

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 :

5–8 OCTOBRE 2026

25–29 JANVIER 2027

Pour plus d'informations, consultez le site :

southdown.on.ca/consultation-and-education/

ou envoyez un courriel à :
administration@southdown.on.ca

Scannez pour en savoir plus



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.

Je sais que les changements dont j'ai été témoin ne représentent qu'une partie d'une histoire bien plus vaste. Le changement existait bien avant mon arrivée à Southdown, et il se poursuivra bien après mon départ. Les programmes évolueront, la direction changera, et de nouvelles générations de personnel et de résidents continueront de façonner cette communauté. Mais je crois que ce qui restera constant demeurera : la bienveillance, le lien humain et la conviction que la guérison et l'espoir se construisent grâce aux relations humaines.

Ce qui m'a retenu à Southdown pendant quinze ans, ce n'est pas seulement le travail en lui-même, ni même son histoire, aussi impressionnante soit-elle. Ce sont les gens et les relations humaines. C'est le privilège d'accompagner les autres dans les moments difficiles de leur vie et de contribuer à faire naître l'espoir grâce au lien qui les unit. Southdown m'a rappelé que la guérison ne réside pas toujours dans la possession de toutes les réponses, mais dans la certitude de ne pas avoir à porter le fardeau de la vie seul.

On dit souvent que les gens peuvent oublier ce que vous avez dit ou fait, mais ils se souviendront de ce qu'ils ont ressenti. Je crois que Southdown œuvre depuis soixante ans pour que chacun se sente vu, entendu, respecté, valorisé et entouré. Ce type de lien peut transformer une vie.

En réfléchissant à mon propre parcours ici, je ressens une immense gratitude : pour les expériences, les souvenirs, les rires, les leçons et même les défis qui ont façonné ces années. Avant tout, je suis reconnaissant de faire partie d'une communauté où l'espoir se construit grâce aux liens humains, une relation à la fois. Southdown continue d'offrir quelque chose de profondément nécessaire dans notre monde : une connexion compatissante et de l'espoir. Je ne pouvais vraiment pas l'imaginer autrement. ■

Bâtir l'espoir par la relation

Gratitude envers notre communauté de Southdown

Alors que Southdown célèbre soixante ans de service, nous continuons de nous rappeler que la guérison se maintient grâce aux relations, à la compassion et à l'engagement partagé. Notre mission a toujours été renforcée par la générosité des individus, des communautés et des partenaires qui croient en l'importance de soutenir le bien-être émotionnel, psychologique et spirituel de ceux que nous servons.

Nous adressons nos sincères remerciements à tous ceux qui ont contribué au succès de notre dîner-bénéfice annuel 2026, qui s'est tenu plus tôt cette année, sur le thème « *soixante ans de guérison : au-delà de la stigmatisation, bâtir l'espoir* ». Cette soirée a été l'occasion de célébrer l'histoire et la mission de Southdown, ainsi que de rendre possible la générosité de nombreuses personnes.

Nous remercions nos commanditaires, donateurs, invités, membres du conseil d'administration, employés et partenaires communautaires qui se sont réunis avec nous pour soutenir Southdown. Votre générosité contribue à garantir que les membres du clergé, les religieux, les ministres pastoraux et les croyants continuent d'avoir accès à des soins et à un soutien empreints de compassion lorsqu'ils en ont le plus besoin.

En nous tournant vers l'avenir, nous restons reconnaissants des relations qui ont permis de mener à bien cette mission pendant six décennies. Ensemble, nous continuons de bâtir l'espoir, une relation à la fois.

Scannez pour donner



Pour faire un don en ligne :

southdown.on.ca/donate/

Que Dieu vous comble de ses bénédictions.

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

Tél : 905 727 4214

Téléc. : 905 895 6296

Courriel : administration@southdown.on.ca

www.southdown.on.ca



SOCIÉTÉ DE
BIENFAISANCE
NO: 10163-0820 RR0001

COVENANT

THE SOUTHDOWN INSTITUTE | VOLUME 42 | NUMÉRO 2 | ÉTÉ 2026

Le courage de devenir

Pourquoi grandir exige de se défaire de l'image que l'on avait de soi-même



Lors de l'un de nos *Renewal Programs* (programmes de renouvellement), en avril dernier, un participant a raconté une histoire qui ne m'a plus quitté. Un homme venait d'être arrêté par la police. Alors que l'agent s'approchait du véhicule, la vitre arrière s'est lentement abaissée et une personne assise à l'arrière lui lança, presque indignée : « Savez-vous qui j'étais ? » L'anecdote prête à sourire, mais elle est aussi profondément révélatrice. Pourquoi ne pas avoir demandé : « Savez-vous qui je suis ? » Peut-être parce qu'il arrive un moment où les identités qui nous procuraient autrefois de l'assurance commencent peu à peu à s'effacer. La retraite survient. La santé décline. Les enfants quittent la maison. Le ministère évolue. Les communautés se transforment. Les rôles qui nous définissaient autrefois ne semblent plus suffire. Peu d'expériences sont aussi déstabilisantes.

Tout au long de notre existence, nous forgeons peu à peu notre identité à travers les rôles que nous assumons : conjoint, parent, prêtre, religieux, religieuse, professionnel, dirigeant. Ces identités ne sont pas illusoire. Elles nous permettent d'aimer, de servir et de donner une direction à notre vie. Pourtant, il arrive souvent qu'un jour ces mêmes rôles, qui nous avaient jusque-là soutenus, deviennent subtilement des limites.

Un prêtre peut finir par être davantage reconnu pour sa compétence que pour sa proximité avec les personnes qui lui sont confiées. Une religieuse peut devenir indispensable à sa communauté tout en perdant progressivement le contact avec la femme que Dieu a d'abord appelée. Un mari ou une épouse peut découvrir que des années consacrées à prendre soin des siens lui ont laissé bien peu d'espace pour se demander qui il ou elle est réellement. Une personne célibataire, fidèle à son chemin, peut finir par croire que la vie lui échappe tandis qu'elle attend encore de trouver pleinement sa place. Ce qui était au commencement une vocation peut ainsi devenir, presque imperceptiblement, une définition de soi.

Le philosophe danois Søren Kierkegaard avait perçu ce danger avec une remarquable lucidité. Dans *La maladie à la mort*, il écrit que « le plus grand péril de tous, celui de se perdre soi-même, peut survenir très insidieusement, comme si de rien n'était » (Kierkegaard, 1989, p. 43). Nous imaginons souvent que l'on se perd à la suite d'un scandale ou d'un échec. En réalité, il est plus fréquent de se perdre en habitant si fidèlement un rôle que celui-ci finit par se substituer à la personne.

La psychologie contemporaine fait un constat semblable. Les structures identitaires, bien que nécessaires à notre équilibre, peuvent devenir enfermantes lorsqu'elles se figent. Peu à peu, nous finissons par confondre notre valeur avec notre utilité, notre compétence, notre réussite ou notre force. Ce qui n'était, au départ, qu'une manière de s'adapter au monde finit par être vécu comme notre identité même.

C'est peut-être pour cette raison que la véritable croissance ressemble moins à l'acquisition de quelque chose de nouveau qu'à l'abandon de quelque chose de familier.

Bien avant que la psychologie ne décrive ce processus, saint Augustin l'avait déjà expérimenté dans sa propre vie. Méditant sur sa conversion, il s'écria : « Tard je t'ai aimée, Beauté si ancienne et si nouvelle »

Références :

Augustine. (1991). *Confessions* (trad. H. Chadwick). Oxford University Press, Book X, §27.
Kierkegaard, S. (1989). *La maladie à mort* (trad. A. Hannay). Penguin Classics.
Merton, T. (1961). *Nouvelles graines de contemplation*. New Directions.

(Confessions, X, 27). Il ne s'agissait pas seulement d'abandonner de mauvaises habitudes. C'était renoncer à une identité fondée sur l'ambition, la reconnaissance et l'autosuffisance. Augustin découvrit alors que devenir saint ne consistait pas à devenir quelqu'un d'autre, mais à devenir enfin celui que Dieu avait toujours connu.

Plus près de nous, Thomas Merton exprimera la même intuition avec une profondeur saisissante. Il rappelait que nous pouvions devenir extraordinairement habiles à être quelqu'un que nous n'avions jamais été appelés à être. Sous toutes les identités que nous construisons demeure le vrai soi, dont la valeur ne dépend ni de la réussite, ni de la réputation, ni même de l'utilité, mais uniquement de l'amour de Dieu (Merton, 1961). Cette conviction inspire profondément le travail que nous accomplissons à Southdown.

Les personnes qui viennent nous rencontrer cherchent souvent à être soulagées d'une anxiété, d'une dépression, d'un épuisement professionnel ou de difficultés relationnelles. Toutes ces souffrances sont bien réelles et méritent d'être accompagnées avec sérieux. Mais derrière nombre de ces symptômes se cache une interrogation plus profonde : qui suis-je maintenant que la personne que je croyais être ne me suffit plus ?

La guérison consiste rarement à redevenir celui ou celle que l'on était auparavant. Le plus souvent, elle passe par la douloureuse reconnaissance qu'il est impossible de revenir en arrière – et que ce n'est pas un échec, mais une transformation. Le prêtre qui s'appuyait essentiellement sur ses compétences découvre la force de la vulnérabilité. La religieuse qui a passé sa vie à prendre soin des autres redécouvre qu'elle aussi mérite d'être aimée. Le responsable qui a porté seul le poids des responsabilités comprend que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de sagesse.

Guérir, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est avoir le courage de devenir celui ou celle que, dans le Christ, nous avons toujours été appelés à être.

C'est peut-être là l'invitation discrète que porte toute période d'incertitude. La véritable question n'est pas de savoir si nous pouvons retrouver la personne que nous étions autrefois. Cette personne a déjà accompli ce qu'elle devait accomplir. La question plus profonde est de savoir si nous avons le courage de laisser derrière nous ce qui ne nous fait plus vivre afin d'accueillir la vie nouvelle qui continue de grandir en nous.

L'Évangile n'est pas une invitation à nous réinventer, mais à consentir peu à peu à devenir la personne que Dieu connaît depuis toujours. C'est là l'œuvre silencieuse de la grâce : nous défaire de ce qui ne nous fait plus vivre pour accueillir, avec confiance, la vie que Dieu continue patiemment de faire grandir en nous.

C'est peut-être, au fond, le plus grand courage qui soit : le courage de devenir.

Sincèrement,
Rév. François Diouf, O.S.B., Ph.D.
Président et directeur général

Le poids d’une vie non vécue

Regret, vocation et grâce d’un nouveau départ

Par Rév. François Diouf, O.S.B., Ph.D.
Président et directeur général



Nous vivons à une époque où le silence a presque disparu. Nos journées sont remplies de conversations, d’obligations, de courriels, d’actualités, de balados et d’un flux incessant d’informations qui occupe le moindre instant de liberté. Nous sommes devenus experts dans l’art de nous maintenir occupés. Pourtant, derrière cette activité constante se cache une réalité plus profonde : beaucoup d’entre nous ne fuient pas seulement le silence, ils se fuient eux-mêmes.

Il y a plus de trois siècles, Blaise Pascal observait que « tous les maux de l’humanité viennent de ce que l’homme ne sait pas rester tranquillement assis seul dans une pièce » (Pascal, 2005, § 139, numérotation Lafuma). Il ne parlait pas seulement de distraction. Il avait compris que le silence possède cette étrange capacité à faire remonter à la surface les questions que nous avons repoussées, les conversations que nous n’avons jamais eues, le pardon que nous avons refusé d’accorder et la vie que nous avons imaginée sans jamais l’habiter.

Pour beaucoup, particulièrement pour celles et ceux qui ont consacré leur existence au service des autres, cette rencontre avec soi-même peut être profondément déstabilisante. Un prêtre peut se demander s’il a passé trop de temps à administrer sa paroisse et pas assez à accompagner les fidèles. Une religieuse peut en venir à se demander si des années de service généreux lui ont laissé suffisamment d’espace pour faire grandir sa propre vie intérieure. Un conjoint découvre parfois que les exigences du travail, de l’éducation des enfants et des responsabilités quotidiennes ont peu à peu éclipsé les rêves qu’il portait au plus profond de lui-même. Une personne célibataire, en quête de sens, peut finir par s’interroger : a-t-elle passé tant de temps à chercher sa voie que la vie a poursuivi son cours sans elle ? Un pasteur, enfin, peut se souvenir davantage des occasions manquées que des innombrables vies discrètement transformées par une présence fidèle.

Ces questions sont douloureuses parce qu’elles nous confrontent à ce que l’on pourrait appeler le poids d’une vie non vécue : non seulement les erreurs que nous avons commises, mais aussi la possibilité que nous n’ayons jamais pleinement répondu à l’appel de devenir la personne que nous étions appelés à être.

Pourtant, la psychologie nous invite à regarder autrement cette expérience. Viktor Frankl, s’appuyant sur son vécu dans les camps de concentration, écrivait que l’être humain peut traverser des souffrances extraordinaires tant qu’il continue de croire que la vie attend encore quelque chose de lui. Le désespoir ne commence pas lorsque la vie devient difficile, mais lorsque nous concluons qu’il ne nous reste plus rien de significatif à vivre (Frankl, 2006).

En pratique clinique, nous rencontrons souvent cette même dynamique. Les personnes souffrent rarement uniquement à cause de ce qui leur est arrivé. Elles souffrent surtout parce qu’elles commencent à croire que leur avenir est déjà écrit. Le regret se transforme alors peu à peu en résignation : « Il est trop tard. » « C’est comme ça que je suis. » « Plus rien d’essentiel ne changera jamais. » Pourtant, le regret et le désespoir ne sont pas une seule et même réalité.

Le regret regarde vers le passé, mais il se souvient encore qu’une chose belle a existé. Le désespoir, lui, ferme définitivement la porte de l’avenir.

C’est peut-être pour cette raison que le regret, aussi douloureux soit-il, peut devenir le commencement de l’espérance. Il nous rappelle que nos valeurs les plus profondes demeurent vivantes. Nous regrettons

Références :

Frankl, V. E. (2006). *La quête de sens chez l’homme*. Beacon Press.
Pascal, B. (2005). *Pensées* (trad. R. Ariew). Hackett Publishing. § 139 (numérotation Lafuma).

une amitié négligée, car l’amour continue d’avoir de l’importance. Nous regrettons certaines occasions manquées dans notre ministère, car notre vocation demeure précieuse. Nous pleurons la vie que nous n’avons pas vécue parce que nous n’avons jamais cessé de désirer le bien.

L’Écriture sainte offre une manière radicalement différente d’interpréter ces moments. À maintes reprises, Dieu appelle des personnes bien après qu’elles pensent avoir dépassé les années les plus importantes de leur existence.

Abraham a soixante-quinze ans lorsqu’il quitte tout ce qui lui est familier pour marcher vers un avenir que seul Dieu peut entrevoir. Pierre reçoit sa mission la plus profonde non pas avant son reniement, mais après. Même le bon larron découvre, dans les dernières heures de sa vie, que la grâce peut commencer là où toute possibilité humaine semblait s’être arrêtée.

À bien des égards, la Bible est le récit de commencements tardifs. Elle raconte l’histoire d’un Dieu qui refuse les conclusions que les êtres humains tirent sur eux-mêmes.

Cette vérité n’est pas seulement théologique. Elle constitue également l’un des plus grands privilèges de notre travail à Southdown. Beaucoup de personnes viennent nous rencontrer, convaincues d’avoir manqué leur vie. Elles évoquent des années perdues en raison de l’épuisement professionnel, du deuil, des conflits, de la maladie, de la déception ou de l’épuisement émotionnel. Derrière chacune de ces histoires se cache une même conviction : « Rien de vraiment nouveau ne peut encore m’arriver. » Pourtant, cette conviction est rarement la vérité la plus profonde.

Jour après jour, nous voyons des personnes retrouver la liberté d’imaginer un avenir. Nous voyons des relations se reconstruire progressivement, le pardon être demandé ou accordé avec humilité, l’espérance renaître discrètement et des ministères retrouver un nouvel élan, non pas parce que le passé aurait disparu, mais parce qu’il ne détermine plus l’avenir.

Accompagner une personne ne consiste pas simplement à marcher à ses côtés dans la souffrance. Il s’agit de l’aider à retrouver la confiance que Dieu continue d’être à l’œuvre dans une vie qu’elle avait commencée à considérer comme achevée.

C’est peut-être ici que la psychologie et l’Évangile se rejoignent avec la plus grande force. L’une comme l’autre ne nie pas le regret. L’une comme l’autre ne minimise pas l’échec. L’une comme l’autre reconnaît que la souffrance laisse des traces. Elles nous rappellent cependant que le passé n’est jamais l’auteur définitif de notre histoire.

La grâce n’a pas cessé d’écrire. En tant que chrétiens, nous croyons en un Dieu dont l’œuvre la plus caractéristique est de renouveler toutes choses. La Résurrection elle-même proclame que ce qui semble être une fin peut devenir un commencement inattendu.

La question la plus importante n’est peut-être pas : « Quelle aurait pu être ma vie ? » La question plus profonde est plutôt : « Seigneur, qu’est-ce qui est encore possible ? »

Cette question a transformé la vieillesse d’Abraham, l’échec de Pierre et les derniers instants du bon larron. Elle continue de transformer la vie de celles et ceux que nous accompagnons chaque jour à Southdown. Par la grâce de Dieu, elle peut encore transformer la nôtre. ■

Le courage dans la relation

Réflexions sur quinze ans à Southdown

Par Michelle Colangelo
Directrice des opérations



Depuis quinze ans, j’ai le privilège de considérer l’Institut Southdown comme faisant partie intégrante de ma vie. En réfléchissant au thème annuel de cette année, « *Le courage dans le lien : soixante ans à bâtir l’espoir par les relations* », je réalise à quel point ces mots reflètent non seulement la mission de Southdown, mais aussi les expériences quotidiennes qui ont marqué mes années ici.

Southdown a beaucoup évolué durant mon séjour ici. J’ai assisté à la fin de notre programme résidentiel de six mois et à la transition vers le programme de quatorze semaines que nous connaissons aujourd’hui. J’ai vécu la construction de nos nouvelles installations et j’ai participé au déménagement d’Aurora, en Ontario, à Holland Landing, en Ontario : d’une magnifique propriété de plus de cent acres à un autre cadre paisible et majestueux de trente-sept acres. J’ai ressenti l’enthousiasme, et il faut bien l’avouer, une certaine incertitude, liés à l’emménagement dans un bâtiment flambant neuf et à l’adaptation à de nouvelles méthodes de prise en charge des résidents.

J’ai également eu le privilège de travailler aux côtés de collègues exceptionnels. Certains ont pris leur retraite après des années de loyaux services, d’autres se sont lancés dans de nouvelles aventures, et de nouveaux membres du personnel sont arrivés, apportant avec eux une énergie et des idées neuves. À chaque transition, les relations ont continué à se tisser, à évoluer et à se renforcer. Ce qui me frappe le plus, c’est la fidélité de tant de personnes. À Southdown, certains membres du personnel ont consacré dix, quinze, vingt ans, voire près de quarante ans de leur vie à cette communauté. Cela en dit long sur cet endroit et sur ce que signifie y travailler. On reste là où l’on se sent intégré, valorisé et utile.

Comme toute période de transition, celle-ci n’a pas été sans difficultés. Le changement peut être inconfortable : c’est certainement le cas pour moi. Il nous invite à lâcher prise sur ce qui nous est familier, tout en gardant espoir qu’il puisse émerger quelque chose de significatif. Pourtant, à travers chaque transition au cours de ces quinze années, une chose est devenue claire très tôt : si les bâtiments, les programmes, les routines et même les personnes peuvent changer, l’âme de Southdown reste la même.

C’est cette constance qui m’a accompagnée toutes ces années. La constance de l’accueil. La constance de la bienveillance. La constance d’aller à la rencontre des gens là où ils sont, sans jugement. Le rappel constant que chaque personne qui franchit nos portes mérite dignité, compréhension, respect et espoir. Et surtout, cette constance du lien humain. La guérison commence dans la relation, souvent par le simple fait d’être vu, entendu et accepté tel que l’on est.

Le thème de cette année, « *Le courage dans la connexion : soixante ans à bâtir l’espoir par les relations* », illustre parfaitement ce que j’observe chaque jour à Southdown. Il faut un courage immense pour venir ici. Cela signifie reconnaître la douleur, la vulnérabilité, la peur, l’épuisement, le chagrin, la perte et l’incertitude. Cela signifie faire suffisamment confiance aux autres pour entamer le difficile travail de guérison. Ce genre de courage n’est pas toujours bruyant ou spectaculaire. Souvent, il est discret. Cela se manifeste simplement par le fait d’être présent, de franchir le seuil de la porte d’entrée et de rester ouvert, jour après jour, à la possibilité que la vie puisse changer. À maintes reprises, j’ai vu des résidents faire ces premiers pas courageux vers l’espoir et le lien social. En tant que membres du personnel, nous avons le privilège d’être témoins de ce courage et d’accompagner chaque personne tout au long de son parcours.

Bien sûr, la vie quotidienne à Southdown est aussi ponctuée de petits tracas du quotidien, ces moments qui nous ramènent à la réalité. En tant que directrice des opérations, certaines journées commencent par l’incertitude : la veilleuse du poêle va-t-elle daigner s’allumer ou la pompe de puisard a-t-elle décidé de mettre notre patience à l’épreuve ? Parfois, la technologie refuse de fonctionner, les horaires changent soudainement, ou un imprévu bouleverse complètement la journée avant midi. Et puis, il y a ces créatures majestueuses que nous autres Canadiens appelons affectueusement « l’armée canadienne » : les bernaches du Canada. Elles veillent avec une autorité surprenante sur notre entrée et nos allées, nous obligeant souvent à emprunter des chemins détournés entre le parking et nos bureaux.

La vie communautaire est faite de défis inattendus, de petites frustrations, de moments cocasses et d’innombrables incertitudes. À bien des égards, cela reflète la vie elle-même. La vie est rarement parfaite ou prévisible, et nous non plus. C’est peut-être ce qui fait la beauté de cet endroit. Southdown n’a jamais recherché la perfection. Il a toujours été question d’humanité, de se soutenir les uns les autres dans les moments importants comme dans les moments ordinaires.

PROGRAMME DE RENOUELEMENT

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 :

13 SEPTEMBRE–3 OCTOBRE 2026

1^{er}–21 NOVEMBRE 2026

4–24 AVRIL 2027

30 MAI–19 JUIN 2027

11–31 JUILLET 2027

Sabbatique réservé aux hommes

12 SEPTEMBRE–2 OCTOBRE 2027

7–27 NOVEMBRE 2027

Pour plus d’informations, consultez le site : southdown.on.ca/renewal-mini-sabbatical/ ou envoyez un courriel à : administration@southdown.on.ca

Scannez pour en savoir plus



Suite à la page suivante