

# COVENANT

THE SOUTHDOWN INSTITUTE | VOLUME 42 | NUMÉRO 1 | PRINTEMPS 2026

## Courage dans la relation 60 ans à bâtir l'espoir par la relation



Depuis soixante ans, la force pérenne du travail de Southdown ne réside pas seulement dans les modèles cliniques, les directives ou les programmes, aussi importants soient-ils, mais aussi dans les relations humaines. Après des décennies d'accompagnement et de soutien, une vérité s'est imposée avec constance : l'espoir renaît là où le courage rencontre la relation. Le courage de dire la vérité. Le courage de demander de l'aide. Le courage d'être présent face à la souffrance. Le courage de s'examiner soi-même pour que les autres puissent être en sécurité. Si l'histoire de Southdown a un cœur qui bat, c'est bien celui de cette bravoure relationnelle.

Une relation authentique commence par le refus de juger. Dans son ouvrage « *Do Not Judge Anyone* » (Slater, 2025), Isaac Slater, OCSO, nous rappelle que le jugement ferme le cœur, tandis que la miséricorde ouvre la voie à la vérité. Juger, ce n'est pas seulement condamner moralement ; c'est adopter une attitude subtile qui dit : « Tu devrais être différent. » Dans les contextes thérapeutiques et pastoraux, cette attitude étouffe la souffrance. Lorsqu'un prêtre cache son épuisement professionnel, lorsqu'un religieux dissimule sa dépression, lorsqu'un responsable masque un conflit intérieur, il ne s'agit souvent pas d'un manque de foi, mais de la peur d'être mis à nu. Le courage commence là où s'arrête le jugement. Dire « Je ne vais pas bien » ou « J'ai besoin d'aide » n'est pas une faiblesse, mais une preuve de maturité morale.

Pourtant, la honte rend un tel courage coûteux. Dans « *The Soul of Shame* » (Thompson, 2015), le psychiatre Curt Thompson décrit la honte comme le sentiment persistant de : « ne pas être à la hauteur ». La honte isole et réorganise le cerveau autour du secret et de l'autoprotection. Elle incite à la dissimulation : à se cacher, à jouer un rôle, à contrôler le récit. Thompson affirme que la honte ne peut survivre à l'expression en présence d'une personne empathique. Cela reflète une réalité neurobiologique. Lorsque la vulnérabilité rencontre une présence attentive et sans jugement, le système nerveux s'apaise et les mécanismes de défense s'atténuent. L'intégration devient possible, et avec elle, l'espoir.

Mais le courage relationnel ne se limite pas à la guérison personnelle ; il relève aussi de la responsabilité. Dans *Risque et dérives de la vie religieuse* (de Lassus, 2023), Dysmas de Lassus met en garde contre les distorsions qui surviennent lorsque l'imaturité se dissimule derrière un discours spirituel.

La fusion peut se faire passer pour la communion. Le contrôle peut être justifié par l'obéissance. La dépendance affective peut être spiritualisée sous couvert de charité. Lorsque le travail psychologique est évité au nom de la piété, les relations se déforment et la sécurité s'érode. Demander de l'aide n'est donc pas simplement une démarche d'amélioration personnelle ; c'est une responsabilité pastorale.

Cela nous amène à une vérité essentielle : la maturité protège. Tout ministère est relationnel, et toute relation exige de la sécurité. La sécurité, à son tour, requiert la conscience de soi. Ceux qui servent doivent cultiver une stabilité intérieure afin que les autres perçoivent une présence rassurante plutôt que des blessures non examinées. Dire « J'ai besoin de soutien » n'est pas de l'égoïsme ; c'est de la responsabilité.

Au fil du temps, Southdown a également constaté que le courage est contagieux. Lorsque les responsables normalisent la thérapie, la supervision et les conversations franches sur la santé mentale, la stigmatisation diminue. Lorsque les prêtres parlent ouvertement des difficultés, les communautés s'apaisent. Lorsque les institutions intègrent la maturité psychologique à la formation, la confiance s'approfondit. Le silence, au contraire, fracture. Le lien n'est pas sentimental ; il est structurel.

Prenons l'exemple d'un ecclésiastique expérimenté, arrivé épuisé, admiré du public mais émotionnellement en proie à une profonde oppression. Il décrivait son ministère comme « efficace mais vide ». Dans le cadre d'une relation thérapeutique stable et sans jugement, il a commencé à nommer sa peur et sa honte. À mesure que la vulnérabilité devenait possible, son monde intérieur se réorganisait. Des mois plus tard, il confiait : « Je prêche différemment maintenant. J'écoute davantage. Je suis moins sur la défensive. » Le courage trouvé dans la relation ne l'a pas seulement guéri ; il a profondément transformé son ministère.

Soixante ans après sa création, Southdown conserve cette conviction fondamentale : l'espoir se construit à travers les relations humaines. Le courage d'admettre ses limites. Le courage d'affronter la honte. Le courage d'inviter un accompagnement. Le courage de réformer ce qui nuit. Le lien social restaure la dignité, renforce l'intégrité et protège les communautés.

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

### Références

- de Lassus, D. (2023). *Risque et dérives de la vie religieuse*. Éditions du Cerf.  
Slater, I. 2025. *Do not judge anyone: Desert wisdom for a polarized world*. Liturgical Press.  
Thompson, C. (2015). *The soul of shame: Retelling the stories we believe about ourselves*. InterVarsity Press.

# Marcher dans le désert avec ceux qui servent

## Une perspective neuropsychologique sur le stress, l'intégration et le rétablissement dans le clergé et la vie religieuse

Par Rév. François Diouf, O.S.B., Ph.D.



L'expérience de détresse psychologique chez les prêtres, les religieux et les religieuses est souvent décrite en termes spirituels et fréquemment présentée comme un « désert ». Bien que cette métaphore soit profondément ancrée dans la tradition chrétienne, elle correspond également à des processus psychologiques et neurobiologiques identifiables. D'un point de vue clinique, le désert peut être perçu comme un état de stress accumulé, d'épuisement des ressources et d'une capacité d'intégration réduite. Cet état résulte non seulement de la vulnérabilité individuelle, mais aussi des attentes liées au rôle, des exigences relationnelles et d'une exposition prolongée à des environnements émotionnellement éprouvants.

Le clergé et la vie religieuse sont marqués par un engagement interpersonnel continu, impliquant souvent des relations asymétriques dans lesquelles les individus sont censés apporter un soutien émotionnel, spirituel et moral tout en minimisant leurs propres besoins. Ce schéma conduit à une activation prolongée des systèmes de réponse au stress, en particulier de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA). L'activation chronique est associée à des niveaux élevés de cortisol, ce qui altère la fonction hippocampique, perturbe la mémoire et réduit la capacité de régulation préfrontale (McEwen, 2007).

L'exposition répétée à des environnements émotionnellement chargés, sans traitement adéquat, peut également altérer le fonctionnement du système limbique. L'augmentation de la réactivité de l'amygdale accroît la sensibilité à la menace, ce qui contribue au repli sur soi, au surcontrôle ou à la distanciation relationnelle. Ces réactions sont souvent interprétées à tort comme des traits de personnalité ou des dispositions spirituelles, plutôt que comme des réponses adaptatives au stress.

L'une des caractéristiques centrales de ce processus est la réduction de l'intégration neuronale. En situation de stress chronique, la capacité de régulation préfrontale s'affaiblit, entraînant un fonctionnement plus réactif et moins intégré. Subjectivement, cela se traduit par un engourdissement émotionnel, une déconnexion ou un fonctionnement « en pilote automatique » – des états qui ressemblent fortement à l'expérience vécue du « désert ».

La honte joue un rôle important dans le maintien de ce cycle. Thompson (2015) décrit la honte comme un processus neurobiologique relationnel qui renforce les états d'autoréférence négatifs. Les recherches en neuro-imagerie associent la honte à une activité corticale médiane accrue et à une connectivité régulatrice réduite. Ceci engendre un cercle vicieux d'autocritique, de repli sur soi et de diminution des interactions sociales.

Dans le milieu ecclésiastique, ce phénomène est accentué par les attentes liées au rôle, qui privilégient la stabilité et la compétence, décourageant souvent la recherche d'aide jusqu'à ce que la détresse devienne grave. Une intervention précoce est donc essentielle, tant pour le bien-être psychologique que pour la préservation de la plasticité neuronale.

La neurobiologie interpersonnelle souligne que la guérison se produit au sein des relations. Siegel (2012) met en évidence comment des échanges relationnels harmonieux favorisent l'intégration neuronale, tandis que Porges (2011) démontre que le sentiment de sécurité active le système vagal ventral, ce qui permet l'engagement social et la corégulation.

Sur le plan clinique, cela se traduit par des relations cohérentes, attentives et sans jugement qui favorisent le rétablissement progressif des capacités de régulation. Verbaliser des expériences auparavant restées dans l'ombre, et donc tues, permet d'intégrer les systèmes implicites et explicites, renforçant ainsi la cohérence et la flexibilité émotionnelle.

Le rétablissement n'est pas seulement individuel, mais aussi systémique. Le clergé, les religieux et les religieuses évoluent au sein de systèmes relationnels ; leur intégration influe donc directement sur la dynamique communautaire. Une plus grande stabilité interne favorise des environnements relationnels plus sains.

Bien que cette analyse soit principalement neuropsychologique, elle ne remplace pas les interprétations spirituelles du « désert ». Elle les complète plutôt, offrant une perspective supplémentaire pour comprendre la souffrance et la transformation dans le ministère. ■

### Références

- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Thompson, C. (2015). *The soul of shame: Retelling the stories we believe about ourselves*. InterVarsity Press.

# Le courage du lien : Accueillir la diversité, inspirer le changement

## Une communauté thérapeutique de guérison et de croissance par la relation

Par Sr. Marie Josée Akom, SSCM, MA,  
RP (Qualifying), CCC



Depuis soixante ans, notre communauté résidentielle en santé mentale repose sur un principe fondamental : la guérison prend racine dans la relation. Le thème, « **Courage dans la relation : Soixante ans à bâtir l'espoir par la relation** », rend hommage à notre héritage tout en mettant en lumière une évolution importante de nos soins.

Nous élargissons délibérément notre accueil aux individus francophones ainsi qu'aux personnes issues de diverses cultures et langues. Les résidents viennent pour diverses raisons : dépression, anxiété, burn-out, stress, deuils non réglés, traumatismes, transitions de vie, temps sabbatiques ou périodes de réflexion, etc.—et chacun apporte des expériences, des forces et des vulnérabilités uniques.

---

« Chaque interaction offre aux résidents  
l'occasion de développer leur résilience  
et leur efficacité personnelle sur les  
plans physique, mental et spirituel. »

---

En tant que communauté thérapeutique axée sur la guérison et la croissance par la relation, la transformation ne peut se produire en isolement. Elle se développe à travers des relations constantes et bienveillantes avec les cliniciens, le personnel et entre les résidents eux-mêmes. Au sein de cette communauté, les résidents apprennent progressivement à faire confiance, à développer des stratégies d'adaptation et à renforcer leur résilience.

Les interactions quotidiennes, telles que les conversations dans la langue préférée des résidents, les repas pris en commun, les séances de thérapie et les activités, ainsi que les moments tranquilles de soutien, offrent des occasions significatives de croissance physique, mentale et spirituelle. Les relations entre pairs renforcent encore ce processus en favorisant un sentiment d'appartenance, d'empathie et de confiance sociale.

Au sein de la communauté, les résidents mettent en pratique de nouvelles façons d'interagir les uns avec les autres et font l'expérience de la dignité d'être vus et compris. Ils remarquent souvent que cette communauté est différente du monde extérieur auquel ils sont habitués. À bien des égards, cette différence est intentionnelle. Un cadre résidentiel thérapeutique offre une structure, une sécurité et une profondeur relationnelle qui ne sont pas toujours présentes dans la vie quotidienne. Dans cet environnement favorable, les résidents apprennent à adopter des modes de relation plus sains, à reconstruire leur efficacité personnelle et à renforcer leur régulation émotionnelle, avant de renouer avec leurs différentes communautés religieuses, leurs communautés de vie consacrée et leurs diocèses. Ainsi, le caractère unique de cette communauté n'est pas une fuite de la réalité, mais plutôt une préparation à celle-ci.

Grâce au courage de la relation, nous continuons à cultiver une communauté où la diversité enrichit la guérison, où les relations inspirent la transformation et où l'espoir est restauré de manière durable. ■

## PROGRAMME DE RENOUVELLEMENT

### RENOUVELLEMENT COMPLET DE TROIS SEMAINES POUR LE CLERGÉ ET LA VIE RELIGIEUSE

Les périodes de ministère soutenu peuvent être à la fois enrichissantes et éprouvantes. Le programme de renouveau propose une expérience structurée de trois semaines, destinée aux membres du clergé et aux religieux et religieuses en quête de renouveau personnel et spirituel.

Ce programme offre une approche holistique du bien-être par le biais d'une réflexion approfondie, d'une meilleure connaissance de soi et d'exercices guidés axés sur la résilience, la pleine conscience et l'intégration.

Les participants sont invités à prendre du recul par rapport aux exigences du ministère quotidien, dans un environnement bienveillant qui favorise la clarté, le renouveau et une conscience plus profonde de soi et de sa vocation.

#### PROCHAINES DATES :

7–27 juin 2026

19 juillet–8 août 2026

\*sabbatique réservé aux hommes\*

13 septembre–3 octobre 2026

1<sup>er</sup>–21 novembre 2026

Pour plus d'informations, consultez le site :  
[southdown.on.ca/renewal-mini-sabbatical/](https://southdown.on.ca/renewal-mini-sabbatical/)  
ou envoyez un courriel à :  
[administration@southdown.on.ca](mailto:administration@southdown.on.ca)

## SÉMINAIRES DE FORMATION CONTINUE HUMAINE

### NAVIGUER ENTRE LES LIMITES ESSENTIELLES

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

#### PROCHAINES DATES :

**25–28 mai 2026**

**5–8 octobre 2026**

**25–29 janvier 2027**

Pour plus d'informations, consultez le site :

[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



## Dîner de bénéfice annuel 2026

**60 ans de guérison :  
Au-delà de la stigmatisation, bâtir l'espoir**

Alors que Southdown célèbre ses soixante ans de service, nous réaffirmons que la guérison se nourrit des relations, de l'engagement partagé et de la générosité collective. Notre dîner-bénéfice annuel est l'occasion de nous réunir pour exprimer notre gratitude, réfléchir à notre mission commune et envisager l'avenir avec un espoir renouvelé.

Le dîner-bénéfice annuel 2026 aura lieu le **jeudi 28 mai 2026 au Pearson Convention Center, à Brampton, en Ontario**. Nous sommes honorés d'accueillir **Son Éminence le cardinal Gérald Lacroix, archevêque de Québec**, comme conférencier invité pour cette soirée marquante.

Le thème de cette année, « 60 ans de guérison : Au-delà de la stigmatisation, bâtir l'espoir », témoigne de l'engagement de longue date de Southdown à soutenir le bien-être émotionnel, psychologique et spirituel des membres du clergé ordonné, des religieux et religieuses, des ministres pastoraux laïcs et des croyants. Il reflète également notre dévouement constant à rendre les soins accessibles à ceux qui en ont besoin.

Au cours de cette soirée, Southdown rendra également hommage à **John McGrath**, membre de longue date du conseil d'administration, en reconnaissance de ses nombreuses années de leadership, de conseils et de service qui ont contribué au renforcement de la mission et des programmes de Southdown.

Les bénéficiaires du dîner-bénéfice annuel soutiennent directement les services cliniques et thérapeutiques de Southdown, permettant ainsi à toute personne nécessitant des soins d'y avoir accès, quelles que soient ses ressources financières. De cette manière, la soirée devient non seulement une célébration, mais aussi un prolongement de l'œuvre de guérison elle-même. Cette rencontre sera ponctuée de moments de recueillement, d'échanges, de musique et d'un repas, offrant un espace pour honorer soixante ans de soins et envisager l'avenir avec espoir.

Nous invitons les membres de notre communauté à se joindre à nous pour célébrer cette année marquante, exprimer notre gratitude pour tout ce qui a été accompli et rester attentifs aux développements futurs de Southdown.

### INSCRIPTION ET PARTICIPATION

Pour vous inscrire au Dîner-bénéfice annuel, acheter des billets ou faire un don en soutien aux programmes de Southdown, veuillez utiliser le code QR ci-dessous :



Accès en ligne :

[www.southdown.org/benefitdinner](https://www.southdown.org/benefitdinner)

Pour toute information supplémentaire ou pour obtenir de l'assistance, veuillez écrire à :

[events@southdown.on.ca](mailto:events@southdown.on.ca)

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

**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 2026. Tous droits réservés.



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

Tél : 905 727 4214

Télec.: 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