance animale. Un autre

ajustement en commun a été le point de vigilance par rapport à la propre santé. Cette série d'adaptations s'est aussi reflété par rapport aux loisirs, sports, et activités du social, dont les végétariens n'ont plus cautionné les endroits comme les zoologiques, les aquariums, etc., et n'ont plus pratiqué d'activités sportives comme l'équitation.

Les végétariens ont senti l'intérêt d'apprendre sur l'alimentaire et la fabrication des produits de soin corporel, faits à maison. En plus, ils ont adopté des engagements au-delà de celui végétarien. Par la suite, ils ont entamé une démarche vers une consommation plus locale et biologique ; responsable avec l'environnement ; et éthique par rapport à l'ensemble du global.

Ainsi, l'une des premiers ajustements que les participants introduisent à leur démarche végétarienne à voir avec la pratique culinaire. A travers du végétarisme, les participants ont développé des nouveaux intérêts. Ceux ont eu à voir bien évidemment avec l'alimentaire et les situations en lien, comme le fait de découvrir des nouveaux ingrédients.

« ... et un peut découvrir les produits aussi, par exemple, le seitan. Je n'ai jamais entendu parler, les produits soja non plus. Chez moi, ma mère, elle ne cuisinait jamais de lentilles par exemple (...) j'essaie quand même de manger varié » (Goutte, L152-155).

Aussi, avec le fait d'expérimenter manières plus diverses de cuisiner. *« ... j'ai beaucoup mieux manger, je me suis rendu compte (...) qu'en fait, j'ai beaucoup plus diversifié, plus varié, parce que j'utilisais aussi beaucoup plus d'épices et puis découvrait des légumes que je ne connaissais pas, ou beaucoup des légumineuses » (Eau, L140-142).* Et, finalement, une implication plus consciente dans la cuisine. *« C'est vrai que j'ai commencé à faire plus attention aux produits que j'achetais, aux légumes que j'achetais, j'ai acheté de moins en moins transformé. J'ai commencé à lire de plus en plus sur les produits de base et cuisiner plus » (Goutte, L129-131).*

Par la suite, il y a une sorte de prise de conscience permanente de ce qui s'achète, que ce soit dans les produits alimentaires ou au-delà de ça. Par exemple, les participants ont dû réajuster la consommation des produits comme les médicaments, souvent faits avec des POA.

« ... après, comme je t'ai dit, mon véganisme m'ai amené aussi dans un autre chemin. Du coup je prends moins des médicaments, j'essaie aussi de me soigner de manière naturelle, et je passe moins de temps en mettant de produits degu dans ma peau, dans mon corps, ce genre des choses. Je pense que tout ça est un peu en lien » (Goutte, L511-513).

En lien avec ce dernier point, des autres produits comme les cosmétiques, ceux d'hygiène corporelle, et les vêtements, ont aussi été en jeu dans cette démarche d'ajustements. *« ... j'ai commencé vraiment à faire attention à ce que j'achetais à niveau cosmétique, j'en ai acheté beaucoup moins, je me maquillais beaucoup moins, pareil pour les savons, les shampoing » (Goutte, L143-145).* Par certaines des participantes, ce genre d'ajustements a encouragé l'apprentissage de la fabrication manuel des certains des produits. *« ... après j'ai commencé à faire mes produits à maison, même à niveau de cosmétiques, arrêter par exemple les colorations chimiques » (Eau, L573-574).* Aussi, a poussé le passage vers la réutilisation des produits, comme les chaussures et les vêtements. *« ... pour ce que je porte, j'ai commencé acheter quasiment qu'en seconde main » (Goutte, L140-145).*

Ces formes de consommation personnelle que l'on vient d'expliquer, sont en relation aux nouveaux engagements que les participants ont aussi développé pendant leur démarche végane. Ceux ont été en lien avec l'agriculture, l'environnement et la justice. C'est-à-dire que les végans ont fait une sorte de transition de retour envers des autres formes d'acheter, liés aussi aux intérêts personnels, comme le fait de mieux manger.

« ... ça s'est mis petit à petit parce que tout d'un coup c'est trop difficile (...) mais oui, ça a commencé avec les produits que j'achetais au magasin, et après j'ai commencé à faire attention à ça que j'achetais dans les magasins, je suis passé aux des magasins plus locaux, depuis le locaux et BIO si possible, et après les cosmétiques » (Goutte, L150-153).

Ensuite, pour certains, leurs intérêts initiaux et personnels envers la démarche végane, se sont élargis vers la volonté d'avoir un impact positif sur l'environnement. A travers, par exemple, des achats responsables :

« ...j'essaie tout qui est fruits et légumes, j'essaie de le prendre chez les producteurs locaux plutôt que dans les grands enseignes ... j'essaie que ça ne soit pas juste le fait de pas manger de viande... J'essaie que ça soit aussi, que ça aille un impact sur l'environnement » (Rebecca, L80-83).

Et/ou en boycottant les produits des grosses entreprises qui font de dégâts à l'environnement :

« ... de certaine manière une conscience écologique aussi c'est mis en avance et (...) donner l'argent à des grosses firmes, (...) à quelqu'un qui utilise l'huile de palme, pour moi ce n'était pas très consciente et du coup forcément il y a plein choses qui sont mis suit à ce choix-là (véganisme) » (Goutte, L140-145).

Enfin, les participants ont porté le désir d'avoir un impact sur l'ensemble du global, en combattant les inégalités à partir de leur quotidien : *« ... ça va être revoir ton quotidienne, pour réduire les plus possible ces inégalités » (Eau, L584).* A travers de leurs achats : *« ... je prends de choses plus éthiques et dont je suis sûre qu'il n'aurait pas de mauvaises surprises » (Eau, L151).* Et à travers aussi des leurs engagements : *« ... ce que je cherche c'est réduire les inégalités, des injustices, et puis pour moi c'est synonyme de faire plus attention à l'environnement, à l'écologie et aux animaux, bien-sûr » (Eau, L570-571).*

Deux changements et adaptations ont été en commun par tous les participants dans leur quotidienne. Le premier a été la révision systématique des étiquettes, que ce soit à niveau alimentaire, des vêtements ou des produits en général. *« ... habituellement, quand j'allais au supermarché, je prenais des choses sans regarder ce qu'il avait dedans. Maintenant, je suis beaucoup plus attentive » (Rebecca, L79-80).* Cette nouvelle habitude a été importante, car elle permettait de vérifier directement les composants des aliments :

« ... je regardais plus systématiquement même qu'est qu'il y avait derrière le paquet. Et puis on se rendait compte « tien, il y a de lait dedans » (...) beaucoup des choses à prendre en compte auxquelles on ne fait pas attention avant. Donc c'était un changement d'habitude » (Ovni, L70-73).

Et aussi, de pouvoir se renseigner sur les produits : « ... ça a été beaucoup plus de me renseigner sur ce que je mangeais en fait. Donc ces vêtements, quand on va au supermarché, regarder à l'arrière les étiquètes de compositions, les ingrédients. Ça a été très marquant » (Utopie, L67-68). Également, cette révision directe de l'étiquète a été une sorte de point de repère au moment d'acheter des produits sans contenu animal, car les participants ont signalé que parfois l'étiquète « végan » collé devant, n'est pas de tout correcte. « ... une fois que tu as appris des habitudes, des routines, ça fonctionne comme ça... mais toujours avec un point vigilance comme je parlais tout à l'heure sur les étiquètes, qui ne sont pas bien en accord » (Eau, L588-591).

Un troisième type d'ajustement en commun a été par rapport au point de vigilance de leur propre santé. Ainsi, Les participants se sont supplémentés en vitamine B12 : « ... je prends de la B12. Mais je devrais la prendre régulièrement » (Goutte, L516-518) ; et ils se font aussi une prise de sang au minimum par année : « ... je faisais attention parce qu'au début, quand j'ai commencé à être végane évidemment, on m'a parlé des carences donc je fais attention, prise de sange, voilà ! » (Utopie, 463-464). En relation à la prise de sang, l'une des participants a révélé des autres formes de porter l'activisme envers les animaux vers le champ médical et de recherche.

« Depuis que je suis devenue végane, par contre, je donne régulièrement mon sang. Je fais une petite donne de sang des plasmas que je ne faisais pas avant (...) je me dis « je préfère qu'on utilise mon sang et mon plasma pour faire d'études et quoi que ce soit d'autre, plutôt que le faire sur des animaux » (Rebecca, L481-484).

Enfin, les changements par rapport aux cadres d'activités du social et sportives dont les animaux y sont impliqués. L'on veut souligner que ce processus d'adaptation et des changements chez les participants s'est accompagné, dans certains cas, d'une remise en question des activités qu'avant n'étaient pas l'objet de questionnement. C'est le cas particulier d'Eau, qui a fait un parcours professionnel dans l'équitation et qu'après de s'engager au véganisme, elle a commencé à reformuler sa façon de se relationner avec les chevaux. A la fin, elle a décidé d'arrêter complètement leur pratique.

« Je dirais juste pour l'équitation. Parce que même quand j'étais végane, je montais encore. Mais après j'étais plus à pie (...) avec le cheval. Et pareil le matériel d'équitation, et la plupart de temps en cuir et c'était compliqué de trouver des alternatives (...) je trouve ça tellement particulier d'y aller à mettre de cuire dans un animal (...) du coup c'était juste l'équitation même si je montais quasiment plus, j'ai arrêté définitivement (...) mais il y a que monter à cheval pour créer une relation avec lui, tu peux le faire plan des autres manières différents » (Eau, L284-290).

En lien, l'ajustement des activités du social dont Rebecca, par exemple, ne cautionne plus les activités qu'utilisent les animaux comme les centres d'attraction.

« ... il n'y a rien de mal de dire aux gens qu'on n'aime pas aller au zoo (...) moi, je n'allais pas au cirque, mes enfants jamais ont été au cirque de leur vie, et voilà, le véganisme m'ai permis de m'affirmer sur ce genre des choses. Ne pas avoir peur de publier sur Facebook que je déteste Pairi Daiza » (Rebecca, L467-471).

L'inscription à la pratique végane a permis aux participants d'apprendre, d'explorer et de s'adapter aux nombreuses autres possibilités gastronomiques, soit avec l'inclusion de nouveaux ingrédients, soit en raison des multiples façons de les cuisiner. Cette sorte d'expansion au sens culinaire a contribué à la reconsidération des saveurs et le retour à la cuisine à maison. De même, les changements sont arrivés par rapport aux médicaments, produits cosmétiques et d'hygiène/soin, vêtements, etc. Ces changements ont permis aux végans de respecter les limites qu'implique la démarche végane, et d'être aussi cohérents avec leurs principes éthiques, liés au rejet de la souffrance animale. Pour rappel, ils ont arrêté les pratiques sportives et loisirs qui impliquaient des animaux. Davantage, l'on a observé comment les végans sont devenus pas à pas des sujets politiques plus actifs, en cherchant à faire de leur engagement végan une lutte éthique que vise à réduire la force des industries hégémoniques, et qui font profit de l'exploitation massive des vivants au sens large : depuis la nature et les animaux, jusqu'à l'exploitation des travailleurs dans les chaînes de production. Ainsi, les végans ont fait preuve de l'activation d'autres formes d'économies plus durables et responsables avec l'environnement, comme les circuits courts, à travers de l'achat de la nourriture biologique et locale. Également, des contributions aux transformations économiques-sociales, issues aussi

des pratiques individuelles et quotidiennes comme l'achat des marques éthiques et se maquiller moins. Là, par exemple, même si se maquiller de moins en moins pourrait avoir des répercussions pour l'industrie à long terme, il est important de souligner que ce fait contribue aussi à la rupture des attentes sociales par rapport à l'« esthétique » des femmes.

Respect aux considérations de la Vegan Society. Une référence qui agit comme guide dans le processus de transition et de maintien du mode de vie végétarien est la *Vegan Society*. Cette organisation est un référent du végétarisme dans le global et a développé les considérations, voire limitations, auxquelles faire attention dans la pratique végétarienne. Les expériences des participants ont montré le respect quotidien à ces limites, car leurs pratiques se sont caractérisées par l'exclusion totale des produits d'origine animale ; que ce soit par rapport à l'alimentaire, les vêtements et les produits d'usage en général (par exemple d'hygiène).

« Je n'achèterais rien comme vêtements qui pourraient y avoir de provenance animale. Tout ce qui est laine, à mes enfants non plus, donc voilà ! (...) quand ça vient de moi, ça serait toujours quelque chose où il y a pas de laine, pas de cuir, pas de cachemire » (Rebecca, L 89-93).

Pareillement, ce respect s'est extrapolé au social des participants. Bien qu'il s'agisse de trouver où manger végétarien dehors, « *Les amis voulaient aller manger des frites, je dois demander, « c'est cuit à la graisse végétale ou à la graisse animale ? »* » (Rebecca, L114-115). Et/ou de refuser des plats avec de POA chez les gens.

« ... c'était un peu compliqué de leurs faire comprendre que vraiment je ne voulais plus manger de viande, de fromage, (...). Donc que s'il y a eu quelqu'un qui m'ai proposé je ne vais pas le manger. C'est un peu difficile de « Ah j'ai fait ci, mais j'ai quand même rajouté un peu de lardons ». « Non, je ne peux pas le manger ». « Ah oui, même ça ? ». « Oui, même ça ! ». Il faut marquer un peu le message » (Ovni, 126-129).

Au-delà du respect des considérations au sens diététique, pour la *Vegan Society* l'objectif principal du végétarisme vise exclure toutes les formes d'exploitation et cruauté envers les animaux. Et ce point-là a été mentionné par tous les participants, spécialement quand ils ont

parlé de leurs motivations pour vouloir transitionner. Ce qui veut dire que les participants résistent à l'hégémonie de l'industrie qui utilise les animaux à leur profit.

« ... la sphère famille je savais que ça allait compliquer au fur et à mesure. Aux repas de Noël, par exemple, nous sommes une trentaine parce que nous sommes une grande famille, et c'est foie gras, c'est fruits de mer, (...) ce que mes parents ont chassé dans l'année (...) donc je savais que ça allait compliquer, mais voilà, tu ne peux pas aller contre tes convictions » (Utopie, L89-92) ; « ... le fait aussi, quand on va chez les amis (...) quelque part pas toujours facile de dire (...) « je ne vais participer à ceci parce que ça rendre pas trop dans mes valeurs » » (Ovni, L73-74).

Reconsidération du social. En étroite relation avec les multiples adaptations et changements qui fassent les participants dans leur démarche, l'on a y découvert une sorte de reconsidération du social chez eux. Cette reconsidération est venue accompagné des nouvelles formes d'interagir dans le cadrage socio-familier et du travail, dont les participants ont adopté plusieurs stratégies. Parmi celles-ci, éviter le sujet du véganisme et les confrontations et faire rupture totale avec l'interaction.

En fin, ces nouvelles manières d'interagir, entrelacés aux intérêts des gens sur la démarche et la cuisine végane, et au désir de changement qui portent les participants, ont finis pour provoquer des changements très importants. Ceux, surtout, dans l'entourage le plus proche et à plusieurs niveaux. Pour exemplifier, depuis la réflexion sur le véganisme, jusqu'au changement des diètes et d'activités du social, comme arrêter les visites au zoo.

Les nouvelles interactions entre les participants et leur entourage le plus proche ont exigé un minimum de respect et de compréhension face à la démarche. Ces deux facteurs ont été conçus pour les participants comme la base pour pouvoir reconsidérer ensemble, des nouvelles formes d'être, de partager, de se communiquer, de se comprendre, etc. Bien évidemment qu'au-delà du respect, il y a fallu avoir l'intérêt des autres et leur implication, pour apprendre à s'adapter aux changements et aux normes de consommation qui ont adopté les végétariens. *« ... tu vas boire un verre, tu veux voir tes amis (...) ou aller manger un bouffe, (...) on est obligés de regarder à où on va manger et on ne peut pas aller n'importe quoi » (Utopie, L304-306).*

Les interactions se sont caractérisées de multiples formes. Par exemple, le fait d'éviter la confrontation par rapport au sujet du véganisme ou des animaux, fortement lié pour les végans de cette thèse, et se focaliser sur les points en commun. Dans ce genre d'échange a été important d'apercevoir un minimum de respect pour la pratique végane à niveau alimentaire, donc, par exemple, les amis proposaient des plats végans pour accueillir les participants chez eux.

« ... je me suis rendu compte avec ces deux amies qui sont encore des amies à moi, que je vois régulièrement, que ce sont des sujets que j'évite avec elles, et qu'on parle de beaucoup des autres choses. On parle de politique (...) mais ce sujet-là, je l'évite. Elles s'adaptent quand je vais chez elles, elles ont toujours une attention végane pour que je puisse manger, mais vraiment des sujets et des choses qu'on ne peut pas aborder » (Rebecca, L363-367).

Une autre stratégie, indépendamment si les végans se confrontent ou pas au sujet, a été le fait d'emmener leurs propres plats quand ils sont invités chez les autres. Cette stratégie a eu plusieurs nuances parce que ça a eu à voir, par exemple, avec la volonté de ne pas incommoder les gens :

« ... il y a toujours un côté social dont je me dis, en fait je pas envie d'embêter les gens, donc (...) je vais avoir tendance à vouloir emmener ma nourriture(...). Donc c'est ça un truc, pas que ça pose une barrière, pas que ça soit un frein, mais moi, j'aurais toujours un moment de réflexion par rapport à ça » (Utopie, L95-98).

Également, avec le sentiment de sécurité de manger des plats sans POA :

« ... moi, souvent, j'emmène des choses de cuisine. Mais ce vrai que si tu dis, « tiens, j'y vais chez telle personne pour manger chez elle ce soir », les gens sont un peu démunis en disant « je n'ai rien en fait ». Tout contient soit des produits animaux, même des choses plus simples. Et des gens qui voulaient me faire plaisir (...), en m'achetant de

steaks végétaux ou des choses comme ça, il y avait des œufs, ils n'avaient pas vu, enfin, c'est plus socialement que ça a été compliqué » (Eau, L186-190).

Et aussi, avec l'intention de faciliter la tâche, parce que tout le monde n'est pas censé comprendre comment cuisiner végan :

« ... le fait aussi quand on va chez les amis, quelque part, pas toujours facile de dire « non, je ne vais pas manger ci » (...) même si j'ai un entourage assez bienveillant (...) c'est parfois compliqué... genre je prends la même nourriture parce que c'est plus facile » (Ovni, L73-76).

Cette stratégie est déjà en relation à une sorte de rupture avec l'environnement le plus proche. Celle-là a été en relation directe au manque de respect et de compréhension de la démarche végane des autres : *« ... si on n'a rien commun, on ne sait rien faire ensemble » (Rebecca, L345).* La stratégie s'est caractérisée par la volonté de ne pas interagir avec les autres : *« Ou pire, chacun part de son côté et il n'y a pas d'affinité quoi. On ne se comprends pas, on ne se comprendrait pas. Ça ne sert à rien (rire) » (Ovni, L187-188).* Aussi, par s'arrêter de partager, par exemple, les opinions ou les connaissances du sujet :

« ... le truc le plus souvent c'est « ton truc de soja, ça détruit l'Amazonie ». Non, ça ne détruit pas l'Amazonie (rire). Ça détruit l'Amazonie pour nourrir les animaux que toi, tu manges. Ce sont les arguments que les gens ont tout fait, et en fait il y a un moment où je m'arrête d'argumenter. Je dis aux gens « écoute, ton point vu, mon point vu, tu finis ton assiette, je finis la mienne, et chacun est heureux » » (Rebecca, L133-137).

Et, enfin, par vivre une rupture totale de l'interaction :

« Ce qui a beaucoup changé (...) comme je t'avais dit, ça fait un tri aussi. Ça fait du tri et je me suis rend compte qu'il avait des personnes (...) présentes pour moi et les autres peut-être pour des autres choses, et qui n'ont pas accepté (...). J'envie de te dire, je ne vais pas changer les choses pour être plus accepté parce que je trouve que ça reste très

superficiel que tu agis comme ça. Et au contraire, je me suis fait des amis par le véganisme » (Eau, L377-381).

Les expériences des participants ont montré que les interactions dans l'environnement du travail sont semblables aux dynamiques de l'entourage le plus proche. C'est-à-dire que les végétariens ont eu tendance à éviter le sujet et confronter leurs collègues :

« ... ici à l'UCLouvain ça fait 4 ans que je travaille, et en fait c'est un sujet que je n'aborde pas du tout, pas du tout avec mes collègues. Parce qu'il y a, il n'y a pas spécialement une intolérance, mais il n'y a pas tolérance non plus. J'ai vraiment l'impression à chaque fois que quand on va manger quelque part, ça ennui les gens « Ah juste ici Rebecca ne pourrait pas manger » » (Rebecca, L326-329).

Et aussi, il y a eu la perte de l'intérêt de partager les opinions ou les connaissances sur le sujet avec les autres :

« ... il y avait un peu de tension, je ne sais pas exactement ce que mon collègue m'ai dit mais c'était du coup « si tu ne manges pas de viande il faut que tu manges de carottes, tu peux être carencé, c'est une mode... ça ne serait rien parce que (...) je ne peux pas m'arrêter ». Et du coup, ils n'étaient pas très ouverts à la discussion (...) quand les personnes ne sont pas ouvertes à la discussion pour moi ça ne serait rien d'en discuter » (Goutte, L341-345).

L'on finit ce point, en disant que l'environnement du travail peut porter des situations qui touchent les valeurs/convictions des végétariens, et dont ils ont dû créer des stratégies pour savoir s'adapter. Le cas particulier d'Ovni, consciente de son peu de pouvoir d'agir, il a appris à prendre recul face aux situations du travail qu'il faut accepter telles qu'elles sont.

« Je pourrais me poser les questions, de point de vue un peu fataliste (...) c'est-à-dire, pour certaines choses de tout façon je, là où j'ai le pouvoir, de vraiment choisir, un truc bête, si tu veux, j'ai une voiture de société et dans la voiture il y a beaucoup de cuir (...). Est-ce que je refuse la voiture parce qu'il y a du cuir dedans ? Ou j'essaie de voir le moins

possible ? C'est ça l'option que j'aurais pris ? Pour impacter le moins possible, parce que je dois quand même me déplacer, aller au travail, etc. Donc on est dans la société que l'on est, et on doit faire avec ces contraintes, qui ne sont pas toujours plaisantes » (Ovni, L113-118).

Les reconsidérations du social, comprises comme des nouvelles manières d'interagir, ont apporté des changements très importants à souligner dans l'environnement social des participants. Ici l'on peut soupçonner que s'auto-identifier comme végétan et se comporter de façon consistante face aux plusieurs situations, a attiré l'intérêt de certaines personnes. Celles-ci qui ont été respectueuses et compréhensives envers la démarche du participant, et dont il a été possible d'interagir, comme on l'a vu dans le point précédent. Il faut ajouter qu'à cet intérêt que portent les autres, s'est aussi additionné l'intérêt des participants de vouloir des changements dans leur entourage le plus proche, et qu'à la fin, ils ont fini par l'influencer.

Pour comprendre davantage, l'on va décrire ci-dessous plus en détail les principaux intérêts portés par l'entourage le plus proche envers la démarche des participants, et comment à son tour il a eu un certain ajustement et transformation. Le premier de ceux a été lié à la curiosité des gens d'en savoir plus sur le végétanisme et de générer des conversations ouvertes, sans confrontation ou remise en question. Le deuxième a été en relation à l'ouverture d'espaces de partage générés par les participants, comme des invitations à manger ou emmener de la nourriture végétan au travail pour la faire goûter. Là, ça a été l'opportunité de montrer aux gens que manger végétan c'est aussi manger bon et sain. Ce point a suscité l'intérêt des gens pour la cuisine végétarienne voir végétane, ce qu'a entraîné des effets comme leur diminution de la consommation de la viande et même l'adoption du végétarisme chez eux.

Ce premier intérêt de la partie des gens, est souvent venu accompagner des questionnements par rapport au sujet du végétanisme et/ou les animaux, mais sans la volonté de faire des changements. Nonobstant, cela a été important en permettant d'ouvrir une discussion sans jugement face à la démarche.

« On a eu une nouvelle collègue qui m'a posé des questions, mais (...) c'est souvent « je ne pourrais le faire parce que j'aime trop le fromage, parce j'aime bien trop la viande, mais si tu le fais ». Mais ça permet d'ouvrir la discussion » (Eau, L421-424).

Ces questionnements ont aussi été accompagnés d'une certaine sensibilité face à la thématique de la souffrance animal : *« ... en fait c'est toujours ce côté de « j'envie de savoir » et quand j'explique « ah, je n'ai pas envie de savoir, parce que si tu m'expliques je ne ferais pas à manger » (Eau, L195-197).* Et, dans des autres cas, la justification de la consommation de viande : *« ... maintenant, comme avec pas mal de personnes, dès que l'on parle un peu (...) c'est « ah oui, j'ai réduit ma consommation » » (Ovni, L136-137).*

Le deuxième point dans ce genre d'influence social, a été lié à l'intérêt des participants de pousser des changements. Cet intérêt a été suivi d'actions très concrètes, comme les invitations à manger.

« Je trouve que c'est très social (...) le fait d'inviter des gens à manger, à partager quelque chose. Je pense que c'est super important (...) si on retourne le truc et que c'est toi végétarien qui invites les autres, tu peux montrer qu'il y a moyen de super bien manger (...) on fait ça souvent mais dans notre cercle restreint ». (Ovni, L218-222).

Selon les végétariens, les gens ont été plus réceptives au sujet de végétarisme quand cela a eu à voir avec la cuisine. Car au début, c'est un sujet d'intérêt en général ; et en plus, parce que c'est le moment de se rendre compte qu'il est « aussi » bon de manger végétarien.

« ... ce qui parle le mieux c'est par la nourriture, parce que les gens ont l'idée que voilà je mange de cailloux et de l'herbe chez moi. Et en fait quand je ramène mon repas, ils disent à chaque fois « qu'est-ce que ça sent bon » et souvent je les fais goûter » (Eau, L199-201).

Une série d'actions comme celle-là, pourraient contribuer indirectement à faire repenser le végétarisme chez les autres, qui ont toujours en tête que le « bon » et le correct se fait qu'avec de la matière animale.

« ... ma coordinatrice, c'était son anniversaire et je fais un cheesecake végétan et (...) elle a dit qu'elle avait trouvé ça super bon. Donc les gens te posent la question en disant « c'est sûr qu'il n'y a pas des œufs, de lait ? parce que c'est beau (...) ». Et je pense que ça passe par là, les gens ont souvent besoin d'expérimenter pour s'intéresser plus » (Eau, L202-205).

De même, cet exemple a montré comment les repères par rapport au goût et aux saveurs peuvent se transformer, en s'approchant aux autres aliments et/ou manières de cuisiner.

« ... c'est une amie en particulier qui est omnivore, et effectivement, quand on va manger quelque part (...) forcément elle mange un truc végétan. En fait je pense qu'elle a fait un effort de s'ouvrir à des nouvelles saveurs, et je pense que maintenant elle ne se force pas à le faire. On a testé déjà plusieurs restaurants ou take away à Liège et il y a un qu'elle adore » (Goutte, L318-321).

Et enfin, ce dernier exemple qui a dévoilé le désir des participants d'encourager des changements chez leurs proches. *« ... on n'a pas mal d'amis qui soit mangent souvent vege ou qui sont vege, pas forcément végétan (...) ou qui juste en réalité ils ont envie un jour de passer le cadre, de leurs montrer que ce qu'on fait c'est bon » (Ovni, L220-222).*

Ce désir de changement qui a porté les végétanes, a finis pour influencer les autres dans le social, surtout quand il s'agit du cadrage familial et des plus proches. Rebecca, l'une des participants qui a parcouru ce cheminement du végétanisme et de la militance animale pendant des années, a fait un bilan positif des changements de son entourage. Même si elle a remarqué que ces changements ont été lents, elle a prouvé que les réalités se transforment au fil du temps et à travers des engagements adoptés.

« J'ai vu des gens diminuer leur consommation de viande clairement, quand ils ont vu comment se passe à l'abattoir (...). J'ai vu des gens s'adapter à moi aussi, quand je vais manger chez eux, tout le monde mange végétan. Donc je trouve ça génial ! Il y a plein de petites choses positives comme ça (...). J'ai vu aussi de gens s'arrêter d'aller aux zoos par

exemple, s'arrêter d'aller aux parcs aquatiques, où il y a des orques et des dauphins, parce que je leur ai montré que par rapport à ces animaux ça n'avait pas sens, que ce n'était pas leur milieu naturel, qu'on devrait travailler dans cette conservation et pas dans un environnement fermé. Je pense qu'à mon échelle j'arrive à faire réaliser à certaines personnes (...) qu'il y a certaines choses qui ne peuvent plus être » (Rebecca, L155-163).

Les autres participants ont confirmé qu'à travers leur engagement, ils ont poussé à certains des changements du cadrage familial. Par exemple, des changements par rapport à la réflexion sur le sujet du véganisme : « ... même des autres personnes de ma famille qui réfléchissent davantage maintenant. Même s'ils consomment des produits animaux, je trouve qu'il y a une meilleure réflexion dans le sens dont ils s'interrogent davantage » (Eau, L320-321). Aussi, des changements d'habitudes par rapport aux achats et vers une alimentation plus saine :

« ... je dirai plus chercher la provenance des choses, lire beaucoup les étiquettes, ça ils le font, ils ne s'arrêtent pas. Encore ce matin j'ai mon papi qui m'ai appelé dans un magasin et m'ai dit « j'ai trouvé des choses, est-ce qu'on te les prend ? j'ai vérifié, c'est vegan ». (...) et en plus ils se sont rendu compte qu'ils ne consommaient aussi beaucoup et ils mangent plus de légumes, de légumineuses, et j'ai essayé de trouver aussi des choses qu'ils ont vraiment aimés (...). Donc je pense qu'il y a une évolution et plus personnes de ma famille, je pense, ils vont devenir végans... au moins végétariennes voir végétaliennes par la suite » (Eau, L340-346).

En plus, et en rapport à ce dernier point, vers une transition de diète et vers le retour aux économies locales :

« Je pense que mon frère a pour but de devenir vegan (..) ma sœur je crois que c'est surtout le végétarisme. Ma maman elle est très ouverte aussi, maintenant elle fait attention à tout ce qui est lactose (...), elle est plus axée sur du nourriture locale (...) elle va acheter au boucher du coin, localement » (Utopie, L187-189).

Et finalement, vers aux changements de diète, que ce soit végétarien : « ... ma fille a fait la transition, je suis très fière ». (Rebecca, L408-409). Ou végane : « ... ici, avec mon compagnon,

il a toujours accepté le fait que je suis végane et d'ailleurs il l'est devenu lui-même, ce qui est très agréable (rire) » (Goutte, L256-257).

Les végétariens ont comme attente de leur entourage le plus proche le minimum de respect à leur régime alimentaire. Ils ont remarqué l'importance du respect et/ou d'avoir des intérêts en commun pour savoir-faire ensemble. Par-là, l'on comprend les sorties, les activités, les visites, les repas, les conversations, etc. Cependant, dans plusieurs cas l'on a identifié que les végétariens s'écartent du social s'ils n'aperçoivent pas un minimum du respect et/ou se sentent agressés. Rebecca, par exemple, ne fait plus d'activités avec leurs camarades du travail. Eau a parlé du « tri », pour faire référence à ceux qui se sont arrêtés de lui parler ou se sont éloignés. Dans le même sens, Ovni a déclaré laisser de côté les gens qui ne respectent pas sa façon de penser.

La reconsidération du social parle aussi des stratégies adoptées par les végétariens pour pouvoir maintenir les échanges dans ce champ. Par exemple, le fait d'emmener la propre nourriture aux événements ; éviter de parler du sujet et aussi la confrontation ; et changer la manière d'interagir avec les gens. Par rapport à ce dernier point, l'on a constaté que l'interactions des participants dans l'entourage le plus proche peuvent devenir complexes. A titre d'exemple, refuser un plat offert peut vite se tourner en tension, car pour les gens peut être difficile de comprendre et accepter les limites qui porte un régime végétarien. Dans ce sens, il ne suffit pas de cuisiner sans viande, comme l'on pense le végétarisme en général, sinon qu'il faut faire très attention à ne pas ajouter aucun ingrédient d'origine animal, comme le lait, le beurre, le miel, les œufs. Cependant, il faut dire que la cuisine peut devenir une opportunité de socialisation entre les végétariens et leurs proches. Ici, les participants ont aidé à la reconsidération du végétarisme chez les autres, et à s'en sortir, au fur et à mesure, des saveurs et des textures traditionnels de l'omnivorerisme comme régime hégémonique.

3. Engagement.

Sens de l'engagement. Comme on l'a déployé précédemment, toute cette série de comportements ajustés, repensés, ou appris à nouveau pour s'adapter, reflètent le sens de l'engagement des participants envers de leur démarche végétarienne. A ce pont-là, on se demande d'où peut-t-il venir ce sens de l'engagement des végétariens ? On soupçonne qu'il nait des

motivations/raisons personnelles de vouloir adopter le véganisme, lesquelles s'entrecroisent au fur et à mesure avec les expériences et les vécus dans l'engagement. Ensuite, chaque participant élabore un argumentaire propre qui donne sens à son engagement et qui le pousse à continuer.

On a trouvé que les raisons donneuses du sens de l'engagement des participants au véganisme ont pointé sur des aspects comme (1) le fait de considérer les vivants au sens large (humains et non humains) dans un même champ de justice/égalité et de droits, et par la suite vouloir leur bien-être ; (2) l'urgence que l'ensemble de la société sache la souffrance animale, d'où l'importance d'être actifs aussi dans des organisations animalistes ; et (3) le fait d'être cohérent avec ses propres valeurs et agir en conséquence, ce qui génère une sensation de bien-être.

Voici les arguments des participants qui mettent en lumière ce sens de l'engagement envers le véganisme. Rebecca, en exemple, a mis les animaux et les vivants en général dans le même champ du moral et de l'égalité que les humaines. Alors, pour elle, sa démarche a du sens parce qu'elle porte comme pilier le respect à la vie des autres au sens large.

« ... c'est la bonne philosophie. Je veux dire, c'est positif, ce n'est pas prendre la vie à un être vivant. Comment est-ce que ça ne peut pas être la bonne philosophie ? Donc je pense qu'être vegan c'est considérer que tout être vivant, qui toute être qui respire, il a le droit de vivre ». (Rebecca, L148-150).

Ovni a eu un regard pareil par rapport au respect des vivants, ce qui inclut les sociétés et l'environnement, et ajoute le sens de la justice et l'écart du système capitaliste qui peut porter son engagement.

« ... je pense que c'est plus respectueux en général des vivants, de la société, ou, depuis le point vu écologique ce sont plein de raisons un peu dans l'air du temps (...). Je crois que c'est une bonne chose et que on puisse se permettre de le faire, et qu'il y a beaucoup de distance du point vu systémique... et que ça fait partie d'une solution. Ça ne pourrait en tout cas pas forcément systématique (...) vu qu'il peut y avoir du travail. Mais aussi dans le véganisme (...) je pense que c'est plus juste » (Ovni, L90-94).

Le sens de la démarche d'Utopie a été la volonté de mettre fin à la souffrance animale. C'est un propos vu par elle-même comme utopique, mais ça la motive à continuer.

« ... j'aimerais qu'on arrête la souffrance animale, c'est une utopie, c'est ce qu'on aimerait tous faire. Mais, en fait, j'essaie d'apporter ma petite pierre à l'édifice, en me disant « voilà, si moi déjà m'arrête de consommer, moi je suis tranquille avec ma conscience, et ça, ça serait déjà moins de souffrance » (Utopie, L129-131).

Pour Goutte, sa démarche a été l'opportunité de se questionner et questionner ce qu'elle fait au quotidien. Elle cherche à arriver à découvrir ses propres valeurs et envies, au-delà de ce qu'est attendu à niveau social. Pour elle, son engagement a eu du sens parce qu'elle se sent en accord avec elle-même.

« ...je pense que je dois faire ça (se questionner) avec chaque élément de ma vie (...), chaque fois que on a un propos, un acte, ça a des conséquences, même si tu jetes une goutte dans un océan. Même si au niveau global ça ne se voit pas, pour moi ça a du sens parce que pour moi, dans ma vie, si je ne me sens pas en accord avec l'acte que je pose, je n'irais pas (...) dans une vibration par rapport à moi-même, en accord avec qui je suis » (Goutte, L234-237).

Les participants ont trouvé que les avancées des nouvelles technologies, comme l'internet, ont donné la possibilité aux gens de s'informer au-delà de ce qui montrent les médias. Par la suite, on aurait les outils nécessaires pour prendre conscience de la réalité dont on est et ce qui se passe actuellement.

« ... moi je trouve qu'il faut le promouvoir pas à mode de « soyez tous végétariens, devenus tous végétariens ». Non, c'est juste ouvrir les yeux, en fait. C'est ça le message qu'il faut faire passer, et c'est hyper important parce qu'on vit dans une ère dont on voit tout, il y a les réseaux sociaux, il y a la télé, il y a internet » (Utopie, L266-269).

Cependant, au-delà de la prise de conscience, il faut changer. C'est, l'unique moyen, selon l'expérience des participants, de se sentir en accord avec ce que on sait que doit changer (prise de conscience) et avec ce que on fait pour le changer (s'engager).

« ... c'est s'adapter à un monde qui évolue et c'est s'adapter à une planète qui a besoin vraiment qu'on la respecte. Et donc, c'est changer mon mode de vie pour préserver la faune et la flore, et pour me sentir bien dans mes bottes aussi » (Rebecca, L512-514).

Ce sens de l'engagement végan a eu à voir avec le fait de montrer et expliquer aux autres la démarche végane : *« ... moi ce que j'essaie le plus possible c'est de sensibiliser et d'informer »* (Eau, 592). Le comment y faire, a dépendu des intérêts de chaque participant. Par exemple, pour Ovni, c'est important de promouvoir le véganisme à travers des envies des gens, les choses qui leurs font plaisir, comme la nourriture.

« ... je pense que on peut pas mal promouvoir le truc (...) d'une manière beaucoup plus positive, si on attaque le gens par les choses qu'ils aiment plutôt que les choquer (...). Justement tout ça qui est cuisine, etc., je pense que c'est un bon moyen d'aller montrer aux gens que ce n'est pas difficile, que c'est comme si tu apprenais une nouvelle cuisine, avec des nouveaux ingrédients, etc. Qu'il faut un temps d'adaptation mais que ça peut être tout aussi bien, mieux qu'on peut consommer auparavant. Et donc ça j'aime bien (rire) » (Ovni, L211-216).

Pareillement, pour Eau, à travers de thématiques comme la cuisine et les vêtements. *« Ils te disent « c'est super joli ça, tu as des super chaussures, ce n'est pas végan ! » « bah si, justement, je l'ai acheté à tel endroit » (...). Montrer des choses ou faire goûter des choses, et leur expliquer, je pense que ça fonctionne bien »* (Eau, L368-370).

Pour toutes les participantes, sauf Ovni, montrer et expliquer la démarche végane a impliqué obligatoirement sensibiliser les gens par rapport aux animaux et militer dans leur cause.

« ... essayer de les défendre (animaux) ! pour moi ça passe pour essayer de les défendre, essayer d'informer les autres » (Utopie, L493-494).

Nonobstant, même si pour les végans visibiliser la cause animale a été importante, chacun d'entre eux a eu son propre point vu et un engagement différent. Par exemple, Goutte, a milité, et en plus, elle été intéressée à comprendre leur démarche par rapport à l'alimentaire. « *Oui, Anonymous for the Voiceless. Je n'ai pas fait beaucoup (...) parce que j'avais envie de m'engager encore plus dans le cadre de mon alimentation et de sensibiliser des personnes* » (Goutte, L389-390). Eau, qui continue à être militante, montre comment son répertoire d'action s'est adapté au fil du temps.

« J'avais rejoint L214 et tous les weekends je tenais des stands et tout. J'expliquais aux gens, beaucoup dans la pédagogie et tout. Et maintenant, j'explique au gens qui vraiment ont envie de savoir et qui ne posent pas des questions juste pour te moquer de toi, essayer de démonter tous tes arguments » (Eau, L176-178).

Utopie a appuyé et milite dans l'organisation signalé par Goutte, parce qu'elle considère que les gens s'intéressent plutôt à écouter la démarche quand ils ne se sentent pas choqués ou confrontés directement.

« ... ça (Anonymous) j'aime bien, parce qu'il n'y a pas de violence, ce n'est pas une balance de sang sur les boucheries, non. C'est vraiment de l'information et d'inviter les gens à s'y intéresser. Et je pense que pour moi c'est la meilleure façon de faire pour convaincre le gens » (Utopie, L281-284).

De la même façon, Ovni a été reconnaissant de ces formes de manifestations, même s'il ne milite pas ni s'identifie pas avec ce répertoire d'actions. « *... je ne suis pas très pour les militants qui vont bloquer les abattoirs ou ce genre des trucs (...). C'est bien qu'ils le fassent mais ce n'est pas trop mon truc* » (Ovni, L209-210). Au contraire, selon Rebecca, la confrontation est fondamentale dans la démarche car c'est l'unique moyen de dévoiler la réalité cachée par l'industrie.

« ... Je pense que montrer le côté cru des abattoirs, des élevages, c'est juste montrer la réalité, on ne fait rien de mal ! On fait que montrer la réalité et si les gens sont choqués par la vérité, alors peut-être qu'il faudrait changer cette réalité ! » (Rebecca, L391-393).

Il faut savoir qu'au-delà du désir de changement et de l'engagement qui portent les participants, ils ont conscience que toutes les personnes ne sont pas censées à devenir véganes. Que ce soit par une question de volonté : *« ... je ne dis pas que le monde deviendrait végan, que tout le monde deviendrait végan »* (Rebecca, L123-124) ; ou par rapport aux possibilités des gens :

« ... du coup je n'allais pas dire à une personne SDF « non, tu manges de la viande, ça ne nourrit personne, quoi ». Tout le monde ne peut pas le faire partout dans le monde, c'est compliqué... et nous, on a la chance de le faire » (Eau, L565 -567).

Ce dernier point a été appuyé par l'une des participants, dont sa perspective sur le véganisme a changé au moment d'être confronté aux autres réalités.

« ... je me suis rend compte que je suis une personne privilégiée, voilà. Je suis née en occident, j'ai l'argent, il y a une sécurité sociale, je suis blanche et je pense qu'il y a le côté de ce privilège d'être végan, parce que (...) je peux faire un choix et ce n'est pas le cas de toute le monde. (...). J'ai rencontré un gars, par exemple, qui arrivait à manger juste quand il allait pêcher » (Goutte, L189-192).

Bien qu'en mesurant ces autres réalités et possibilités, les participants ont laissé l'invitation ouverte à s'engager dans d'autres luttes qui s'entrecroisent avec le véganisme. Selon eux, chaque personne à son échelle peut être porteuse des changements envers l'environnement, la nature, les achats responsables et éthiques, l'agriculture local, etc.

« ... je ne pense pas que toute le monde peut devenir végan (...), je n'ai pas la prétention que tout le monde serait végan et je ne peux pas imposer à tout le monde... je pense qu'on devrait tous et toutes faire un peu plus attention à notre consommation, que ce soit de manière globale et arrêter de financer Coca-Cola, ou une autre chose. Je pense

que ça on irait tous (...) mais après je pense que si on trouve chacun et chacune notre chemin donne plus de conscience » (Goutte, L346-352).

Cette sorte d'acceptation que tout le monde n'est pas censé franchir le pas vers le véganisme, peut expliquer pourquoi les participants ont eu une posture fixe par rapport à ne pas vouloir imposer le véganisme chez les autres. « ... *je me suis dit que partager ma vie à long terme avec quelqu'un qui mange de la viande, je pense que ça allait être compliqué. Mais moi, je ne peux pas imposer quoi que ce soit, je n'ai rien à imposer* » (Goutte, L257-259). L'un d'entre eux pense que le véganisme, en tant que démarche très personnelle, n'a rien à voir avec le fait de vouloir forcer les gens à changer.

« La démarche est vraiment personnelle, donc évidemment s'il y a des gens (...) qui se posent déjà des questions et qui en discutent pour avoir un impact plus loin (...) c'est clair que je serai content. Mais voilà, je laisse le gens un peu libre à leur décision, j'essaie de pas trop forcer les choses » (Ovni, L98-100).

Cette posture de non-imposition, a été aussi marquée par des expériences avant de s'engager au véganisme. C'est l'expérience particulière de Rebecca, dont ses parents ont obligé à manger de la viande et elle a passé toute l'après-midi à table en la donnant à son chien. C'était à ce moment-là qu'elle a décidé de ne pas vouloir imposer sa façon de manger à leurs futurs enfants.

« ... ma fille a fait la transition, je suis très fière. Mon fils ne l'a pas fait et je ne peux que respecter son choix. Je pense qu'imposer son choix à quelqu'un ce n'est pas une façon de vraiment de fonctionner. C'est fonctionner comme les omni fonctionnent, on nous a imposé de la viande » (Rebecca, L409-411).

A côté de cette histoire, on a trouvé celle d'Utopie, qui appartient à une famille des chasseurs dont sa transition a été difficile à gérer. Cependant, elle a voulu toujours respecter leurs traditions. « ... *ça a été compliqué à niveau de transition par rapport à ça, parce que je voulais non plus leurs imposer ma façon de manger ou ma façon de vivre* » (Utopie, L82-83).

À travers ces expériences, on peut observer comment les participants sont attachés aux différents arguments qui les aident à maintenir leur engagement végétarien. Ce sont des petites actions au quotidien et dans le cadrage microsocial des végétariens, où ceux trouvent une certaine consonance entre leurs valorisations sur le monde et leur place, en tant que porteurs d'une démarche qui fait le pari pour une planète plus juste, égalitaire et respectueuse avec l'ensemble des vivants.

Il y a un point à accentuer ici : les participants comprennent et assument que c'est à travers les interactions avec les plus proches qu'ils peuvent engendrer une transformation sociale. C'est pour cette raison qu'ils ont mis en œuvre des petites actions comme les invitations à manger ou faire goûter de la nourriture végétarienne au travail ; et aussi des actions plutôt pédagogiques et de sensibilisation par rapport à la situation des animaux. Les végétariens démontrent sur leurs territoires du social les plus proches que leur démarche est saine, respectueuse avec l'environnement et les animaux et éthique dans un sens large, sans avoir la prétention que tout leur entourage adopterait donc le végétarisme.

Luttes au sens éthique. Le cheminement parcouru jusqu'au moment, permet de visualiser que le végétarisme a été la porte d'entrée vers des autres luttes, en relation aux *autres* et *au soi-même*. Ces deux luttes, vers l'extérieur et vers l'intérieur du *soi*, se sont données au sens éthique, en passant fondamentalement par le respect. On va voir comment ces luttes pourraient être importants dans le processus de construction identitaire et réaffirmation du *soi* chez les participants.

On parle des *autres* au sens large, comme les vivants (animaux, humains, sociétés) et aussi aux luttes qui leurs concernent, comme le féminisme ou l'écologie. « *Il n'y a pas que ça (végétarisme) aussi dans mon quotidienne. Là je suis très attachée quand on parle d'égalité, au féminisme, (...) et ce sont des combats quotidiens* » (Eau, L502-503). Le *soi* fait référence à un genre de lutte à l'intérieur de chaque participant, avec le but d'en trouver une certaine cohérence parmi leurs dynamiques internes et externes : valeurs, convictions et actions.

« ... je n'étais pas en accord, je n'étais pas bien, ça n'allait pas et je me suis dit « il faut que je travaille aussi sur moi, pour être plus en accord avec moi-même, avec mes valeurs

et avec ce que je défends ». Parce que, encore un fois, je me dis « comment j'étais dissonant, spéciste » » (Eau, L216-218).

Il faut remarquer ces deux luttes ou aspects, *l'autres- le soi*, interagissent, « ... je pense que dans la vie quotidienne ça a des impacts aussi sur ton développement personnel (...) c'est un peu l'effet boule de neige. Je trouve que souvent tu es dans la démarche du véganisme, tu t'intéresses aussi aux autres choses » (Eau, L575-577). Et s'enrichissent mutuellement, « ... on pense souvent à l'alimentation, mais aussi, le véganisme c'est (...) être contre l'exploitation des êtres humains, aussi de manière générale. Je suis plus en accord avec moi-même depuis que je suis végane » (Eau, L226-228).

Le point sur les « Transitions », spécialement, et plusieurs mentions dans ce chapitre, ont révélé l'intérêt des participants pour le bien-être des animaux. Cet intérêt a migré vers des actions plus concrètes comme l'engagement au sein des organisations qui militent pour la cause animale. Ce qui a montré que les végétariens ont entamé une lutte éthique en faveur des animaux, comme leur principale lutte par rapport aux *autres*.

« ... je suis active, j'étais bénévole dans plusieurs refuges et j'ai fait des actions avec Bite Back devant le delphinarium à Bruges, pour la fermeture du delphinarium (...). J'ai participé à la manifestation avec Wolf Eyes devant Pairi Daiza contre l'arrivée des ours polaire (...) il y a plein d'actions que j'ai faites avec plein de petites associations que j'aime beaucoup, et je trouve ça, c'est un moment hyper important dans le véganisme, parce qu'on rencontre plein des gens intéressantes, et ça permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul » (Rebecca, L 377-382).

Quand même, si la cause animale n'était pas le but au début de l'engagement au véganisme, comme le cas d'Utopie :

« Je fais partie d'Anonymous for the Voiceless, donc c'est un groupe dont (...) on va dans la ville et (...) tu as des personnes qui tiennent les ordinateurs avec les images qui forment le cube (...), et (...) tu as des gens qui sont là pour discuter. Donc s'il y a des gens qui s'arrêtent et qui regardent la vidéo, bah ces personnes-là vont aller les interpeller, pour

leurs demander voilà « qu'est-ce que vous en pensez ? » et leur expliquer un peu ce qui se passe » (Utopie, L272-281).

Ou même, s'il n'y a eu jamais une militance directe, comme le cas d'Ovni : « ... je sais qu'il y a plusieurs, (...) façons de penser le truc (véganisme). Moi je suis (...) contre l'exploitation en tout cas, n'importe quelle forme... y compris tout ce qui est élevage, le côté animal-loisir, etc. » (Ovni, L302-304).

Comme deuxième aspect, si bien le véganisme peut se voir comme la porte d'entrée vers d'autres intérêts et engagements, il pourrait être aussi impliqué dans le processus de reconstruction identitaire et de réaffirmation du *soi* des participants.

« Un chose que je faisais beaucoup moins avant est j'ai du mal à m'affirmer beaucoup plus forte, et je pense que ça a été aidant. Du coup, même si à côté ça peut être compliqué, je ne me suis jamais affirmé autant (...) je pense. Donc ça (véganisme) a vraiment aidé sur l'affirmation de soi » (Eau, L499-501).

Dans ce processus, les participants ont aperçu une sorte de cohérence dans leur démarche végane, qui a eu à voir avec trois aspects : **1. Les valeurs** : « ... je peux mettre plus en avant les (valeurs) , plus les développer, et apprendre aussi à m'affirmer » (Eau, L498-499). **2. Les convictions** :

« Je pense que le véganisme m'ai vraiment permis déjà m'exprimer, de dire ce que je pense et en fait d'affirmer mes choix, qui soit concret (...). C'est-à-dire que quand j'ai dit que j'étais veganiste, je suis veganiste. Et maintenant, c'est un pilier fondateur de qui je suis... je suis une végane antispéciste. Pour moi les deux sont liés, je sais que certains font la différence » (Goutte, L497-500).

Et 3. Les actions :

« Je pense que le véganisme m'a aidé à consolider ces valeur- là et m'a aidé à avoir une vision différent du monde. Et m'a permis de me dire, « (...) je choisis aussi les gens que je vois, je choisis ce que je veux faire », et m'ai permis aussi de mettre en action des

choses que j'aurais ressenties au fond depuis longtemps (...). Voilà, ça m'a permis de m'affirmer dans mes convictions » (Rebecca, L465-472).

On trouve que les valeurs des participants ont eu tendance à suivre la cohérence entre leur identité en train de se construire ; ce qu'ils font ; et avec ce dont ils s'engagent.

« En tout cas ça serait sur moi et je pense que c'est vraiment (...) pour être plus en accord avec moi-même. Et bien sûr pour comme on dit souvent « les sans voix ». Porter la parole pour ceux qui ne peuvent pas et qui ne peuvent pas se défendre avec leur propre moyen, que leur exploite (...). Ce côté de justice que c'est très important pour moi aussi. Et je trouve que c'est très injuste ce que on fait subir aux animaux actuellement » (Eau, L222-226).

Par rapport aux valeurs, on a identifié quelques-uns en commun pour les participants : la justice, l'égalité/équité¹³, et le respect. La justice et l'égalité/équité sont bien valorisées chez les végétariens, même en sachant les contraintes du social « ... une certaine justice, une équité dans une certaine mesure, avec la société qu'on a ce n'est pas toujours évident » (Ovni, L245-246). Ces deux valeurs ont été considérées comme transversales et intégrées dans la vie personnelle et sociale :

« ... je retrouve certaines valeurs (...) dans l'injustice que tu veux combattre, l'équité, la non-exploitation, (...) des choses comme ça que je retrouve dans mon travail... et je pense que ces valeurs-là sont complètement transférables au végétarisme » (Eau, L481-483).

Le respect a été le pilier parmi les végétariens. Il est au sein des actions/convictions par rapport aux autres, et aussi en relation avec soi, à travers le respect de ses propres convictions.

« ... les valeurs que j'essaie d'apprendre à mes enfants, qui sont pour moi vraiment importantes, c'est le respect de l'autrui, de ne faire aux autres ce que tu n'as pas envie qu'on te fasse (...). Et pour moi une valeur importante c'est être droit dans ses bottes.

¹³ Ici l'on fait ressemblance de ces deux valeurs, en sachant que les deux ont des significations et pratiques différentes. Nonobstant, les participants ont fait leur référence comme des compléments.

Donc aller respecter ses propres convictions aussi. Respecter les autres mais surtout se respecter à soi-même » (Rebecca, L454-458).

Il a été aussi évalué comme la base fondamentale du fonctionnement social.

« ... je pars du principe que c'est (le respect) la base de tout fonctionnement de notre société, qui est sensé aussi d'être civilisé. Auparavant s'il n'y a pas de respect on ne sait rien faire. Je dirais la confiance, au niveau des liens sociaux (...), mais ça passe pour le respect aussi, c'est lié » (Utopie, L405-408).

Et aussi valorisé au-delà du social, en le liant aux plusieurs aspects.

« Je pense que la valeur la plus importante pour moi c'est le respect. Et je pense que c'est qui soutient pas mal de mes actions... le respect des autres, le respect de soi. Par-là respecter toutes les vies qui sont sur terre, respecter la terre, respecter tout le monde en fait » (Goutte, L490-492).

Au-delà des valeurs, les convictions et les actions ont fait partie de ce genre de processus de réaffirmation du *soi*. Ainsi, les participants ont exprimé par unanimité leur manque de volonté de remanger de la viande ou de consommer des POA : *« Je ne saurais pas remanger (...) je me vois mal à remanger de la viande, ou boire du lait, ou manger du fromage » (Utopie, 136-137).*

Et leur détermination de rester dans le véganisme jusqu'à la fin :

« Je ne recommencerai jamais à manger de la viande, ça c'est clair et net. Jamais, jamais, jamais ! Surtout avec tous les substituts que on a maintenant. Je veux dire, on a quand même de quoi compenser, donc non, je serai végane jusqu'à la fin de mes jours, donc (rire) » (Rebecca, L178-180).

Ces volontés ont provoqué de la confrontation pour certains des participants, qui ont démontré à travers leurs actions le respect à l'engagement et à la cause qu'ils défendent. Eau, par exemple, qui a une maladie par rapport au collagène, s'est renseignée et a adopté d'autres types de traitements et médicaments sans POA.

« Je ne pourrais pas revenir en arrière. Je dois déjà (...) avoir des médicaments. C'est compliqué parce qu'il y a des gélules avec la gélatine, et j'essaie de faire des choses pareilles pour ma maladie (éviter les POA). Il y a la recherche en cours donc ils viennent de le diagnostiquer, mais je me renseigne comment ils font les recherches. Est-ce qu'on exploite les animaux ? » (Eau, L246-249).

Aussi Rebecca, qui a eu l'expérience de choisir entre être en couple avec un homme incompréhensif de son engagement (« ... quand il venait chez moi il ne supportait pas mes chiens, il ne supportait pas mes chats » (Rebecca, L216)), ou garder ses convictions, « ... j'avais l'impression que je devais faire un choix entre mes convictions et mon amour, et du coup j'ai gardé mes convictions (rire) » (Rebecca, L204-206). A la fin, des situations qui ont dévoilé que les participantes ont utilisé leurs expériences particulières pour se-réaffirmer et réaffirmer aussi leur pratique végane. « ... maintenant c'est clair que c'est (véganisme) dans mes convictions et c'est en moi et qui on ne pourrait pas me faire changer » (Rebecca, L217-218).

Cette section a fait preuve de comment le sens de l'engagement chez les participants est plus visible au fur et à mesure de l'engagement au véganisme et comment il est associé à d'autres luttes. Le véganisme a impliqué un processus de découverte et de conscience morale qui a permis de démarrer un engagement éthique envers les animaux et, à chaque fois, avancer vers d'autres éléments. Une fois cette conscience morale amplifiée, d'autres éléments des luttes éthiques entrent en jeu. Ceux que les participants ont la volonté de soutenir au quotidien et qui renforcent leur cohérence dans plusieurs sens : le sentir, le réfléchir, le faire. Le féminisme, l'écologie, l'antispécisme, le racisme, par exemple, y sont impliqués. Ce dernier point montre comment les actions des participants ne s'inscrivent pas exclusivement dans les principes et propositions de la communauté végane, sinon que ceux-ci s'élargissent pour se positionner aussi contre d'autres formes des violences, souffrances, exploitations, injustices, inégalités etc., au sens large.

Le sens critique. Un esprit critique et ouvert pose des questions et se renseigne pour avoir des réponses. Ce sont deux des caractéristiques que on a constaté au sein des participants dans le cadre de la démarche végane. Dans ce sens, ils ont parcouru leur démarche en

questionnant et en se renseignant avec plusieurs objectifs. Parmi ceux, comprendre le sujet du véganisme et au sens plus large leur démarche ; faire évoluer leur engagement ; et dévoiler d'autres réalités.

Le fait de s'informer a eu deux conséquences principales chez les participants. La première est la confrontation des idées hégémoniques et postures portés par le social, en lien avec, par exemple, la conformité des gens et le spécisme. La deuxième est la confrontation des propres idées que les participants ont questionnées et ont dû déconstruire dans leur pratique quotidienne. Ce dernier point a été neural chez certains des participants, pour qui les expériences vécues dans le social ont poussé des questionnements profonds par rapport à leurs valeurs et principes. Au-delà des questionnements, des situations ont conduit vers un conflit avec *le soi*, qui a fini avec la rupture des limites de l'engagement végan.

Finalement, il faut dire que cette esprit critique et ouvert lié aux vécus des participants pendant leur démarche, a généré une série de reconsidérations qui ont eu à voir avec plusieurs thématiques, à plusieurs échelles. Pour illustrer, depuis les aliments et la viande, jusqu'au système hégémonique et le féminisme décoloniale. Dans ce qui suit, chacun de ces éléments qui constituent le sens critique en tant qu'élément psychosocial des participants végans sera développé.

Questionnements et renseignements. La recherche de renseignements par les participants ont souvent eu comme conséquence le fait de s'impliquer plus fortement dans la démarche végane, si on regarde sur plusieurs angles : (1) Ils ont renforcé leurs motivations initiales et personnelles pour transitionner et maintenir l'engagement ; (2) Ils ont développé des argumentaires plus consistants à déployer dans le contexte social ; (3) et/ou ils ont fini par entrecroiser le véganisme avec d'autres luttes ou élargir la démarche végane vers des autres entendements, comme questionner le système capitalisme et la consommation.

On commence par remarquer que questionner et se renseigner après, a été l'une des caractéristiques fondamentales des transitions qu'ont fait les participants, principalement avant de s'engager au véganisme. C'est-à-dire que tous sont passés par un schéma semblable de se poser des questions et par la suite beaucoup se renseignent pour comprendre la

démarche végétane. Par exemple, le sujet de la souffrance et l'exploitation animal a été le début de cette chaîne des questionnements chez Eau, qui l'a résolu en cherchant des informations sur plusieurs sources avant de s'engager.

« ... ça (l'animalier) me posait vraiment question et après je me suis renseignée. Énormément informée, énormément renseignée. J'ai beaucoup lu, beaucoup d'articles, des livres, de sources diverses aussi pour ne pas avoir qu'une seule cloche aussi. Et puis j'ai regardé des vidéos et voilà ! Surtout de L124 qui je rejoins après d'ailleurs » (Eau, L97-100).

Goutte a pris ce fait de se renseigner comme une stratégie de confrontation aux contraintes familiales et aussi comme une stratégie d'apprentissage de la nutrition, en sachant la responsabilité de devoir bien ajuster la diète.

« Effectivement pour se confronter à ma famille (...) que mon choix était insensé, que ce n'était pas correct, (...) donc j'ai commencé à me renseigner un peu plus, à regarder des documentaires notamment sur la souffrance animal (...). J'ai mis vraiment longtemps dans la démarche de comment équilibrer mon assiette. Donc je me suis renseignée à niveau nutrition pour ne pas faire des conneries non plus, et tout doucement je pense que c'est installé » (Goutte, L70-74).

Et Utopie, devenue végétane par questions de santé et l'environnement, à force de se renseigner, a découvert des autres réalités questionnables du social au sens large, et par la suite, son engagement a changé.

« ... comme je te disais, mon véganisme c'était par rapport à l'environnement et par rapport à la santé, de base, parce que c'était ça qui m'ai intéressée à ce moment-là. Je m'intéressais à l'écologie, aux impact environnementaux, à mes déchets, etc. Puis il y a eu la santé, par rapport au sport. Et puis ça a été comme je te disais, après avec le fait de se renseigner et avec la prise d'information, je me suis me rendu compte qu'il y avait (...) le côté animal, il y a le côté humain, dont oui, ça a changé. Parce qu'on fait tout s'est

accumulé (...). Il n'y a pas des bonnes ou des mauvais raisons de l'être, en fait tout, c'est un tout » (Utopie, L498-504).

En plus, continuer à questionner et se renseigner a été aussi l'une des caractéristiques pour savoir respecter les limites et faire évoluer la démarche, un fois que les participants déjà portaient le véganisme. Aussi, donner de la valeur aux arguments face au social. Davantage, garder une certaine objectivité. Là, par exemple, les renseignements ont été faits avec le but de bien apprendre à respecter les limites de la *Vegan Society* par rapport aux POA, et aussi, face aux défis des étiquettes imprécises ou des informations mal repris des composantes des produits.

« J'ai vu que dans le fromage il avait de la pression donc ce n'était pas de tout végétarien. On est très mal informés quand même, que toi, tu ne vas pas chercher les infos, on ne va pas l'écrire clairement qu'est-ce qu'est. C'est pour ça que quand on a des produits animaux elles sont toujours très bien arrangées, cachées » (Eau, L126-129).

La même participante a fait référence à un exemple dont les limites peuvent être franchies si on n'élargit pas ses connaissances de base sur les POA.

« ... j'avais fait une marche contre les fermetures des abattoirs et on avait réservé une place à Paris. Et on a vu des gens s'installer et des gens végans leurs ont acheté des bonbons (...) c'étaient des marchands ambulants qui se sont venus installés pour profiter qu'il y avait plein de monde de genre végan et qui leurs font croire que leurs bonbons étaient végans quand ils étaient bourrés de gélatine quoi (rire), tu vois ? donc tu apprends à discerner un peu plus ces choses et voir les gens qui vont être opportunistes par rapport à ça et ceux qui sont vraiment engagés » (Eau, L606-611).

Pareillement, au-delà des composants des produits, quelques végans ont fait des recherches par rapport à la marque et se sont assurés s'il y avait une chaîne de production éthique là-dedans. Ce qui a donné des indices de comment la démarche des participant commença à évoluer. *« Encore maintenant, alors que je suis végane depuis 2 ans, je continue à regarder, à*

me renseigner, à toujours, ce n'est pas toujours me renseigner sur la composition, c'est me renseigner sur la marque, l'éthique de la marque, etc. » (Utopie, L70-72).

Dans le même sens, se renseigner a été un point en commun pour se maintenir informés face aux avancements du sujet et avoir des nouvelles informations.

« ... je sens que je suis plus, je continue sur ma ligne de conduite et je continue encore à me renseigner sur des plans choses, parce que on découvre aussi des choses. Et j'aime bien me tenir au jour ! » (Eau, L299-300) ;

« ... j'ai lu de plus en plus des boucans sur la nutrition, à continuer à regarder des documentaires, ce qui se passe actuellement » (Goutte, L81-82).

Ce dernier point a été important car il a aidé à nourrir l'argumentaires des participants, afin de se rassurer dans la démarche et de les déployer dans le social.

« Maintenaient j'ai des arguments plus concrets. Les choses ont évolué, on a beaucoup des choses qui sont à notre faveur. Du coup il y a plein des scientifiques qui ont prouvé que les animaux ressentent la joie, la peur, le cochon sentait quand on allait le tuer (...) il y a tellement des recherches scientifiques qui vont dans notre sens que c'est beaucoup plus facile de se battre maintenant, que ce ne l'était pas avant » (Rebecca, L142-146)

Également, parce que s'informer pourrait aussi être le moyen de garder une certaine distance et objectivité face aux ressenties personnelles, qui se génèrent à travers l'engagement. *« ... depuis le point vu personnel c'est difficile de faire la part des choses qui sont en train de se construire là-dedans, et qu'il faut vraiment beaucoup de recul, et se renseigner, trouver les bonnes sources d'information » (Ovni, L232-234).*

Confrontations et rupture. Bien évidemment, le fait de questionner et de se renseigner a eu des effets. Parmi ceux, la confrontation des idées propres et celles des autres. Aussi, la reconsidération d'une multiplicité d'éléments. Plus en détail, la confrontation des idées s'est faite par rapport aux champs social et économique. Le système économique a été questionné

par rapport au soutien de l'hégémonie de l'industrie de la viande à tout prix. Et d'ailleurs, comment ils sont en jeu des autres éléments, comme les médias, qui continuent à légitimer la violence envers les animaux.

« Tu vois avec les burgers végétaliens, ou le lait végétal qui est interdit par l'Europe. C'est (rire) juste n'importe quoi ! Et oui, c'est clair qu'on sent que ça ne plait pas à toute le monde. Pareil le lobby de la chasse. L'actualité en France, c'est chaud quoi, mettre de dizaines probablement des centaines de milliards d'euros pour faire la communication et dire que (...) la chasse c'est naturel, nécessaire, alors que pas du tout » (Ovni, L348-351).

Par rapport au social, les participants ont confronté la posture conformiste des gens, en relation aux réalités atroces vécues par les animaux, cachés pendant des décennies par l'industrie et plus visibles aujourd'hui. Ce genre d'inertie sociale, a été vu par les participants comme un gros défi face au désir de changements que portent les végans (voir « Repenser le social »).

« ... à partir du moment dont on a toutes ces informations devant nous, c'est plus possible de faire comme si on ne savait pas parce qu'on sait, on le voit, c'est prouvé ! Il y a des gens à qui tu montres de vidéos (...) ils sont encore là « bah non, ces sont des cas isolés. Moi, la viande que je mange ce n'est pas comme ça ». Tu vois ? il y en a qui se voilent la face et ils ne comprennent pas » (Utopie, L269-272).

Il y a aussi eu une confrontation vers cette conformité sociale, anthropo-ethnocentriste, en rappelant que ce genre d'injustices et d'exploitations ont déjà été suivis au cours de l'histoire par d'autres populations encadrés et légitimés à ce moment-là comme « différents », tel qui se passe avec les animaux.

« ... je pense que quand la majorité des gens comprendront ce qu'on fait subir aux autres, on se dirait « purée ! qu'est qu'on a fait (...) ? ». Juste parce qu'une personne non-humaine a une apparence différente, ne s'exprime pas de la même façon ou nous ressemble moins, je me permets de l'exploiter (...). Je sais que, voilà, il y a des gens qui n'aiment pas ce comparatif-là, mais on a fait le même chose avec plan d'autres

populations qui ne ressemblait pas, et moi ça me rendre malade (...) c'est antisémitisme, racisme et (...) je suis complètement en contre ça, et c'est pareil pour les animaux. De quel droit on se permettrait de faire du mal juste parce que cela ne se ressemble pas ? » (Eau, L250-257).

La même participant a mis en exergue la contradiction des réponses du social face à un même fait qui partagent les humaines et les animaux : les sensibilités, c'est à dire la capacité de ressentir, par exemple, la douleur ou la peur. Bien évidemment une position plutôt positive quand c'est en relation aux humains. Et une réponse absolument spéciste, quand c'est en relation aux animaux.

« ... c'est ça que j'ai de mal à comprendre. Pourquoi ça pose autant des problèmes alors que c'est juste une acceptation de la différence et pareil de base sur l'intelligence. Peu importe. Tu vois ? Mon compagnon, il travaille avec des adultes handicapés et dans ce cas-là on fait pareil, on les exploite, on les maltraite parce qu'ils sont handicapés, tu vois ? Alors qu'ils s'occupent très, très bien (...) c'est ce questionnement. Moi je me dis de quel droit, c'est que je me dis, de quel droit ? Parce que je me sens plus forte ? Parce que je suis plus grande qu'un autre animal ? Parce que j'ai des autres moyens que les animaux n'ont pas ? » (Eau, L262-268).

La confrontation des idées propres est née, principalement, de l'interaction entre les participants et le social. Ici, il faut pointer sur le fait que certains des échanges ont eu des effets importants sur la démarche et sur les schèmes personnels que portent les végans, comme leurs principes et leurs valeurs. Pour exemplifier, une situation très ponctuelle de l'environnement familial a été les parents d'Utopie, qui l'ont questionnée sur la raison de ne pas manger les œufs des poules chez eux, si elles sont dehors du système de production, de la maltraitance et l'exploitation. Des points clés qui ont déclenché une remise en question de l'engagement chez elle :

« ... la seule remise en question c'est plutôt au niveau principalement des œufs, tu vois ? J'habite à la campagne et on a de poules (...) c'est un peu le dilemme que j'ai et que souvent mes parents me posent la question. Parce que nous, nous poules elles sont là,

elles ne sont pas maltraitées, on s'en occupe, etc., et elles font des œufs. Et mes parents ne comprennent pas pourquoi je ne mange pas. Et ça c'est le truc dont je me dis « oui, je pourrais, à la limite je pourrais en manger » » (Utopie, L140-144).

Il y a eu des autres situations du social qui ont reflété comment les arguments des autres peuvent mobiliser des questionnements chez les végétariens. Ça va dépendre de chaque personne comment y gérer. Ovni, comme exemple, a reconfronté les opinions des autres et a tiré leurs propres conclusions, lesquelles ont donné plus de force à leur engagement.

« ... c'est vrai qu'il y a quelquefois dont tu peux entendre certains arguments et tu peux dire « c'est vrai ». Ça peut entrer en collision avec des principes ou certains des idées. Du coup oui, ça peut remettre en question. Et puis en reconfrontant différents types d'opinions, je vois que c'est quand même le chemin que je préfère en tout cas. Mais oui (...) ça arrive que je me pose des questions » (Ovni, L108-111).

Là, il faut attirer l'attention sur le fait qu'il peut y arriver des situations particulières, traduites comme conflictuelles à niveau du soi. L'exemple de Goutte a montré que le fait d'apercevoir d'un tel façon les situations, et les questionnements et actions qu'y découlent, sont en lien avec les propres schémas des principes et valeurs. Ainsi, lors d'une situation vécue à l'étranger, la participante s'est sentie contrariée par rapport aux propres schémas, ensuite elle a fait une remise en question des actions qui porte l'engagement végétarien.

« ... il est très dur (...) pour le moment j'ai la majorité de temps refusé mais (...) ce n'est pas non plus en accord avec mes valeurs. Je trouve ça tellement violent que quelqu'un (...) chez lui, qui te propose à manger, en plus (...) parce que tu restes une inconnue, et tu es là et « je ne vais pas manger ton plat parce qu'il y a un peu de beurre, un peu de produits animaux ». Et je trouve que pour moi le plus important, moi, je veux dire, en termes des valeurs, est-ce que c'est la valeur de son hospitalité ? ou je dois rester sur mon végétarisme ? Tu vois ? C'est la barrière la plus dure (...). La personne te propose un énorme plat qui a cuisiné pendant des heures pour moi (...), je suis là que je ne sais pas quoi faire, c'est vraiment dur » (Goutte, L171-177).

Le cas de Goutte a dévoilé qu'une telle remise en question peut fragmenter la propre démarche et franchir les limites procurées par la communauté végane. Dans ce cas, même si elle a refusé de manger la viande, elle a déjà accepté des plats avec de contenu animal. « *Non, j'ai déjà ... fromage. La viande j'ai toujours refusé... mais ce reste très dur, même pour moi* » (Goutte, L179). On a vu aussi que les limites de la communauté végane se franchissent quand leurs contraintes deviennent conflictuels avec des autres engagements ou luttes éthiques. Utopie, par exemple, qui est devenue végane par des questions écologiques et qui faisait déjà attention à ses déchets, a continué à porter ses vêtements/chaussures en cuir. Même si elle est consciente de la contradiction de s'autodéfinir végane et porter de cuir, elle s'est rassurée en sachant que ce sont des achats faits avant de l'engagement.

Cette situation peut montrer que l'engagement de la participante vers une consommation responsable et qui produit le moins de déchets est au jour de son démarche, au sens large. Quand même, si d'une certaine façon ça implique d'y aller un-delà des limites du véganisme en termes conceptuels.

« Je suis végane depuis 2 ans, mais avant ça j'achetais des vêtements, des chaussures, par exemple, donc j'ai des chaussures en cuir. Et du coup je me dis, « qu'est-ce que je fais ? est-ce que je continue à les porter ou pas ? ». Moi, j'ai décidé de continuer à les porter parce que ce sont des chaussures que j'ai depuis longtemps, et j'ai me dis, ça n'a aucun sens de les jeter alors que c'est trop tard, entre guillemet » (Utopie, L144-148).

Reconsidérations. Cet esprit critique et ouvert des participants, qui a emmené à se poser des multiples questions et à essayer d'en trouver des réponses, se somme aux expériences vécues dans leur démarche végane. On considère que cet entrelacement d'éléments a été en lien aux reconsidérations que les végétariens finissent à faire sur leur entourage, les liens sociaux, le système, la consommation, les vivants, etc., comme exposé au long du chapitre. Aussi, sur des éléments plus concrets, comme l'aliment, la viande et les animaux, détaillés à continuation.

Les aliments ont porté multiples regards chez les participants. Leurs opinions vont depuis le caractère instrumentaliste des aliments, jusqu'aux significations plus complexes qui comprennent, par exemple, le plaisir, le bien-être, la santé et l'identité.

Comme mentionné, les aliments ont été conceptualisés au sens instrumental, c'est-à-dire comme la matière première pour cuisiner. La particularité de cette réponse a été que le participant a vu l'image des aliments carniques, comme le produit des plusieurs années en mangeant sous une hégémonie de la viande.

« ... ce qu'est marron ce que là je vois même les aliments plutôt carnes, si c'est juste l'image mentale, c'est ça que je vais voir... un peu (...) parce que la majorité de ma vie j'ai mangé différemment, j'étais éduqué différemment, mais les aliments sont les ingrédients qui vont servir à faire à manger (rire) » (Ovni, L282-285).

Les aliments ont été aussi assimilés au plaisir. On a pu souligner plusieurs angles par rapport à ça. Par exemple, certains des participants les ont vu comme un loisir qu'emmène à se faire plaisir à niveau gustative, mais qui reste lié à la santé :

« Un plaisir gustatif, alors vu que j'adore cuisiner il y a ce côté aussi, que c'est super chouette pour moi vu que (...) c'est super intéressant d'essayer (...) parfois ça marche, parfois ça ne marche pas (rire). Et ça c'est chouette ! Et puis la diversité. Je trouve que (...) depuis que je suis végétarienne, je mange beaucoup plus variée, plus divers. Et aussi la santé, à travers l'alimentation » (Eau, L508-511).

En relation, il y a eu une critique implicite de ce que la société fait aux animaux pour se faire plaisir à niveau gustatif. Selon cette participante, l'alimentation omnivore reste un plaisir que tue, alors qu'elle peut se faire autant de plaisir dehors du ce cadrage hégémonique de l'alimentation, même en mangeant en toute simplicité. On aperçoit à travers de ces mots que le sens de son engagement pourrait être plus forte que l'envie de se faire plaisir. Par leur concept sur les aliments a été réduit au fait d'utiliser que le nécessaire pour se nourrir.

« ... pour moi les aliments ça va être un, manger doit rester un plaisir, mais ça va être un plaisir que pour autant prends la vie d'un être vivant. Du coup, quand je cuisine j'essaie toujours de faire un truc que je vais aimer (...) je peux me passer d'aliments qui sont pour moi « cruels ». Donc les aliments pour moi sont (...), ils doivent nous nourrir parce qu'on

doit manger, c'est comme ça. Mais ça ne peut pas impliquer de prendre la vie d'un être vivant. Donc pour moi les aliments... si on dit « tu peux plus manger que des fruits et légumes en permanence » je mangerais puis des fruits et légumes (...). C'est pas du tout un problème » (Rebecca, L492-497).

Un positionnement semblable a été exposé. Ici, la différence a été en relation à la fonctionnalité que les aliments ont, par rapport au corps et le bien-être que peut y découler.

« ... en fait le problème de notre société, en règle générale, c'est qu'on mange par se faire plaisir alors que on est sensé manger pour que nous corps fonctionnent et pour faire de bien à notre corps. Et je pense que on a perdu cette voie, ce qui fait qu'on mange n'importe quoi, n'importe quand, n'importe qui... et pour moi, il faut peut-être qu'on recadre un peu cette façon de voir les choses, et peut être que ça nous empêcherait de faire du mal aux autres pour pouvoir se nourrir » (Utopie, L422-426).

Tel que l'intitulé « *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es* »¹⁴, Il y a eu une posture qu'a repris les dernières idées sur l'alimentation et qui est allée plus loin, en liant la liant à l'identité et au bonheur.

« Je dirai un peu comme Hippocrate : l'alimentation c'est notre médicament (rire). Je pense qu'il y a plusieurs choses (...). Effectivement, si on met les aliments, c'est que tu mets à l'intérieur de toi, et qui va faire un peu qui tu es. Et si tu mets de bonnes choses bah ça va permettre de bien fonctionner. Si tu mets de choses un peu moins bonnes, ça va moins bien fonctionner. En tout cas, pour moi, les aliments sont assez importants parce qu'effectivement ce nous nourris (...) on mange aussi pour vivre, je veux dire, ce n'est pas une chose pour se faire plaisir » (Goutte, L527-532) ; « ... il (aliment) apporte aussi la joyeuse, de voir une belle assiette avec plains couleurs, qui donne vraiment envie ! » (Goutte, L537-538).

¹⁴ Livre du gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1825.

Cette posture sur l'identité a été utile pour faire le lien entre la mauvaise alimentation et les maladies, comme l'obésité ou le diabète, qu'y découlent. A travers de cet exemple, la participante a permis de mettre en exergue qu'à la fin peu d'incidence aurait le type de diète, car bien se nourrir, bien fonctionner et bien se sentir ne dépende exclusivement d'un morceau de viande.

« Je pars du principe qu'effectivement on peut s'en passer (consommation des POA), on peut vivre sans, et il y a aucune raison de continuer à fonctionner comme ça. Donc je pense que les aliments ont pris une tournure très importante dans la vie des gens en 2020 et que beaucoup des choses tournent autour de la nourriture (.). Alors que normalement c'est censé de juste faire tourner notre corps et on n'est pas censés de se sentir malades en mangeant, alors que beaucoup des gens devient obèses, beaucoup des gens ont des problèmes à cause de la nourriture et il me semble que beaucoup des gens ne se rendent pas compte et continuent à mal manger » (Utopie, L427-433).

Associé aux aliments de manière hégémonique, on a travaillé le regard sur la viande. On y a trouvé que chez les participants ce concept a pris une tournure substantielle. Ça veut dire que d'être considéré comme un aliment, pendant leur pratique omnivore, la viande a sortie de cette catégorie de l'alimentaire et mis en évidence comme la chose tel qu'il est : un morceau de chair qu'appartienne au cadavre d'un animal.

« Pour moi la viande c'est un animal mort ! (...) je ne sais pas trop quoi te répondre là-dessous. Pour moi la viande... en fait la viande a une connotation comestible, pour moi ce ne l'es pas. Pour moi, je vois un steak avec du sang dans mon frigo, moi je vois l'animal derrière... Le gens ne le voit plus, mais moi je vois l'animal derrière. Donc pour moi c'est juste un cadavre dans un frigo et je n'arrive pas à comprendre ça » (Utopie, L437-440).

Pour aboutir à cette reconsidération sur la viande, ils ont joué des éléments importants de l'engagement au véganisme : le fait de s'intéresser aux animaux, et a force de se renseigner, dévoiler le côté violent de l'agro-industrie envers ceux.

« Si je te donnais un synonyme ça serait cadavre... et pour moi c'est juste quand on dit « la viande » c'est juste la mise en forme de manière dit présentable d'un animal mort. Et on fait, si tu veux (...) la viande derrière je vois toutes les images que j'ai pu voir, j'ai en tête tout ce que j'ai peut lire. Et pour moi derrière ça signifie exploitation, violence, maltraitance, meurtre » (Eau, L513-516).

Il y a eu des postures qu'ont exposé comment le processus de questionner, se renseigner et reconsidérer, caractéristique des participants, finis pour remettre en question tout le système. Ainsi, l'une de réponses a été la confrontation des logiques spécistes, dont les « différences » entre les animaux non-humains et les animaux humains justifient une hiérarchisation qui finis pour les tuer. Alors, quoi si on pensait la chose dans un sens égalitaire et on utilisait la chaire des humains, qui est la même chaire rouge des animaux, aussi pour contribuer à l'industrie ?

« C'est un morceau de cadavre (rire). Pour moi ce n'a pas de sens, ça devrait plus exister pour moi. C'est un morceau d'un être vivant quoi. C'est quand tu manges un steak, c'est comme si on mangeait un morceau de cuisse d'un enfant, c'est exactement pareil pour moi. Ça reste de la viande rouge, que ce soit pris d'un animal, d'un chien, d'une vache, c'est de la viande rouge, ça reste quelque chose où » (Rebecca, L499-502).

L'autre réponse a été par rapport aux représentations sociales qui découlent du système hégémonique patriarcal. Là, il y eu un questionnement des représentations qui prennent les produits de l'alimentaire, spécialement de la viande. Celle-ci associée à l'homme et à ce qui représente et a représenté socialement à travers du temps : le pouvoir.

« Au truc auquel je pense c'est (...) pas vraiment la signification, c'est la représentation. Pour moi on attribue à ça, la force, quelque part à la virilité, à la masculinité. Il y a plein de choses qui sont liés à ça, qui justement quand on sort de ce système-là, on voit que c'est un truc un peu malsain, je dirai. Un rapport très étrange... l'alimentation justement à ces aliments genrés » (Ovni, L287-291).

Comme on a pu apercevoir à travers de tout ce chapitre, la thématique des animaux est au sein des discours et d'intérêts de tous les participants. Bien évidemment, c'est un concept qui a pris une tournure importante à travers de leur engagement au véganisme.

On y a trouvé une première entrée de reconnaissance comme des êtres vivants, qui appartiennent à la même espèce que les humains. Ainsi, les participants ont convenu que tous les deux sont des animaux à la base.

« Des êtres vivants, différents des humaines mais dont les humains font partie également. C'est vrai que la représentation « animaux », il y a encore cette espèce de dissociation entre les humains et les animaux, mais les humaines sont des animaux » (Ovni, L296-298).

Ce dernier point a été la raison par laquelle les participants n'ont pas considéré des différences entre les humaines et les animaux. A l'inverse, ils ont exprimé une vision d'intégration dont l'idéal serait de pouvoir vivre ensemble.

« Moi, je ne vois pas les animaux comme un espèce différent de nous. Je pense que nous sommes tous interreliés, que c'est un peu comme des frères et sœurs. Et quand je suis dans une communauté (...) le but c'est de vivre ensemble et respecter les uns' les autres ! » (Goutte, L542-544).

Alors, sous un cadre de reconnaissance des animaux comme d'êtres vivants et égaux à la base que les humains, les participants ont aussi reconnu leur appartenance au même champ moral et de droits que les humains, dont le droit principal : à la vie.

« Ce sont des êtres vivants qui pour moi ont le même droit de vivre que les humains. Ce sont des êtres qu'étaient bien avant nous pour la plupart. Ce sont des êtres que l'homme se permettre d'appivoiser, de maltraiter et que sans raison. Donc pour moi les animaux méritent le droit de vivre comme les humains. Il n'y a pas de différences, pour moi (...) la valeur d'un chien, la valeur d'une vache, d'un cochon ou d'un humain est la même » (Rebecca, L505-508).

Ces différentes formes de reconsidérer les animaux ont dérivé d'une critique envers l'hégémonie spéciste. Ici, les participants ont sorti les animaux du cadrage instrumental, dont ils sont censés à faire plaisir aux humains, que ce soit par rapport à l'alimentaire, les produits (au sens large) ou les activités du social (sport, divertissement...). « ... *quand on considère les vaches, les cochons, les chèvres autrement que comme des animaux faites pour être mangés (...) les gens ne comprennent pas ça. Pour eux ces animaux sont là pour être mangés* » (Rebecca, L128-130). Cette nouvelle posture a permis aux participants d'apercevoir les animaux comme des êtres dotés des facultés et des sensibilités, tel que les humains.

« ... j'ai fait une relation très proche (...) et c'est ça qui m'ai fait aussi dire à quel point il y a une sensibilité, il y a un caractère (...). Les animaux, ce n'est pas juste de robots qu'on pense sans émotions » (Goutte, L110-111).

Ce point a été élargie par certains des végétariens, qui ont argué sur la capacité de communication, d'amour, d'aide et de guérison que portent les animaux.

« ... quand on apprend à regarder, à écouter... ils nous apprennent beaucoup des choses. Je ne t'ai pas dit, je me suis formée en médiation animal (...). Tu peux voir l'animal ; peut être extrêmement aidant aussi comme des autres personnes, sans qu'ils fassent des grands choses aussi, sans lui demander quoi qu'il se soit (...). Ils peuvent être aussi un support de communication, et aussi de détente, d'amour, de plan, plan choses » (Eau, L520-524).

Finalement, on a remarqué que cette manière de reconsidérer les animaux a été extrapolé aux manières particulières de penser et d'être, face aux autres et face au *soi-même*. Pour illustrer, la façon comme les autres se comportent, par exemple, face aux animaux de compagnie, pourrait se traduire comme un marqueur du caractère et des valeurs. Alors, une situation comme tel pourrait définir le type d'échange que le participant aurait avec ces autres.

« Moi, je mets les êtres humains et les animaux sur le même pied d'égalité. Et j'estime que l'espèce ça passe aussi par la façon aussi de traiter un être humain et un être vivant

dans sa généralité. Donc ça passe pour les animaux aussi. Je ne peux pas concevoir d'être, d'avoir un lien affectif ou un lien social avec quelqu'un si, par exemple, je sais qu'il maltraite un animal (...). Là je ne parle pas du véganisme. Je parle d'imaginer, je connais mon voisin que je sais qu'il tape son chien. Moi, je ne peux pas concevoir de bien m'entendre avec cette personne » (Utopie, L411-416).

Pareillement, des idées sur les propres rapports à futur avec les animaux. Reformulations basées sur les expériences préalables à l'engagement. « ... si j'ai à nouveau des chevaux ça serait très différent, la relation que j'aurais avec eux. Je ne continuerais pas de la façon que j'ai commencée » (Eau, L294-295). En plus, le même engagement au véganisme ; démarche dont les participants ont fait plusieurs changements dans leur vie social et personnel (ver « adaptations »), motivés à ne pas cautionner la souffrance et l'exploitation animal.

« Dans ma vie ça prend une grande place. Comme je te disais, j'ai un chien chez moi, on a beaucoup d'animaux, de hamster aussi à la maison. Pour moi ça prend une grosse partie de ma vie parce que, je te dis, je fais attention à comment je mange, comme je m'habille, comment je me maquille, etc., en fonction de ça » (Utopie, L442-444).

Et en fine, l'engagement au véganisme qui a ouvert les portes vers d'autres pensées et luttes. « ... j'ai commencé avec le véganisme et je suis partie sur le féminisme. Et là vraiment je suis en train de me dire « ok, je suis en train de développer une pensée féministe décoloniale » » (Goutte, L568-570).

Selon la participante, toutes leurs luttes sont entrecroisées.

« En fait, à la base moi c'était juste ne pas manger d'animaux morts (...) je suis partie de ça et puis, en fait, ma vision s'élargissait de plus en plus (...) j'étais vraiment plus de ce véganisme antispéciste, vraiment arrêter de hiérarchiser les espèces... et puis après j'ai étendue avec le féminisme et puis après avec les luttes qui sont interreliés. Du coup, mon véganisme ne peut plus être séparée de toutes mes autres luttes, si je peux dire, de toutes mes autres idéologies (...) dans le véganisme il y a le féminisme (...) il y a l'écologie. C'est un peu tout interrelié (...) une pensée qui essaie d'être intersectionnelle... qui se lie

avec tout le reste et qui vois de mieux en mieux comment les oppressions se perpétuent et naissent et qui se rencontrent » (Goutte, L552-560).

Dans cet élément thématique de l'analyse, on peut voir que les participants partent d'une posture d'inconformité face à ce qu'implique la consommation de viande et la souffrance animale. Puis ils adoptent une position très consciente à niveau éthique et moral, qui les conduit à adopter le véganisme comme le lieu de rencontre avec eux-mêmes, et leur sensation de bien-être et de cohérence par rapport à ce qu'ils sont, pensent, ressentent et font. Cependant, cela ne s'arrête pas là car les participants continuent à élargir leur démarche végane. Ils s'informent en permanence : cherchent sur des différentes sources ; regardent des vidéos ; lisent des bouquins, des rapports, des réflexions, etc. ; mettent en contraste les informations. Et ils s'interrogent sur ce qu'ils trouvent. C'est justement ce dernier point qui permet aux végans de se positionner plus fortement dans leur engagement ; d'être attentifs à leur consommation et leurs actions ; d'apprendre comment rester en bonne santé ; et d'être critiques face à un système socio-économique hégémonique violent et exploiteur.

Une fois que ce sens critique a gagné en force et a permis de reconnaître des éléments clés sur, par exemple, le marché et leurs offres appropriés pour le régime végan ; les principes nutritionnels et les points de vigilance en santé pour bien aboutir à une démarche végane saine ; les arguments utiles à déployer dans le social lorsqu'ils sont confrontés ou questionnés ; les participants ont raconté que cet exercice de questionnement s'est étendu vers d'autres intérêts qui dépassent le cadre du véganisme lui-même. Là, par exemple, l'éthique des marques associée à une chaîne d'exploitation des travailleurs, a été l'un des points de remise en question.

Sur la base des renseignements et des nouveaux intérêts, ils se sont dévoilés des confrontations et des ruptures, celles-ci particulièrement inattendues par rapport aux limites que trace la communauté végane. Pour y élargir, les confrontations ont été manifestes face à l'industrie hégémonique de la viande qu'imprègne une grande partie des contenus de la radio, la télévision et les médias. Ces événements deviennent inacceptables chez les véganes, mais dont ils doivent gérer au quotidien, puis qu'ils font face à un infini de stimuli qu'encouragent et normalisent une consommation basée sur l'animalier. Ensuite, des confrontations du social dont les participants questionnent la conformité des gens, incapables de s'en sortir des

schémas traditionnels et de faire un questionnement profond de leur consommation même en sachant les violences et exploitations qui porte l'industrie envers les animaux. Pour les participants, il n'est pas possible de rester indifférents une fois que les implications des schémas du domination du social, comme l'industrie hégémonique, le spécisme, l'anthropocentrisme, etc., sont comprises.

Ce même contexte social lié au sens critique a conduit aux participants à s'interroger sur les principes et postures qui implique l'adoption de leur démarche, et dans certaines situations particulières, y aller au-delà des limites marqués par la communauté végane. Ici, par exemple, le fait de continuer à porter le cuir acheté avant de l'engagement végan, pour ne pas générer des déchets et sous une logique de consommation responsable. Aussi, face à la reconnaissance d'autres réalités par ailleurs dans le monde dont la manque des moyens et l'accès aux ressources comme l'eau et la nourriture sont limités voir presque inexistantes, les participants considèrent le véganisme comme un privilège. Par la suite, le questionnement de ce privilège face aux réalités d'autres, a provoqué une telle remise en question des propres valeurs face aux celles d'autres, comme celle de l'hospitalité, que l'une des participantes a fini par accepter à manger un plat offert avec du fromage.

Les participants ont montré la capacité de reconsidérer une série d'éléments au cœur de l'engagement et de leur vie au quotidien. La nourriture, par exemple, est considéré comme essentiel pour le fonctionnement adéquat du corps, et aussi comme une source de plaisir, de bien-être et un élément constitutif de l'identité. La viande, qui était auparavant comme faisant partie de l'alimentation, est maintenant vue comme un morceau de chaire qu'appartient à un cadavre animal ; et comme un résultat de la violence et du meurtre issue de la domination et de la suprématie que l'espèce humaine a sur les autres espèces. Les animaux sont désormais considérés comme des sujets sensibles et comme faisant partie de tout un champ de la moral, l'éthique et des droits, tel que les humaines. Selon les participants, il serait idéal d'aboutir à une nouvelle communauté dont tous les vivants au sens large, cohabitent sous le respect et la compréhension. En fin, l'ensemble des processus : questionnements-renseignements, confrontations et reconsidérations, impliquent un sens critique que prend de la force et qu'élargis l'engagement végan vers d'autres scénarios d'action politique, économique, socio-culturelle et même personnel.

Résistances au cœur du véganisme. Cette dernière thématique d'analyse s'est reflétée tout au long de ce chapitre. La résistance en tant que caractéristique psychosociale des participants, s'est manifestée en faisant face aux barrières socio-familiales déjà évoquées. Elle est aussi fortement liée au processus d'adaptation et aux reconsidérations sociales auxquelles, progressivement, les participants ont dû faire face. De même, au développement et à l'affermissement du sens critique ; et à l'adoption d'autres luttes éthiques face au système hégémonique, lesquelles se sont commencées à reconnaître et affirmer. Enfin, la résistance s'inscrit comme un élément qui permet d'amplifier le sens critique et les différents aspects que l'on vient d'exposer.

Ici, deux éléments s'ajoutent afin de comprendre et reconnaître la résistance comme un élément pertinent et caractéristique des végans de cette thèse. Le premier est en relation à l'affectivité et comment les végans ont fait pour résister aux émotions et sentiments négatifs qui découlent d'interactions sociales et de la prise de conscience des réalités des animaux. Et le deuxième aspect, qui a dévoilé une possible identité végane en train de construction. À travers de celle-ci, les participants ont abouti à se réaffirmer comme végans, à soutenir leur démarche et à résister aux contraintes. Ces aspects de la résistance seront expliqués plus en détail ci-dessous.

Force affective. Les participants ont fait mention des émotions qui découlent de leur engagement au véganisme. Elles ont été positives face à la valorisation personnelle de la démarche, « *Moi c'est assez positif, c'est assez motivant, c'est chouette de voir qu'on, que je suis capable de le faire et que je tiens, et que je ne ressens pas de frustration. Au contraire je suis très fière de l'être finalement* » (Ovni, L234-235). Même s'il y a aussi eu une certaine ambivalence, bien évidemment par rapport aux ressentis d'incompréhension voire l'indifférence, encore très marqué du social.

« ... la seule chose c'est que parfois je me sens bien parce que je suis convaincue de ce que je fais et que je suis contente de le faire. Mais il y a des moments dont, je ne sais pas expliquer, t'as l'impression de sentir une injustice (...) et c'est énervant de voir que les

gens ne comprennent pas et ne voient pas ce qui se passe (...) donc c'est vraiment particulier comme sentiment » (Utopie, L348-352).

Au contraire, les émotions ont été exprimés dans un sens négatif, en lien aux barrières et souvent ressenties dans le contexte social. Là, par exemple, l'exaspération face aux agressions symboliques dans le social le plus proche :

« ... il m'ai arrivé déjà que les gens prennent la viande et s'amuse d'avoir leur morceau de viande devant mes yeux, « eh regardez, je mange de la viande ». Ah j'ai juste envie de casser leur tête contre le mur (rire). J'en le fais pas, ah ? mais j'ai cette colère qui monte » (Rebecca, L429-431).

Aussi, la contrariété face au manque du respect face à leur choix éthique, dans le social au sens large :

« ... il m'ai dit "je suis allergique au gluten", les gens vont te dire « ok, on va faire attention ». Mais quand tu dis que c'est un choix éthique que je vais respecter, là ça vient plus compliquer, et ça je pense que c'est plus embêtant » (Eau, L439-441).

Comme on a déjà développé, pour tous les participants le bien-être animal a été l'une des raisons les plus importants pour s'engager et maintenir la démarche végane. Nonobstant, cette prise de conscience des animaux comme d'être sensibles, qui souffrent et qui sont exploités, a aussi engendré des sentiments/émotions difficiles à gérer chez les participants. Ces sentiments ont été vécus, par exemple, comme une sorte d'impuissance face à l'incompréhension des gens par rapport aux réalités des animaux :

« ... j'ai envie que les gens (...) comprennent et parfois tu as de mal à faire comprendre à certains personnes (...) il y a des personnes qui comprennent tout à fait et qui arrivent à se remettre en question et qui se renseignent, etc. Et tu as des autres qui sont dont leur monde et tu n'arrives pas à leur faire comprendre et c'est rayant » (Utopie, L357-359).

Et aussi des sensations d'affliction :

« ... parfois je vois ces camions qui vont à l'abattoir... je pleure, j'envie de pleurer ! ça me détruit. Comment est-ce qu'on peut accepter de tasser des animaux dans un camion pour les amener à l'abattoir ? Quand on voit ces vidéos devant les abattoirs, les animaux qui hurlent, c'est un surplus d'empathie qui vraiment parfois c'est dur à gérer » (Rebecca, L423-426).

Il faut remarquer le fait que ces situations pourraient s'approfondir jusqu'aux sentiments plutôt négatifs et perdurables dans le temps, comme la tristesse profonde : *« ... parfois j'ai justement envie de rester chez moi, de plus allumer la tv (...), de me couper de monde, parce que quand je vois la cruauté du monde dont lequel on vit, c'est dure quoi » (Rebecca, L418-420).* Et/ou voire la dépression :

« ... j'ai faits une espèce de dépression par rapport à ça, parce que quand je suis devenue végétarienne et après végétalienne, je me suis beaucoup renseigné. Et plus je me renseignais plus j'étais horrifié, et plus je me sentais impuissante. Et j'étais obnubilée par ça et je faisais que regarder, que lire, et du coup ça a renforcé mon côté dépressif, parce que je me sentais tellement impuissante. Tel boulot et j'étais tellement seule aussi avec ce combat-là (...) donc ça a été un période très compliqué » (Eau, L454-458).

Malgré ces références inquiétantes à niveau affectif, les participants ont toujours fait épreuve de leur résistance, afin de maintenir leur engagement végétan. Dans ce sens, ils ont cherché des stratégies de protection du *soi*, comme le fait d'auto-valoriser leurs actions au quotidien.

« J'ai encore des moments où je ne me sens pas bien. Je pleurais, je voulais avoir plus d'impact (...) mais j'essaie aussi de me rassurer en disant mon quotidien, je réduis le plus possible l'exploitation de manière générale, et ça me donne un petit peu. Mais je dirais que c'est mieux, mieux qu'avant » (Eau, L469-471).

Aussi, se raccrocher à une vision à future du végétanisme dont il y aurait plus de conscience sur le sujet :

« ... je n'étais vraiment pas bien et puis même pareil quand j'ai rejoint L214. C'est quand tu te fais insulter tous les weekends, tu essaies d'être positif avec les interactions chouettes que tu as eu avec les gens, mais comme te faire cracher de sous et te faire insulter tout le temps c'est dur, vraiment difficile... et (...) tu te raccroches, si au minimum on peut toucher une personne, c'est génial ! Mais à côté tu as des autres (...) que tu dis « il y a tellement des choses à faire là-dedans ». Mais je me dis « plus on va être, on aurait poids » (Eau, L458-463).

Enfin, savoir prendre une certaine distance du sujet, pour se rappeler les contraintes qu'impose toujours le social.

« ... au moment c'est très dur si tu restes totalement en accord avec qui tu es, savoir cette souffrance tout le temps devant toi (...), c'est un challenge, je n'ai pas envie de me sentir mal. Je me raconte que je vis dans une société qui est là et il faut quand même faire avec. Donc je pense que régulièrement j'essaie de me remettre en question par rapport à tout ça et d'essayer aussi de reprendre la distance par rapport à mes émotions, et par rapport à la tristesse et la colère que tout ça me met... mais souvent je reviens (...) mais j'essaie de me laisser moins affecter » (Goutte, L435-440).

Auto-reconnaissance comme résistance. La manière dont les participants se sont regardés ou se sont caractérisés eux-mêmes, a donné des indices de leur identité. Rebecca a signalé des caractéristiques en relation à l'enthousiasme, le courage et une certaine tendance à l'isolement.

« Je suis une éternel optimiste, je suis très positive, d'extrêmement positive. Je me considère très courageuse parce que j'ai un vécu quand même assez compliqué... et je suis parfois un peu asocial. Je veux dire parfois. Du coup le confinement ne me dérange pas trop (rire) » (Rebecca, L438-440).

Onni s'est identifié avec d'éléments en lien avec l'intellect et le raisonnement. *« Quelqu'un de poser, de réfléchir. J'aime bien intellectualiser, analyser bien les choses... je suis quelqu'un assez*

rationnel » (Ovni, L237-238) ; « ... je suis quelqu'un très terre à terre » (Ovni, L281). Et Eau et Utopie ont eu des caractéristiques en commun, en lien avec le social. « ... *je pense que je suis assez à l'écoute des autres* » (Eau, L478) ; « *Je dirais extravertie, sociable, et compréhensive (rire)* » (Utopie, L386).

Si bien les perceptions sur le *soi* font partie de l'identité, on sait qu'une autre grande partie est composé du regard des autres. C'est-à-dire la manière comment on pense que ces autres nous caractérisent ou leurs retours directs. Dans le cas de Rebecca, ça a été principalement la persévérance et l'amabilité. « ... *mes amis diront que je suis quelqu'un de parfois têtue, mais d'extrêmement gentille (rire)* » (Rebecca, L444-445). Ovni et Utopie ont géré un discours qui reflète un accord entre ce qu'ils sont et ce qu'ils construisent face aux autres :

« ... *plus ou moins pareil ! C'est impartial, je pense. Je ne pense pas avoir une grosse dissonance entre ce que je pense de moi et ce qu'ils pensent de moi* » (Ovni, L240-241) ;
« *Ah ! C'est dure ça (question) ! (rire). Mais je pense que ce sont les 3 mêmes adjectifs, je crois* » (Utopie, L389).

Goutte a fait l'exception, en notant que le social se compose de plusieurs contextes. Alors, à ce propos, les retours des gens pourraient varier.

« ... *je pense que l'on me décrit comme quelqu'une qui est assez forte attentionnée, et qui essaie de faire bien les choses (...)* je sais que je suis perçue aussi comme quelqu'un de perfectionniste (...). *Après ça dépend dans quel secteur, tu vois ? dans le travail on me considère comme quelqu'un organisé, avec de patience (...). Je pense que quelqu'un attentionné, déterminé, et recoucouasse et organisé* » (Goutte, L475-480).

C'est intéressant de souligner que certains participants ont aperçu des modifications leurs caractéristiques du personnel, lesquelles se façonnaient à travers de l'interaction social et sous le cadrage de leur démarche végane. Ce qui pourrait montrer le caractère dynamique des identités et une mise en avance d'une identité végane en construction.

Les réponses d'Eau et Goutte montrent qu'elles ont développé des caractéristiques personnelles, qui leurs ont aidé à persister, se réaffirmer et soutenir leurs démarches véganes.

« ... je pense que ça m'a permis à moi d'évoluer et de me dire « ok, je vais faire ça et j'apprends à parler, j'apprends à m'exprimer, j'apprends à écouter. J'apprends aussi à faire des choix et les tenir et me battre, entre guillemet, par que ce choix soit, en tout cas pour ce que je pense, juste. Et ne pas tout le temps laisser les autres décider à ma place » » (Goutte, L502-505) ;

« ... moi aussi de mon côté, maintenant, je me sens plus sûre de moi, des arguments que je vais lancer » (Eau, L418).

Rebecca a remarqué leurs changements au fil de temps, en spécial une sorte de réaffirmation du *soi* à travers du véganisme et face au contexte social.

« J'ai vu qu'au moment de ma transition j'étais jeune donc je n'osais pas à ce que je voulais dire autant que maintenant (...) quand je me trouvais face à des gens (...) qui ne voulaient pas comprendre et qui ne voulaient pas me laisser être comme je suis, je ne me laissais plus faire. Je vais dire ce que je pense » (Rebecca, L120-122).

Elle-même a dévoilé comment l'implication personnelle est important pour développer des nouvelles manières de réagir, face aux situations conflictuelles du social (en lien avec le véganisme), lesquelles provoquent des émotions/sentiments négatifs. *« Je ne montre jamais cette colère que je peux avoir auprès des gens qui m'entourent. C'est quelque chose que j'essaie d'apprendre à gérer seule » (Rebecca, L444-445).*

Pour finir, si bien Ovni n'a pas mis en évidence des changements à niveau personnel, il a reconnu d'avoir une compréhension plus profonde sur le véganisme. Ce point est relevant dans le cadrage de cette thèse, car compréhension de la démarche végane dérive d'une des caractéristiques du psychosocial : le sens critique qui portent les végans. *« ... peut-être plus de connaissances sur le sujet, sur ce qui se passe à la toile de fond, mais je ne pense pas fondamentalement avoir changé » (Ovni, L231-232).*

Comme mentionné dans cette analyse, les territoires sociaux ont fourni des différentes ressources que les participants ont identifiées comme appuis. Cependant, ils ont dû aussi faire preuve d'une force remarquable à niveau affective, face aux confrontations dans le social et/ou même face à eux-mêmes. À plusieurs reprises, ils ont dû surmonter d'expressions d'intolérance concernant à leur décision de devenir végétarien. Aussi, faire face aux sentiments de frustration et d'injustice, en apercevant que le social au sens large est incapable de générer des changements profonds à niveau de la consommation, qui pourraient bénéficier l'ensemble de la planète et aussi favoriser les animaux. Et pas négligeable, affronter des expressions de violence symbolique et verbale dont ils sont victimes, dû au fait d'adopter le végétarisme et par la suite d'assumer un militantisme public à faveur des animaux et contre l'ordre carniste et spéciste.

En outre, les participants ont exprimé des sentiments de tristesse liés au fait de reconnaître les animaux comme des êtres sensibles. Cette tristesse est née d'un genre d'empathie face au fait d'apprendre les conditions atroces des élevages industriels et bien-sûr de la mise en mort dans les abattoirs. Un point que on considère important à souligner c'est que ces sentiments de tristesse et frustration pourraient conduire les participants vers une profonde malaise, voir la dépression. Nonobstant, il paraît qu'ils activent des certains *mécanismes de défense* face à ces sentiments assez négatifs. Donc, ils reconnaissent que leurs actions au quotidien ne cautionnent plus la souffrance animale ; et valorisent aussi le fait de militer dans la cause animale, en se donnant l'espoir de pousser la réflexion au minimum à une personne à chaque événement.

Sur base de ce voyage de reconnaissance émotionnelle et d'expériences affectives autour du végétarisme, les participants ont pu reconnaître des attributs du *soi* liés à leur engagement, tels que le courage, l'optimisme, la persévérance, la solidarité et la réflexion. Davantage, les participants ont constaté leur « reconstruction » identitaire à travers des aspects développés et/ou affermis, comme savoir s'exprimer, savoir écouter, apprendre à résister et réfléchir, au fur et à mesure de leur démarche et à travers de la communauté végétarienne. Tout ce qui a fini dans une sensation de plus de sécurité sur leur *soi*. En fin, ces attributs d'auto-reconnaissance (du *soi*) en plus des éléments de reconstruction identitaire, permettent d'apercevoir une identité végétarienne qui apprend à résister.

Discussion

Dans ce chapitre, l'on va discuter les résultats principaux exposés dans le chapitre précédant, à la lumière de ce qui a été analysé dans les études empiriques sur le véganisme (chapitre théorique) et sous l'approche des autres documents et recherches, tout à fait utiles et intéressants pour élargir les réflexions.

La dimension psychosociale des végétariens de la Belgique francophone porte sur des éléments des territoires micro et macrosociaux, et une composante individuelle caractérisée par un processus de reconstruction identitaire des participants. Il est important d'insister sur le fait que ces éléments sont en mouvement et en transition constants. A cet effet, cette thèse peut être comprise comme une photographie qui a fixé un dynamisme à un moment donné et qui, dans le but d'élargir la compréhension du phénomène végétarien, a également cadré les sous-dimensions (territoires et identité) pour que leurs éclats soient exposés sur cette image. En réalité, la dimension psychosociale pourrait être vue comme une danse dont les éléments qui ont structuré la réponse à la question de recherche de cette thèse bougent sans cesse, faisant de l'identité une proposition sociale et culturelle, en même temps qu'elle est aussi individuelle. Pareillement pour les territoires, qui sont le théâtre d'interactions sociales, et en même temps forment des inscriptions profondément individuelles.

Les espaces physiques ont joué un double rôle dans cette démarche végétarienne. Ils ont été des territoires d'empêchement et aussi des possibilités des transitions vers le véganisme et de la démarche en tant que telle. Cela signifie que si même les participants ont eu des difficultés à trouver des endroits (marchés, restaurants) adaptés à leur diète, indépendamment du territoire (villes, régions, pays), ils ont perçu l'ouverture graduelle des territoires au marché végétarien. Avoir des limitations paraît être un fait habituel dans cette démarche, car les limitations de la vie quotidienne souvent s'élargissent aux autres contextes des végétariens (Abonizio, 2016). Cependant, l'ouverture des territoires à ce marché a marqué la possibilité d'avoir des espaces de sociabilité, un point très important si l'on prend en compte que, comme le mentionnent aussi Mathieu et Dorard (2016), le facteur social est clé pour continuer ou abandonner l'engagement. Par ailleurs, l'élargissement du marché végétarien a été appuyé par des technologies alimentaires, dont la production des substituts (produits carnés, lactés, suppléments...) a

facilité et rassuré la démarche des végétariens. Ainsi, cette thèse corrobore ce que Mathieu et Dorard (2016) et Mouret (2019) affirment sur le fait que ces technologies sont l'un des éléments clés de maintien du changement de régime alimentaire et importants dans le processus de « *construction* » du végétarisme. C'est à partir de ces avancées dans les territoires que l'on commence à voir la relation intrinsèque qui commence à s'établir entre le végétarisme et l'identité, tous les deux sous une dynamique de reconstruction et de co-construction.

D'autres territoires, comme le médical et l'espace public, ce dernier sous le contrôle gouvernemental et où l'activisme pour les animaux se visibilise, ont constitué eux aussi des contraintes et des appuis. Ce premier territoire (le médical), fortement attaché aux croyances carnistes, discrimine le végétarisme, comme un acte lié à la végétophobie (Bonnardel, Fergé, Olivier, 2011; cité par Carrié, 2018). Aussi, il néglige les risques pour la santé associés à la viande et aux produits carnés, tels que les maladies chroniques et coronariennes et le cancer (Clicerici et al., 2018a; Giroux & Larue, 2017; OMS, s. d.). Nonobstant, les dynamiques du marché reflètent que les nouvelles technologies pharmaceutiques s'impliquent peu à peu dans des recherches hors de l'expérimentation animale et la production de médicaments sans POA, un fait qui rassure aussi la démarche des végétariens. Sur cette relation entre l'industrie pharmaceutique et les végétariens, et comment celle-ci est aperçue dans leur quotidien (consultations médicales, traitements, etc.), il est encore nécessaire de générer des recherches, car c'est un aspect très utile et rassurant dans l'adoption du végétarisme comme un mode de vie. Le cadre de l'administration gouvernementale est un autre territoire, doté du pouvoir de refuser/approuver les autorisations pour se manifester dans l'espace public. Dans le cas des animaux, les espaces publics ont été presque toujours ouverts au militantisme en Belgique. Cependant, dans des villes comme à Liège la maison communale a refusé la militance en faveur des animaux dans l'espace public. C'est aussi dans ces espaces où les végétariens militants ont rencontré des agressions comme une expression en plus de la végétophobie. L'espace public en relation au végétarisme est un autre territoire avec peu de rapprochement au sens académique. Ainsi, des discussions autour de, par exemple, la relation entre les violences dans les espaces publics et la construction identitaire des végétariens, ont été absentes dans la révision de la littérature.

Dans cette thèse, la communauté végétarienne est un gros territoire, valorisé comme l'un des appuis les plus importants de l'engagement végétarien. Elle a joué par ailleurs un rôle important dans la

reconstruction identitaire et réaffirmation du *soi* des participants. Cette communauté se compose des groupes in-situ de militance envers la cause animale et des groupes virtuels des végétariens et activistes. En leur sein, les participants se sont identifiés par rapport aux valeurs, principes et causes à combattre. Aussi, ils militent, se renseignent, se soutiennent, créent des liens sociaux et apprennent des attributs qui les ont aidé à résister face au social végétariophobe. Tous ce processus montrent l'appui que la communauté végétarienne exerce sur chaque individualité-subjectivité (Arppe et al., 2011). Les résultats de cette thèse dialoguent avec ceux de Rothgerber (2015), dont les végétariens se sont identifiés d'une manière importante avec leur intragroupe. Pareillement à ceux de Arppe, Mäkelä, & Va (2011), lesquels ont souligné fortement la compagnie des autres végétariens. Et aux végétariennes de Costa et al., (2019), qui ont eu un profond sentiment d'appartenance à une subculture végétarienne. Cependant, il est nécessaire de se plonger sur la manière dont le processus de reconnaissance de *soi*, en tant qu'acteur végétarien, se développe. Aussi, la contribution de la communauté végétarienne dans le processus de devenir un acteur du végétarisme. Les processus d'intragroupes qui contribuent à établir un autre mode et philosophie de vie nécessitent une recherche plus approfondie.

Il est important de souligner le rôle crucial qui ont eu les technologies informatiques et l'internet dans l'essor de la communauté végétarienne partout dans le monde, en accord aux constatations de Giroux et Larue (2017). Les changements de type quantitatif de l'information et l'importance qui porte l'information elle-même, a entraîné des transformations de type qualitative dans les structures sociales (Webster, 2006; cité par Thun, 2019). Ainsi, les groupes sur Facebook, comme « *Les Végétariennes de Wallonie* », est un exemple des changements des structures sociales. Il représente un réseau social utilisé par les participants pour interagir et diffuser des informations hors des logiques hégémoniques et encourager l'engagement végétarien. Cette thèse confirme que l'internet et les réseaux sociaux activés sont un territoire important de militance, car ils sont utilisés par les végétariens pour informer sur leurs élections (Webster, 2006; cité par Thun, 2019). En plus, ils sont considérés clé dans l'adoption du végétarisme grâce à leur capacité d'influence sur le social (Bulut & Tuncay, 2020).

D'autre part, les interactions du cadre socio-familial des participants se sont caractérisées par une remarquable dynamique de confrontation et questionnement de l'engagement végétarien au départ, étant donné que s'assumer comme végétarien entraîne des conflits interpersonnels

(Abonizio, 2016; Rosenfeld & Burrow, 2018). On a vu que ces interactions peuvent s'orienter vers une posture progressive de soutien et d'encouragement. C'est important de noter que les participants ont eu une vision différente des barrières et d'appuis, même s'il y a des points semblables des cadres socio-familiaux. Comme exemple, leurs familles ont manifesté des postures et pratiques hégémoniques dans plusieurs sens : l'omnivorerisme, l'adulte-centrisme, des activités sociales et économiques de type spéciste (boucherie, chasse...), et des expressions patriarcales, dont les figures masculines ont été assez réactionnaires face à l'engagement. Cependant, les familles se sont montrées progressivement plus bienveillantes, respectueuses et impliquées dans le véganisme. De leur côté, les cercles d'amitié les plus proches des participants se sont vite adaptés aux changements inhérents à la démarche et ont été plus tolérants et intéressés par le véganisme, en comparaison aux personnes les plus éloignées. Celles-ci ont souvent manifesté des actes végéophobiques et se sont éloignées du contexte social des végans. Ainsi, cette série de manifestations du cadre socio-familial a mis en évidence la tendance générale d'omnivores à réagir de manière négative voire agressive face aux rapports sociaux avec les végés (Abonizio, 2016). En plus, les végans rencontrent des contraintes/résistances dans leur vie quotidienne et doivent combattre des croyances, comme celle que manger de la viande est naturel (Abonizio, 2016; Mathieu & Dorard, 2016).

Sur ce point, cette thèse a pu élargir la compréhension de l'influence qu'exerce le cadre microsocial sur les processus de transitions et la vie quotidienne des végans. Ainsi, il a été possible de reconnaître les dynamiques qui entrent en conflit avec la pratique végane et aussi celles favorables à l'engagement. Davantage, on a fourni une approche des dynamiques familiales avant le démarrage vers le véganisme, pendant les transitions, et au long de leur établissement et consolidation. Bien que des études chez Traïni (2012) et Abonizio (2016) aient trouvé les expériences de choc comme des éléments motivants vers la transition au véganisme, et aient aussi montré les conflits familiaux déclenchés face aux diètes de type végétal, on n'a pas trouvé un exercice réfléchi et descriptif sur les expériences et les processus d'adaptation familiaux afin de soutenir un membre devenu végan. En plus, notre étude a montré l'importance de prendre également en compte l'influence qu'exercent les végans sur les pratiques quotidiennes de leurs familles.

Les dynamiques conflictuelles et hostiles du cadre socio-familial ont provoqué chez les végans un processus de reconsidération des territoires pour y résister. Ainsi, ceux-ci ont fait preuve d'inventivité pour trouver des stratégies pour surmonter les barrières et garder et affermir l'engagement, étant donné que la pression socio-familiale est l'un des facteurs pouvant entraîner l'abandon du véganisme (Mathieu & Dorard, 2016). Ici, c'est important de souligner que ces dynamiques problématiques (confrontation, négation, rejet de la démarche) ont été reconnues par les végans comme des sources de motivation pour rester et fortifier leur engagement et apprendre à résister. Ces aspects qui gardent une relation intrinsèque avec l'identité des végans et que l'on discutera plus loin.

Ce changement de la dynamique socio-familiale que l'on a expliqué, de l'empêchement vers l'appui, pourrait être associée au fort engagement éthique et aux comportements consistants des participants. Ce qui a conduit aux changements et adaptations dans leur vie quotidienne et face au social. Ce processus d'ajustements des végans a été très peu décrit et analysé dans les études empiriques. Cependant, cette thèse a pu accroître sa compréhension en s'appuyant sur quelques propositions de Costa et al. (2019) et Thun (2019). Ces premières chercheuses ont soulevé que l'engagement des véganes a transité depuis une motivation éthique vers un processus des changements individuels et sociaux. En relation, les participants de notre travail, depuis tout le début de la démarche et à travers d'elle, ont élaboré une série des logiques qui ont donné du sens à leurs pratiques et auxquelles ils se sont attachés pour savoir s'adapter et y continuer. Ce point est en lien à ce que Thun (2019) a identifié comme la recherche d'une sécurité ontologique, dans le sens que les participants ont construit une narrative propre et ont vécu leur engagement en accord avec celle-là. De ce fait, le véganisme des participants a eu du sens en le considérant une pratique respectueuse, valorisante, et juste avec les vivants au sens global. Également, car à travers elle ils n'ont plus cautionné la souffrance animale et se sont ressentis plus cohérents avec leurs valeurs et leurs actions. Ces logiques de la sécurité ontologique, en plus les motivations de type éthique et politique qui portent les participants, les a emmenés à éviter la dissonance entre leurs convictions et leurs comportements, et donc à s'adapter à leur diète d'une manière plus stricte, comme Rosenfeld et Burrow (2018) l'ont par ailleurs conclu.

Par la suite, les participants ont adopté plusieurs stratégies afin de bien gérer les restrictions implicites du véganisme et savoir soutenir leur engagement. Par exemple, ils ont activé un point de vigilance très stricte à plusieurs échelles : l'alimentaire, les achats et la santé (révision d'étiquettes, nutrition, suppléments), comme des pratiques associées à la *construction* du véganisme (Mouret, 2019). Par opposition aux idées de Arppe et al., (2011), les participants n'ont jamais exprimé leur désir ou la « *tentation* » de remanger des POA. Au contraire, et probablement comme la conséquence de suivre strictement l'engagement, ils ont exprimé leur volonté de jamais remanger ni de viande ni des produits issus des animaux. Par rapport aux autres modifications, ils ont limité les sports impliquant les animaux (équitation) et se sont engagés à la militance animale, comme l'une des actions indissociables au changement de régime alimentaire, comme l'a constaté Traïni (2012).

A niveau social, les végétariens ont arrêté les activités impliquant les animaux (visites aux zoos, aquariums...) et se sont adaptés aux nouvelles manières d'interagir, car les dynamiques des relations sociales se sont modifiées à la suite du changement de diète. Ainsi, les participants ont ajusté certains des comportements, comme le fait d'emporter de la nourriture aux événements et éviter de se confronter aux autres par rapport au sujet du véganisme. Ces aspects de l'interaction ont montré qu'au-delà des contraintes, ils coexistent les espaces de sociabilité entre les végétariens et l'omnivores, ce qui peut entraîner vers la négociation des conflits et des différences, comme le confirme aussi Abonizio (2016). Nonobstant, cette thèse est en accord avec Arppe et al., (2011) lorsqu'ils évoquent que dans ces dynamiques du social les participants ont opté pour une prise de distance, voire de coupure nette, dans les relations très conflictuelles avec les personnes du cadre social moins proche (amitiés, collègues...). Ce qui a comporté que les végétariens vivent aussi des relations ambiguës dans le social, car même en portant un désir d'influence, ils finissent par s'écarter. Enfin, à travers ce point on a constaté l'interaction des identités individuelles et collectives au long de la démarche. Dans ce sens, et en accord avec les arguments d'Arppe et al., (2011), c'est à travers de cette série des changements au niveau individuel que le véganisme a pu s'incarner chez les participants comme une identité collective, en transformant le fait de manger en une loi éthique à respecter.

Les adaptations individuelles et les nouvelles manières d'interagir dans le cadre socio-familial ont entraîné l'acceptation des processus impliquant l'adoption du véganisme, voire l'influence

des pratiques de type végan dans les cercles les plus proches des participants. De ce fait, ce processus est allé vers une reconsidération du véganisme et du contexte socio-économique. Ainsi, les participants ont aidé à casser les imaginaires sociaux par rapport à la simplicité et l'insuffisance de la diète végane. Également, ils ont déployé leur argumentaire par rapport au véganisme en lien principalement à la souffrance animale et l'environnement. De cette façon, l'influence chez les autres a eu à voir vers les changements des activités sociales (arrêter les visites aux zoos, cirque...); vers les achats, plus responsables et le retour au local; vers plus de réflexion par rapport au véganisme; et de même, vers les changements de régime alimentaire (fléxitarisme, végé...). Cette série des changements confirment ce qui Clicerì et al., (2018a) ont formulé par rapport au lien entre avoir une conscience de type alimentaire et la détermination d'une diète. De même, ce processus d'influence sociale coïncide avec les études de la psychologie sociale sur la transformation sociale des minorités sociales, en l'occurrence les végétariens. Ceux qui, sur la base de leur comportement cohérent, remettent en question les pratiques sociales hégémoniques (Moscovici, 1985).

L'engagement des végétariens a été étroitement lié depuis tout le début envers le *soi* et les luttes entrecroisées au sens éthique et politique. Ainsi, comme le promeut la *Vegan Society* (s. d.) leurs transitions vers le véganisme sont liées à la protection, aux droits et au bien-être des animaux et de l'environnement. Ce point révèle les motivations éthiques (Costa et al., 2019; Janssen et al., 2016) et collectives (Arppe et al., 2011) que portent les végétariens; qui, en intégrant aussi la lutte en faveur des droits des animaux, se transfigurent en motivations politiques (Haverstock & Forgays, 2012). Dans ce sens, la démarche des participants s'est caractérisée par lutter sur la base des principes moraux universels de la communauté végétarienne (Arppe et al., 2011), et par la responsabilité socio-politique et éthique face aux vivants. Ce fait est mis en évidence grâce à la valorisation positive que les végétariens ont de l'équité et de la justice sociale, et aussi à leur empathie envers les humains et les animaux, comme le reconnaissent aussi Allen et al. (2000), Clicerì et al., (2018a), Costa et al., (2019), Haverstock et Forgays (2012) et Rothgerber (2015). Cette logique des participants ressemble aux postures des végétariens activistes de l'étude de Bulut & Tuncay (2020), pour qui tous et toutes les végétariens devraient appartenir au minimum à un groupe qui porte une autre lutte que celle pour les animaux. En définitive, ces résultats contestent largement les postures d'Abonizio (2016), Haverstock et Forgays

(2012), Janssen et al., (2016) et Mathieu et Dorard (2016) pour qui le végétarien devient, au-delà de la question animale, par des questions liées fortement à la santé personnelle.

Sur ce point, on a constaté dans cette thèse que le véganisme est devenu la porte d'entrée vers des autres luttes, car, comme Rosenfeld et Burrow (2018) l'ont avéré, les motivations morales sont en étroite relation avec les motivations prosociales chez les végétariens. Ainsi, les participants sont devenus des sujets politiquement plus actifs, en entrecroisant des autres luttes de type prosocial, tel que l'antispécisme, le féminisme et l'écologie, en visant à faire une transformation socio-économique, politique et environnementale à ne pas négliger. A titre d'exemple, l'on a constaté la corrélation positive entre les motivations prosociales et le « *bien-être écologique* » (Rosenfeld & Burrow, 2018), car, en s'adaptant au véganisme, les participants ont également transités vers d'autres manières d'acheter, de se nourrir, et de comprendre des autres réalités socio-culturelles. De ce fait, intéressés par l'environnement (De Gavelle et al., 2019; Haverstock & Forgays, 2012; Rosenfeld & Burrow, 2018), les végétariens se sont aussi engagés dans l'activation des économies durables et circulaires. Aussi, comme le produit d'une valorisation positive des produits naturels et de la nourriture saine (Cliceri et al., 2018a; De Gavelle et al., 2019), ils sont davantage revenus aux achats des produits locaux et d'origine biologique. De même, ils se sont positionnés contre l'ordre économique hégémonique à travers du boycott de tout genre des produits (Ex. biscuits, maquillage), particulièrement des industries menaçantes de l'environnement ; et avec l'appui des marques éthiques qui garantissent le respect de la nature, les travailleurs et les animaux. Tous ces changements dans leur consommation contestent l'argumentaire de Thun (2019) pour qui la sécurité ontologique des végétariens intéressés par l'environnement est fautive, persuadé que leurs actions se réduisent qu'à la « simple » consommation des produits végétariens.

Une particularité des luttes éthiques des participants est qu'elles ont fait un retour vers les individus qui les portent, en reflétant toujours un processus exceptionnel et transversal de reconstruction identitaire et réaffirmation du *soi*, en accord avec l'une des caractéristiques propres des nouveaux mouvements socio-culturels (l'identité) (WIEVIORKA, 2001). Ainsi, ces luttes entrecroisées au cœur du véganisme, et le fait d'apercevoir une sorte d'accord parmi le *soi*, le corps et la démarche, ont emmené les participants vers une sensation de *bien-être personnel*. Celui lié à une sensation pas négligeable du soulagement et tranquillité, en relation

aux changements positifs, à plusieurs niveaux, depuis le soi et vers le social ; et le sentiment personnel de rétablissement et de bien-être psychosocial, comme le témoignent pareillement Costa et al (2019). Les analyses ont dévoilé comment ces deux types des luttes – à l'intérieur (*soi*) et l'extérieur (*social*) – interagissent et s'enrichissent mutuellement.

Les végans ont fait preuve d'un fort sens critique qui fait partie aussi de leur identité en construction. Le questionnement ouvert et la critique à l'hégémonie a été donc largement constaté dans cette thèse, dont les participants l'ont contesté à travers les multiples répertoires d'action qui porte leur véganisme, en le visibilisant comme une posture affermi contre le capitalisme (Arppe et al., 2011; Bulut & Tuncay, 2020). Questionner, se renseigner, réfléchir et confronter a été une processus permanente de prise de conscience de plusieurs éléments, aux plusieurs niveaux : les aliments et la nutrition ; les sensibilités des animaux ; la cruauté de l'industrie envers ceux ; les limitations du végétarisme face à leur protection ; le lien entre l'élevage industriel et le danger à l'environnement ; le véganisme et la santé ; les chaînes d'exploitations des travailleurs des grands surfaces ; la militance animale, etc. Ce dernier a été dévoilé comme un processus de réflexion profonde qui a emmenés les participants vers une remise en question de tout le système socio-culturel, économique hégémonique, patriarcal, ethnocentrique et spéciste. Ainsi, dans ce point de comprendre les logiques dominantes, ils se sont impliqués davantage dans la défense des droits des populations d'animaux, des femmes et des êtres vivants au sens large, comme le produit d'une démarche en cherchant une justice universelle (Bulut & Tuncay, 2020).

En regardant le véganisme des participants comme un combat des différentes formes d'oppressions à partir de la militance envers les animaux, on peut conclure qu'il s'agit d'un mouvement social-politique contemporain (Drolet, 2018; Dubuisson-Quellier, 2018). Ces derniers arguments contestent l'idée du véganisme vu purement comme une idéologie « *idéalement ascète* » (Celka, 2010). En plus, ce sont des faits qui font face à la posture du mouvement animaliste, lequel, en se voyant comme un mouvement politique de lutte en faveur des animaux et en considérant le véganisme que comme une action apolitique et de consommation, réclame son abolition (W. Hsiung et Y. Bonnael & P. Singer cités par Giroux & Larue, 2017, p. 95). Par ailleurs, le véganisme peut aussi être analysé comme un mouvement culturel contemporain si l'on considère les pratiques au quotidien sans affiliation politique ou

sans adhésion aux organisations végans (Cherry, 2006; cité par Pinot, 2018), comme c'est le cas d'un des participants. Aussi, si l'on prend en compte la composante identitaire (subjective) comme très important pour actionner une pluralité des luttes liées à la justice sociale ; et à son tour, si l'on considère l'identité collective (le mouvement) comme formatrice de l'acteur végan, comme l'a développé Wieviorka (2001), et comme l'on a pu aussi constater dans cette thèse.

Cependant, au-delà d'une discussion par rapport à la qualité du véganisme comme mouvement social, politique ou culturel, il est clair qu'il s'agit d'un phénomène très puissant que dérive de la consommation individuelle, capable d'entraîner une remise en question des structures et pensées hégémoniques à tout niveau, et capable de transformation sociale (Giroux & Larue, 2017). C'est comme ça que la pratique végane, même si elle se considère une praxis individuelle par l'acteur végan, se traduit en une action politique quotidienne d'« insubordination » à l'omnivorisme et qui contribue à l'affaiblissement du système alimentaire moderne dominant (Díaz-Mendez, 2005; Giroux & Larue, 2017).

Comme il est propre à cet exercice de caractérisation psychosociale, cette posture critique des participants a dépassé le cadre socio-économique pour revenir à l'individuel, en faisant toujours partie de la reconstruction identitaire des participants. De ce fait, et comme le produit d'expériences personnelles, les végans ont activé un processus cognitif très important de reconsidération de certains des éléments clé de la démarche, comme la viande, les animaux et les aliments, car les croyances dominantes sur la viande et les animaux qui justifient leur mise à mort pour la consommation (Rothgerber, 2015). Donc, les participants ont sorti la viande de la catégorie de l'alimentaire pour la reconnaître telle qu'elle est : un morceau de chair qui appartient à un cadavre animal. Aussi, ils ont sorti les animaux du cadre instrumental de l'alimentaire, les produits et les activités (sports, zoos...), pour les valoriser comme des êtres vivants égaux en espèce avec les humains (animaux humains) ; dotés des sensibilités et d'intelligence ; et sujets de droits, spécialement à la vie. Davantage que ces reconsidérations, les participants ont questionné leurs principes/valeurs, pensées et actions par rapport à l'engagement végan, comme la conséquence des véritables confrontations face au social omnivore. Ces dynamiques d'autoréflexion ont été souvent prises comme constructives et renforcement de l'engagement. Cependant, il faut savoir que ces confrontations ont aussi

déclenché des conflits au niveau du *soi* des certains végans. Ce qui reflète la reconstruction identitaire implique aussi une lutte individuelle contre les ambiguïtés (Bulut & Tuncay, 2020).

Enfin, la résistance a été une caractéristique transversale de l'engagement des végans de la Wallonie qui est fondamentale depuis tout le début. On l'a remarqué quand les participants ont fait face à l'incompréhension du cadre familiale et du public sceptique et agressif face à la cause, tel que corroboré par Carrié (2018) en France. Aussi, ils ont activé des processus d'adaptations, des changements et des reconsidérations personnelles et sociales. De la même manière, quand ils ont consolidé et élargi leur esprit critique. Et quand il se sont positionnés face à tout un système hégémonique, en adoptant le véganisme et des autres luttes entrecroisées du social.

Davantage que ces aspects, l'affectivité a été une composante nouvelle et assez importante pour mieux comprendre la résistance des végans. La reconnaissance des participants de la souffrance animale et l'empathie, a permis d'apercevoir qu'il coexiste une sorte de malaise chez eux, qui migre vers des émotions/sentiments très risqués, comme la frustration, l'impuissance, la tristesse et la dépression, face aux réalités des animaux. Cela pourrait s'expliquer par le fait que les végans considèrent les humains et les animaux comme égaux. Alors, des sentiments comme l'empathie et la compassion s'activent en leurs attribuant des états mentaux et des émotions ; et par la suite, en se souciant de leur souffrance, comme le constatent les études de Ciceri et al., (2018b), Costa et al., (2019) et Rothgerber (2015). L'une des participantes a exprimé que parfois cela lui arrive le désir de vouloir se « *couper du monde* ». Voilà une expression qui reflète la grande place que les végés accordent aux émotions (Allen et al., 2000) et qui montre les difficultés émotionnelles que pourraient affronter les végans qui s'inquiètent pour l'animalier.

Outre le fait que les émotions négatives sont liées à l'empathie envers les animaux, on a déjà signalé que les végans ont vécu des violences verbales, symboliques, voire psychologiques/émotionnelles dans le cadre socio-familier. Cela rejoint Abonizio (2016), Costa et al., (2019) et Rosenfeld et Burrow (2018) qui ont également constaté que l'adoption d'une identité végé déclenche des conflits interpersonnels et la stigmatisation de la partie des omnivores. Cette série de vécus a mis en lumière que les omnivores tendent à questionner,

confronter, offenser, vouloir imposer leur diète, et réagir de façon agressive dans les rapports sociaux avec les végés (Abonizio, 2016). Aussi, cela a permis de conclure que la démarche des participants a été marquée très largement par la *végéphobie*, comme la manifestation du grand coût social que porte l'engagement végan, tel que l'avait annoncé Carrié (2018). En fin, cette intolérance du social omnivore a provoqué des sentiments d'incompréhension, d'affliction et de solitude chez les végétariens, également constatés par Burgat (2014) et Costa et al., (2019).

Néanmoins, un résultat intéressant a été que les participants ont fait face à ce gros coût social à travers une *force affective* de leur résistance. Cette force, comme l'un des attributs du *soi*, permet de continuer à mettre en lumière une identité en train de se construire expérimentalement et qui s'oppose aux imaginaires portés par les omnivores (Abonizio, 2016). Dans ce sens, les participants ont déployé une série des mécanismes de protection de *soi*, tels qu'une valorisation positive de leur engagement quotidien (y compris la lutte en faveur des animaux) ; l'attachement à une vision du futur dont il y aurait plus de conscience sociale et une réception plus large du véganisme et des animaux ; et la prise de recul si nécessaire pour savoir se stabiliser au niveau émotionnel. Ces mécanismes de résistance découverts dans cette thèse, qui à son tour sont liés à une sorte d'optimisme futur sous lequel les végétariens se protègent d'un présent hostile, est un nouvel aspect qui requiert l'attention des recherches ultérieures. En plus, les participants ont reconnu eux-mêmes certains des attributs du *soi* qui savent résister, comme le courage, la persévérance, l'idéalisme et la réflexion et qui sont aussi des caractéristiques des populations végétariennes reprises par Allen et al., (2000) et Rothgerber (2015). Finalement, les végétariens ont identifiés des qualités développées et/ou affirmées au fur et à mesure de l'engagement et grâce aux échanges dans la communauté végétarienne. Ce processus montre comment les participants ont soutenu et se sont avancés dans la *carrière* vers le véganisme, en travaillant sur *soi* et à travers la socialisation dans la communauté, surtout celle militante, comme l'a mise aussi en lumière Traïni (2012).

Cette double dynamique du travail sur *soi* et de socialisation démontre la forte influence du véganisme sur le *soi* et sur l'identité, comme remarqué par Costa et al., (2019). C'est à travers ces dynamiques affectives internes-externes que l'on a pu constater un véritable processus d'identité végétarienne en construction qui, parmi ses multiples propriétés, a appris à résister. De cette façon, on a constaté les reconsidérations qui ont caractérisé l'engagement des végétariens

afin de soutenir la démarche, se réaffirmer comme acteur végan et résister au phénomène de la végéphobie. Par exemple, les attributs du *soi* appris et développés ; les manières d'interagir dans chaque contexte du social (famille, amis, collègues, communauté...) ; les reformulations des concepts comme la viande, les animaux, les valeurs... ; la façon de se positionner face au système hégémonique, etc. Ainsi, porteurs d'une identité reconstruite, les participants se sont graduellement ressentis plus en accord avec eux-mêmes (idées/principes-corps-démarche) et sont arrivés à une perception personnelle de *bien-être* à niveau individuel et social. En suivant à Costa et al., (2019), ces processus participent d'un lien émotionnel qui s'établit entre les autres (animaux, environnement, personnes...) et le *soi*, lequel conduit à repenser les manières d'être dans le monde, entraînant la reconstruction de l'identité ; et un soulagement profond qui impacte positivement la vie des végans (*soi*) et les relations avec ces autres.

En clôturant cette discussion, il est important de souligner que les transitions, les dynamiques et les interactions de cette dimension psychosociale des végans, contribuent également à une discussion ouverte et inachevée de la réalité du phénomène végan, en tant que collectivité et en tant qu'individualité, depuis une perspective sociologique.

Pour soulever quelques angles, la perspective marxiste a été présente tout au long de cette thèse, en montrant comment le modèle carniste-omnivore, qui est le fruit des dynamiques du « reflet » ou de « l'écho » de la base matérielle de la culture (Swingewood, 1984), c'est-à-dire de la production capitaliste, a survécu au fil de temps. Ce postulat pouvant se nourrir d'approches contemporaines plutôt classiques, comme l'approche bourdieusienne, pour comprendre comment l'*habitus* de la viande, transmis par la socialisation dans le cadre primaire de la famille et soutenu par l'école (Bourdieu, 1979), contribue à maintenir et reproduire l'hégémonie carniste-omnivore. Cependant, étant le produit d'une double dialectique, la perspective marxiste est utile aussi pour dévoiler que la culture, même en étant dominante, a donné des éléments nécessaires, comme les substituts des POA et de la viande, pour pouvoir se dépasser vers d'autres pratiques alimentaires tel que le véganisme. Dans ce sens, des approches comme celles de Gramsci (Swingewood, 1984) et de Lahire (2004) sont utiles pour commencer à découvrir et profiler un sujet-végan capable de s'organiser individuellement et collectivement, et de générer des changements culturels, en se positionnant en-dehors de l'*habitus* de la viande.

Ce positionnement conscient des acteurs végans hors de l'*habitus* de la viande et face au système capitaliste, permet d'inscrire le véganisme au sein de l'approche de la résistance. Ce mouvement, faisant partie des nouveaux objets des sciences sociales (Mattelart & Neveu, 2008), est distingué alors comme une contre-culture ou une culture contre-hégémonique au sens de Marx, laquelle conteste la culture dominante carniste-omnivore. En fin, l'analyse du phénomène végan comme résistance, au milieu d'une perspective de la culture et l'action collective, pourrait se nourrir des contributions de la sociologie de l'action de Michel Wieviorka (2001). A travers cet auteur, on a pu saisir l'importance du lien entre les identités et la résistance, qui, comme on l'a constaté, est au cœur de l'analyse psychosociale de cette thèse. Ainsi, on a observé au long de cette thèse la coexistence entre la formation identitaire individuelle (le « je » végan) et la construction identitaire collective (le « nous » végans). Ce qui signifie qu'à travers l'engagement au véganisme, les participants se sont formés au niveau du singulier, ont reconstruit leur identité et ont été impliqués aussi dans la co-construction d'une identité collective, qui, comme cela a été dévoilé dans les résultats, porte une pluralité des luttes qui dépassent celle exclusive du bien-être des animaux. Ce dernier constat permettra de comprendre aussi le véganisme comme un mouvement socioculturel contemporain à caractère identitaire.

Conclusions

Des différentes conclusions sur plusieurs sujets ayant eu lieu dans cette thèse, seront présentées ci-dessous :

La question de recherche de départ a été de se demander *quels sont les éléments qui caractérisent la dimension psychosociale des végétariens de la Wallonie en Belgique ?* Ce travail est parti du constat que la littérature sur le végétarisme, généralement centrée sur l'aspect mouvement social de celui-ci, aborde beaucoup moins le vécu des acteurs et actrices qui font le mouvement, leur cheminement qui les conduit à s'ancrer dans le mouvement, et qui, comme nous l'avons exploré, est loin d'être rectiligne. Le végétarisme est souvent qualifié de *lifestyle movement*, ce qui consiste à mettre en exergue sa dimension individualiste. Nous sommes partis de l'idée que cette vision est réductrice et qu'il faut la dépasser pour mieux appréhender la dialectique entre les pratiques individuelles et la dimension collective du courant végétariste. C'est dans ce but que nous avons fait le choix d'adopter une approche psychosociale, plus précisément une méthodologie qualitative particulière, l'Analyse phénoménologique interprétative (IPA).

A travers une dialectique entre la chercheuse et les participants, dialectique qui caractérise l'IPA, il a été possible de saisir, par exemple, les expériences significatives autour du végétarisme et les éléments qui donnent du sens à l'engagement de chaque participant. En fin, toute une série de particularités auxquels on aura eu difficilement accès en utilisant une autre approche et méthode d'investigation. Par rapport à la population cible, elle a été confirmée à travers de l'échantillonnage non-probabiliste par convenance, dont 19 personnes ont été impliquées dans la collecte d'informations. Ainsi, une fois les entretiens ont été faits et enregistrés, un exercice analytique a été poursuivi afin de sélectionner les profils les plus adaptés pour l'analyse finale. Ce processus a écarté au début 7 participants, ceux qui ont été à moitié végétariens ou leur engagement végétariste avait commencé depuis de moins ou un an compris avant de l'entretien, ou ceux résidents dans une autre région que la Wallonie. Une deuxième partie de ce processus a consisté à écouter les 12 entretiens afin de profiler les plus riches à niveau de contenu. Sous cette logique, l'on travaillé avec un groupe de 5 entretiens, un nombre suffisant, selon la littérature, pour produire des analyses de type IPA.

A travers de cette expérience empirique, il a été possible de ratifier la position théorique qui reconnaît la dimension psychosociale comme un aspect en dialogue entre le social et l'individu, en mouvement et re-signification constante. Il est aussi dépendant des scénarios macrosociaux tel que les institutions, des scénarios micro-sociaux, comme les familles, et des éléments de la culture et l'époque dans laquelle les individus et les phénomènes s'inscrivent. Dans le cas particulier des végétariens de la Wallonie en Belgique, le dynamisme entre le micro et le macrosocial et l'individuel, a révélé des barrières très lourdes et des appuis face à la démarche végétarienne. Ces dynamiques à leur tour n'ont pas été statiques, car elles ont évolué en fonction du processus de reconstruction et réaffirmation identitaire des végétariens. Par rapport aux barrières rencontrées dans les territoires micro et macrosociaux, les participants ont souligné des discours et des comportements à caractère hégémonique à plusieurs sens : adulte-centriste, patriarcal, spéciste, capitaliste et omnivore. Tout ce qui a découlé vers des expressions sociales très marquées par la végétarophobie, bien évidemment en entraînant des affectations psychologiques et émotionnelles chez les végétariens. Cependant, au cœur de ces mêmes cadres macro et microsociaux, les participants ont identifié des espaces de respect, de lien, d'identification, de compréhension, de soutien et d'intérêt et d'opportunité pour amplifier leur démarche végétarienne.

Plus largement, les cadres macrosociaux de l'économie, la santé, le politique et les médias, soutiennent largement l'omnivorerisme. Ce qui signifie que les végétariens ont été limités par ces dynamiques hégémoniques, face auxquelles ils ont dû s'adapter afin de pouvoir utiliser ces espaces. Cependant, un changement lent a été aussi perçu. Le marché et les technologies alimentaires et pharmaceutiques, par exemple, sont de plus en plus ouverts aux options de type végétarienne. La communauté végétarienne est apparue comme le cadre du macrosocial le plus favorable à l'engagement. Celle-là a pris son ampleur grâce à l'internet et aux réseaux sociaux, en fédérant des végétariens et des militants partout dans le monde. C'est dans ce contexte dont les végétariens se sont sentis identifiés et ont fait des liens sociaux. Davantage, ils ont appris des répertoires d'action au-delà de l'alimentaire, tel que le militantisme pour la cause animale, et ont développé certains attributs individuels, comme savoir écouter et argumenter leurs points de vue. Néanmoins, l'engagement militant a eu un coût assez négatif chez les végétariens, car ce

fait a entraîné plusieurs types des violences (injures, taquineries, crachats, écartement du social, etc.) du public omnivore.

De son côté, le cadre microsocial familial a contribué aux expériences de « *choc moral* » des végétariens, tout en s'inscrivant traditionnellement sous des logiques hégémoniques de la viande. Dans ce fait la famille, au-delà d'imposer la pratique omnivore, a eu tendance à confronter, questionner voire rejeter l'engagement végétarien. Par conséquent, la transition vers le végétarisme s'est souvent produite une fois que les végétariens se sont écartés de ce cadre primaire. Nonobstant, les végétariens ont aussi reconnu qu'au fil de temps leurs familles ont fini par jouer un rôle important de soutien et même d'engagement dans la démarche. Davantage, dans le même cadre microsocial, les végétariens ont trouvé l'appui presque immédiat d'amitiés les plus proches. Au contraire, celles les moins proches ont manifesté des résistances, des violences symboliques (moqueries), la remise en question de l'engagement et certains d'entre elles ont fini par s'écarter du social des végétariens. Cette situation a été semblable dans l'environnement du travail, où les végétariens ont trouvé le respect voire l'intérêt par la démarche et aussi des confrontations.

D'une autre partie, la reconstruction identitaire s'est configurée au fur et à mesure de l'amplification dans la démarche végétarienne. Elle s'est caractérisée par son dynamisme ; par savoir s'adapter aux contraintes, limitations, et hégémonies sociales ; et pour développer et affermir des attributs très puissants d'engagement, de critique et de résistance. Ainsi, le processus d'adaptation a été fondamental dans les transitions vers le végétarisme, mais aussi permanent pendant la démarche, indépendamment des années là-dedans, car il a fallu activer un point de vigilance stricte face à un système socio-économique spéciste et omnivore. Le positionnement moral et éthique des végétariens a été un autre élément de cette reconstruction identitaire. Celui-ci les a conduits à assumer leur démarche telle qu'une lutte chargée de sens éthique, d'équité, et de justice sociale, au-delà de l'intérêt pour le bien-être animal. En plus, le fait de développer une démarche fortement liée à la justice sociale, a eu à voir au sens critique affermi pendant l'engagement, comme un autre attribut identitaire des végétariens. Appuyés sur un schéma commun d'intérêt-questionnement et de renseignement-compréhension, les participants ont renforcé leur capacité à réfléchir, à faire des remises en question et à reconsidérer plusieurs principes du social et du soi, comme la viande, la nourriture, les structures socio-économiques, l'être humain-non humain, leurs propres valeurs, leur engagement, etc. Davantage, en

considérant certains évènements historiques comme l'esclavage et l'extermination des juifs, et des faits comme le racisme, le spécisme et le patriarcat, ils ont fait une remise en question des logiques économiques, du conformisme social, et des médias, profondément hégémoniques et spécistes.

Enfin, la résistance a été un élément identitaire de grande envergure et transversal dans cet engagement. Cet attribut s'est reflété depuis les transitions vers le véganisme et tout au long de la démarche. Par exemple, en surmontant les barrières, en sachant adapter des stratégies pour la soutenir, jusqu'au point d'influencer le véganisme chez les plus proches. En plus, la capacité à résister a été fortement impliquée dans l'aspect affectif. Des sentiments comme la frustration, l'impuissance, la solitude, la tristesse, voire la dépression, ont été liés à l'empathie envers les animaux et la prise de conscience de leur souffrance et exploitation. Aussi, aux faits d'être des victimes des violences verbales, symboliques et émotionnelles/psychologiques comme le produit de la *végéphobie*. Nonobstant, les végétariens ont fait face à ce gros coût social grâce à leur force affective et aux certaines caractéristiques individuelles, comme le courage, le positivisme et la persévérance. Dans ce sens, ils ont déployé des mécanismes d'autoprotection du *soi*, tels que valoriser positivement leurs pratiques végétariennes quotidiennes et leur lutte en faveur des animaux ; viser un futur dont il y aurait une plus grande conscience sociale-animal et une plus large réception du véganisme ; et savoir prendre du recul lorsque cela est nécessaire pour savoir se stabiliser émotionnellement.

Ce processus végétarien large et dynamique, qui a démarré avec les transitions, en passant par le micro et le macrosocial et qui est arrivé jusqu'à une force affective et l'activation de mécanismes de protection à l'intérieur de *soi*, a dévoilé une reconstruction identitaire fortement marqué par la résistance et l'expression du bien-être chez les végétariens. Le véganisme, au-delà d'être découvert comme un lieu de résistance face au système socio-économique hégémonique, a été aussi le lieu dont les participants ont perçu une cohérence avec leur *soi* et leur corps, et une sensation importante de soulagement et tranquillité. Dans ce sens, ils ont abouti à être en syntonie avec leurs valeurs et principes éthiques ; leur corps, plus fonctionnel et sain ; et leur démarche végétarienne, respectueuse et juste au sens large. Ne plus consommer de viande ni des POA et avoir une bonne santé, a été la manière de résister à travers leurs corps à l'hégémonie de la viande imposé socialement à travers l'histoire.

La réponse à la question de recherche a permis d'interroger les six hypothèses du départ. On va retracer celles-là en six points pour illustrer comment chaque hypothèse a pu être confrontée à certains d'éléments des attributs du psychosocial des végétariens de la Wallonie.

1. On a montré que coexistent des éléments d'appui et des barrières liés aux territoires micro et macrosociaux dans cet engagement. Dans ce sens, l'hypothèse (2) qui a proposé une dynamique de négation et questionnement de la partie du cadre socio-familial au début de la démarche, et transformé au fil de temps en appui et soutien, a pu se constater chez les végétariens. Nonobstant, il faut remarquer les nuances de ce cadre car il n'a été pas homogène comme l'on pensait au départ. On veut dire que chaque environnement familial, d'amitiés et du travail a porté des dynamiques très différentes pour chaque participant.
2. La communauté végétarienne a été identifiée comme l'un des appuis les plus importants de cette démarche, étant donné qu'il a été le territoire dont les participants se sont identifiés et ont fait des liens sociaux. Ainsi, l'hypothèse (4) qui a fait référence à l'attachement des végétariens aux groupes qui portent les principes et/ou pratiques végétariennes, a été mis en évidence.
3. Le point précédent permet de faire le lien avec l'hypothèse (3) qui a eu à voir aux actions pro-animaux et prosociales que portent les végétariens. Comme il a été mis en évidence, tous les participants ont transité vers le végétarisme par la suite d'un questionnement éthique par rapport à l'exploitation des animaux. En plus, leur lutte n'est pas restée sur l'animalier car les participants ont donné plusieurs éléments pour confirmer que le végétarisme a été la porte d'entrée vers d'autres luttes qui mènent à des actions prosociales.
4. On a signalé que les végétariens rencontrés développent un fort sens critique qui fait partie de leur identité en construction. C'est un attribut aussi attaché au point précédent par rapport aux engagements, car les luttes éthiques des végétariens ont conduit à des questionnements critiques par rapport aux relations, structures et fonctionnements

dans le social au sens large. En effet, l'hypothèse (1) a visualisé un positionnement critique des végétariens face aux enjeux et dynamiques hégémoniques de l'économique, le politique et le socio-culturel.

5. L'hypothèse (6) a eu beaucoup à voir au point ci-dessus par rapport au sens critique, spécialement envers soi-même. L'on a proposé que les végétariens cherchent en continu la signification de leurs actions et leur propre existence. Comme conséquence, ils ont de mal à trouver une place dans la société hégémonique. En effet, ce sens critique qui a basculé entre le social et l'individuel et vice-versa, a poussé les transitions vers le végétarisme. Davantage, ce posture critique a dépassé le social-hégémonique pour revenir à l'individuel. Ainsi, les végétariens ont questionné leur propre démarche et se sont questionnés eux-mêmes, par rapport à leurs principes, valeurs, et actions.
6. Finalement, l'hypothèse (5) a évoqué les sentiments/émotions négatives découlant de cet engagement végétarien. Nonobstant, bien plus loin d'une affectivité négative lié à l'empathie envers les animaux, les végétariens ont vécu des violences verbales, symboliques et émotionnelles dans le cadre socio-familier. Ce qui a permis de conclure que leur démarche a été pénétrée par la *végéphobie*, comme le gros coût social d'être un végétarien.

Cette thèse a eu plusieurs lieux de rencontre avec les recherches empiriques menées sur le sujet du végétarisme, notamment en ce qui concerne les contraintes que portent les contextes sociaux face à l'engagement végétarien, principalement les conflits dans l'entourage socio-familier des végétariens et les expressions de végéphobie. Ce qui entraîne des conséquences, comme l'écartement du social et la coexistence de sentiments conflictuels, tels que frustration, impuissance, tristesse, solitude et dépression. Le travail a aussi souligné l'importance du soutien progressif venant du marché et des technologies alimentaires pour substituer les POA et la viande. De même que celui des technologies informatiques et l'internet, lesquels facilitent l'engagement végétarien. A ce propos, le rôle d'appui psycho-social-émotionnel de la communauté végétarienne à l'acteur végétarien, à leur démarche et face à la végéphobie, a aussi été mis en exergue. Sur un niveau plutôt personnel, cette thèse a aussi nourri les études empiriques par rapport aux nouvelles habitudes et aux points de vigilance qu'adoptent les acteurs pour *construire* leur végétarisme et faire face aux limites intrinsèques de l'engagement (pas de viande ni de POA). Elle

a aussi contribué à relever les multiples motivations qui portent la démarche végane, comme un positionnement face au modèle capitaliste, en visant une justice sociale au sens large. Enfin, la reconstruction identitaire des végétariens, comme une des résultats des dynamiques collectives et individuelles de l'engagement, a été clairement mis en lumière.

Au-delà des points en commun avec les études empiriques, cette thèse a dévoilé certaines thématiques qui pourraient être développées dans de futures recherches sur le véganisme. Citons notamment la relation des végétariens et les contextes sociaux comme ceux de la santé et des espaces publics (face à la militance), qui reproduisent des actes végétophobes. Les dynamiques socio-familiales (amis, collègues...) des végétariens peuvent aussi être mentionnées, afin de saisir comment ces contextes finissent pour accepter la démarche et adopter souvent une consommation plus végétale et saine. Dans ce sens, il convient d'élargir l'analyse vers des études qui s'intéressent à l'influence sociale que génère le véganisme (vu comme composé d'une minorité sociale), grâce aux comportements cohérents des acteurs végétariens. En plus, il serait intéressant d'explorer d'autres contextes ou événements qui appuient et rassurent l'engagement végétarien, comme celui des technologies pharmaceutiques. Dans un sens plutôt individuel, des thématiques liées aux transitions faites avant de devenir végétarien, lesquelles sont clés pour maintenir la démarche au fil de temps, constituent également des pistes d'analyse, de même que les mécanismes psychologiques de protection qu'activent les végétariens pour se protéger de la végétophobie et valoriser leur propre engagement. Il faudrait aussi explorer la transformation identitaire des végétariens liée à un positionnement éthique et politique des situations sociales au sens large. Mentionnons encore l'intérêt d'étudier les attributs de personnalité des végétariens ; leur signification de la résistance ; et le corps, comme le moyen qu'utilise le véganisme pour résister à l'hégémonie carniste.

Enfin, on propose d'élargir le regard du véganisme comme une porte d'entrée vers des autres thématiques comme celles des économies circulaires, la consommation locale et biologique, le boycott ; et en relation aux autres luttes, comme celles des antispécistes, des féministes, des minorités sexuelles (LGBTI), racisées, etc. Il serait également nécessaire d'explorer le véganisme comme une approche ontologique ; comme un mouvement socio-politique ; et/ou comme une expression culturelle qui porte une importante dimension identitaire individuelle et collective.

Pour finir, nous voulons insister sur une des limites de ce travail. Un défi rencontré dans ce processus de recherche a été lié à la pandémie de Covid-19. Le gouvernement belge a énoncé une série des mesures et a mis des restrictions, comme la distanciation sociale, lesquelles ont empêché faire les entretiens en présence, in situ. On considère que cette situation a pu avoir des répercussions par rapport à la qualité (voir profondeur) des données.

Bibliographie

- Abonizio, J. (2016). Conflitos à mesa: Vegetarianos, consumo e identidade*. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 31(90), 115-136. <https://doi.org/10.17666/3190115-136/2016>
- Albala, K. (2008). Une première argumentation scientifique occidentale en faveur du végétarisme. *Corps*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.3917/corp.004.0017>
- Allen, M. W., Wilson, M., Ng, H., & Dunne, M. (2000). Values and Beliefs of Vegetarians and Omnivores. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 405-422. <https://doi.org/10.1080/00224540009600481>
- Antoine, P., & Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience: présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie Française*, 62(4), 373-385. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Ardila, S. (2009). El apoyo familiar como uno de los pilares de la reforma de la atención psiquiátrica Consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Arppe, T., Mäkelä, J., & Va, V. (2011). Living food diet and veganism: Individual vs collective boundaries of the forbidden. *Social Science Information*, 50(2), 275-297. <https://doi.org/10.1177/0539018410396618>
- Barr, S. I., & Chapman, G. E. (2002). Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *Journal of the American Dietetic Association*, Vol. 102, p. 354-360. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90083-0](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90083-0)
- Bonnardel, Y., & Souchon, M. (2017). *Végéphobie , une nouvelle vague « Ceci n ' est pas de la végéphobie » ... Mais qu ' est-ce donc ?* (2007), 1-39. Consulté à l'adresse <http://fr.vegephobia.info/public/vegephobie-une-nouvelle-vague.pdf>
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement* (Ed. de Min). Paris.
- Brutsch, A., Steinbach, K., & Dumarty, J. (2013). *La végéphobie - Rejet du végétarisme pour les animaux & discrimination des personnes végétariennes*. Consulté à l'adresse <http://fr.vegephobia.info/public/vegephobia-short-booklet/vegephobia-fr.pdf>
- Bulut, M., & Tuncay, Y. (2020). The Dimension of Belief in Veganism/ Vegetarianism. *Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi*, 26(104), 839-858. <https://doi.org/10.22559/folklor.1338>

- Burgat, F. (2014). Pourquoi l'humanité est-elle carnivore ? Perspectives philosophiques de recherche sur le système carnivore. *Prétentaine*, n° 29/30, 473-497. Consulté à l'adresse <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxmbG9yZW5jZWJ1cmdhdHxneDozMzg2YWJkMDE2YzhiNDFm>
- Cárdenas, J., & Garza, C. (2019). *Discriminacion Hacia los Adultos Mayores en los Servicios de Hospitalización*. (Université Santo Tomas). Consulté à l'adresse <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/16655/2019juliethcardenas.pdf?sequence=1>
- Carrié, F. (2018). « Politiser le désarroi militant ». *Biens symboliques / Symbolic Goods*, 2. Consulté à l'adresse <https://revue.biens-symboliques.net/246>
- Celka, M. (2010). Veganisme et idéologie du Pathos. *Les cahiers psychologie politique.*, 20. Consulté à l'adresse <http://lodel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=2035>
- Cliceri, D., Spinelli, S., Dinnella, C., Prescott, J., & Monteleone, E. (2018a). The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores. *Food Quality and Preference*, 68, 276-291. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.020>
- Cliceri, D., Spinelli, S., Dinnella, C., Prescott, J., & Monteleone, E. (2018b). The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores. *Food Quality and Preference*, Vol. 68, p. 276-291. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.020>
- Costa, I., Gill, P., Morda, R., & Ali, L. (2019). More than a diet: A qualitative investigation of young vegan Women's relationship to food. *Appetite*, 143(April). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104418>
- De Gavelle, E., Davidenko, O., Fouillet, H., Delarue, J., Darcel, N., Huneau, J.-F., & Mariotti, F. (2019). Profil de consommation protéique et attitudes vis-à-vis des protéines animales des végétariens, flexitariens et omnivores d'une population représentative française. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 33(1), 39-40. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2019.01.289>
- Deligne, S. (2020). *Petit essai de veganologie. Comment se structure et se développe le mouvement végane contemporain ?* Université Catholique de Louvain.
- Díaz-Mendez, C. (2005). La modernidad alimentaria. Los debates actuales en la sociología de la alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, (40), 47-78.

- Díaz, A., & Díaz, J. (2002). Qué es lo psicosocial. Ocho pistas para reflexiones e intervenciones psicosociales. In *Psicología social crítica e intervención psicosocial* (p. 499).
- Díaz Méndez, C. (2005). La modernidad alimentaria. Los debates actuales en la sociología de la alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, (40), 7-38.
- Doise, W. (1985). Las relaciones entre grupos. In *Psicología social I. Influencia y cambio de actitudes, individuos y grupos* (p. 307-332).
- Doms, M., & Moscovici, S. (1985). Innovación e Influencia de las Minorías. In *Psicología social I. Influencia y cambio de actitudes, individuos y grupos* (p. 71-116).
- Drolet, M.-J. (2018). Compte rendu critique du livre Voir son steak comme un animal mort, de Martin Gibert. *BioéthiqueOnline*, 5. <https://doi.org/10.7202/1044294ar>
- Dubuisson-Quellier, S. (2018). *La consommation engagée* (2^e éd.). Paris: Presses de sciences po.
- Fonseca López, V. O., Aguirre Calleja, A. C., & Guy Emerson, R. (2017). « La revolución vegana »: Análisis posthegemónico del movimiento vegano en Puebla. *Edähi Boletín Científico de Ciencias Sociales y Humanidades del ICSHu*, 5(10), 24-25. <https://doi.org/10.29057/icshu.v5i10.2436>
- Germaine, D. M. (1985). El cambio de actitud. In *Psicología social I. Influencia y cambio de actitudes, individuos y grupos* (p. 117-173).
- Giroux, V., & Larue, R. (2017). *Le Véganisme* (P. U. de France/Humensis, Éd.). Paris.
- Greenpeace. (2018). *La insostenible huella de la carne en España. Diagnostico del consumo y la producción de carne y lácteos en España*. Madrid.
- Haverstock, K., & Forgays, D. K. (2012). To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite*, 58(3), 1030-1036. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.048>
- Janssen, M., Busch, C., & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643-651. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039>
- Lahire, B. (2004). Individu et mélanges des genres. *Réseaux*, 126(4), 89-111. <https://doi.org/10.3917/res.126.0089>
- Mathieu, S., & Dorard, G. (2016, septembre 1). Végétarisme, végétalisme, véganisme : aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective. *Presse Médicale*, Vol. 45, p. 726-733. <https://doi.org/10.1016/j.lpm.2016.06.031>
- Mattelart, A., & Neveu, E. (2008). *Introduction aux Cultural Studies* (La Découverte).

<https://doi.org/https://doi.org/10.3917/dec.matte.2008.01>

- Moreno, N., & Bohorquez, O. (2002). Lo psicosocial como categoría transdisciplinar. In *Psicología social crítica e intervención psicosocial* (p. 499).
- Moriano, J., Palcí, F., & Morales, J. (2006). El perfil psicosocial del emprendedor universitario. *The. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22(1), 75-99.
- Moscovici, S. (1985). *Psicología social I. Influencia y cambio de actitudes, individuos y grupos*.
- Mouret, S. (2019). Le véganisme : l'abolition par la nutrition. Comment se compléter en vitamine B 12. *Ethnologie française*, N°176(4), 769-786. <https://doi.org/10.3917/ethn.194.0769>
- OMS. (s. d.). Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. Consulté 28 mai 2020, à l'adresse <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>
- Paicheler, G., & Moscovici, S. (1985). Conformidad simulada y conversión. In *Psicología social I. Influencia y cambio de actitudes, individuos y grupos*.
- Páramo, P. (2008). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 539-550. <https://doi.org/10.14349/rlp.v40i3.363>
- Pinot, L. (2018). *L'engagement végane: Ses conditions et ses formes*. Consulté à l'adresse https://www.researchgate.net/profile/Ludmilla_Pinot2/publication/328744708_L'engagement_vegane_ses_conditions_et_ses_formes/links/5da85cb94585159bc3d593f1/Lengagement-vegane-ses-conditions-et-ses-formes.pdf
- Planétoscope. (2020). Planetoscope - Statistiques : Nombre d'animaux tués pour fournir de la viande dans le monde. Consulté 24 mai 2020, à l'adresse <https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-nombre-d-animaux-tues-pour-fournir-de-la-viande-dans-le-monde.html>
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2018). Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182-194. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003>
- Rothgerber, H. (2015). Underlying differences between conscientious omnivores and vegetarians in the evaluation of meat and animals. *Appetite*, 87, 251-258. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.206>
- Stoléru, S., Kosmadakis, C., & Allilaire, J.-F. (2011). *Présentation de l'Entretien Semi-structure' Multiregistres. Presentation of the Algorithmically Structured Systematic Exploration of Subject's State of Mind*. 169(2), 79-83.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.03.019>
- Swingewood, A. (1984). A Short History of Sociological Thought. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1007/978-1-349-17524-6>
- The Vegan Society. (s. d.). Definition of veganism. Consulté 20 septembre 2020, à l'adresse <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Thomas, M. A. (2015). Are vegans the same as vegetarians? The effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite*, 97, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.021>
- Thun, M. (2019). Veganism in a post modern society. *Critical Reflections: A Student Journal on Contemporary Sociological Issues*, (April).
- Traïni, C. (2012). Entre dégoût et indignation morale. Sociogenèse d'une pratique militante. *Presses de Sciences Po*, 62(4), 559-581. <https://doi.org/https://doi.org/10.3917/rfsp.624.0559>
- Urdaneta, E. (2014). El formato de la pregunta y los aspectos conativos en la evaluación del aprendizaje. *Paradigma*, 15(2), 91-106.
- WIEVIORKA, M. (2001). La différence. In *Balland*. Paris.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (2^e éd.). <https://doi.org/10.2307/2183481>

Annexe 1. Grille D'entretien – La Dimension Psychosocial Du Véganisme

Présentation de la chercheuse

Bonjour, je m'appelle Karen Cifuentes, je suis étudiante du Master en Sciences de la Population et Développement à l'UCL et je suis intéressée au sujet du véganisme.

Au cours de l'entretien, j'aimerais que nous abordions les thèmes suivants : les justifications et motivations d'être végane ; l'environnement familial et social autour du véganisme ; et quelques significations personnelles dar rapport au véganisme.

Avant de continuer je voudrais savoir si vous voulez faire partie de cette recherche et si l'entretien peut être enregistré, en ayant en compte que vôtres données personnelles seront protégés. Il faut savoir que si vous avez des questions pendant l'entretien vous pouvez les poser.

Alors, si vous êtes d'accord on peut démarrer l'entretien.

Identification de l'interviewé

Nom et prénom :

Lieu de naissance :

Age :

Provenance (Zone rural/suburbain/urbain) :

Genre :

Niveau éducatif :

Lieu de résidence :

Occupation :

Questions principales

Questions complémentaires

Questions de clarification

Intégration historique, motivations et justification

✓ A quel âge avez-vous commencé à éviter la consommation de produits animaux (viande ou volaille, poisson...)?

✓ Ça fait combien de temps que tu es végane ?

✓ Quelles ont été vos raisons particulières pour devenir végan ?

✓ Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?

✓ D'après votre expérience, quels ont été les points de repère

✓ Raconte-moi un événement personnel ou une situation clé qui a vous

✓ Pouvez-vous me donner des exemples ?

pour faire la transition au véganisme ? fait réfléchir par rapport au véganisme.

✓ Raconte-moi comment s'est passé ce cette transition vers le véganisme.

✓ Raconte-moi comment ils sont changés vôtres routines personnelles ? (Alimentation, achats, loisirs, etc)

✓ Quelles ont été les barrières que vous aperçue dans votre engagement comme végan ?

✓ Quelles ont été ?
✓ Quelles sont actuellement ?

✓ Pour quoi suivez-vous cette philosophie végane ?

✓ Quels sont les résultats que vous prétendez obtenir à travers votre engagement au véganisme ?

✓ Envisagez-vous continuer l'engagement au véganisme pour le reste de votre vie ?

✓ Pour quoi ?

✓ Il y a eu (ou il y a) des moments dont vous mettez en question votre philosophie végane ?

✓ Quand ?
✓ Dans quelle situation ?

L'environnement familial (inclut couple)

✓ Quels ont été les impressions de votre couple/famille par rapport à votre philosophie végane ?

✓ Quelles ont été ses premières impressions ?
✓ Quels sont ses impressions actuellement ?

✓ Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?

✓ Dans le contexte familial, raconte-moi où avez-vous trouvé et comme a été cet

✓ Dans le contexte familial ou avec votre couple : raconte-moi comment-ils sont changés vôtres routines ?

✓ Pouvez-vous me donner des exemples ?

<p>appui pour devenir végétarienne ?</p> <p>✓ Vous vous rappelez d'une (ou plusieurs) situation de conflit en raison du végétarisme ?</p>	<p>(Alimentation, achats, loisirs, etc)</p>
<p>✓ Est-ce qu'il y a des membres de votre famille qui sont végétariens ? ou votre couple est végétarienne ?</p>	<p>✓ Dans le cas affirmatif : qui et comment sont les relations avec eux ?</p>

L'environnement social

<p>✓ Quels contextes sociaux (amis, groupes, réseaux sociaux, camarades du cours, travail) ont été importants pour fortifier votre philosophie végétarienne ?</p>	<p>✓ Raconte-moi quels appuis avez-vous aperçus par rapport à ça ?</p> <p>✓ Qu'est-ce que vous pensez par rapport aux organisations qui promouvant directe ou indirectement le végétarisme ?</p> <p>-des organisations sociales ; animales ; environnementales.</p>	<p>✓ Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?</p>
<p>✓ Dans le contexte social (amis, études, travail) : raconte-moi comment ils sont changés vos routines ? (Lieux de réunion, achats, lieux de partage, etc).</p>	<p>✓ Vous vous rappelez une (ou plusieurs) situation de conflit en raison du végétarisme ?</p>	<p>✓ Pouvez-vous me donner des exemples ?</p>
<p>Quels ont été les impressions de vos amis/camarades par rapport à votre philosophie végétarienne ?</p>	<p>✓ Quelles ont été ses premières impressions ?</p> <p>✓ Quels sont ses impressions actuellement ?</p>	

L'identité, les valeurs et la morale

<p>✓ Comment ressentez-vous les</p>

transformations
émotionnelles
depuis votre
engagement au
véganisme ?

✓ Comment vous
vous décrivez (caractériser)
en quelques mots ?

✓ Pouvez-vous
m'en dire un peu
plus ?

✓ Pouvez-vous
me donner des
exemples ?

✓ Comment les
autres vous décrivez
(caractériser) ?

✓ Qu'est-ce que vous
pensez par rapport à ça ?

✓ Quels sont
les valeurs les plus
importants dans
votre vie ? pour
quoi ?

✓ Comment pensez-
vous que s'engager au
véganisme a vous aidé à
consolider ces valeurs ?

La santé – l'état physique

✓ Quels
changements
physiques et de
santé avez-vous
ressenti depuis
l'engagement au
véganisme ?

✓ Par rapport à votre
bien-être physique :
raconte-moi comment ils
sont changés vôtres
routines ? (Suppléments
alimentaires, vitamines,
visites médicales, exercice
physique).

✓ Pouvez-vous
m'en dire un peu
plus ?

✓ Pouvez-vous
me donner des
exemples ?

Significations

✓ Quel est la
signification des
aliments pour vous ?

✓ Quel est la
signification de la
viande pour vous ?

✓ Quel est la
signification des
animaux pour vous ?

✓ Quel est la
signification du
véganisme pour
vous ?

✓ Quels sont les
éléments clés d'être végane
dans les faits ?

✓ Comment la
signification du véganisme
a-t-il changé au fil de
temps pour vous ?

✓ Pouvez-vous
m'en dire un peu
plus ?

✓ Pouvez-vous
me donner des
exemples ?

