

Balado Université d'Ottawa Ensemble

Épisode 3 : Est-ce que la spiritualité peut apaiser la solitude?

Mark : On n'est pas faits pour être dans la solitude tout le temps, on est des êtres sociaux, alors c'est évident qu'on va souffrir un peu.

Intro: Bonjour et bienvenue au balado uOttawa ensemble. Dans la vie c'est difficile de trouver un sentiment d'appartenance et de se sentir connecté. Pendant cette période de pandémie et de distanciation physique s'est encore plus difficile. Au cœur du balado uOttawa Ensemble se trouve l'intention de prioriser la connexion. Nous présenterons des entrevues et des conversations avec des invités et nous proposerons des idées pratiques et des conseils pour aider à bâtir un sentiment d'appartenance et le sentiment de bien-être.

Pierre : Alors, le podcast qu'on veut faire aujourd'hui révérend Whithall, c'est autour de la question de la solitude, la question de solitude c'est comme quand tu sais, on vit, on vit une période sans précédent dans l'histoire de l'humanité avec cette pandémie.

Ce qui fait que les questions de confinement, de re confinement, l'école à la maison, travail de la maison, etc. Ça, ça engendre tout un changement au niveau de la façon dont, dont ça change complètement les normes.

La manière dont on fonctionnait avant on vis et également pour la communauté étudiante, c'est un grand défi de vivre le confinement, de vivre dans leur appartement ou en résidence sans pouvoir aller en classe et rencontrer d'autres étudiants. Des fois, c'est une solitude qui peut être, qui peut être pesante, qui peut être lourde. Alors, on aimerait avoir une conversation autour de ce thème « la solitude ». Et peut-être que ça pourrait être débouché sur la notion de silence.

Et comment on peut? Comment on peut proposer aider les étudiants à apprivoiser la solitude et à tirer quelque chose de positif dans ce qu'ils sont en train de vivre.

Mark: Tu as complètement raison. C'est encore lui qui est sans précédent dans nos vies. Peut-être qu'il y avait des précédents historiques dans nos vies des sans précédent. Et la solitude et le confinement, ça fait une grande partie de ça et pour certaines personnes, c'est lourd. C'est sûr que c'est difficile et parfois, ça peut entraîner des problèmes de défis de santé mentale et tous autres sortent de défis pour le monde. Moi, moi, j'ai une situation assez bien. Je suis, je

suis chanceux dans ce sens parce que je vis avec ma femme et pendant neuf mois avec ma fille qui était étudiante en Colombie britannique.

Mais elle est revenue pour faire ses études en ligne pendant la pandémie. Alors, quand on vit en famille ou dans une maison avec plusieurs personnes, évidemment, il y a moins de solitude et pour des gens qui vivent seuls et ça, ça inclut les étudiants, les étudiants étrangers et étrangères. Si c'est très difficile de passer beaucoup de temps seul et alors je crois qu'il faut qu'on en reconnaisse dès le début. C'est intéressant dans un sens, parce que je crois qu'avant la pandémie, si on demandait aux gens s'ils avaient besoin de plus de solitude dans leur vie, il y a, je crois qu'il y aurait eu beaucoup de monde qui aurait dit oui, ma vie est trop occupée, je bouge tout le temps, j'ai trop tâché ma liste de choses à faire, c'est trop long. J'ai besoin de plus de solitude.

Mais quand s'est imposé, et quand ce n'est pas notre choix, quand ça dépasse les limites ordinaires. Ça peut sembler long. La solitude, ça pourrait être pour être avantageux d'un point de vue des gens, des gens de foi qui font la prière, des gens qui font du *mindfulness* à la méditation et tout ça, on peut avoir des temps de réflexion, des temps d'écrire, des temps d'écouter la musique. Tout ça serait bon pour la santé. Mais il faut avoir aussi une balance dans la vie et on n'est pas fait pour être dans la solitude tout le temps on est des êtres sociaux, alors c'est, c'est évident, quand on va souffrir un peu quand la solitude imposée et on en a trop.

Pierre : Est-ce que ce que tu as dans ton travail comme aumônier, aumônier d'université, est-ce que tu, j'imagine que maintenant, à cause de, à cause de la pandémie, à cause de l'isolement, tu ne rencontres pas tellement les étudiants. Ou est-ce que tu as eu quand même des contacts avec les étudiants, même si c'est des contacts virtuels?

Mark : Oui, les contacts avec des étudiants que j'ai en ce moment, c'est surtout les étudiants que j'ai connus avant la pandémie. C'est sur l'un des défis avec les pandémies. C'est très difficile comme aumônier, de rencontrer les nouveaux étudiants. On n'est pas dans le bureau. Les occasions de connexion ont diminué, alors les contacts que j'ai et surtout les étudiants à l'université que je connaissais avant. Et les étudiants qui font partie de notre communauté de l'Église et en variété de réactions à la pandémie, évidemment.

Mais il y en a beaucoup qui trouvent ça lourd, qui doivent s'isoler... oui on peut faire des Zoom. Mais si on met en ligne toute la journée pour des classes, des lectures, des choses comme ça, on n'a pas le goût de revenir sur nos écrans le soir pour faire des connexions sociales alors c'est pour quelqu'un qui n'est pas sur l'écran toute la journée pour le travail. On peut faire plus

de social sur l'écran. Oui, mais quand c'est quand ça dépasse les limites, ça devient trop on est fatigué, physiquement fatigué et mentalement fatigué.

Pierre : Oui, bien sûr. Bien sûr, pour les étudiants que tu, que tu rencontres.

Même si c'est ceux que tu avais déjà rencontrés, qu'est-ce qu'ils vous disent, ce qu'ils vous disent par rapport à leur expérience de l'isolement?

Mark : Mais j'entends plusieurs choses, mais chose que j'entends souvent que c'est il y un sens de perte. C'est-à-dire que, surtout pour les étudiants dans leur première année et les étudiants, qui sont sur le point de finir de graduer il y un sens de perdre. Parce que cette expérience de l'université, ce n'est pas juste apprendre des choses, c'est tout l'apprentissage social c'est rencontrer du monde, il y tout cet aspect, surtout quand on a la vie pour la première fois et surtout juste avant, qu'on finit avec nos amis qu'on a connus depuis 4 ans ou peut être plus.

Alors ils n'ont pas ça. Je sais que je sais ma propre fille, qui est d'expliquer sa maîtrise en Colombie-Britannique et est revenue pour faire 10 mois en ligne. C'était difficile de ne pas est avec ses amis parce que ça, c'est une des raisons pourquoi on fait, l'expérience de l'Université c'était pour connaître le monde pour être avec nos amis. Alors il y a une perte et je crois que c'est important quand on le reconnaît et que les autres, les étudiants, ont aussi leurs repères.

Oui, j'ai un sens que j'ai perdu quelque chose et il y a un certain deuil associé avec ça et c'est complètement ballé.

C'est complètement correct de sentir ce sens de perte et de deuil et il faut que l'on dise que c'est vrai. Il ne faut pas imaginer que ça n'existe pas. Il y a toujours la question qui s'en vient. Bon, ça, c'est bien ma situation. Alors maintenant, qu'est-ce que je vais faire? Comment je vais vivre cette solitude ou cette situation? Et je connais plusieurs étudiants qui prend des initiatives comme parler à téléphone plus souvent, c'est le téléphone la communication doit soit tellement on l'a presque perdue, mais c'est devenu pendant ces derniers 10 mois s'est révélé avec force parce que c'est important.

Alors, j'encourage les gens à prendre téléphone, de parler avec quelqu'un, parce que les gens répondent à leur téléphone. Maintenant, ça ne va pas tout aller à la boîte vocale, boîte vocale.

Pierre : Ouais, ouais, ouais. Tout à fait c'est vrai, mais dit moi, est-ce que au niveau de la solitude, est-ce que tu as une expérience personnelle à nous partager?

Mark: Oui, j'ai plusieurs expériences de la solitude. Je n'ai jamais eu moi, personnellement, dans la vie je n'ai jamais eu trop de solitude et j'ai toujours vécu avec d'autre monde. Je n'ai jamais vécu seule, toujours avec ma famille et des *roommates* à l'université et ensuite je me suis marié et j'ai une famille. Alors je n'ai pas passé beaucoup de temps seul dans ce sens et j'ai toujours pensé et tant que j'étais seul, je n'aimais pas. Alors j'ai toujours pensé que c'était quelque chose de difficile. Mais j'ai vraiment expérimenté la solitude un peu plus quand je suis allé, quand j'ai fait mes études en théologie, j'ai eu un stage dans les îles Seychelles, dans l'océan Indien.

C'est un tout petit pays. Il n'y a pas de monde. Et c'est loin. Alors je suis allé six semaines seul, sans ma famille, et j'ai travaillé avec des gens là-bas. J'ai rencontré des personnes, mais avaient une période de temps que c'était à eux à me fournir de place à vivre. Et j'ai été avec un couple assez vieux dans les montagnes, loin du village, pendant trois ou quatre semaines, et je me sentais tout seul parce que c'était une heure d'autobus pour aller dans un village Candel.

Quand je travaillais le jour, c'était correct, mais les soirées étaient longues. C'était une solitude comme je n'ai jamais vécu et c'était de s'adapter. Il y avait une bibliothèque là-bas où une collection de livres. Alors j'ai lu beaucoup, j'avais accès à certaines vidéos pour des films, alors j'ai regardé plusieurs films. J'étais dans mes études théologiques, alors j'étais, j'avais une pratique de prière et aussi bien préparé. Je faisais un peu d'enseignement et mes lectures. Et tout ça, alors?

Et. C'était difficile, mais à la fin de ces six semaines, j'ai réalisé que j'étais capable de vivre seul, d'avoir envie d'être dans la solitude et même de me connaître un peu plus, c'est s'agrandir un peu. Dans cette situation. Alors ce n'est pas comme je cherche des longues de solitude. Mais j'ai. J'ai maintenant une certaine confiance que je peux vivre ça et même surmonter ça.

Pierre : Donc. Donc, ça veut dire que vous avez trouvé une manière d'appivoiser cette solitude-là. Et vous, c'était la solitude n'était pas comme un fardeau n'était pas comme un poids pour vous. Ou si elle était au début. Mais t'es pas revenu quand même, à l'appivoiser et à en tirer le meilleur, je dirais.

Mark : Oui. Je crois qu'on peut développer des nouveaux rythmes. Il y en a tout un rythme de vie. Pour la plupart de nous, c'est un rythme assez vite normalement. Mais on peut aussi apprendre à vivre avec un rythme un peu plus long. Et pour moi, c'était surtout avoir le temps de faire un peu plus de lecture, d'écrire un peu. Mais ça, c'est quelque chose que moi j'aime alors d'autres personnes, peut-être. Ce n'est pas leur affaire. Ils vont trouver d'autres moyens de faire de la musique, ou quoi que ce soit, mais trouver un autre rythme de vie.

Qui, qui, nous aide à passer à travers des situations dont on n'est pas habitués.

Pierre : comment, comment est-ce que cette expérience de la solitude, comment, qu'est-ce que ça t'a appris des liens sociaux? Cette expérience de solitude là.

Mark : les liens sociaux c'est qui nous sommes vraiment. C'est quand on a, on n'a pas nos liens sociaux, nos connexions aux autres, on n'est plus qui on est, c'est vraiment assez, ce n'est pas, c'est pas juste un passe-temps les liens sociaux ou quelque chose comme ça, c'est vraiment plus fondamental quand on a des connexions. On est des êtres relationnels, alors c'est important quand on a des relations avec les autres. C'est ça qui nous fait qui nous sommes. Alors et quand on a moins de ça, quand on n'est pas dans une situation qui est très, très sociale et sainement on réalise l'importance des liens sociaux, quand on a des relations qu'on a.

Pierre : Oui.

Mark : Et je crois qu'il y a beaucoup de monde qui sont au courant de ça avec une force. Ils en parlent en ce moment.

Pierre : Oui, oui, tout à fait tout à fait, tu as mentionné la prière en plus de lecture, écriture, tu mentionné aussi la prière. Est-ce que tu peux nous en dire un peu plus?

Mark : Oui, absolument. La prière et la traduction chrétienne anglicane, c'est au cœur de notre tradition. C'est une chose très importante, mais c'est très vaste dans un sens, il y a plusieurs manières de prier. Alors quand on a un peu plus de solitude, ça me donne l'occasion d'avoir le temps pour prier. Parce que souvent, quand on n'a pas le temps, on n'a pas le temps. Maintenant, j'ai le temps. Des fois, je me sens que je n'ai pas le temps, mais j'ai le temps, pour moi et je trouve j'ai plusieurs pratiques de la prière.

La première chose que je fais chaque matin, quand je me lève, c'est je m'habille d'habitude dans les mêmes vêtements deux jours avant, j'avais tout de suite et je sors dehors et je marche et j'ai, comme j'ai dit tantôt je suis à côté de la rivière ici la rivière Rideau, je marche au bord de la rivière et je marche un peu en silence. C'est un sujet, un podcast que j'aimais le matin, avec de la musique, des lectures, des pensées et j'écoute ça pendant dix minutes.

Et alors ça, c'est la forme de prière que je fais au début de chaque jour et je trouve vraiment que pour moi, c'est un temps de me réveiller. Mais c'est aussi un temps de m'orienter à tout ce

qui va revenir un jour. Je ne sais pas ce qui va venir, mais déjà je vais être prêt. J'ai déjà pris une orientation. J'ai déjà pris un peu de temps avec moi-même et avec Dieu en prière. Alors, c'est une forme de prière que moi...

Ça, c'est tous les jours pour moi. Aussi j'ai une pratique, que je pratique un peu moins souvent, mes prières en silence. C'est comme la méditation et c'est aussi une occasion juste pour 20 minutes d'habitude. Pour moi en moins, dans mon cas, c'est juste mettre à côté toutes les préoccupations qu'on a d'habitude, mais les penser à côté, on va continuer à avoir des pensées. Mais on ne s'engage pas avec nos pensées. On veut juste rester en silence avec une intention et l'intention peut être d'être en paix ou d'être ouvert ou d'être en présence de Dieu.

On a choisi notre l'intention. Et je pratique la prière silencieuse, cette forme de méditation et aussi pour moi la prière, se pratique en communauté, alors dans la tradition anglicane, en prière du matin à la prière le soir au dimanche. C'est une forme de prière, alors en trouves les occasions ces jours-ci, c'est souvent par zoom juste de se rassembler avec certaines gens. Les gens qui veulent venir et d'avoir, essentiellement, un texte qu'on suit, et en prie ensemble avec le texte et un peu de silence, voilà une autre forme de prière.

Pierre : Oui. Est-ce qu'il y aurait une façon de se connecter avec les autres, par le silence ?

Mark : Oui, je crois que oui et je devais, avant de répondre directement. Je voudrais juste te raconter l'admiration que j'ai eue dès qu'on a mis notre liturgie le dimanche en ligne. En fait, on le fait, en direct sur Facebook, Facebook en direct et ensuite c'est disponible pour n'importe qui, n'importe quand pendant le jour, mais on trouve que jusqu'à 90% des gens, ils veulent être là en direct.

Même que sur la surface c'est exactement la même expérience qu'ils pourraient avoir quand ça leur convient, comme plus tard dans le jour, mais ils veulent être en direct. Le fait savoir quand on est ensemble avec des gens, même quand on ne les voit pas, pas même quand on ne l'entend pas. On a des commentaires sur certaines connexions là-bas, mais c'est très puissant et ce n'est pas logique, ce n'est pas évident. Et je crois que le même phénomène s'applique au silence.

Par exemple, je connais des gens qui font leur prière contemplative, la méditation qui s'arrange de le faire en même temps chaque jour. Ils savent qu'ils font et même des gens qui établit des réunions de zoom comme on fait ils sont tous là sur zoom. Mais ces 20 minutes de silence. Et du point de vue de la logique, on peut dire, mais ça donne quoi d'être sur zoom si on est tous

en silence. Mais il y a certaines choses et je ne sais pas, mais c'est quelques en dedans de nous.

On veut être ensemble, même dans le silence. Il y a une certaine époque pour revenir sur les thèmes spirituels. Il y a une certaine communion qui se fait. Quand on est ensemble, même dans le silence, même si on est capable, même si c'est zoom quoi que ce soit, et je crois que c'est vrai qu'il y a l'aspect spirituel. J'ai dit tantôt qu'on ait des êtres relationnels. Et ça, c'est ce qui en est une espèce spirituelle et tout ça, on est qui on est.

C'est moi en relation avec toi, toi relation avec moi, et on est une communion entre nous deux qui est très réelle. L'espace entre nous de ce n'est pas. Ce n'est pas juste l'espace. C'est une relation qui est vraie dans un sens spirituel.

Pierre : Je pense que je pense que c'est ce qu'on appelle, c'est ce qu'on appelle la communion des saints.

Mark : Absolument.

Pierre : C'est des choses qui se peuvent, qui peuvent se faire à distance de la même manière. On peut être en connexion avec les étudiants qui sentent qu'ils sont seuls chez eux. S'ils arrivent à vivre un temps de silence bien nourri. Ils peuvent être en connexion avec d'autres gens, d'autres étudiants, d'autres amis. Ils vivent quelque chose de très fort, je dirais.

Mark : Oui, je suis d'accord. Je crois que le sens des communautés c'est très puissant, on a des connexions. On a des relations qui sont vraies et des liens spirituels entre chacun de nous. Et quand on est au courant de ça, quand on sent qu'on est membre d'une communauté. Même si on expérience la solitude, si on sait qu'on a une communauté qui s'occupe de nous, qui qui nous aiment, qui qui prend soin de nous, qui qui veut qu'on aille bien

Si on sait qu'on a ça. Des fois, il faut le dit, il faut appeler. Il prend le téléphone, il faut le dire, il faut avoir une connexion réelle. Mais si on a cette connexion supportée par les communications, si on sait qu'on est membre d'une communauté ou qu'on est aimé même quand on est seul, on peut sentir cet amour.

Pierre : on peut sentir l'amour. Est-ce qu'il y aurait quelque chose que tu voudrais dire, comme un dernier mot à nos étudiants qui, qui, qui qui font face à la solitude à cause du confinement ces derniers temps.

Mark : Oui, aux étudiants qui sont dans la solitude en ce moment. Premièrement, on sait que vous êtes dans la solitude. On sait que c'est difficile, je sais que ça peut être lourd des fois, mais il y a beaucoup de monde qui, qui, qui vous aiment et qui s'en occupent des étudiants. Le service de counseling à l'université. Je sais que notre église a prié pour les étudiants qui sont seuls souvent parce qu'on sait que c'est difficile. Et je vous encourage de prendre téléphone, d'appeler à quelqu'un.

Si, si, vous sentez que c'est une journée difficile. Alors, tends la main à quelqu'un et fais une connexion. Et pour ceux qui sont inquiets, pour les gens de foi, prier passe un peu de temps dans le silence. Mais aussi, ce que je dis souvent aux gens de notre communauté, c'est qu'il faut regarder pour les gens qu'on ne voit pas en ce moment parce qu'on ne voit pas des gens comme d'habitude alors il faut, il faut penser qui est-ce qu'on n'a pas vu depuis un bout de temps et ensuite il faut l'appeler il faut lui envoyer un courriel ou quelque chose. Et je crois que c'est une responsabilité qu'on a chacun de nous en ce moment. C'est que c'est ça que ça veut dire être des membres de la communauté et l'université c'est une grande communauté.

Pierre : c'est une communauté. Bon, merci beaucoup, Mark. C'était vraiment très agréable de faire cet échange avec toi, avec toi aujourd'hui puis j'espère qu'on aura la chance de se parler sur d'autres d'autres sujets à l'avenir.

Mark : Merci Pierre et c'était très plaisant. C'était très, tu l'as rendu très facile pour moi. Alors merci pour tes questions et tout ça et j'espère certainement qu'on va se voir en personne.

Pierre : Oui, tout à fait. Merci beaucoup, Mark, à la prochaine

Mark : Merci. Au revoir.

Si vous êtes un étudiant ou une étudiante, et que vous cherchez des opportunités pour se sentir connecté à la communauté de l'Université d'Ottawa, nous vous invitons à visiter le site Web. Vous nous trouverez au <https://sass.uottawa.ca/fr/counseling>. Merci beaucoup pour votre écoute. Donc, restez avec nous jusqu'à la fin, pi à la prochaine.