

# COVENANT

THE SOUTHDOWN INSTITUTE | VOLUME 41 | NUMÉRO 1,2 | AUTOMNE/HIVER 2025

## Le Miroir Du Cœur : Narcisse et le chemin vers le soi complet

« Permits-moi de me connaître, afin que je puisse Te connaître » — Saint Augustin

« Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme. » — Marc 12 : 30



À chaque saison, *Covenant* nous invite à faire une halte, à reprendre le souffle et à prêter l'oreille aux mouvements discrets de la grâce au cœur de notre vie commune. Cette réflexion s'ouvre sur un récit ancien—presque mythique—qui continue de refléter, tel un miroir clair, nos aspirations les plus profondes.

### Le soi oublié

L'histoire de Narcisse est souvent racontée comme une mise en garde contre l'orgueil. Mais peut-être parle-t-elle d'abord d'émerveillement face au choc de se découvrir soi-même comme jamais auparavant. Narcisse n'est pas mort parce qu'il s'aimait trop ; il est mort parce qu'il ne savait pas comment aimer ce qu'il voyait.

Dans nos vies et nos ministères, nous courons nous-mêmes le risque de vivre en surface : servir, jouer des rôles, répondre aux attentes, tout en nous éloignant peu à peu du cœur de notre être. Lorsque nous cessons d'écouter ce qui nous habite, le ministère se réduit à une performance et notre relation avec Dieu perd sa douceur. La prière de saint Augustin, « *Fais que je me connaisse, afin de Vous connaître* », demeure un appel à la vérité. La connaissance de soi n'a rien de vaniteux : elle est une forme de révérence, le courage d'affronter notre propre vérité à la lumière de la grâce.

### Un cœur qui l'écoute

Aimer de tout son cœur suppose de bien le connaître. Le langage des émotions est l'un des plus anciens dialectes de Dieu. Lorsque nous accueillons nos sentiments avec compassion, plutôt que de les juger ou de les réprimer, nous ouvrons la voie à la rencontre. Dans ce sens, la conscience émotionnelle devient moins un outil de la psychologie qu'une simple pratique de l'âme. Brené Brown nous rappelle que les émotions sont des « *données, et non des directives* » — des signes qui révèlent où la grâce nous attend.

### Jésus ressentait profondément

Les Évangiles montrent que Jésus ne cachait pas ses émotions. Il a pleuré, s'est réjoui et a tremblé dans le jardin. Sa vie émotionnelle n'était pas une faiblesse, mais un témoignage, la révélation que ressentir profondément fait partie intégrante

de l'humanité et de l'ouverture à Dieu. Lorsque nous nions ce que nous ressentons, nous fragmentons ce que Dieu désire ardemment racheter. Lorsque nous confions nos émotions les plus profondes à la prière, même sans mots, elles deviennent la matière première de l'amour.

### Les relations comme des miroirs

Toutes nos relations, qu'elles soient en communauté, d'amitié, de mariage ou de ministère, révèlent notre vraie nature. Un chagrin ignoré nous isole ; une colère refoulée peut se transformer en rigidité ou en ressentiment. Mais lorsque nous abordons nos tourments intérieurs avec honnêteté, notre cœur retrouve sa tendresse. La vérité émotionnelle nous libère et nous permet d'aller à la rencontre des autres non par obligation, mais par amour. Comme l'écrivait Thomas Merton, la question la plus intime que Dieu nous pose est : « *Qui es-tu vraiment ?* » Le chemin vers l'harmonie commence par notre volonté d'y répondre.

### De la réflexion à la communion

Si Narcisse a péri en se contemplant dans la solitude, notre vocation est tout autre : nous voir en relation avec Dieu, avec les autres et avec le monde confié à nos soins. Le miroir du cœur n'est pas fait pour l'égoïsme, mais pour l'offrande de soi. Lorsque nous osons nous y regarder avec tendresse, nous n'y trouvons pas la perfection, mais la présence. Là, dans la douce lumière de la vérité, nous redécouvrons que nous sommes soutenus, vus et aimés, même dans nos contradictions.

### Invitation

Le renouveau commence rarement par de grandes résolutions. Il naît plutôt de la volonté tranquille de se voir tel qu'on est et de laisser que Dieu nous y rencontre. Le don de soi est le fruit de la conscience de soi.

En lisant cette édition de *Covenant*, puissiez-vous entendre, dans ses pages, une invitation à retourner à votre propre cœur, à écouter ce qui s'y éveille et à redécouvrir qu'aimer Dieu de tout votre cœur commence par apprendre à y demeurer pleinement.

Sincèrement,  
**Rév. François Diouf, O.S.B., Ph.D.**  
Président et Directeur Médical

### Références :

- Augustin. (1991). *Confessions* (trad. H. Chadwick). Oxford University Press. (Ouvrage original publié en 397).  
Brown, B. (2012). *Oser la vulnérabilité : comment le courage de la vulnérabilité transforme notre façon de vivre, d'aimer, d'élever nos enfants et de diriger*. Gotham Books.  
La Sainte Bible, Second version 21. (s.d.). BibleGateway.com. <https://www.biblegateway.com/versions/New-International-Version-NIV-Bible/>  
Merton, T. (1961). *Aucun homme n'est une île*. Harcourt, Brace & World.  
Nouwen, H. J. M. (1992). *La vie de la personne aimée : vivre sa spiritualité dans un monde séculier*. Crossroad.  
Ovide. (2004). *Métamorphoses* (trad. D. Raeburn). Penguin Classics. (Ouvrage original publié vers 8 apr. J.-C.).  
Winnicott, D. W. (1960). Distorsion de l'égo en termes de vrai et faux soi. Dans *Le processus de maturation et l'environnement facilitateur* (p. 140-152). International Universities Press.

# Le Don De Soi : Comment La Conscience Émotionnelle Approfondit La Vie Spirituelle

## Par Marc Simpson, MSW, RSW



La formation spirituelle est au cœur de la vie religieuse et du ministère. Pourtant, de nombreuses personnes découvrent, parfois douloureusement, que la croissance spirituelle sans conscience émotionnelle peut nous laisser déséquilibrés, déconnectés et exposés au risque d'épuisement professionnel. La maturité émotionnelle n'est pas une distraction ; elle est essentielle à la vie spirituelle. Cela fait partie du parcours d'intégration qui dure toute la vie, au cours duquel Dieu nous invite à nous engager pleinement, esprit, cœur, âme et corps, en communion avec la grâce.

Southdown sert les membres du clergé, les religieux et les religieuses, les ministres pastoraux laïcs et toutes les personnes engagées dans le ministère. Nombreux sont ceux qui ont été conditionnés à mettre de côté leurs besoins émotionnels au profit du devoir. Bien que cette attitude soit bien intentionnée, elle peut entraîner de la fatigue, de l'isolement et une perte d'estime de soi. Lorsqu'on leur donne l'espace nécessaire pour comprendre leurs émotions, les individus retrouvent souvent de la clarté et de la paix.

### Le Coût De La Déconnexion

Un prêtre avec qui j'ai travaillé semblait calme en apparence, mais souffrait d'une irritabilité chronique, de fatigue et d'isolement. Sa vie de prière s'était éteinte. Il interprétait cette aridité spirituelle comme un échec. Ce n'est qu'après avoir commencé une thérapie qu'il a commencé à faire face au deuil, à la honte et à la peur. Son histoire n'est pas un cas isolé. À Southdown, nous rencontrons fréquemment des personnes qui se sont dévouées corps et âme au ministère, à l'engagement communautaire et aux pratiques spirituelles pour surmonter une souffrance émotionnelle profonde. Leur engagement témoigne d'un désir sincère d'être fidèles, résilients et pleinement dévoués à leur vocation. Pourtant, cette volonté de persévérer peut parfois servir à éviter les blessures émotionnelles nécessitant des soins. Lorsque les sentiments difficiles sont refoulés plutôt que reconnus, cela peut mener à un épuisement spirituel, à un sentiment de déconnexion intérieure, voire au désespoir.

### La Conscience Émotionnelle Comme Discipline Spirituelle

Développer sa conscience émotionnelle ne signifie pas se recentrer sur soi-même. Il s'agit de cultiver sa liberté intérieure, la capacité de répondre à la vie avec authenticité et sérénité, plutôt que par peur ou par réaction automatique. Cela nous invite à prendre une pause et à nous demander : « **Qu'est-ce que je ressens ? D'où vient cette émotion ? Qu'essaie-t-elle de m'apprendre ?** »

Le psychiatre et neuroscientifique Dan Siegel (2010) a inventé l'expression « **nommer pour apprivoiser** », soulignant que le simple fait d'identifier une émotion peut en diminuer l'intensité et nous aider à la réguler plus efficacement. Ce type de conscience de soi favorise non seulement une gestion saine des émotions difficiles, mais ouvre également la voie à une plus

grande clarté, à une présence accrue et à une vie spirituelle plus profonde.

Ceux qui cultivent leur conscience émotionnelle sont mieux outillés pour faire face aux exigences de la vie religieuse, établir des limites saines et rester pleinement présents aux joies et aux difficultés des autres. Elle favorise la compassion et le discernement, et réduit la propension à réagir sous l'emprise de blessures non guéries. Ainsi, l'intelligence émotionnelle devient une forme d'humilité qui consiste à reconnaître nos limites et à laisser agir la grâce de Dieu à travers elles.

### Intégration Et Santé Émotionnelle

L'intégration émotionnelle est essentielle au bien-être général. Lorsque nous parvenons à reconnaître, à analyser et à réguler nos émotions, nous nous sentons souvent plus ancrés, plus présents et plus connectés à nos relations et à notre vie quotidienne. Ce processus ne vise pas à éliminer la détresse, mais à apprendre à interagir avec elle afin de favoriser la résilience et la clarté. Dans notre travail auprès des personnes engagées dans le ministère, nous constatons que l'intégration émotionnelle peut approfondir le sentiment d'utilité, renforcer les relations et enrichir le sens de la vie vocationnelle.

Certains craignent que la reconnaissance des émotions douloureuses ne les fasse s'effondrer, mais bien souvent, c'est l'inverse qui se produit. En prenant davantage conscience de notre monde intérieur, on gagne en clarté, en paix et en présence. Pour ceux qui exercent un ministère, cette intégration favorise à la fois la guérison personnelle et la vitalité de leur travail.

Des pratiques telles que la thérapie, l'accompagnement spirituel et la réflexion intentionnelle peuvent aider à développer cette conscience. Être attentif à nos émotions, les explorer par l'écriture, ou simplement observer comment le stress se manifeste dans le corps, peut devenir une pratique sacrée, un acte d'hommage à notre expérience intérieure et d'ouverture d'un espace à la présence de Dieu.

### Un Chemin À Suivre

La conscience émotionnelle n'est pas un luxe, ni réservée à ceux qui traversent une crise. C'est une invitation permanente à la plénitude, qui enrichit notre foi et élargit notre capacité à aimer.

À Southdown, nous constatons régulièrement que lorsque les gens apprennent à reconnaître et à comprendre leur vie émotionnelle, la croissance spirituelle s'ensuit naturellement. Le chemin vers la sainteté passe par le cœur, par la joie, la tristesse, la colère, le désir et l'amour. Dieu nous appelle à la plénitude, et cette plénitude commence non par le déni, mais par l'honnêteté.

En cultivant une conscience émotionnelle plus profonde, nous honorons la plénitude de ce que nous sommes et répondons plus pleinement à l'appel à aimer de tout notre être. ■

### Références :

- Francis, L. J., Laycock, P. et Brewster, C. (2018). *L'épuisement professionnel chez les pasteurs : causes, conséquences et solutions*. Routledge.
- Pargament, K. I. (2007). *Psychothérapie intégrée spirituellement : comprendre et aborder le sacré*. Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2010). *Le thérapeute attentif : guide clinique de la pleine conscience et de l'intégration neuronale*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *Le développement de l'esprit : comment les relations et le cerveau interagissent pour façonner notre identité* (2e éd.). Guilford Press.

# Émotions Et Spiritualité À Travers Le Prisme De La Focalisation

Par Beverly O'Grady, M.T.S., D.S.D.



## À L'Écoute Du Corps

Dans le monde trépidant du XXI<sup>e</sup> siècle, on passe une bonne partie de son temps à analyser, planifier et élaborer des stratégies. Et si on pouvait se reconnecter à son corps pour trouver la bonne voie à suivre ? La méthode Focusing offre cette possibilité : une pratique qui permet de se connecter à ses émotions et à

ses sensations corporelles pour mieux comprendre et clarifier sa façon de vivre.

## Les Origines De La Focalisation

Le Dr Eugene Gendlin, philosophe et collaborateur de Carl Rogers, a développé le Focusing comme outil de thérapie psychologique. Son potentiel dépasse toutefois largement le cadre thérapeutique. Dans les milieux catholiques, il est reconnu comme une forme de *bio-spiritualité*. Les pères Peter Campbell et Edwin McMahon, collaborateurs du Dr Gendlin, ont introduit le Focusing lors de retraites et d'ateliers spirituels à travers l'Amérique du Nord, en insistant sur son utilisation comme outil de croissance spirituelle et de transformation personnelle.

Comme l'écrivent Campbell et McMahon dans *Bio-Spiritualité* : Mettre l'accent sur une façon de grandir :

« Nous constatons également que le Focusing peut favoriser la croissance spirituelle en invitant chacun à dépasser la quête incessante de contrôler l'esprit. Il offre un cadre pratique pour encourager cet « art du lâcher-prise », au sein duquel nous pouvons apprendre en douceur à faire confiance à une sagesse plus profonde, ressentie corporellement. » (p. 52)

## Pratiquer La Focalisation

Pour commencer, trouvez un état de relaxation, sans toutefois atteindre un état méditatif profond, et concentrez votre attention sur le centre de votre corps, de la poitrine au bas-ventre. Observez vos sensations physiques sans chercher à tout prix une explication. Au début, ces sensations n'auront peut-être pas de signification claire, mais accueillez-les avec une « *curiosité bienveillante* ».

Décrivez la sensation à voix haute pour explorer l'émotion qui y est associée. Abordez les émotions difficiles ou douloureuses avec une distance confortable afin de favoriser un dialogue intérieur. Demandez-vous : *De quoi ce corps a-t-il besoin maintenant ? Qu'est-ce qu'il veut me dire ?* Souvent, la réaction du corps est un appel à prendre soin de soi. Accueillir ces sensations avec patience et bienveillance peut révéler des

aspects de vos besoins, de vos émotions et de votre vie spirituelle.

## Les Émotions Comme Chemin Vers Dieu

Ignorer ou refouler nos émotions peut nous éloigner de Dieu. À l'inverse, y porter attention permet à la guidance divine de se manifester. Les sentiments d'angoisse, de tristesse ou d'aversion nous orientent souvent vers une vérité plus profonde : *qu'est-ce qui nous apporterait la paix, l'épanouissement ou la voie à suivre ?* Laisser place aux émotions, sans les ignorer, favorise le bien-être émotionnel et spirituel.

## Comme Le Soulignent Campbell Et McMahon :

« Ce que nous avons dans le Focusing, c'est donc un cadre pour une spiritualité saine qui se réalise simultanément dans un contexte de psychologie saine. » (p. 53)

## Les Émotions Comme Chemin Vers La Plénitude

Les émotions sont un cadeau, une porte ouverte sur votre pleine humanité. Vous n'êtes pas une machine capable de prédire l'avenir, mais un être humain sensible et unique, en interaction avec un monde riche en inconnues. Votre corps transmet des messages destinés à vous guider et à vous informer. En écoutant, vous pouvez découvrir le sacré en vous : le mystère, la créativité et le désir ardent de donner et de recevoir de l'amour.

Les moments de recueillement peuvent éveiller en nous l'émerveillement, la gratitude et la joie. La musique et le chant élèvent l'esprit et favorisent le bien-être. Passer du temps dans la nature nous relie à la beauté de la création. Le deuil révèle la profondeur de notre amour pour les autres. Réfléchissons un instant : *pourquoi Dieu nous aurait-il donné des émotions si elles n'étaient pas destinées à être honorées et intégrées ?*

Laissez vos émotions s'exprimer  
dans votre prière. Invitez tout  
votre être, esprit, cœur et  
corps, à contempler, à ressentir  
et à accueillir le mystère  
au cœur de l'humanité.

Pour la plupart d'entre nous, la volonté divine ne se manifeste pas par des paroles claires, mais plutôt par une intuition, souvent née du silence. Nos sentiments ont besoin de temps et d'espace pour s'exprimer, surtout lorsque des émotions difficiles ont été réprimées ou ignorées. Dans un monde bruyant, agité et chaotique, il est essentiel de créer un espace pour ce dialogue avec Dieu.

Laissez vos émotions s'exprimer dans votre prière. Invitez tout votre être, esprit, cœur et corps, à contempler, à ressentir et à accueillir le mystère au cœur de l'humanité. Dieu demeure en vous, attendant patiemment que vous accueilliez cette présence sacrée. ■

## Références :

Campbell, P. A. et McMahon, E. M. (1985). *Biospiritualité : Focus comme moyen de grow*. The International Focusing Institute / Loyola Press.  
Gendlin, E. T. (1982). *Focus : Une méthode de rupture pour déverrouiller la sagesse dans votre corps*. Random House.  
L'International Focusing Institute. (14 octobre 2019). *Une introduction expérimentale à la bio-spiritualité*. <https://focusing.org/focusing-highlights/experiential-introduction-bio-spirituality>  
L'International Focusing Institute. (s.d.). *Bibliothèque de Gendlin en ligne – Biographical notice*. [https://focusing.org/gendlin/gol\\_intro.html](https://focusing.org/gendlin/gol_intro.html)

## SÉMINAIRES DE FORMATION HUMAINE CONTINUE

### NAVIGUER ENTRE LES LIMITES ESSENTIELLES

Renforcez votre ministère grâce à la connaissance de soi, aux compétences pratiques et à une approche durable du bien-être personnel. Ce séminaire, offert dans le cadre du programme de formation continue de Southdown, aide les membres du clergé à établir des limites saines dans leur ministère, à préserver leurs relations et à approfondir leur réflexion sur leur développement personnel et professionnel.

**PROCHAINES DATES :**  
**26-29 JANVIER 2026**  
**23-26 MARS 2026**

Pour plus d'informations, consultez :  
[southdown.on.ca/consultation-and-education](https://southdown.on.ca/consultation-and-education)  
ou envoyez un courriel à :  
[administration@southdown.on.ca](mailto:administration@southdown.on.ca)

Scannez pour en savoir plus



## De Notre Équipe De Communication

Cette édition d'automne/hiver du bulletin d'information *Covenant* de Southdown vous invite à réfléchir à l'intégration du cœur, de l'esprit, du corps et de l'âme. Nos articles explorent la conscience émotionnelle, le cheminement spirituel et la manière dont nos sentiments nous guident vers la plénitude.

Nous sommes également ravis d'accueillir quatre nouveaux membres au sein de l'équipe de Southdown :

**Melissa Himelfarb**, *Spécialiste en Comptabilité*, apporte son expertise en opérations financières et son engagement à assurer le bon fonctionnement de nos programmes.

**Helen Hwang, RN**, *Infirmière Gestionnaire et Responsable de la Qualité*, se joint à nous avec une vaste expérience en soins cliniques et un engagement à maintenir les normes les plus élevées en matière de qualité et de sécurité.

**Jean Zhou, MBA, CPA**, *Directrice Financière*, apporte son leadership en matière de gestion financière et stratégique, soutenant la mission de Southdown avec perspicacité, précision et attention.

**Housai Rahimi**, *Responsable des Communications et des Ressources Humaines*, apporte son expertise dans ces domaines, veillant à ce que nos programmes, nos récits et nos réflexions continuent d'atteindre la communauté avec clarté et humanité, en accord avec la mission de notre équipe.

Nous espérons que cette édition vous plaira et que vous prendrez le temps de faire une pause, de réfléchir et de vous reconnecter à vous-même, aux autres et à Dieu.

## APPEL ANNUEL 2025 VOTRE DON FAIT UNE DIFFÉRENCE DURABLE !

Votre générosité contribue à transformer des vies. En soutenant Southdown, vous permettez à ceux qui ont besoin de nos programmes et services de recevoir des soins empreints de compassion et de guérison, quelles que soient leurs ressources financières.

Ensemble, nous poursuivons la mission d'espoir et de renouveau de Southdown, en fortifiant les individus, les communautés et l'Église par notre ministère commun de guérison.

**Faire Un Don En Ligne :**  
[southdown.on.ca/donate/](https://southdown.on.ca/donate/)

Que Dieu vous comble de ses bénédictions.

Scannez pour donner



*Covenant* est produit et publié par *The Southdown Institute*. Son objectif est d'informer et de sensibiliser les lecteurs sur les enjeux cliniques qui émergent dans notre pratique et de les inviter à intégrer les aspects émotionnels et spirituels de notre vie.

Copyright 2025. Tous droits réservés.



18798 Old Yonge Street  
Holland Landing, ON L9N 0L1 Canada

Tél : 905 727 4214

Téléc. : 905 895 6296

Courriel : [administration@southdown.on.ca](mailto:administration@southdown.on.ca)

[www.southdown.on.ca](https://www.southdown.on.ca)



SOCIÉTÉ DE BIENFAISANCE  
NO: 10163-0820 RR0001