



**BULLETIN ACADÉMIQUE  
DE THÉOLOGIE PRATIQUE**

**EXÉGÈSE DE LONGUEUIL**

**KATY LAVIOLETTE**

**Le Bulletin académique de la théologie pratique** de l'Institut de théologie pour la francophonie (ITF) en partenariat avec le Collège presbytérien à l'Université McGill et la Faculté de théologie des sciences religieuses de l'Université Laval a comme objectif d'être un lieu de rencontre pour les étudiants, les professeurs et les chercheurs qui désirent faire avancer l'intégration de la réflexion et de l'action dans la vie de l'Église située dans la francophonie. Dit autrement : il est question de savoir faire la théologie.

#### Éditeurs

Institut de théologie pour la francophonie  
365, rue du Parc Industriel  
Longueuil Québec J4H 3V7  
450 646-4238  
[www.itf-francophonie.com](http://www.itf-francophonie.com)

M. Glenn Smith  
Doyen académique  
365, rue du Parc Industriel  
Longueuil Québec J4H 3V7  
450 646-4238

© 2021 Bulletin académique de théologie pratique  
Tous droits réservés. Aucune portion de cette publication ne peut être reproduite sous aucune forme, sauf de brefs extraits dans des revues, sans permission préalable des éditeurs.

Le Bulletin paraît trois fois par an.

Dépôt légal : 1er trimestre 2021  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 2562-4474 – Vol 4 No 3 – Hiver 2023

Imprimé au Canada

# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT PROPOS</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>16</b>
<b>RÉFLEXION EFFECTUÉE SUITE À L'« EXÉGÈSE DE QUARTIER DE LA VILLE DE LONGUEUIL »</b>	<b>19</b>
1. UN MINISTÈRE AU CŒUR DE NOTRE IDENTITÉ LONGUEUILLOISE	18
1.1 UN PORTRAIT SOMMAIRE DE LA VILLE DE LONGUEUIL	20
1.1.1 COURTE DESCRIPTION DE LA VILLE	20
1.1.2 SON PASSÉ, SON HISTOIRE	21
1.1.3 SON TERRITOIRE, SA POPULATION	21
1.2 LE PROFIL SOCIODÉMOGRAPHIQUE DU QUARTIER DU VIEUX-LONGUEUIL	22
1.3 CONCLUSION DE L'EXÉGÈSE DE QUARTIER DE LA VILLE DE LONGUEUIL	28
1.4 APPLICATION DE L'EXÉGÈSE DE QUARTIER DE LONGUEUIL À NOTRE MANDAT MISSIONNEL	29
<b>2. LA SOLITUDE, LE MAL DU SIÈCLE</b>	<b>33</b>
2.1 SAVOIR DISTINGUER ISOLEMENT RELATIONNEL, SOLITUDE ET SENTIMENT DE SOLITUDE	35
2.1.1 L'ISOLEMENT SOCIAL OU RELATIONNEL	36
2.1.2 LA SOLITUDE (SOCIALE)	36
2.1.3 LE SENTIMENT DE SOLITUDE OU SOLITUDE AFFECTIVE	37
2.2 CAUSES ET/OU FACTEURS DE RISQUE	38
2.3 IMPACTS DE L'ISOLEMENT RELATIONNEL ET LA SOLITUDE SOCIALE ET/OU AFFECTIVE	43
2.3.1 UN DILEMME DE CAUSALITÉ...	43
2.3.2 IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE	44
2.3.3 IMPACT SUR LA SANTÉ PHYSIQUE	51
2.4 LA PRÉVALENCE DE CETTE SOUFFRANCE	55
2.4.1 LES PERSONNES À RISQUE	56

2.4.2	UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE	57
2.5	LE RÔLE DE LA TECHNOLOGIE DANS LA SOLITUDE ACTUELLE	58
2.6	PISTES DE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT	59
2.6.1	LES FACTEURS DE PROTECTION	60
2.6.2	COMMENT ACTIVER CES FACTEURS DE PROTECTIONS ?	61
<b>3.</b>	<b>L'INDIFFÉRENCE, LA PIRE DES MALADIES DU 21E SIÈCLE</b>	<b>72</b>
3.1	DÉFINITIONS ÉTYMOLOGIQUES : LE VRAI SENS DU MOT INDIFFÉRENCE	72
3.2	CITATIONS DE PERSONNAGES NOTABLES DE L'HISTOIRE	74
3.3	ET PLUS IMPORTANT ENCORE : QUE DIT LA BIBLE ?	76
<b>4.</b>	<b>L'AMOUR : LA RÉPONSE D'ESPOIR À L'ISOLEMENT RELATIONNEL ET LA SOLITUDE</b>	<b>89</b>
4.1	L'AMOUR, UN COMMANDEMENT DIVIN	89
4.2	L'AMOUR, C'EST DE DONNER SA VIE	92
4.3	L'AMOUR EN 1 CORINTHIENS 13...	93
<b>5.</b>	<b>LES PASSAGES BIBLIQUES AYANT FAÇONNÉ CET APPEL</b>	<b>93</b>
	<b>CONCLUSION</b>	<b>103</b>

<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>V</b>
<b>ANNEXE I : DÉLIMITATION GÉOGRAPHIQUE DE L'AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL</b>	<b>VIII</b>
<b>ANNEXE II : LES 14 QUARTIERS DE L'ARRONDISSEMENT DU VIEUX-LONGUEUIL</b>	<b>IX</b>
<b>ANNEXE III : CARTE DE NOTRE QUARTIER AINSI QUE CELUI OÙ EST SITUÉE ÉNV</b>	<b>X</b>
<b>ANNEXE IV : PORTRAIT SOCIAL DE L'ARRONDISSEMENT DU VIEUX-LONGUEUIL</b>	<b>XI</b>
<b>ANNEXE V : PORTRAIT SOCIAL DU QUARTIER DU VIEUX-LONGUEUIL</b>	<b>XIII</b>
<b>ANNEXE VI : FACTEURS INFLUENÇANT LA PRÉVALENCE DE L'ISOLEMENT ET DE LA SOLITUDE</b>	<b>XIV</b>
<b>ANNEXE VII : DOCUMENTAIRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : DERRIÈRE NOS ÉCRANS DE FUMÉE</b>	<b>XX</b>
<b>ANNEXE VIII : ENQUÊTE SUR L'ÉTAT DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES AU QUÉBEC</b>	<b>XXIII</b>
<b>ANNEXE IX : CE QUE DIT LA BIBLE SUR L'INDIFFÉRENCE : ÉTUDE DU TEXTE D'ÉZÉCHIEL 34</b>	<b>XXV</b>
<b>ANNEXE X : CE QUE DIT LA BIBLE SUR L'ACTION DE GLANER : ÉTUDE DU TEXTE D'EXODE 16.1-36</b>	<b>XXVIII</b>

# AVANT-PROPOS

Il y a un siècle, Londres était la seule super ville dans le monde. À cette époque, neuf pour cent (9%) de la population mondiale vivait dans des régions urbaines. En 1950, vingt-sept pour cent (27%) de la population mondiale vivait dans des villes alors que soixante-treize pour cent (73%) vivait en régions rurales.

L'année 2000 a marqué la naissance du monde urbain lorsque, pour la première fois dans l'histoire humaine, plus de cinquante pour cent (50%) de la population mondiale vivait dans des villes. Cette croissance se poursuit. À l'échelle mondiale, des villes gagnent un million de personnes par semaine. Les Nations Unies – présentent les estimations de croissance les plus conservatrices que j'ai trouvées – prévoient qu'en l'an 2025, plus de soixante pour cent (60%) des 8,3 milliards de personnes estimées, vivront en régions urbaines.

Dans le cadre de cette série de six numéros du Bulletin académique de la Théologie Pratique, il faudra clarifier un premier concept, soit celui de ville. Il est bien établi que 82 % de la population du Canada et des États-Unis d'Amérique habitent dans des zones métropolitaines<sup>1</sup>. Richard Sennett est connu pour sa définition de ville comme lieu où les inconnus parlent ouvertement les uns aux autres dans les rues, les cafés, les bistros, les boutiques et les places publiques<sup>2</sup>. Il est donc incontournable qu'il faille aussi considérer les notions de population nombreuse, d'hété-

rogénéité et de population dense regroupée dans un espace restreint où retrouver des échanges animés. Toutefois, dans le cadre de cette relecture, il faut porter attention à l'étude de Joel Kotkin lorsqu'il écrit que « depuis leurs origines, les régions urbaines ont exercé trois fonctions incontournables : la création de l'espace sacrée, la provision de la sécurité fondamentale et les sites pour le commerce<sup>3</sup>. »

Une deuxième série de concepts, à situer dans le champ sémantique de la géographie urbaine cette fois, concerne les notions de lieu, d'espace et de topophilie.

## NOTE DE BAS DE PAGE

<sup>1</sup> Une « zone métropolitaine » définit ses limites en fonction du degré d'interconnexion économique et sociale des zones voisines; ce, degré est identifié par des modèles qui considèrent les liens entre le commerce et les habitudes de transport des populations. Par comparaison, ce taux est de 51 % pour la population mondiale, 73 % en Europe, 40 % en Afrique, 43 % en Asie, 71 % en Océanie et 79 % en Amérique latine. Voir le rapport *The World's Cities in 2016* des Nations Unies et *Atlas of Cities* de Paul Knox, Princeton : Princeton University Press, 2014.

<sup>2</sup> Roger SENNETT, *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Éditions du Seuil, p. 170-171. Voir aussi « Espaces pacifiants », *Prendre Place. Espace public et culture dramatique*, Association des amis de Pontigny-Cerisy/Éditions Recherches, 1995, p. 129-136.

<sup>3</sup> Joel KOTKIN, *The City. A Global History*, New York, Random House, 2005, p. xxi et 147-160. Philippe Sheldrake reconduit la même définition dans son livre *The Spiritual City - Theology, Spirituality and the Urban*, Chichester, Wiley Blackwell, 2014, p. 4.



L'un des rares textes de géographie urbaine à prendre au sérieux ces deux premières notions est celui d'Orum et Chen<sup>4</sup>.

Ces auteurs définissent le lieu comme un emplacement spécifique dans l'espace. Ce lieu sert à son tour de point d'ancrage et qui y confère un sens. Notre sens du lieu est donc ancré dans une identité individuelle, dans la communauté, dans l'histoire et dans le sentiment de confort. L'espace réfère à un milieu indépendant de notre existence et à l'intérieur duquel on peut identifier les objets, les idées. Bunting et Filion, deux urbanologues canadiens, profitent de cette distinction pour encadrer leurs propres descriptions des villes canadiennes<sup>5</sup>. Selon eux, le lieu est lié aux sentiments subjectifs et aux émotions qu'une personne associe aux divers éléments de son environnement tandis que l'espace fait état des attributs publics d'un endroit en ce qui concerne la proximité et l'accès<sup>6</sup>. Le philosophe de McGill, Charles Taylor nous a initiés en particulier au domaine des imaginaires sociaux. Ce concept n'est pas l'équivalent de l'idée populaire de « vision du monde », qui met l'accent sur la théorie. Les imaginaires sociaux renvoient plutôt aux idées profondes qui enrichissent la vie d'un contexte social et qui sont, pour cette raison, importantes pour l'engagement local<sup>7</sup>.

La notion de lieu, reconnue en études urbaines comme moins tangible, est la plus importante pour comprendre un milieu.

L'auteur du présent texte a accompagné plusieurs églises et étudiants qui ont fait une exégèse de milieu afin de comprendre les enjeux locaux. Les vingt étapes d'une telle démarche sont exposées en annexe à cet avant-propos.

Yi Fu Tuan utilise le concept de topophilie pour décrire l'identité personnelle combinée à un amour pour un lieu<sup>8</sup>. On peut donc dire qu'un lieu est dans l'espace qui donne

#### NOTE DE BAS DE PAGE

<sup>4</sup> Anthony M. ORUM et Xiagming CHEN, *The World of Cities : Places in Comparative and Historical Perspective*, Oxford, Blackwell Publishing, 2003.

<sup>5</sup> Trudi Bunting et Pierre Filion ont édité les cinq premières éditions de *Canadian Cities in Transition*, Don Mills, Oxford University Press Canada (1991, 2000, 2006, 2010, 2015). Bunting est décédée en 2017.

<sup>6</sup> T. Bunting et P. Filion, *Canadian Cities in Transition*, 3e édition, p. 6 et 440 ; 4e édition, p. 11. Dans la 6e édition, Pierre Filion développe ces notions dans un chapitre intitulé « Fundamentals of Cities », p. 3-14.

<sup>7</sup> Charles TAYLOR, *Modern Social Imaginaries*, Durham, Duke University Press, 2004, p. 23 (voir aussi p. 115.) Dans son magnum opus, *L'âge séculier* (Montréal, Éditions Boréal, 2011), Taylor explique davantage ces concepts au quatrième chapitre.

<sup>8</sup> Yi Fu TUAN, *Topophilia. A Study of Environmental Perception, Attitudes and Values*, New York, Columbia University Press, 1990. L'auteur ajoute que la topophilie « est richement informé par la réalité de l'environnement lorsqu'elle allie amour religieux et curiosité scientifique ». Dans l'édition Kindle, Location 1663.



lieu a un sens historique, différentes identités et des pré-occupations sociétales<sup>9</sup>. Lors de l'inauguration de la nouvelle salle de spectacle de l'Orchestre symphonique de Montréal le 7 septembre 2011, le chef d'orchestre Kent Nagano a exprimé qu'« un sentiment d'appartenance figure dans le succès de la nouvelle salle. » En parlant de la première symphonie que l'orchestre allait interpréter, il a écrit : « Nous voulions que les premières notes de musique à être jouées dans cette nouvelle salle de concert soient canadiennes, surtout québécoises. » Il est fascinant de voir comment un chef d'orchestre de renommée mondiale a su tisser la musique classique à même la toile urbaine. L'une des premières symphonies que maestro Nagano a dirigées a d'ailleurs été jouée en hommage au club de hockey des Canadiens de Montréal !

Avec la topophilie, une option préférentielle pour un engagement communautaire local et pour les services locaux prend naissance. Des initiatives multidimensionnelles mobilisent un grand nombre de partenaires pour bâtir un capital social, améliorer la qualité de vie des habitants et contribuer à une transformation intégrale de la communauté.

Devant les défis que posent les régions urbaines – le trafic, la pollution, le bruit, le coût de la vie très élevé, les logements surpeuplés ou insalubres, les disparités économiques, le stress, la surcharge psychologique, les longs temps de trajet, la violence –, les villes offrent aux personnes vivant dans le monde en développement le meilleur espoir en matière d'éducation et de revenu. Ainsi, les villes continuent d'exercer une grande attraction sur les individus en raison des mouvements migratoires.

Le Québec et la Francophonie ne sont pas exempts des retombées de l'urbanisation et de l'impact de la mondialisation et de l'urbanisme.

Tout comme un cœur bat et pompe du sang dans le corps humain, les villes sont le site où des gens transitent à court et à long terme, ce qui rend difficile le travail de fonder des Églises stables en milieu urbain. Cependant, ces villes ouvrent la voie à l'évangélisation mondiale parce que les gens se déplacent d'une ville à une autre. Manifestement, Dieu poursuit un objectif dans ce contexte.

<sup>9</sup> On peut reconnaître l'influence de Walter Bruggemann dans la pensée de l'auteur. Michel de Certeau ajoute que « l'espace est un lieu pratiqué » (L'invention du quotidien 1. Arts de faire, p. 173).



Dans le cadre des études supérieures en théologie pratique, les étudiants font une recherche approfondie de leur terrain d'étude. Cette étude est reconnue comme une exégèse de milieu. Une exégèse est un outil pour envisager le ministère et collaborer avec la communauté. Lorsque le rédacteur du Bulletin académique pour la théologie pratique était le Directeur Général à Direction Chrétienne, ces études de milieux ont été lancées. Elles sont devenues des ressources pour l'Église, ce qui lui a permis de mieux comprendre son contexte et les défis à relever.

L'étude présentée dans ce numéro du Bulletin académique est une exégèse forte intéressante dans le cadre de la réflexion sur une partie de la Ville De Longueuil sur la Rive-Sud de Montréal. L'auteure, Katy Laviolette a écrit, « Depuis le commencement de nos études théologiques en automne 2005, c'est l'une des toutes premières fois que je me bute personnellement au fameux *syndrome de la page blanche*. Cela ne m'était en effet encore jamais arrivé auparavant en tant qu'étudiante ; ce qui souligne probablement intrinsèquement la réponse à cette *leucosélidophobie* passagère : après plusieurs années de ministère pour mon mari et plusieurs années d'études en ce qui me concerne, nous nous apprêtons à sortir de ce que nous avons en fait toujours connu. Sortir ainsi des sentiers battus et proposer un tout nouveau ministère engendre inévitablement chez nous une certaine fébrilité et son lot d'incertitudes. En fait, que ce soit dans le cadre du cours THL-2103 : Foi, espérance et charité ou encore dans la préparation de cette réflexion, nous avons longuement réfléchi à la façon de présenter ce projet. Il y a tant d'éléments que nous désirons partager, en passant par la raison d'être d'un tel projet, pourquoi il demeure si important à nos yeux et comment nous envisageons le réaliser dans les prochaines semaines et mois. Or nous savons que ce premier jet ne sera certes qu'un pâle reflet de la version pa-

rachevée ; mais nous mettons notre entière confiance en Dieu qui transformera cette ébauche en un ministère de foi, de charité et d'espoir ; étant nous-mêmes appelés à relever la tête de ceux et celles qui sont abattus, les soutenant à travers ces moments plus difficiles. »

Nous vous invitons donc à lire cette exégèse attentivement – lisez-la en petit groupe et discutez des questions qui y sont soulevées. Asseyez-vous ensemble et tenez compte du secteur de votre ville à la lumière de cette exégèse. N'oubliez pas ensuite de concevoir des initiatives qui vont aider votre Église à collaborer avec d'autres, pour qu'ensemble, vous cherchiez la paix et le bien-être de vos communautés.

(Jérémie 29.1-7)

---

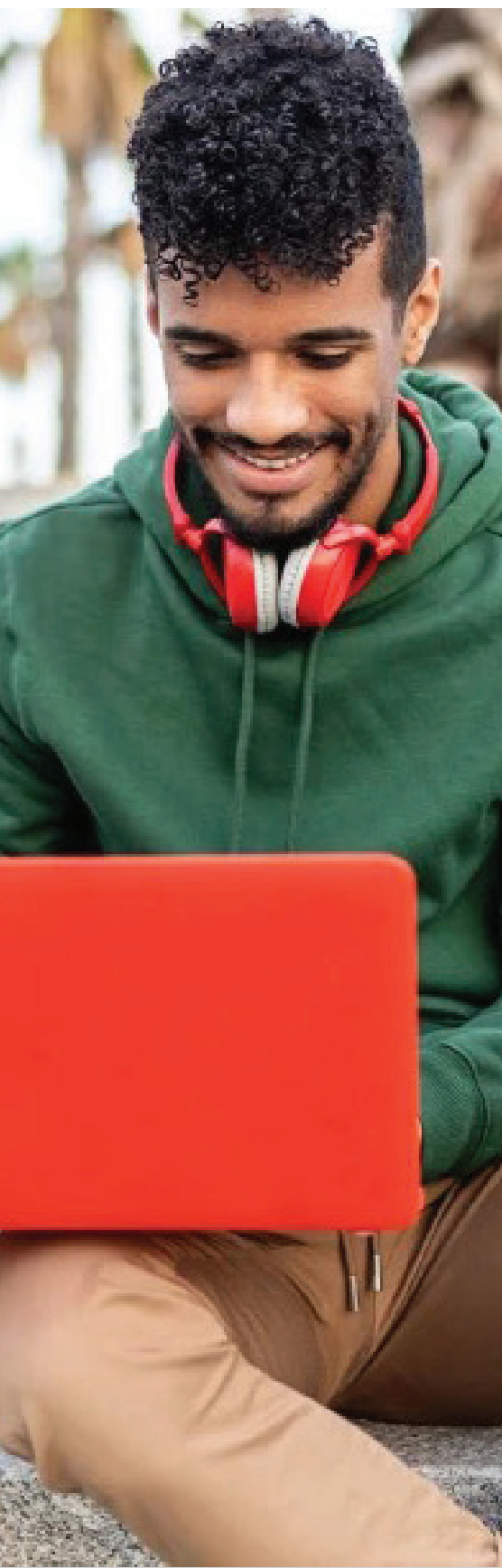
## **GLENN SMITH**

DOYEN ACADÉMIQUE – INSTITUT DE  
THÉOLOGIE POUR LA FRANCOPHONIE

DIRECTEUR DES ÉTUDES SUPÉRIEURES –  
THÉOLOGIE PRATIQUE

COLLÈGE PRESBYTÉRIEN/INSTITUT DE  
THÉOLOGIE POUR LA FRANCOPHONIE

---



# COMMENT FAIRE L'EXÉGÈSE D'UN QUARTIER

## INTRODUCTION

Il n'y a pas de formule magique pour réussir un ministère urbain. Par les suggestions suivantes, nous cherchons à montrer la façon de mettre sur pied un plan d'action qui permettra d'atteindre un secteur d'une région métropolitaine.

Meyer disait que : « Les missionnaires chrétiens devraient être des stratèges qui concentrent leurs efforts là où les populations s'accroissent et où les grands courants d'influencesurgissent. » C'est une perspective qui nous amène à réévaluer notre stratégie en milieu urbain. Les experts en ministère urbain sont peu nombreux. Rares sont ceux qui ont une expérience à partager avec des

novices. Une attitude d'humilité et un esprit d'apprenti sont absolument essentiels. William Booth de l'Armée du Salut demandait à ses bénévoles : « Pouvez-vous verser des pleurs pour ces gens ? Si vous ne pouvez pas pleurer, nous ne pouvons pas vous utiliser. »

## MATÉRIEL DE DÉPART

- Procurez-vous une carte détaillée.
- Munissez-vous d'un livre d'histoire.
- Chaussez-vous de bons souliers.

## POUR MOI, À MONTRÉAL, CELA REPRÉSENTE :

- Les données du dernier recensement de Statistiques Canada (au Complexe Guy Favreau à Montréal) et de Statistiques Québec (au Complexe Desjardins à Montréal).
- Les articles de l'Institut national de la recherche scientifique (INRS – Urbanisation), 385, rue Sherbrooke O., Montréal.
- Des suggestions de lectures de base sur le ministère urbain
- Histoire de Montréal. Édition révisée. Paule-Andrée Linteau. Boréal, 2022.
- Espoir dans la ville. Smith, Pownall et Bakke. Éditions de la Clairière, 1994.
- L'Aire de la ville incite au changement. Glenn Smith. Bulletin Académique de Théologie Pratique de l'Institut de théologie pour la francophonie, Vol. 1 numéro 3 – Hiver 2020.
- L'Évangile et le monde urbanisé. 5<sup>e</sup> édition. Direction Chrétienne, 2009.

## LES VINGT DÉMARCHES

Ces vingt démarches se séparent en deux volets. Les premières dix démarches permettent à une congrégation de comprendre le contexte. Elles sont utiles lorsqu'on veut lancer différents types de ministères dans la communauté. Les démarches 11 à 20 sont utiles pour les praticiens qui envisagent d'étendre certaines initiatives de leur Église.

Ces démarches réussissent le mieux lorsqu'elles sont réalisées en équipe – habituellement ce sont des « groupes de travail » œcuméniques qui tentent de comprendre le contexte de leur communauté. Une fois que l'« exégèse » ou l'évaluation communautaire est terminée, il sera important de dresser une liste de priorités des initiatives que les congrégations entreprendront.

**1.** Dressez une liste des événements marquants qui informent sur l'identité de la ville étudiée. Ils peuvent être des conflits historiques très précis qui ont eu lieu comme une guerre ou un différend, des événements unificateurs comme des citoyens qui s'unissent pour lutter contre un incendie, des décisions que les dirigeants de la ville ont prises comme décider de construire un centre communautaire ou un événement qui s'est produit qui a donné espoir aux gens comme une personne qui réalise un acte de bravoure ou de don de soi, etc. Ils donneront des indices aux Églises pour les aider à focaliser le mieux possible leur énergie.

Étudiez les modèles de croissance de la ville. On peut trouver ce type d'information dans les bibliothèques, les municipalités, les musées, les librairies, les journaux locaux et dans les sites Internet.

**2.** Approfondissez votre compréhension des différentes sections suivantes de la ville :

- le centre-ville ;
- les quartiers ouvriers ;
- les « ghettos » ;
- les zones industrielles ;
- les secteurs commerciaux ;

Examinez la carte du Recensement Canada fournie avec ses données. (Demandez à des planificateurs urbains ou à des agents immobiliers de vous indiquer les quartiers où on s'attend à une croissance de population, les secteurs commerciaux et industriels susceptibles de se développer, ou tout autre coin de ville qui pourrait être sujet à de grands changements.)

**3.** Faites une étude de la population des différents quartiers : leur composition ethnique (lignes 168-431, du Recensement Canada NHS 2011), sociale et économique (lignes 807-960, du recensement Canada NHS 2011) ; les affiliations religieuses (lignes 432-450, Recensement Canada NHS 2011) ; les tendances au niveau de l'emploi du temps ; les jeunes et les personnes âgées, les jeunes professionnels, les célibataires et les marginaux :

- pour bien connaître un voisinage, il faut en parcourir les rues et discuter avec les gens du coin (anciens et nouveaux arrivés) ;
- les données du recensement sont importantes, mais elles ne peuvent pas se substituer à une observation sur le terrain ; les différents groupes de population se déplacent et s'entrecroisent dans une ville. Cherchez à découvrir quel est le groupe prédominant dans chaque quartier : identité ethnique, classe sociale, etc.

Quels types de relations y a-t-il entre les divers groupes ? Y a-t-il plus d'échanges qu'avant ?

Lorsque vous vous penchez sur les données, notez les critères utilisés. Lorsque vous marchez dans les rues, observez leurs impacts dans les quartiers visités.

Beaucoup de congrégations utilisent la marche de prière comme outil pour en apprendre davantage sur leur ville-région.

**4.** Nommez et analysez les principales formes de pouvoir qui s'exercent dans la ville : les figures politiques, la police, les médias et les responsables religieux.

- Qui contrôle les médias ? (Télévision, radio, journaux, médias sociaux)
- Qui contrôle le domaine de la finance ? Du commerce ? Du milieu scolaire ? Du milieu artistique ?
- Quelles sont les convictions morales ou religieuses de ces dirigeants ?

**5.** Analysez les besoins sentis des différents groupes ethniques de la ville. Il faudra alors repérer leurs points de réceptivité et les « clés » qui pourront vous ouvrir la porte de leur foyer et de leur cœur.

Les besoins sentis vont varier d'un groupe à l'autre. Pour certaines communautés, la précarité de la santé des personnes, la solitude, les problèmes financiers et les problèmes de logement seront des soucis constants. Ailleurs, il s'agira de d'autres problèmes.

Les besoins sentis sont le point d'entrée essentiel à une approche qui tient compte de toute la personne. Le croyant doit d'abord répondre à ceux-ci, avant de passer aux besoins plus fondamentaux des gens, pour finalement arriver à montrer comment Jésus-Christ répond à ces deux types de besoins.

**6.** Notez où sont les principales artères de circulation routière. Tout comme les bons publicitaires savent où placer leurs affiches, les fondateurs d'Églises devraient savoir où sont les emplacements stratégiques, bien en vue et faciles d'accès, là où il serait bon de bâtir une église.

Sachez où se trouve :

- le Centre local de services communautaires (C.L.S.C.) ou un centre de services communautaires ;
- la bibliothèque ;
- le poste de police ;
- la caserne de pompiers ;
- l'hôtel de ville.

**7.** Cherchez à comprendre de quelle façon les nouvelles et les opinions circulent dans tel ou tel groupe. Principalement par les conversations ? La radio ? La télévision ? Qui influence l'opinion publique ? Abonnez-vous fidèlement au journal hebdomadaire de quartier. Lisez-l'assidûment.

**8.** Observez quels types de relations existent entre les gens de la ville et ceux des campagnes. Y a-t-il certains segments de la population qui gardent des liens forts avec la parenté rurale ? Y a-t-il beaucoup de déplacements et de visites entre ces deux groupes ? Quels sont les tendances actuelles d'immigration à partir du milieu rural ? Analysez la nature des migrations entre les campagnes et les villes. Pourrait-on utiliser à profit l'interaction urbaine-rurale pour favoriser l'évangélisation et la multiplication des Églises ? (Étudiez le recensement Canada NHS 2011, lignes 573-590 du rapport.)

**9.** Les Églises déjà existantes – situez-les sur une carte – nommez-les selon leur confession, et même, selon leur taille et leur ancienneté. Réfléchissez à ce que vous observez sur la carte.

**10.** Analysez les types d'Églises existantes. Voici certains types d'Églises que l'on trouve dans les grandes villes :

- Église « historique »
- la Cathédrale
- Église de banlieue
- Église du centre-ville
- Église universitaire
- Église du peuple (grand auditoriums, large représentativité de la grande région métropolitaine)
- Église ethnique
- Église orientée particulièrement vers les « sans-abri » ou vers un autre groupe dans le besoin
- Église protestante traditionnelle
- Église de « renouveau » (type récent et qui se répand)

Consultez le Répertoire Chrétien 2014 publié par Direction Chrétienne pour obtenir une liste des Églises dans votre secteur.

**11.** Cherchez à savoir quel genre de croissance ces Églises ont connu : l'assistance, le rythme de croissance, le nombre de membres. Essayez de déterminer d'où vient la croissance : de transferts, de conversions ou de naissances ?

**12.** Faites une étude sur l'implantation d'Églises récente. Qui l'a entreprise ? Qui a réussi ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné et pourquoi ? Essayez d'en apprendre autant que vous pourrez.

**13.** Qui, à l'heure actuelle, veut fonder de nouvelles Églises ? Dans quels secteurs et au sein de quels groupes travaillent-ils ? Cherchez à comprendre du mieux que vous pourrez les projets que les sociétés missionnaires et les Églises planifient de réaliser dans la ville.

**14.** Les stratégies : celles que l'on a entreprises dans le passé ; celles qui ont échoué ; celles qui ont permis de fonder une nouvelle Église et de stimuler sa croissance.

**15.** Chrétiens et non-chrétiens – où demeurent les chrétiens ? Nommez les quartiers où il y a peu de chrétiens et ceux où il y en a plusieurs.

**16.** Trouvez les chrétiens qui exercent des positions d'influence dans les différentes sphères de la ville comme les affaires, les médias, l'éducation, les divertissements, les sports, etc. Quelles possibilités ont-ils de faire connaître l'Évangile ou même de contribuer à l'implantation d'Églises ?

**17.** Faites un relevé de toutes les organisations para ecclésiastiques qui travaillent dans la ville. Quelle contribution chacune d'elles peut-elle faire à la stratégie globale de la mission des Églises en milieu urbain ? Y en a-t-il que vous préférez éviter à cause de l'influence négative qu'elles auraient sur la croissance des Églises ?

**18.** Faites un inventaire de toutes les sources possibles de main d'œuvre pour l'implantation d'Églises. Y a-t-il, par exemple, des étudiants d'instituts bibliques ou de séminaires qui pourraient aider à faire du porte à porte ? Pourriez-vous « emprunter » des ouvriers d'Églises déjà établies pour vous aider à fonder une nouvelle Église ?

**19.** Évaluez les méthodes qui ont été utilisées dans le contexte de l'implantation d'Églises à la lumière de ce que vous avez compris au sujet de la ville, de son histoire, de sa population, des Églises déjà existantes et leurs particularités. Quelles autres méthodes, utilisées ailleurs et ayant fait leur preuve, seraient appropriées pour votre ville, et certains segments de ses communautés, et seraient à la portée de vos moyens ?

**20.** Faites une liste des organismes communautaires (privés, religieux ou publics) qui cherchent à combler certains besoins (alphabétisation, refuges pour sans-abri, vêtements et nourriture en cas d'urgence, etc.) et évaluez-les. Envisagez comment ils peuvent s'intégrer à votre stratégie globale.



# INTRODUCTION

Nous avons toujours cru, mon mari Gustave et moi qu'une église ou un ministère commençait là où un besoin se faisait ressentir ; que tous deux étaient là afin de justement s'assurer que lesdits besoins soient le mieux répondus possible ; imparfaitement peut-être, mais le plus humainement et chrétiennement possible ; *ecclésiatement* et/ou *ministériellement* parlant. Vous devinez alors ma surprise lorsque, dans l'un de nos tous derniers cours, notre professeur affirma qu'une des pires façons de démarrer une église ou un ministère est justement par la volonté première de répondre à un besoin. J'étais alors rester sans mots ; et je dois vous l'avouer, quelque peu déroutée ! Mais n'était-ce pas ce pourquoi Jésus était venu ? À répondre à notre besoin de réconciliation et de salut ? Je ne saisisais pas en effet le sens d'une telle affirmation. Pour moi, il y avait tant de besoins à répondre, tant d'églises et ministères à créer afin de justement répondre à tous ces besoins !

Après quelques jours de réflexion, je me suis mise tranquillement à comprendre ce que voulait dire notre professeur. En fait, si le fondement d'une église et/ou d'un ministère résidait exclusivement en *la réponse aux besoins*, non seulement ne seraient-ils pas répondus de façon désintéressée ; mais une telle façon de procéder aboutirait inévitablement à un essoufflement de la volonté de départ (si honorable soit-elle), estompant peu à peu l'énergie déployée à remplir un tel mandat. Ainsi, même si Jésus était effectivement venu nous sauver afin de nous réconcilier avec Dieu, son *leitmotiv* de départ n'était pas de répondre à notre besoin, mais résidait plutôt en la manifestation de son amour envers nous. Le quatrième chapitre du premier livre de Jean a été pour nous très éclairant sur le sujet<sup>1</sup>; sans oublier les paroles de Jésus à propos des *deux plus grands commandements*<sup>2</sup> ainsi que la

---

<sup>1</sup> 1 Jean 4.7-21.

<sup>2</sup> Matthieu 22.38-39, Marc 12.28-34 et Luc 10.25-37.



parabole de *la vraie vigne*<sup>3</sup>. À la lecture de ces différents passages, nous commençons à mieux saisir ce que signifiaient les paroles de notre professeur. Tranquillement, je m'apercevais que nous avions voulu répondre *humainement* à des besoins, alors que la réponse demeurait fondamentalement *spirituelle* et ce, à l'exemple de Jésus, à travers le *leitmotiv de l'amour*. À première vue, cela peut sembler banal comme observation. Après tout, nous connaissons tous ces passages bibliques et nous y avons fréquemment recours dans nos partages et prédications. C'est non seulement un retour à la base, me direz-vous... et certes une évidence ! Mais nous y voilà néanmoins... Ainsi, nous fallait-il rediriger notre façon de penser et revenir au point de départ. Alors que la *réponse à un besoin* demeurait pour nous et le point de départ et le point central d'un éventuel ministère, le cours *Foi, espérance et charité* nous a obligeamment fait changer de perspective : nous avons désormais compris : *notre leitmotiv devait indubitablement être et demeurer l'amour* et notre mission première *l'incarnation du Christ* à travers nos paroles et nos actions<sup>4</sup>. (Avant de poursuivre, permettez-nous d'insister sur l'importance de chacun des textes énumérés en avant-propos et en introduction ; ayant été pour nous un véritable pivot dans notre cheminement, ils seront développés plus en profondeur ultérieurement à l'intérieur de cette proposition ministérielle.)

Afin de mener à bien cette réflexion, trois parties principales – à la fois distinctes, mais complémentaires – seront abordées. Tandis que la première survolera un grand nombre de données empiriques, la seconde s'avérera être davantage introspective et la troisième plus pratique. Pour ce faire, nous nous attarderons premièrement à un bref survol de l'exégèse de quartier réalisée dans le cadre du cours *Foi, espérance et charité* ; dont nous avons déjà fait allusion précédemment<sup>5</sup>. À travers cet exercice, l'information pertinente à la réalisation du ministère sera brièvement synthétisée et dressée en un bref portrait socio-démographique de la ville de Longueuil ; cela toujours dans l'optique d'y « cartographier la douleur, l'espoir, le cœur de la ville<sup>6</sup> ». Malgré le nombre important de statistiques, nous tenterons de relever uniquement les éléments que nous jugerons essentiels et pertinents à notre mission. Par la suite, nous vous partagerons le cheminement parcouru dans le cadre de notre réflexion quant à la vision d'un tel ministère et ce, à travers la lecture de différents passages bibliques. Cette étape est davantage idéologique, mais elle n'en demeure pas moins essentielle ; les *écritures* demeurant la base et le centre d'un tel ministère. Quant à la troisième et dernière partie, c'est à travers elle que nous

---

<sup>3</sup> Jean 15.1-17 ; plus spécifiquement les versets 12 à 14.

<sup>4</sup> Aussi reflétés par les textes de Romains 12.2 et 1 Corinthiens 13.

<sup>5</sup> Cours THL-2103 : *Foi, espérance et charité*. Donné par le professeur Glenn Smith à la session d'automne 2022.

<sup>6</sup> Jenna Smith, « Exégèse de quartier – Montréal Nord », THL-2103 : *Foi, espérance et charité*. Automne 2022.

développerons davantage le côté *pratique* du ministère. Pour cette dernière étape, nous avons choisi d'utiliser l'approche journalistique des « *Five Ws and one H* » (aussi appelée « the Six W's » ou encore « Le Six journalistique »). La traduction française étant quelque peu complexe à retenir – QQQCCP pour « Qui, Quoi, Où, Quand, Comment, Combien, Pourquoi » – nous avons alors préféré la simplicité de la proposition anglophone des 6 W's : « Who, What, When, Where, Why & How <sup>7</sup>».

---

<sup>7</sup> Windward Community College (University of Hawaii), *Public Speaking & Speech Resources: The "6 W's" Method*, [<https://library.wcc.hawaii.edu/>] (consulté le 13 février 2023).

# RÉFLEXIONS SUR LA MISE EN PLACE D'UN NOUVEAU PROJET

## SUITE À L'ANALYSE SOCIODÉMOGRAPHIQUE DE LA VILLE DE LONGUEUIL

Lorsque j'avais entamé l'« *Exégèse de quartier de la ville de Longueuil* », notre volonté première était clair et limpide : nous voulions Gustave et moi profiter de l'occasion que nous offrait ce travail de recherche afin de poursuivre un projet d'implantation dans la ville de Longueuil, projet qui nous tenait alors (et encore à ce jour) très à cœur. Toutefois, devant l'ampleur des données recueillies, nous nous étions vite aperçus que nous n'aurions malheureusement pas l'opportunité de développer une telle initiative par écrit, du moins dans le cadre de ce travail. Une fois le cours *Foi, espérance et charité* terminé, nous poursuivrons ainsi ce projet à la suite de cette même exégèse de quartier. Alors que la base de cette réflexion aura pris racine à l'intérieur même de ce cours, et de façon plus spécifique suite aux différentes statistiques de l'exégèse de quartier, j'aimerais que nous gardions à l'esprit qu'un tel exercice avait alors été réalisé à travers les *lunettes* décrites en introduction à ce document : soit à travers le *leitmotiv de l'amour*.

## 1. UN MINISTÈRE AU CŒUR DE NOTRE IDENTITÉ LONGUEUILLOISE

Si la ville de Sorel-Tracy a été la ville où nous sommes nés, Gustave et moi ; la ville de Longueuil (plus précisément l'arrondissement du Vieux-Longueuil) est néanmoins la ville que nous avons choisie d'habiter. En fait, notre appel au ministère nous y a conduit. Tous deux appelés à quitter ce dont nous avons toujours connu pour être former pour le ministère : Gustave un petit endroit ghettoïsé, et moi une calme campagne retirée de la ville. Alors que nous aurions pu avoir la possibilité de nous installer en périphérie dans de plus petites villes avoisinantes (et probablement alors

à meilleur prix !), nous avons l'intime conviction que Dieu nous dirigeait vers le Vieux-Longueuil. Nous avons donc fait le choix de nous y installer, y fonder notre famille et d'y demeurer. Nous amorçons une nouvelle saison et Longueuil était devenue à nos yeux notre ville d'adoption. Désirant donc développer un ministère dans cette ville, il nous semblait primordial de d'abord vous présenter brièvement les grandes lignes du portrait sociodémographique de la ville de Longueuil.

## 1.1 UN PORTRAIT SOMMAIRE DE LA VILLE DE LONGUEUIL <sup>8</sup>

Suite à la réalisation de l'*exégèse de quartier*, nous tenions d'abord et avant tout à souligner l'importance, voire même la nécessité, de s'adonner à un tel exercice avant même de penser établir une église ou un ministère. En ce qui nous concerne, cette notion était toute nouvelle. Pour nous, le mot « exégèse » faisait davantage référence au concept didactique de l'interprétation biblique ; pourtant, le choix de ce mot précis par notre professeur fait tout son sens. En effet, celle-ci permet de connaître *la ville* et mieux comprendre ses habitants, et ainsi mieux contextualiser et véhiculer le message de l'Évangile. À l'image de Jésus, nous sommes appelés à *premièrement* aimer *la ville* et que par cet amour, nous ayons le privilège d'y œuvrer. Car « [i]l faut connaître les blessures de la communauté afin d'incarner un leadership christocentrique. Il faut connaître son *espoir* afin d'imaginer les façons dont elle peut s'épanouir. Il faut comprendre son *cœur* afin de s'y enligner avec le cœur de Jésus, son désir pour notre ville<sup>9</sup>. » C'est pourquoi nous débuterons ce travail en brochant sommairement un portrait de la ville ; à travers une courte description de celle-ci, allant de son histoire passée jusqu'au profil sociodémographique du quartier du Vieux-Longueuil.

### 1.1.1 COURTE DESCRIPTION DE LA VILLE

Longueuil est non seulement l'une des plus vieilles villes de la province, mais demeure également l'une des plus grandes villes du Québec, voire même du Canada. En effet, « cinquième ville en importance au Québec – derrière Montréal, Québec, Laval et Gatineau – elle se situe parmi les vingt (20) plus grandes villes du Canada. » Avec une population de plus de 250 000 habitants, cette importante

---

<sup>8</sup> Il est à noter que, dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture, nous avons pris la décision d'enlever toutes les références de cette section ; en effet, étant très nombreuses, elles alourdisaient la lecture du document. Il est également à noter que toutes les références se retrouvent à l'intérieur de notre exégèse de quartier produite dans le cadre du cours THL-2103 : Foi, espérance et charité demeurent donc à votre disposition à l'intérieur de ce document si jamais une référence vous intéresserait.

<sup>9</sup> Jenna Smith.

banlieue de Montréal constitue non seulement le secteur le plus urbanisé et le plus densément peuplé de la région administrative de la Montérégie, mais forme également le cœur de son agglomération. » Au centre des activités de la Rive-Sud de Montréal et de la Montérégie, elle se caractérise comme étant une « ville à échelle humaine avec des services et attraits de proximité ».

### 1.1.2 SON PASSÉ, SON HISTOIRE <sup>10</sup>

Que ce soit par la diversité de ses écrits ou de ses reportages retraçant les vestiges de son passé, parmi les différents monuments érigés dans la ville ou encore à travers les yeux de son patrimoine bâti, Longueuil demeure une ville où la fierté et le sentiment d'appartenance de la collectivité sont mises en avant-plan. Pas étonnant si l'on considère que plus de 365 ans d'histoire marquent son territoire. C'est de cette histoire que s'est forgée notre identité longueilloise. Ce volet historique s'avère d'ailleurs être la première des vingt démarches d'une « exégèse de quartier » <sup>11</sup>. À cette étape, nous devons dresser une liste des événements marquants de la ville étudiée. Étant donné l'ampleur des informations recueillies dans le cadre de nos recherches, nous avons conclu qu'il aurait été beaucoup trop exhaustif de l'inclure à ce document. Cette section demeure néanmoins à votre disposition à l'intérieur de l'exégèse de quartier si jamais vous désiriez la consulter.

### 1.1.3 SON TERRITOIRE, SA POPULATION

De la *région administrative de la Montérégie* et faisant aussi partie intégrante de la *Communauté métropolitaine de Montréal (CMM)*, « [l]a municipalité de Longueuil est une entité à part entière au sein de *l'agglomération de Longueuil* » et compte depuis 2006 trois grands arrondissements : le Vieux-Longueuil, Saint-Hubert et Greenfield Park. » Le campus principal de l'Église Nouvelle Vie ainsi que l'ITF se situent tous deux dans le quartier du Vieux-Longueuil – quartier se distinguant des treize (13) autres non seulement par son caractère « historique et patrimonial », mais également par ses magnifiques rues ancestrales et sa riche vie communautaire et culturelle. Par la priorisation et l'optimisation des transports collectifs, Longueuil a gagné en popularité depuis les dernières années. En effet, de plus en plus de gens décident de s'établir sur la Rive-Sud de Montréal. Et cela, bien avant la pandémie et la soudaine hausse des prix des maisons sur l'île de Montréal. Selon les données du recensement 2021 publiées par Statistique Canada, « [c]es cinq dernières années, Longueuil [... a vu

---

<sup>10</sup> Exégèse de quartier de la ville de Longueuil, pages 3 à 15.

<sup>11</sup> D'après le document « Comment faire l'exégèse d'un quartier », réalisé par Glenn Smith et Pamela Gebauer.

sa] population croître plus rapidement que la moyenne provinciale [ : ] accueil-l[ant] 14 586 nouveaux résidents depuis 2016, atteignant 254 483 citoyens en 2021. »

Les quartiers les plus habités de l'arrondissement du Vieux-Longueuil sont en ordre croissant :

1) le Vieux-Longueuil (10,4 % | 14 425 personnes) ; 2) Bellerive-Collectivité nouvelle (10,9 % | 15135 personnes) ; 3) Gentilly-Du Tremblay (13,7 % | 18 960 personnes) et celui de Sacré-Cœur (13,9 % | 19 210 personnes). Cela signifie concrètement que près de la moitié de la population de la ville de Longueuil se retrouve dans ces quatre (4) quartiers. Si jamais vous désirez avoir un meilleur portrait *géographique* de la ville de Longueuil et l'arrondissement du Vieux-Longueuil, nous vous invitons à consulter les trois premiers annexes à la toute fin de ce document et ses différentes délimitations géographiques<sup>12</sup>.

## 1.2 LE PROFIL SOCIODÉMOGRAPHIQUE DU QUARTIER DU VIEUX-LONGUEUIL

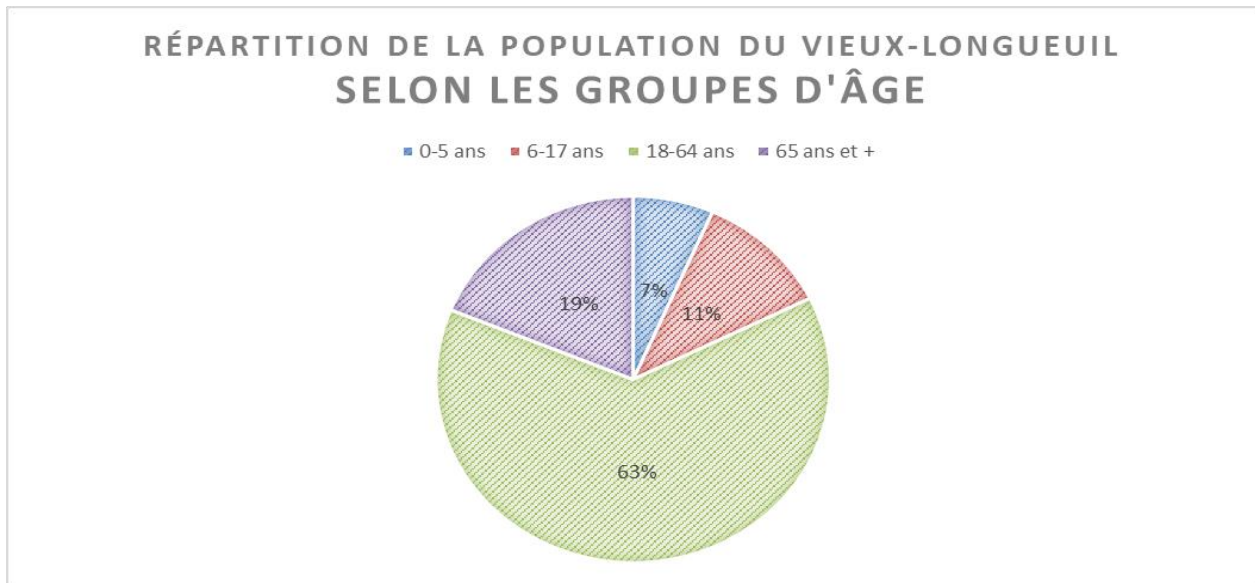
Avant de poursuivre notre exposé, et ce afin de bien comprendre et saisir la ville, résumons un peu l'information reçue. Tout d'abord, *le quartier* du Vieux-Longueuil se situe dans *l'arrondissement* du Vieux-Longueuil de *la ville* de Longueuil qui elle-même fait partie de *l'agglomération* de Longueuil ! Cela demeure impératif à garder en mémoire afin de poursuivre et entamer cette prochaine section. Ce que nous survolerons dans les quelques lignes qui suivront, ce sera « le profil socio-démographique » du *quartier* du Vieux-Longueuil qui, comme nous l'avons mentionné précédemment, s'avère être le quartier spécifique où est établie l'Église Nouvelle Vie de Longueuil. Non seulement son survol nous permettra-t-il de mieux connaître *le quartier*, mais également de mieux comprendre ses habitants et par le fait même ainsi mieux les aimer. Pour ce faire, nous poursuivrons donc en survolant ces quatre (4) profils : démographique, socioéconomique, logement et éducation.

---

<sup>12</sup> Annexe I : Délimitation géographique du Vieux-Longueuil dans l'agglomération de Longueuil ; Annexe II : Délimitation géographique des 14 quartiers de l'arrondissement du Vieux-Longueuil ; Annexe III : Délimitation géographique des quartiers Carillon / Saint-Pie-X et Vieux-Longueuil.

– PROFIL DÉMOGRAPHIQUE DU VIEUX-LONGUEUIL

Alors que l'agglomération de Longueuil comptait en 2022 434 373 habitants, la ville de Longueuil, avec ses trois arrondissements, n'en totalisait pas moins de 251 639. Avec une population avoisinant les 138 550 habitants, l'arrondissement du Vieux-Longueuil demeure le plus peuplé des trois arrondissements. Avec près de deux tiers de la population de l'arrondissement, la population majoritaire du Vieux-Longueuil



Source : Statistique Canada, Recensement de 2016.  
Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil | 2019,

demeure (en 2016) celle des adultes en âge de travailler, représentant près de 87 910 personnes. Il est aussi intéressant de constater qu'une personne sur vingt est âgée de moins de 5 ans (5,5 %), ce qui constitue une augmentation de 20,0 % (soit 1 280 jeunes enfants) entre 2006 et 2016. Les enfants d'âge scolaire ainsi que les adolescents représentent quant à eux près de 10 % de la population du Vieux-Longueuil ; ce qui représente une diminution de 7 % (soit 985 jeunes) dans cette même période. Quant à la population des aînés, elle représente littéralement le cinquième de la population de l'arrondissement. Entre 2006 et 2016, cette population s'est accrue de 50 %, le dernier recensement dénombant pas moins de 26 110 personnes.

Dans le Vieux-Longueuil, quatre ménages sur dix (39,2 %) et plus du cinquième (22,1 %) de la population de 15 ans et plus vit seul. Alors que les quartiers

dénombrant le plus haut taux de personnes vivant seules sont ceux de Le Moyne (33,6 %) et du Vieux-Longueuil (31,7 %) ; celui comprenant le moins de personnes seules est le quartier Gentilly-Du Tremblay (11,4 %). Les ménages d'une seule personne ont connu une augmentation de 13,0 % depuis 2006 (+ 2 900 ménages) ; ce qui représente approximativement au total environ 25 170 personnes. Toujours selon les données du recensement 2016 de Statistique Canada, il s'agit de la proportion la plus élevée des trois arrondissements de Longueuil. Plus de la moitié (près de 54 %) des personnes vivant seules sont des femmes. Outre les femmes, on retrouve également une proportion de personnes vivant seules plus élevée chez : 1) les personnes âgées de 65 ans et plus (35,8 %) ; 2) les locataires (30,8 %) ; 3) les personnes vivant sous le SFR [seuil de faible revenu] (44,5 %) ; 4) les personnes ayant des besoins impérieux en matière de logement (49,1 %).

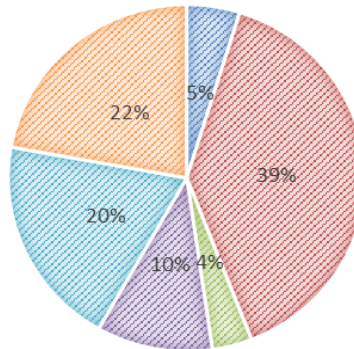
Dans le Vieux-Longueuil, le tiers (33,0 %) des ménages comprend au moins un enfant (soit 21 150 ménages) ; ce qui représente une baisse de 4,8 % (- 1 060 ménages) par rapport à 2006. En 2015, le revenu médian après impôt des ménages avec enfants était de 66 869 \$, soit le revenu médian le moins élevé des trois arrondissements. Donnée socioéconomique importante : « Dans le Vieux-Longueuil, 12,2 % des ménages avec enfants vivent sous le SFR et 13,8 % sont considérés à faible revenu selon la MPC [mesure du panier de consommation]. La moitié des ménages avec enfants (49,8 %), soit 10 520 ménages, sont locataires. »

En ce qui a trait aux familles monoparentales, elles représentent environ le dixième des ménages (10,5 %). Bien qu'il s'agisse « d'une baisse de 445 ménages (-6,2 %) depuis 2006 [, ... elles] constituent [néanmoins] près du tiers (32,0 %) des ménages avec enfants de l'arrondissement. De plus, alors que « [p]lus des trois quarts (77,7 %) des familles monoparentales (5 250 ménages) sont dirigées par une femme, une diminution de 575 ménages (-9,9 %) en dix ans [; c]elles dirigées par un homme ayant augmenté de 9,5 % pour la même période, passant de 1 375 à 1 505 ménages. » Plus du cinquième (22,5 %) des familles monoparentales vit sous le SFR ; cette proportion atteignant 24,5 % chez celles dirigées par une femme. »



## RÉPARTITION DE LA POPULATION DU VIEUX-LONGUEUIL SELON LES TYPES DE MÉNAGE

■ Sans famille de recensement ■ Personne seule ■ Famille autre  
■ Famille monoparentale ■ Famille, couple avec enfants ■ Famille, couple sans enfants



Source : Statistique Canada, Recensement de 2016.  
Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil | 2019,

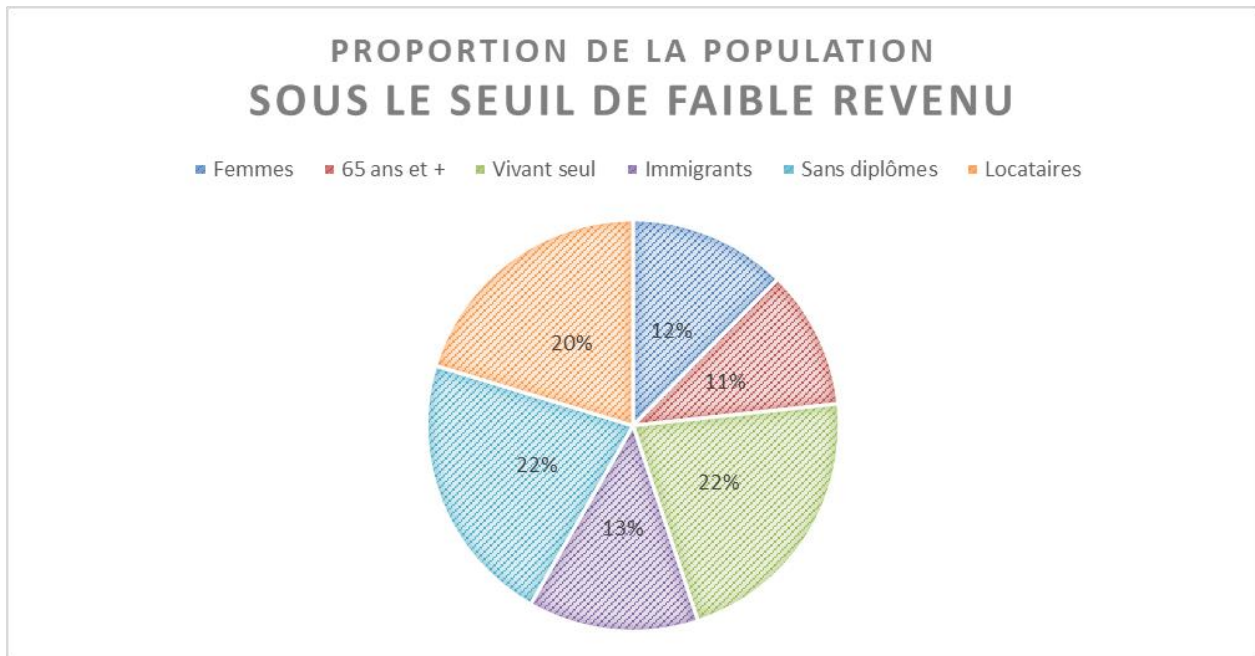
Autre caractéristique sociodémographique importante : lors du recensement 2016 de Statistique Canada, 1 personne sur 6 est immigrante dans l'arrondissement du Vieux-Longueuil ; la population immigrante ayant presque doublé dans la ville de Longueuil en 15 ans. [De cette proportion,] une personne sur six se déclare d'une langue maternelle autre que le français et l'anglais. » Cette dernière statistique au niveau de la langue maternelle « est encore plus marqué[e] en milieu scolaire. En effet, plus de la moitié des élèves du Centre de services scolaire Marie-Victorin (CSSMV) viennent de 80 origines différentes. Le tiers d'entre eux n'ont pas le français comme langue maternelle. » Notons également qu'on dénombre davantage de personnes immigrantes parmi les personnes vivant sous le seuil de faible revenu (19,8 %) et parmi celles vivant dans un logement inabordable (20,3 %).

– *Profils socioéconomique, logement et éducation*

L'arrondissement du Vieux-Longueuil est non seulement le plus peuplé des trois arrondissements de la Ville de Longueuil ; mais est également celui qui présente le niveau de pauvreté le plus élevé. « La pauvreté y est aussi plus marquée comparativement aux territoires de l'agglomération de Longueuil et de la Montérégie. » En effet, près de 14,7 % de la population de l'arrondissement du Vieux-Longueuil vit sous le seuil du faible revenu, ce qui représente 19 965 personnes. C'est

la proportion la plus élevée des trois arrondissements de Longueuil. Le graphique suivant donne un bon aperçu de la proportion de la population vivant sous le seuil de faible revenu.

L'arrondissement du Vieux-Longueuil comprend la plus forte concentration de la population locataire (51,1 %) de son agglomération ; ce qui représente près de 68 795 personnes en logement privé. Il est utile d'ajouter que cette proportion n'a pratiquement pas changé en dix ans. Près du cinquième (18,8 %) « de la population,



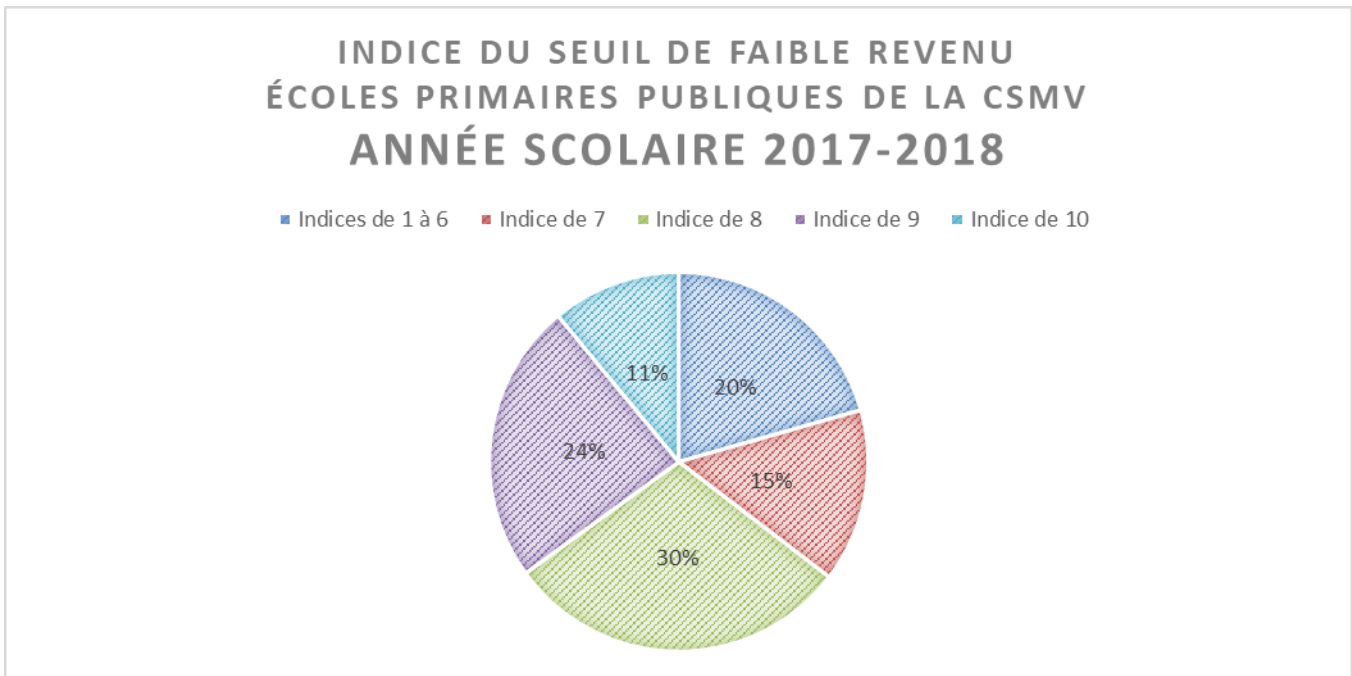
Source : Statistique Canada, Recensement de 2016.  
Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil | 2019,

soit 25 315 personnes, vit dans un logement inabordable. De ce nombre une personne sur cinq est immigrante. » « Toutes proportions gardées, on dénombre davantage de locataires chez les personnes vivant seules (70,2 %), immigrantes (55,4 %), vivant sous le seuil de faible revenu (86,9 %), dont le taux d'effort au logement est supérieur ou égal à 30 % (70,3 %) et ayant des besoins impérieux en matière de logement (88,8 %). »

Tel que mentionné précédemment, le cinquième des élèves provient d'une famille d'immigrants. « Dans le Vieux-Longueuil, 18,6 % de la population de 25 ans et plus, soit 18 240 personnes, n'a aucun certificat, diplôme ou grade. Il s'agit de la proportion la plus élevée de l'agglomération. » De plus, « [le tiers] des personnes de 25 ans et plus ayant des besoins impérieux en matière de logement et des per-

sonnes vivant sous le seuil de faible revenu n'ont aucun certificat, diplôme ou grade. » De cette statistique, 18,7 % sont des femmes, 31,8 % sont des personnes âgées de 65 ans et plus, 20,8 % habitent seul et 12,7 % sont des personnes ayant immigrées au pays.

Suite au recensement du gouvernement fédéral en 2016, « le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec a publié [...] une] mise à jour de la liste des écoles primaires situées en milieux défavorisés ; [ce qui a créé] beaucoup d'inquiétude dans les établissements. » Si nous regardons à l'ensemble des écoles primaires du Vieux-Longueuil, la grande majorité d'entre elles détiennent un indice de défavorisation plutôt élevé. Si on consulte la mise à jour 2017-2018 de la liste de défavorisation des écoles primaires du CSSMV, 35 des 54 écoles primaires du Centre de services scolaire Marie-Victorin sont considérées défavorisées (rangs déciles 8, 9 ou 10) d'après l'indice du seuil de faible revenu (SFR).



Source : Statistique Canada, Recensement de 2016 ; mise à jour 2018.  
CSQ – Personnel enseignant et de soutien : liste des écoles défavorisées de la CSMV

### 1.3 CONCLUSION DE L'EXÉGÈSE DE QUARTIER DE LA VILLE DE LONGUEUIL<sup>13</sup>

L'analyse territoriale de l'agglomération de Longueuil<sup>14</sup> ainsi que la conclusion du *Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil*<sup>15</sup> capturent tous deux très bien les « nombreuses particularités, sur les plans tant de la dynamique communautaire et de la concentration de la pauvreté que des problématiques sociales<sup>16</sup>. » Prenons le temps de lire attentivement leur conclusion :

D'une part, [...] des changements dans l'évolution démographique du Vieux-Longueuil [sont mis en évidence]. La population est vieillissante, mais le renouvellement de jeunes familles semble en marche, le nombre de jeunes enfants étant en croissance. Ce mouvement est notamment soutenu par l'arrivée de nombreux ménages immigrants. L'intégration harmonieuse des personnes immigrantes dans les quartiers soulève de nouveaux défis considérant la rapidité de cette transition. D'autre part, une large part de la population de l'arrondissement apparaît moins fortunée par rapport aux autres arrondissements et autres villes de l'agglomération comme l'ont mis en lumière les données sur le revenu. La proportion de locataires est aussi plus élevée qu'ailleurs. Une plus large part de la population vit seule. On y trouve aussi une proportion plus élevée de familles monoparentales et de personnes n'ayant aucun diplôme<sup>17</sup>.

La rubrique *Coup d'œil sur le territoire*<sup>18</sup> de l'analyse territoriale résume bien le profil sociodémographique de la ville de Longueuil en la désignant non seulement comme étant la municipalité la plus peuplée de l'agglomération, mais comme percevant également chez elle... :

- une accélération du vieillissement de la population
- un grand nombre de familles monoparentales
- une présence marquée de la pauvreté et ce, plus spécifiquement dans l'arrondissement du Vieux-Longueuil : La moitié (51 %) de la population à faible revenu de l'agglomération réside dans Le Vieux-Longueuil (28 105 personnes). Cet arrondissement présente à la fois le plus grand nombre et la plus forte proportion de personnes à faible revenu, soit 21 % (agglomération : 14 %). Les proportions de tout-petits

<sup>13</sup> Si vous désirez avoir un bref aperçu illustré du *portrait social* et de l'arrondissement, et du *quartier* du Vieux-Longueuil, nous vous invitons à consulter les annexes IV et V à la toute fin de ce document.

<sup>14</sup> Centraide du Grand Montréal (CGM), « L'analyse territoriale de l'agglomération de Longueuil ».

<sup>15</sup> Développement Social du Vieux-Longueuil (DSVL), « Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil ».

<sup>16</sup> CGM. « Analyse territoriale 2017-2018 : L'agglomération de Longueuil », p. 1.

<sup>17</sup> « Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil | 2019, p. 23. »

<sup>18</sup> CGM. « Analyse territoriale 2017-2018 : L'agglomération de Longueuil », p. 1-3.

et d'aînés confrontés à la pauvreté y sont particulièrement élevées : respectivement 25 % et 21 %.

- une forte concentration de gens vivant seuls (15 % de la population | 34 375 personnes)
- une présence immigrante marquée : Parmi les 69 840 immigrants résidant dans l'agglomération, 33 500 habitent la ville de Longueuil. Les immigrants récents sont plus nombreux à choisir l'arrondissement du Vieux-Longueuil.
- une proportion de locataires élevée : 47 % comparativement à 36 % à l'échelle de l'agglomération. Plus d'un ménage locataire sur trois consacre une part trop élevée de son revenu au loyer (30 % et plus). À Longueuil, 17 774 ménages vivent cette réalité.

#### **1.4 APPLICATION DE L'EXÉGÈSE DE QUARTIER DE LONGUEUIL À NOTRE MANDAT MISSIONNEL**

Au terme de cet examen, nous demeurons d'autant plus convaincus de l'importance, voire même de la nécessité, de produire une exégèse de quartier et ce, avant même de penser y établir un ministère ou une église. Quant aux résultats de la compilation des profils *démographique, socioéconomique, logement et éducation* de l'analyse sociodémographique<sup>19</sup>, ils sont pour nous sans équivoque. Si nous revenons à notre mandat missionnel de départ, celui d'incarner le Christ en paroles et en action avec *le leitmotiv de l'amour*, nous sommes alors en mesure de souligner qu'un réel besoin à combler demeure. En effet, si un thème particulier refait surface (à notre humble avis), c'est certes celui de l'isolement relationnel et de son corollaire, la solitude. En effet, sachant que la population longueuilloise est *vieillissante*, qu'à elles seules les *familles monoparentales et les personnes seules* représentent littéralement la moitié de la population des ménages de la ville, prenant également en considération qu'une personne sur six est une personne *immigrante*, que près du cinquième de la population des 25 ans et plus n'a aucun certificat, diplôme ou grade et que la ville est marquée par la *présence de la pauvreté* ; les statistiques parlent d'elles-mêmes : l'isolement relationnel et la solitude affectent déjà (et ce, depuis le recensement 2016 de Statistiques Canada) et affectera encore davantage la population longueuilloise dans les années à venir.

---

<sup>19</sup> Les données des quatre profils sociodémographiques étant tous tirées du recensement 2016 de Statistiques Canada.

Ce postulat, nous le verrons dans la prochaine section, est partagé par de nombreux spécialistes : docteurs, sociologues, anthropologues, psychologues, psychiatres, médecins, thérapeutes et même politiciens. En effet, « [d]es chercheurs de nombreuses disciplines s'intéressent aux lourdes conséquences de la solitude sur la société<sup>20</sup>. » Dans son article « *Loneliness: the silent killer* », le journaliste indépendant Kerry Banks<sup>21</sup> écrit : « *They call it the silent killer, because its effects are not immediately visible and the condition is rarely discussed. Yet almost everyone has suffered from it at one time or another. It destroys people slowly but steadily. The silent killer is loneliness*<sup>22</sup>. »

En ce qui concerne l'Église et sa présence dans la ville, nous devons prendre en considération la force de l'ensemble de ces données statistiques. Cela afin de pouvoir capter le cœur de Jésus ainsi que son désir pour notre ville et ainsi devenir en mesure de discerner les paroles et les actions qui lui redonneront *espoir*<sup>23</sup>. Julie Lévesque, *conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec*, nous donne d'ailleurs une clé importante face à la solitude dans notre société contemporaine : « on doit dans un premier temps mieux comprendre le phénomène, mais également en saisir l'ampleur afin de coordonner les actions et les interventions qui s'imposent<sup>24</sup>. »

Or l'exégèse de quartier nous a clairement démontré que *l'isolement relationnel* et la *solitude* font inévitablement partie des blessures de notre ville ; et ajouterai-je encore, font également partie de celles de notre province, notre pays et même plus encore à travers le monde entier. En effet, d'après Sébastien Dupont – *psychologue, docteur en psychologie et maître de conférences associé à l'université de Strasbourg* – « [m]ême s'il existe des différences selon les pays et les catégories sociales, un phénomène significatif émerge de ces données : étude après étude, [les différentes] dimensions de la solitude augmentent dans les sociétés occidentales<sup>25</sup>. » Cela est vrai pour les personnes âgées – pour qui nous connaissons déjà la dure réalité de *l'isolement social* et la *solitude*, mais (nous le verrons dans le prochain

---

<sup>20</sup> Kerry Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » : texte sommaire de l'article « Loneliness: the silent killer », [<https://www.affairesuniversitaires.ca/>].

<sup>21</sup> Kerry Banks “has been writing for magazines and newspapers for four decades. [His] writing covers a wide array of subjects [... He has] won 12 Canadian and international writing awards. [His] work has been showcased in such diverse publications as National Geographic, Canadian Geographic, Canadian Wildlife, Canada's History, [...] Maclean's, [...] Discovery, Equinox, Vancouver, Westworld, Western Living, [...] and such newspapers as the Globe and Mail, the Vancouver Sun and the Province. [...] In addition, [he has] lectured on various aspects of writing to students at Ryerson University, Capilano University, the University of Victoria and Langara College.” [<https://ca.linkedin.com/in/kerry-banks-44133329>].

<sup>22</sup> Kerry Banks, « Loneliness: the silent killer » [<https://www.universityaffairs.ca/>].

<sup>23</sup> Jenna Smith.

<sup>24</sup> Radio-Canada, entrevue audio : « La solitude est-elle une maladie ? » [<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/>].

<sup>25</sup> Sébastien Dupont, « La solitude, condition de l'individu contemporain », *Le Débat*, 2013, n° 174, p. 130-145.

point) cela l'est tout autant pour un grand nombre de jeunes, ceux qui arrivent dans notre pays, ceux qui sont défavorisés, ceux qui sont aux prises avec une maladie physique (qu'elle soit passagère, chronique, incurable ou causant une mort prochaine) et/ou encore ceux qui doivent faire face à certains troubles, qu'ils soient neurodéveloppementaux<sup>26</sup>, psychiques (mentaux)<sup>27</sup> ou encore d'ordre social<sup>28</sup>. Avant de poursuivre, j'aimerais que nous nous arrêtons un instant sur ces deux derniers points, évoquant tous deux *l'importance capitale de la santé mentale* au sein de notre société actuelle. Bien que nous n'ayons pas en mains les données statistiques qui touchent précisément la ville de Longueuil, il est toutefois pertinent de préciser que selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « *[u]ne personne sur huit dans*

---

<sup>26</sup> **Karine Morasse, « Trouble du spectre autistique – Autisme, Asperger, TED, TSA : comment s'y retrouver ? »** [<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/le-spectre-autistique/>] :

Pour de plus amples informations, l'Association québécoise des neuropsychologues (AQNP) nous prodigue cette liste des principaux troubles neurodéveloppementaux : la déficience intellectuelle (DI), la douance, dyscalculie, dyslexie ou dysorthographe, le trouble développemental du langage, le trouble du spectre autistique (TSA), le syndrome de dysfonctions non verbales (SDNV), le syndrome de Gilles de la Tourette (SGT), le Trouble de déficit de l'attention avec/sans hyperactivité (TDAH), le trouble d'opposition / provocation. | La neuropsychologue et chercheuse Karine Morasse spécifie que « Le Trouble du spectre autistique (TSA) regroupent les conditions qui étaient connues sous les noms d'autisme, syndrome d'Asperger, TED non spécifié et Trouble désintégratif de l'enfance. La 5e édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-5 de l'Association Américaine de Psychiatrie (APA) redéfinit en effet ce que l'on nommait auparavant les Troubles envahissants du développement. »

<sup>27</sup> **Réhabilitation psychosociale. « Troubles psychiques et troubles du spectre de l'autisme »** [<https://centre-ressource-rehabilitation.org>] : « On appelle trouble psychique la conséquence de toute perturbation affectant la santé mentale. L'expression des troubles psychiques peut être émotionnelle, cognitive et/ou comportementale, en lien avec une modification du vécu. Elle peut impliquer de manière plus ou moins intense différentes dimensions. » | L'OMS nous les détaille en ordre d'importance : les troubles anxieux, la dépression, troubles bipolaires, trouble dyssocial du comportement, troubles posttraumatiques, la schizophrénie ainsi que les troubles de l'alimentation. « Troubles mentaux – World Health Organization (WHO) » [<https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>].

<sup>28</sup> **Jenn Sinrich, « Trouble d'anxiété sociale : 15 choses que les psychologues aimeraient que vous sachiez »,** [<https://www.selection.ca>] **21 octobre 2022.** (*Excellent article pour mieux comprendre le TAS*).

« Touchant près de [17.6] millions d'adultes au[ Canada] soit 18% [4,6%] de la population [, l]'anxiété est l'un des troubles mentaux les plus courants en Amérique du Nord. Si cela ne vous paraît pas énorme, il faut savoir que cette affection est largement sous-estimée, et qu'un grand nombre de personnes la subissent en silence. [...] Le TAS ne fait aucune discrimination en raison de l'âge, du sexe, des origines, de la culture ou autre variable. Selon les recherches, il touche surtout les personnes plus sensibles au regard des autres, explique Jesse Matthews. Bien que la plupart des gens ressentent un jour ou l'autre de la surexcitation ou de l'anxiété au cours d'événements sociaux, il n'y aurait environ que 7% des adultes qui souffriraient d'un TAS, et 2% à un niveau grave, selon *l'Anxiety and Depression Association of America*.

**Pascoe.ca. « Trouble d'anxiété sociale (TAS) »,** [<https://www.pascoe.ca/fr/conditions-medicales/>] :

« Le trouble d'anxiété sociale est un trouble anxieux caractérisé par une peur intense de contacts sociaux. Il est également appelé phobie sociale. De nombreuses personnes présentent certains types d'anxiété sociale ou de timidité, mais le trouble d'anxiété sociale est beaucoup plus extrême que cela. Les symptômes du trouble d'anxiété sociale sont souvent intenses et débilitants et affectent le fonctionnement quotidien. Ce trouble anxieux se manifeste à la fois par des symptômes de santé mentale et des symptômes physiques.

le monde présente un trouble mental » et que « [l]a plupart des personnes malades n'ont [actuellement] pas accès à des soins efficaces »<sup>29</sup>. De plus, un récent article du journal de Montréal rapportait que, selon les plus récentes données publiées par la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ), plus de 615 000 Québécois ont eu recours à des antidépresseurs l'année dernière ; ce qui constitue une augmentation de l'ordre de 20 % depuis les cinq dernières années<sup>30</sup>. Afin d'illustrer l'état de la situation actuelle quant à la consommation d'antidépresseurs au Québec, l'article expose au lecteur les différentes données statistiques de la RAMQ sous forme de tableau ; le voici à la page suivante.

**Nombre de personnes  
consommant des antidépresseurs au Québec, sous le régime public**

	<b>Filles 17 ans et moins</b>	<b>Femmes 18 à 64 ans</b>	<b>Aînées 65 ans et plus</b>
<b>2018</b>	3423	171 210	168 798
<b>2022</b>	5528	185 642	217 842
	<b>Hausse de 62 %</b>	Hausse de 8 %	<b>Hausse de 29 %</b>

	<b>Garçons 17 ans et moins</b>	<b>Hommes 18 à 64 ans</b>	<b>Aînés 65 ans et plus</b>
<b>2018</b>	2064	94 387	75 104
<b>2022</b>	2665	101 896	102 342
	<b>Hausse de 29 %</b>	Hausse de 8 %	<b>Hausse de 36 %</b>

Source : Régie de l'assurance maladie du Québec | RAMQ.

Article de Hugo Duchaine | Le Journal de Montréal :

« Encore plus de jeunes filles de 17 ans et moins sur les antidépresseurs au Québec »

<sup>29</sup> OMS | Organisation mondiale de la Santé, « Troubles mentaux » [<https://www.who.int/fr>], 8 juin 2022.

<sup>30</sup> Hugo Duchaine, Le Journal de Montréal, « Encore plus de jeunes filles de 17 ans et moins sur les antidépresseurs au Québec » [<https://www.journaldemontreal.com/2023/04/10/>], 10 avril 2023.



Olivier Jamouille, *pédiatre en médecine adolescente au CHU Sainte-Justine*, soutient que « [s]’il ne faut pas diaboliser la prise d’antidépresseurs, [...] les données de la RAMQ exigent [toutefois] “un moment de réflexion” au Québec. » En effet, pour de nombreux intervenants en santé mentale, la situation actuelle demeure préoccupante dans la province et ce, tant chez nos jeunes que nos moins jeunes. Force est de constater que les statistiques que nous venons de survoler (et de l’OMS, et de la RAMQ) se reflètent parfois bien sinistrement dans notre actualité québécoise depuis le début de l’année 2023. « Les troubles mentaux engendr[a]nt une altération majeure de la pensée, de la régulation des émotions ou du comportement » et « s’accompagn[ant] d’un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants »<sup>31</sup>; voilà pourquoi il demeure pour nous capital de prendre en considération l’importance de la santé mentale dans le cadre de cette réflexion ; cela précisément lorsque nous parlons d’*isolement social* et de *solitude*.

## 2. LA SOLITUDE, LE MAL DU SIÈCLE<sup>32</sup>

La sociologue Cécile Van de Velde souligne que malgré le fait que la solitude ait toujours existé et fait partie de la condition humaine, « de nombreux chercheurs remarquent [néanmoins] une augmentation du sentiment de solitude [et ce, depuis environ 50 ans<sup>33</sup>. » En ce qui me concerne, c’est suite à plusieurs mois et années d’*isolement relationnel* et de *solitude* que nous avons eu à cœur Gustave et moi d’investiguer davantage sur cette triste et dure réalité. À notre grande surprise, ce que je vivais était beaucoup plus *commun* que nous l’avions anticipé. Nous avons été subjugués de réaliser à quel point *la solitude* était abondamment documentée par de nombreux spécialistes (tant au Québec que dans d’autres régions ou pays) et ce, avec une profondeur implacable. Bien qu’elle porte différents visages, ce travail m’a non seulement fait réaliser que je n’étais pas toute seule, mais également que je me retrouvais au cœur d’un affligeant phénomène sociétal. En effet, comme l’exégèse de quartier l’a mis en relief déjà, plusieurs personnes peuvent en être impactées (et cela pas uniquement pour cause de la maladie). « Personnes jeunes, âgées, bien portantes ou en situation de précarité, les visages de la solitude sont nombreux<sup>34</sup> » note la société de Saint-Vincent-de-Paul.

---

<sup>31</sup> Duchaine, Le Journal de Montréal, « Encore plus de jeunes filles... »

<sup>32</sup> Citation prise du titre de l’article « La solitude, mal du siècle » [<https://v1-media.fr/solitude-mal-du-siecle/>]. Également citation de Jopling dans Cécile van De Velde (voir note 45).

<sup>33</sup> Radio-Canada, entrevue audio : « La solitude est-elle une maladie ? » ...

<sup>34</sup> La société de Saint-Vincent-de-Paul (de France), [<https://www.ssvp.fr/la-solitude>].

De plus, bon nombre de scientifiques dénoncent non seulement ses effets néfastes, mais la considèrent également comme une véritable menace pour la santé. « [L]e développement d'enquêtes épidémiologiques de grande échelle a mis au jour les effets sociaux de la solitude sur le mal-être des individus, que ce soit en termes de santé physique<sup>35</sup>, ou mentale<sup>36</sup>, à tel point qu'elle a pu être perçue, dans le débat public, comme le « *mal du siècle* »<sup>37</sup>. Vous comprendrez alors pourquoi notre insistance à prendre le temps de développer un tel sujet ; afin dans un premier temps de bien comprendre cet enjeu contemporain ; cela toujours dans l'objectif de mieux *aimer* notre ville et lui redonner *espoir* par le message de l'*Évangile*. Bien que nous ne voulions pas trop longuement nous attarder sur ce point – car ce sujet aurait mérité à lui seul un travail bien plus exhaustif – ne pas l'aborder serait pour nous un non-sens, ce thème demeurant au cœur de notre appel à ce ministère.

La société *française* de Saint-Vincent-de-Paul dénonce sans retenue le fait que « [d]ans un monde où tout s'accélère, les plus fragiles so[ie]nt bien souvent laissés sur le bord du chemin. » C'est pourquoi elle « a [ainsi] placé la lutte contre la solitude au cœur de son action [; se consacrant non seulement] à soulager la détresse [des] personnes isolées [mais alertant aussi] l'opinion publique sur les situations de solitude et d'exclusion<sup>38</sup>. » Son mandat est explicite et son slogan simple, mais criant de vérité : « **Être présent, tout simplement** ». C'est ce que nous désirons aussi accomplir.

C'est aussi le combat que mène la psychologue clinicienne spécialisée en gériatrie, Safia Adamjee. Porte-parole des seniors, elle s'évertue non seulement à les comprendre et les aider, mais également à les faire comprendre. « Bien souvent, [écrit-elle, ils] font face à la déprime et à l'anxiété quand ils perdent ces acquis et le rôle qu'ils avaient quand ils travaillaient, avaient une vie sociale et étaient le pilier de leur famille pendant des années<sup>39</sup>. » Ayant l'impression de devenir un fardeau pour leur entourage, grand nombre d'entre eux perdent le goût à la vie, décident de s'isoler et coupent toute communication avec leur entourage. Que ce soit à cause d'une maladie importante, incurable ou encore d'une profonde tristesse qui n'a pas été adressée, beaucoup d'entre eux caressent le désir de se laisser mourir. C'est ce qu'elle appelle « *le syndrome du glissement* » : refusant d'aller mieux, de prendre ses

---

<sup>35</sup> (Mushtaq *et alii*, 2014 ; Holt-Lunstad *et alii*, 2015).

<sup>36</sup> (Cornwell, Waite, 2009 ; Hawkey, Cacioppo, 2010).

<sup>37</sup> (Jopling, 2018) cité dans Cécile Van De Velde. « Sociologie de la solitude : concepts, défis, perspectives ». *Sociologie et sociétés*, vol. 1, n. 1, 2018, p.5-20, [[http://cvandevelde.com/wp-content/uploads/2019/09/Vandevelde\\_SociologieetSocietes.pdf](http://cvandevelde.com/wp-content/uploads/2019/09/Vandevelde_SociologieetSocietes.pdf)].

<sup>38</sup> SSVP. « La solitude : définition, causes et comment la vaincre ? » [<https://www.ssvp.fr/la-solitude>].

<sup>39</sup> LeMauricien.com : « Safia Adamjee, psychologue clinicienne spécialisée en gériatrie : « Beaucoup de personnes âgées que je rencontre ont le désir de se laisser mourir », [<https://www.lemauricien.com/week-end>].

médicaments et de manger, la personne se laisse aller de manière volontaire, se replie sur elle-même, passe la majorité de son temps au lit et pleure<sup>40</sup>...

Lorsque j'ai fait la lecture de cet article pour la première fois, il m'a fallu quelques jours avant d'être en mesure de poursuivre sur le sujet. Bien que je ne sois pas une personne âgée, je pouvais malgré tout m'identifier à plusieurs éléments de ce dernier paragraphe. En fait, dans une société où l'on est trop souvent défini par ce que l'on fait en tant qu'action et/ou accomplissement, le fait d'être clouée au lit (pendant plusieurs mois et années en ce qui me concerne) – *euh... comment pourrais-je l'exprimer...* – et bien, ça finit par nous atteindre et nous heurter. En fait, de mon côté, ce n'était pas tant le fait de vieillir qui avait changé ma situation, mais plutôt l'arrivée de la maladie et les marques qu'elle avait pu faire dans ma vie. Le fait de ne plus être en mesure d'être qui j'avais déjà été et d'accomplir pleinement et efficacement ce que je faisais auparavant, me retrouver seule à la maison et ne désirant surtout pas devenir un fardeau pour qui que ce soit... ça change une vie.

## **2.1 SAVOIR DISTINGUER ISOLEMENT RELATIONNEL, SOLITUDE ET SENTIMENT DE SOLITUDE**

« Bien que l'on fasse souvent référence à la solitude et à l'isolement social de manière interchangeable, il s'agit de concepts différents<sup>41</sup>. » Bien qu'ils soient étroitement reliés, ils ne sont pas pour autant des termes équivalents. En effet, « [u]ne nuance importante distingue l'*isolement* de la *solitude*. Si l'isolement d'une personne est objectif et mesurable par les professionnels qui l'entourent avec des indicateurs précis, la solitude [peut s'avérer quant à elle] davantage subjective [à travers *le sentiment de solitude*] ; réfèr[ant alors] au décalage entre ce que la personne souhaite en ce qui concerne la présence d'autrui et ce qu'elle a véritablement<sup>42</sup>. » Cependant, peu importe le terme choisi et/ou utilisé, « [ê]tre entouré de gens que l'on aime est un besoin partagé par tous et un aspect important de la santé mentale. Si [alors] la personne n'arrive pas à répondre à ce besoin de façon satisfaisante, elle peut vivre un ensemble de conséquences néfastes pour sa santé<sup>43</sup>. »

---

<sup>40</sup> Résumé du 5<sup>e</sup> paragraphe de l'article sur Safia Adamjee, *Ibid.*

<sup>41</sup> Scott Lear, « La solitude, l'isolement et la santé cardiaque » [<https://www.coeuretavc.ca/>], 18 janvier 2022.

<sup>42</sup> Radio-Canada, « La solitude est-elle une maladie ? »...

<sup>43</sup> Suicide.ca, « Solitude, isolement et suicide », [<https://suicide.ca/fr/>].

## 2.1.1 L'ISOLEMENT SOCIAL OU RELATIONNEL

« L'isolement [social] est le fait d'être séparé physiquement des autres[, d'avoir des contacts rares [ou] de piètre qualité avec autrui. [Il] suppose [également] peu de relations et peu de rôles sociaux ainsi que l'absence de rapports mutuels gratifiants<sup>44</sup>.] Une personne peut être isolée parce qu'elle s'est éloignée des gens qui sont importants pour elle ou parce que ces derniers ne sont plus accessibles<sup>45</sup>. » Il se traduit par un nombre très restreint de relations satisfaisantes et valorisantes au sein des « 5 réseaux de socialisation : familial, amical, professionnel, affinitaire et territorial. Les personnes isolées socialement n'ont de fait, pas ou peu de relations au sein de ces réseaux<sup>46</sup>. »

On considère qu'une personne est isolée lorsqu'elle a entretenu moins de 4 contacts sociaux au cours d'une semaine. Par contacts sociaux, on entend une conversation à caractère personnel de plus de 5 minutes. [...] L'isolement devient problématique lorsqu'il est couplé à un sentiment de solitude qui conduit à la souffrance de l'individu isolé, causée par une solitude subie. On qualifie alors l'isolement de dépressiogène<sup>47</sup>.

## 2.1.2 LA SOLITUDE SOCIALE

« La solitude peut [tout d'abord] être un état, c'est-à-dire le fait d'être physiquement et socialement seul<sup>48</sup>. » Elle peut être choisie ou subie. « Lorsqu'elle est choisie et volontaire, elle est libre de contraintes [et ...] peut être interrompue à tout moment, selon le désir de la personne<sup>49</sup>. » Cependant, elle n'est hélas pas toujours *choisie* et *voulue*. Lorsqu'elle est subie...

[... et] devient trop importante, la solitude peut être ressentie comme un malaise, une situation indésirable. [...] La personne devient donc victime d'une solitude qu'elle voudrait rompre, une solitude qui est renforcée par un isolement par rapport aux autres et qui provoque un sentiment de détresse, source de mal-être, et constitue un risque pour l'individu. La

---

<sup>44</sup> La mission d'Aide aux Aînés Canada, « L'isolement social et la solitude » [<https://helpagecanada.ca/>].

<sup>45</sup> Suicide.ca.

<sup>46</sup> SSVP.

<sup>47</sup> AERA – L'association éducation et récréative des aveugles, « L'isolement relationnel et le sentiment de solitude » [<https://aera0417.com/intervention-psycho-sociale/lisolement-relationnel-et-le-sentiment-de-solitude/>].

<sup>48</sup> ACSM | l'Association canadienne pour la santé mentale, « Composer avec le sentiment de solitude » [<https://cmha.ca/fr/brochure/composer-avec-le-sentiment-de-solitude/>] 4 décembre 2018.

<sup>49</sup> AERA.

solitude prolongée est une source de stress et de sentiments négatifs de soi-même et d'autrui pouvant conduire à une dépression<sup>50</sup>.

Dans son document « Apprivoiser la solitude » – document dont nous vous recommandons vivement la lecture – la psychologue Mélanie Thibault et son équipe désignent la solitude « qui réfère au fait de n'avoir presque aucun contact interpersonnel » comme de *la solitude sociale*<sup>51</sup>.

### 2.1.3 LE SENTIMENT DE SOLITUDE OU SOLITUDE AFFECTIVE

« De nombreuses recherches ont mis en évidence ces paradoxes apparents de la solitude : les personnes qui se sentent les plus seules ne sont pas nécessairement les plus isolées socialement, et vice versa<sup>52</sup>. » C'est ce qu'on appelle *le sentiment de solitude* ; dans ce cas, la solitude est alors « davantage définie comme un état de nature plus subjective [et] prend [ainsi] racine dans la façon dont la personne perçoit la qualité du contact<sup>53</sup>. » C'est le fait *de se sentir seul* ; « de [percevoir] qu'il existe un écart entre son [propre] désir d'être en contact avec les autres et les relations que l'on a réellement<sup>54</sup> » et/ou encore faire le constat « que nos relations interpersonnelles ne répondent pas à nos besoins<sup>55</sup>. » Cette seconde forme de solitude, *le sentiment de solitude*, est également appelée « *la solitude affective* [... Elle] réfère à l'absence de liens affectifs intimes de qualité, et ce, malgré que la personne possède un réseau social [bien établi]. La personne éprouve alors un mal-être en lien avec le manque de relations significatives : n'avoir personne à qui se confier et avec qui être authentique, peut créer un fort sentiment de vide et de solitude<sup>56</sup>. » Plus simplement, « nous n'avons pas toujours à être seuls pour nous sentir seuls. [C]e sentiment de solitude peut effectivement apparaître lorsque nous

---

<sup>50</sup> *Ibid.*

<sup>51</sup> Mélanie Thibault, Service de psychologie [...] de l'Université de Sherbrooke, « Apprivoiser la solitude » [[https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure\\_solitude\\_2021\\_finale\\_01.pdf](https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_solitude_2021_finale_01.pdf)]. La Dre Thibault note ces références pour appuyer ce terme de « solitude sociale » :

3. Dumont, M., Blanchet, L. & Tremblay, H. (1990). La solitude chez les jeunes : Recension des écrits. *Le réel et la mort dans la situation thérapeutique*, 15, 129-148.

4. Pan Ké Shon, J.-L. (2003). Isolement relationnel et mal-être. Rapport de recherche No. 931. Repéré à <http://www.epsilon.insee.fr/jspui/bitstream/1/347/1/ip931.pdf>

5. Valtorta, N. & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults : Do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105, 518-522. Doi : 10.1258/jrsm.2012.120128

6. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA : The MIT Press.

<sup>52</sup> Sébastien Dupont. « La solitude | une maladie du XXIe siècle » [<https://www.chudequebec.ca>].

<sup>53</sup> La mission d'Aide aux Aînés Canada.

<sup>54</sup> Suicide.ca.

<sup>55</sup> ACSM.

<sup>56</sup> *Ibid.*

nous *sentons* seuls, non désirés ou isolés<sup>57</sup> » ; amenant par le fait même la personne « à ressentir de la détresse, et ce, même s'il y a des gens qui l'entourent<sup>58</sup> ».

## 2.2 CAUSES ET/OU FACTEURS DE RISQUE

Étant maintenant en mesure de mieux définir ce qu'est la solitude, il est tout à fait légitime de nous interroger maintenant sur les causes et les facteurs de risque de ce phénomène préoccupant ; à savoir « [d]où provient l'effervescence de ce fléau social <sup>59</sup>? »

Les sociologues associent l'avènement de l'isolement social d'une part au vieillissement de la population et d'autre part à l'individualisation des modes de vies dans les sociétés occidentales.

En effet, les sociologues, lorsqu'ils traitent de la solitude, mettent généralement l'accent sur la prédominance de l'individualisme dans nos sociétés contemporaines, en montrant combien le fil que constitue le lien social est ténu, c'est-à-dire mince, fragile. Si ces évolutions peuvent d'un côté bénéficier à la société en favorisant l'autonomie des individus, elles participent, d'un autre côté, au délitement du lien social en favorisant les situations de solitude. Or, les situations de solitudes conduisent les personnes plus vulnérables vers l'isolement<sup>60</sup>.

C'est entre autres l'avis de David McConnell, *chercheur à la Faculté de médecine de réadaptation de l'Université de l'Alberta*. Pour lui, il demeure convaincu que « l'incidence de la solitude et de l'isolement social au Canada progresse en raison du déclin du " capital social ", un terme qui désigne les réseaux relationnels qui permettent à la société de fonctionner efficacement ». Il affirme d'ailleurs avec désolation que « [d]e nos jours, les gens sont moins susceptibles de compter sur le soutien de leurs voisins, ils se désintéressent du bénévolat et ont largement déserté les églises<sup>61</sup>.

---

<sup>57</sup> *Ibid.*

<sup>58</sup> Suicide.ca.

<sup>59</sup> À ce sujet, nous vous recommandons ardemment l'article précédemment cité : « L'isolement relationnel et le sentiment de solitude » de l'AERA – L'association éducation et récréative des aveugles. [<https://aera0417.com/>].

<sup>60</sup> *Ibid.*

<sup>61</sup> Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

Le docteur en psychologie Sébastien Dupont abonde dans le même sens, reléguant *le couple et la famille* comme les derniers bastions du lien social<sup>62</sup>. Plus encore, la famille reste pour lui l'ultime refuge « dans un monde anonyme et concurrentiel [;] le dernier espace de solidarité inconditionnelle et désintéressée, le dernier filet protecteur en période de crise économique<sup>63</sup>. Et en effet, à une époque où les liens deviennent de plus en plus fragiles et éphémères, qu'ils relèvent de la sphère de l'emploi, de l'amitié ou des diverses appartenances religieuses et identitaires, le lien de filiation s'impose comme une base de stabilité<sup>64</sup>. »

Mais encore là, faudrait-il que *les couples et les familles* soient solidement ancrés. Or ce n'est hélas pas toujours le cas. En effet, force est de constater que plusieurs sont aux prises avec d'importantes difficultés familiales ; cela est vrai au Québec, comme dans le reste du Canada. Non seulement « on assiste [à l'heure actuelle] à un *“affaiblissement des grands réseaux de proximité”* [mais] en particulier celui de la famille<sup>65</sup> » ; laissant incontestablement comme séquelle un *manque de lien affectif réel*. Nous le verrons plus en détail ultérieurement dans la section « *Le rôle de la technologie dans la solitude actuelle* », mais l'avènement des réseaux sociaux a certes contribué à exacerber ce vide dans la vie familiale ou à l'intérieur des relations d'amitiés véritables – les jeunes passant de plus en plus de temps sur leurs écrans ; et ce, parfois même au détriment de leur propre bien-être ou celui de la famille ou de leurs amis.

Un autre facteur s'additionne également au défi de la cohésion familiale. Ajoutant au fait que dans la majorité des familles (qu'elle soit nucléaire ou reconstituée) les deux parents travaillent ou considérant encore la dure réalité d'un parent travailleur monoparental, un autre facteur ferait diminuer le temps des jeunes passé à la maison : le travail. Selon Dre Mélissa Généreux – *médecin-conseil à la Santé publique de l'Estrie, professeure à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke et à la direction de l'un des importantes recherches sur la santé mentale des jeunes au Québec* : « C'est incroyable comment, dès la 1<sup>re</sup> secondaire, il y a plus que la moitié des jeunes dans notre enquête qui travaillent. [Dont] 20 % au premier cycle [1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire] travaillent plus de 15 heures par semaine. C'est sérieux ! » Soutient-elle<sup>66</sup>. Elle écrit encore :

---

<sup>62</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle » ...

<sup>63</sup> Sue, Johnson, *Serre-moi fort !* (2008), éditions First-Gründ, 2013, p. 26-27 cité dans Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle ».

<sup>64</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle ».

<sup>65</sup> VL-media.fr. « La solitude : le mal du siècle ». [<https://vl-media.fr/solitude-mal-du-siecle/>], 7 juillet 2014.

<sup>66</sup> Jean-Louis Bordeleau,. « Plus de la moitié des jeunes Québécoises vivent anxiété ou dépression » [<https://www.ledevoir.com>], 8 février 2023.

J'ai un peu cette préoccupation qu'on vient étouffer ce vide dans la vie familiale, ou la vie avec les amis qui n'est pas au top, ou l'intérêt pour l'école qui n'est pas au top, par du travail qui permet de se procurer un bonheur matériel rapide », philosophe la chercheuse. « J'ai juste peur que ça nous amène dans un cercle vicieux vers des bonheurs rapides à court terme plutôt que des investissements à long terme à l'école et dans nos relations amicales ou familiales. C'est ce qui ressort de nos données<sup>67</sup>.

Que ce soit encore suite à une rupture familiale, la perte d'un emploi, le décès d'un conjoint, la vieillesse, un handicap, le chômage ou encore des bas revenus, les situations d'isolement sont nombreuses et leurs causes multiples. Pour la Société de Saint-Vincent-de-Paul<sup>68</sup>, « [l]a situation socio-professionnelle et le manque d'autonomie [demeurent] les principaux facteurs de la solitude<sup>69</sup>. »

[En effet, i]l a été observé que les facteurs de l'isolement sont intrinsèquement liés à la situation socio-économique ainsi qu'à l'autonomie. En effet, les personnes sans emploi, les inactifs et les personnes ayant un bas revenu sont plus susceptibles d'être coupés de leur cercles de connaissances. Les personnes touchées par le handicap et la dépendance liée au grand âge sont fortement concernées par l'isolement relationnel. Les personnes isolées n'ont pas d'entourage sur lequel compter pour être soutenues face aux difficultés. L'isolement est une véritable spirale menant à la précarité<sup>70</sup>.

Or plusieurs causes et/ou facteurs de risque pouvant conduire une personne vers l'isolement et la solitude ont déjà été survolés. Leur nombre étant encore bien grand et afin d'alléger le plus possible le texte, nous procéderons ainsi à partir de maintenant à une énumération. Nous avons sincèrement tenté d'inclure le plus grand nombre d'entre eux, toutefois n'hésitez pas à nous en faire part si jamais quel qu'autre vous apparaissait essentiel à la liste :)

---

<sup>67</sup> *Ibid.*

<sup>68</sup> Société de Saint-Vincent-de-Paul | SSVP (France). [<https://www.ssvp.fr>].

<sup>69</sup> *Ibid.*

<sup>70</sup> *Ibid.*



***Les facteurs individuels et/ou sociaux :***

- Le revenu  
(précarité financière | pauvreté)
- Détérioration de l'état de santé physique, mentale ou cognitive
- Problématiques provoquant des difficultés à communiquer | troubles de la parole  
(diminution ou cessation complète de l'acuité visuelle ou de l'ouïe | aphasie, apraxie)
- Perte d'autonomie ou autres incapacités
- Faible estime de soi | (peur de devenir un fardeau)
- Diminution de la mobilité, l'accès au transport  
(perte du permis de conduire)
- Santé fragile ou présence de maladie chronique avec système immunitaire affaibli (vulnérabilité des suites d'une immunodéficience)
- Sentiment d'insécurité | (peur de sortir et tomber malade ; peur de tomber)
- Perte d'êtres chers et deuils  
(Décès, déménagement : conjoint, famille, amis, voisins, proches)
- Éloignement des familles
- Vivre un grand changement dans le milieu de vie  
(déménagement, changer de milieu de vie, se retrouver dans un environnement inconnu)

**Du site internet : suicide.ca <sup>72</sup>**

- Vivre seul ou en milieu éloigné
- Avoir de la difficulté à rencontrer de nouvelles personnes  
(que ce soit physiquement et/ou relationnellement)
- Être en mauvaise forme physique ou avoir des problèmes de santé physique limitant ou empêchant la personne de sortir et de réaliser certaines ou un grand nombre d'activités
- Être et/ou se sentir fragile
- Être en dépression, vivre de l'anxiété
- Avoir peur d'être rejeté ou se sentir différent

<sup>71</sup> AERA.

<sup>72</sup> Suicide.ca.

- Prendre sa retraite ou jouer un nouveau rôle dans une communauté
- Être isolé géographiquement
- Faire face à des barrières de langue et de culture
- [Faire face à certains troubles neurodéveloppementaux et/ou psychiques (mentaux)]

### ***Les facteurs environnementaux :***

- L'influence de l'individualisme omniprésent dans notre société
- Âgisme, racisme, maltraitance, sexisme, homophobie
- Vieillesse de la population
- Survalorisation de la culture du travail
- Sentiment d'insécurité dans les lieux publics
- Aménagement des lieux publics et infrastructure peu adaptés
- Manque d'opportunités pour se développer et contribuer à la vie communautaire
- Absence d'activité professionnelle et/ou de réalisation personnelle
- Pauvre réseau social

Ainsi « plusieurs facteurs d'ordre individuel, social ou environnemental accroissent le risque d'isolement social ou la solitude. « Aide aux Aînés Canada » souligne que « règle générale, plus nombreux sont les facteurs de risque, plus grand est le risque d'isolement. Par exemple : »

- Le manque d'information et une mauvaise santé sont associés à la pauvreté. Spécialement pour les [personnes] appartenant à des minorités ou pour [celles aux prises] avec des incapacités.
- La pauvreté est liée au niveau d'éducation et aux compétences, ce qui limite les possibilités de participation. Un revenu peu élevé limite la capacité des membres de la famille de fournir de l'aide.
- Une faible estime de soi accroît le risque d'abus financier et accroît l'isolement. La perte d'un(e) conjoint(e) fait en sorte [qu'une personne] reste seul(e), avec un réseau social diminué<sup>73</sup>.

<sup>73</sup> La mission d'Aide aux Aînés Canada, « L'isolement social et la solitude » [<https://helpagecanada.ca/>].

« L'isolement social peut être le résultat de conditions sociales qui ont pour effet d'exclure [une personne en particulier. En effet,] les victimes d'âgisme, de racisme, de maltraitance [et/ou de violence], de sexisme ou d'homophobie peuvent [être amenées] à restreindre [leurs propres] activités sociales<sup>74</sup>. » Elles-mêmes sous-estimées et rabaissées dans leur milieu de vie et/ou leur entourage couplé aux images négatives parfois projetées au sein de notre société à leur endroit peut faire en sorte que ces personnes se sentent négligées et rejetées.

## **2.3 IMPACTS DE L'ISOLEMENT RELATIONNEL ET LA SOLITUDE SOCIALE ET/OU AFFECTIVE**

« Même si on sait depuis longtemps que la solitude est une cause de détresse psychologique, ce n'est qu'au cours de la dernière décennie que les chercheurs ont commencé à mesurer ses effets sur la santé physique – et le constat est accablant<sup>75</sup>. » En effet, « [i]l a été prouvé que l'isolement est aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme et le tabagisme. En plus d'augmenter de 60 % le risque de démence ainsi que de régression cognitive, il est associé à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide<sup>76</sup>. »

### **2.3.1 UN DILEMME DE CAUSALITÉ...**

« Bien que les études menées jusqu'à présent démontrent que l'isolement social, la solitude et la santé sont étroitement liés, l'incertitude demeure quant à leur ordre d'apparition<sup>77</sup>. » Force est d'admettre qu'encore à ce jour nous ignorons si...

[l]’isolement social et la solitude accélèr[ent] l’apparition des problèmes de santé ou [...] ce sont plutôt les problèmes de santé qui précipitent l’état d’isolement et de solitude? [Alors que c]ertains auteurs croient que la solitude découle d’une diminution du nombre de contacts avec d’autres personnes en raison d’une mauvaise santé[, ...] d’autres suggèrent que la diminution de contacts et l’état de solitude précèdent un mauvais état de santé.

Dans une étude, des chercheurs ont élaboré cinq scénarios possibles pour expliquer le lien entre la solitude et la santé. Les deux premiers scénarios suggèrent que la solitude est une cause, en ce sens qu'elle précède la

---

<sup>74</sup> *Ibid.*

<sup>75</sup> Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>76</sup> AERA.

<sup>77</sup> *Ibid.*

détérioration de la santé mentale ou physique. Les trois autres scénarios suggèrent que la solitude découle d'une mauvaise santé. Ainsi, une personne [ayant] une mauvaise santé pourrait être incapable ou réticente à établir des contacts sociaux, menant ainsi à l'isolement social et au sentiment de solitude. D'autre part, il est possible que la personne [en question] soit moins active, qu'elle s'alimente mal et qu'elle soit moins stimulée mentalement, ce qui pourrait entraîner [d'autres] problèmes de santé<sup>78</sup>.

### 2.3.2 IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE

Dans son article « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle », le psychologue Sébastien Dupont, souligne par ailleurs ce dilemme de causalité comme l'un des plus complexes : « [l]a problématique de la solitude est centrale dans les troubles psychologiques qui tendent à se développer en Occident (dépression, addictions, anxiété, phobie sociale, etc.)<sup>79</sup>. » Cette nouvelle « *psychopathologie du lien* » se manifeste sur deux versants : l'individu peut être aussi bien angoissé à l'idée de perdre autrui et d'être abandonné (dépression, mélancolie, dépendance affective), qu'être méfiant à l'égard d'autrui et se sentir envahi par sa présence (angoisses paranoïdes, angoisses d'intrusion, hyperactivité, méfiance, troubles d'opposition, phobie sociale)<sup>80</sup>. »

Avant de poursuivre, il est primordial d'insister encore sur l'importance de la santé mentale dans le sujet qui nous préoccupe. Tel que mentionné précédemment, selon l'OMS :

En 2019, une personne sur huit dans le monde – soit 970 millions de personnes – présentait un trouble mental, les troubles anxieux et les troubles dépressifs étant les plus courants. En 2020, le nombre de personnes atteintes de tels troubles a augmenté considérablement du fait de la pandémie [...] Les premières estimations indiquent une hausse de 26 % et 28 %, respectivement, pour les troubles anxieux et les troubles dépressifs majeurs en l'espace d'une année seulement. S'il existe des options de prévention et de traitement efficaces, la plupart des individus présentant des troubles mentaux n'ont pas accès à des soins efficaces.

---

<sup>78</sup> *Ibid.*

<sup>79</sup> AERA.

<sup>80</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle » ...

Nombre d'entre eux sont également victimes de stigmatisation ou de discrimination et subissent des violations de leurs droits<sup>81</sup>.

En ce qui nous concerne, il est important de comprendre que la solitude (qu'elle soit *sociale* ou *affective*) joue un rôle indéniable dans la santé mentale d'un individu sous son emprise. En effet, sachant que l'OMS définit un trouble mental comme « une **altération majeure [...] de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu** [...] s'accompagn[ant] généralement d'un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants<sup>82</sup> ; nous ne pouvons que constater à quel point la solitude peut atteindre et exacerber la santé mentale. » À la question « Qui risque de développer un trouble mental ? », l'OMS répond :

À tout moment, différents **facteurs individuels, familiaux, communautaires et structurels** peuvent se combiner pour former un ensemble qui protège ou, au contraire, compromet la santé mentale. Si la plupart des personnes sont résilientes, celles qui sont exposées à des conditions difficiles (*la pauvreté, la violence, le handicap et les inégalités*) sont plus vulnérables. Parmi **les facteurs de protection et de risque** figurent les **facteurs psychologiques et biologiques** propres à chacun, tels que les compétences émotionnelles et la génétique. [Notons que **les changements intervenant dans la structure et/ou le fonctionnement du cerveau** ont une influence sur de nombreux facteurs de protection et de risque<sup>83</sup>.

#### – LE SENTIMENT DE HONTE

« Les mentalités ont évolué depuis, si bien qu'aujourd'hui, la solitude intéresse des chercheurs de plusieurs disciplines, dont la sociologie, les neurosciences, la psychologie et la gérontologie<sup>84</sup>. » Malgré tout, et ce d'après le Dr Ami Rokach – *psychologue clinicien et membre contractuel du corps professoral de l'Université York* – l'évolution des mentalités n'a pas suffi et pour les gens qui souffrent de solitude, la honte demeure palpable [:] *"Il s'agit d'un sentiment tenace. Les gens préféreraient admettre qu'ils sont schizophrènes plutôt que d'avouer se sentir seuls."* »<sup>85</sup> Alors que Dr Rokach associe cette honte à l'idée voulant que la solitude soit synonyme d'échec personnel, d'autres la relie plutôt un mécanisme de défense,

---

<sup>81</sup> OMS | Organisation mondiale de la Santé, « Troubles mentaux » [<https://www.who.int/fr>], 8 juin 2022.

<sup>82</sup> *Ibid.*

<sup>83</sup> *Ibid.*

<sup>84</sup> Bruno Fortin, Ordre des psychologues du Québec. « La honte » [<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-honte>].

<sup>85</sup> *Ibid.*

comme la faim ou la soif, qui nous pousse à rechercher la compagnie de nos semblables. De ce fait, il est primordial pour nous de saisir que le sentiment de solitude n'est alors pas un défaut de la personnalité ni un signe de faiblesse<sup>86</sup>. »

Mais qu'est-ce que la honte et d'où provient-elle ? C'est ce que Bruno Fortin – psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne – développe sur le site même de l'Ordre des psychologues du Québec : Alors que « [l]a culpabilité porte sur ce que la personne fait, [...] la honte [quant à elle] porte sur ce que la personne est<sup>87</sup>. »

[L]a honte dommageable [provient d'un] manquement au stade du développement de l'autonomie, par exemple à l'absence d'une acceptation inconditionnelle parentale. L'enfant ne réussit pas à obtenir une saine perception de lui-même comme personne<sup>88</sup>. [...] La honte peut également découler] de traumatismes dans l'enfance ou à l'âge adulte<sup>89</sup>. La présence ou l'absence de la honte dépendra du contexte social et de l'évaluation que celui-ci nous permet de faire de notre expérience [...]

La honte n'est pas toujours facile à déceler, parce que certains surcompensent en présentant une façade d'excessive estime de soi. Selon Shapiro (2003), *la solution à la honte ne réside pourtant pas dans une éblouissante exposition de fierté, mais plutôt dans une absence de préoccupation à son propre sujet*. Les personnes qui ont confiance en elles-mêmes ont peu d'intérêt à mesurer et à justifier constamment leur valeur<sup>90</sup>.

David McConnell, chercheur à la Faculté de médecine de réadaptation de l'Université de l'Alberta, « souligne que la solitude a ceci d'insidieux qu'elle engendre un stress qui "diminue nos capacités à réguler nous-mêmes nos réactions émotionnelles". Les personnes souffrant de solitude ont non seulement tendance à faire volte-face, mais aussi à se méprendre sur les intentions d'autrui et à se percevoir comme des victimes dans leurs tentatives ratées de tisser des liens. Autrement dit, la solitude peut pousser ceux qui en souffrent à se saboter eux-

---

<sup>86</sup> Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>87</sup> Shapiro, D. (2003). *The Tortured, Not the torturers, Are Ashamed*, *Social Research*, 70, 4, 1131-1148. Cité dans Fortin.

<sup>88</sup> Zupancic, M. K., et Kreidler, M. C. (1998). *Shame and the Fear of Feeling*. Cité dans *Ibid*.

<sup>89</sup> Thomson, P., et Jaque, S. V. (2013). *Exposing Shame in Dancers and Athletes: Shame, Trauma, and Dissociation in a Nonclinical Population*, *Journal of Trauma & Dissociation*, 14, 439-454. Cité dans *Ibid*.

<sup>90</sup> Fortin.

mêmes<sup>91</sup>. » Il est alors très important pour nous de saisir que la personne vivant de l'isolement relationnel et/ou de la solitude est également aux prises avec un fort sentiment de honte. Cela signifie concrètement qu'il nous faut comprendre que rare seront les occasions où une personne viendra à nous d'elle-même pour aller chercher de l'aide et ce, à plus forte raison à l'intérieur d'une communauté qu'elle connaît. Après tout, qui de nous voudrait s'identifier ou encore être identifié par les autres comme quelqu'un qui se sent seul ou qui est littéralement rejeté par les autres.

En effet, le rejet est l'une des blessures émotionnelles les plus profondes et « quiconque en souffre se sent rejeté en son for intérieur, et interprète tout ce qui arrive dans son entourage à travers le filtre de cette blessure. [...] Plus la blessure de rejet est profonde, plus le rejet envers soi-même ou les autres est grand, ce qui peut se cacher derrière la honte [dont nous avons évoquée précédemment]<sup>92</sup>. » C'est sans doute pourquoi cette solitude, la personne a le réflexe de la cacher ; probablement « pour se protéger [elle-même] de la souffrance générée par cette blessure » ; par peur d'être étiqueté et de se sentir rejeté à nouveau et/ou encore plus. Pensons à un animal malade ou blessé : « [il] a souvent [ce] réflexe de se cacher. [Or nous ne sommes pas sans savoir que ce comportement] est toujours un signe d'alerte que [n]ous dev[ons] garder en tête. Une fatigue inhabituelle (léthargie) ou une baisse d'appétit sont également des signes d'appel compatibles avec un inconfort certain<sup>93</sup>. » J'ose souligner que la situation n'est pas tant différente chez l'être humain.

Si nous prenons la peine de le souligner à l'intérieur de cette recherche, c'est que nous sommes conscients qu'il va falloir nous ajuster dans notre façon d'intervenir auprès de ces personnes. Cela en gardant en tête que l'isolement relationnel et la solitude *sont toujours un signe d'alerte* en soi. Prions afin que Dieu ouvre nos yeux et aiguise notre sens d'observation afin de nous-mêmes aller repérer et récupérer ces gens, là où ils sont afin de pouvoir briser ce cercle vicieux qu'apportent l'isolement, la solitude et le sentiment de solitude.

#### – L'ALIÉNATION DE SOI <sup>94</sup>

Lorsque l'idée d'être seul est source de craintes et d'angoisse, le besoin de solitude peut être repoussé et négligé<sup>95</sup>. Les individus qui craignent la solitude cherchent à

---

<sup>91</sup> Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>92</sup> Nos Pensées (équipe de professionnels spécialisés dans les domaines de la santé et du social) « Le rejet est la blessure émotionnelle la plus profonde » [<https://nospensees.fr>], 30 avril 2017.

<sup>93</sup> Dr Éric Trénel (vétérinaire), « Chat blessé : comment réagir au mieux ? » [<https://conseils-veto.com/>].

<sup>94</sup> Cette section est tirée du document « Apprivoiser la solitude » de Mélanie Thibault ...

l'éviter par de multiples moyens. D'abord, ils peuvent éviter tous moments où ils se retrouvent seuls, cherchant à surcharger leur quotidien par de nombreuses relations ou activités. Ils peuvent également éviter tout moment d'introspection, jusqu'à chercher à éviter le silence. Dans les cas plus sévères, certaines personnes pourraient également développer des dépendances (alcool, drogues, nourriture, Internet...) pour éviter le sentiment de solitude<sup>96</sup>. Cette peur n'est donc pas directement celle de la solitude, mais surtout celle de se retrouver face à soi-même et de ressentir des émotions difficiles : ennui, angoisse, tristesse, colère, vide, abandon, etc. Les personnes qui ne peuvent tolérer de contacter ce vécu chercheront donc à l'éviter en s'étourdissant. Certains vont aussi tolérer des relations toxiques afin de ne pas se retrouver seuls<sup>97</sup>.

La fuite continuelle de la solitude peut éventuellement engendrer une forme particulière de souffrance : *l'aliénation de soi*<sup>98</sup>. Il s'agit d'une perte de contact à soi. Cet état est caractérisé par une grande souffrance : l'individu n'arrive plus à entrer en contact avec lui-même et à savoir qui il est. Par le fait même, il n'arrive plus à identifier ses goûts, ses besoins ou ses aspirations. L'aliénation de soi a aussi pour conséquence d'augmenter la solitude affective. En effet, lorsqu'il est impossible d'entrer en contact avec soi-même, il devient impossible de créer des relations interpersonnelles authentiques. Ainsi, être bien avec soi permet de bien vivre ses relations interpersonnelles<sup>99</sup>.

#### – LE SUICIDE, CERTAINEMENT LA CONSÉQUENCE LA PLUS VIOLENTE

Tel que mentionné précédemment, la solitude influe grandement sur la motivation de la personne qui en souffre ainsi que sur son humeur. De ce fait, elle entre graduellement (et peut-être même sans s'en rendre compte) dans une spirale négative. Devenant insidieusement moins active, elle glisse sournoisement dans un déconditionnement à la fois sur les plans : physique, mental et social. De plus, comme nous venons de le voir dans les points précédents, il est important de se

---

<sup>95</sup> Rubeinstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. Dans Peplau, L.A., Perlman, D. (Éds.), *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 206-223). New York: John Wiley and Sons.

<sup>96</sup> J. Coplan, R., & C. Bowker, J. 2014. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Repéré à <http://www.csupomona-fong.org/resources/TOTAL-Handbook%20of%20Solitude.pdf>. Cité dans Thibault, « Apprivoiser la solitude ».

<sup>97</sup> Marchi, C. (2009). *Je ne supporte pas de rester seul*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-lesautres/Solitude/Articles-et-Dossiers/Je-me-sens-souvent-seul>. Cité dans *Ibid*.

<sup>98</sup> Bureau, J. (2009). La solitude heureuse. [<https://www.psychology-ressources.com/bibli/solitude.html>]. Cité dans *Ibid*.

<sup>99</sup> Thibault, « Apprivoiser la solitude ».



rappeler que « [l]a solitude augmente également le risque de trouble mental courant, comme la dépression, l'anxiété ou l'épuisement professionnel. En l'absence d'un sentiment de soutien de la part de son entourage, les émotions et les pensées négatives sont perçues davantage. L'augmentation du sentiment de solitude est associée à une augmentation du risque de mortalité lié au risque de suicide, mais aussi à la santé en général<sup>100</sup>. »

[L]e suicide est la conséquence la plus violente de l'isolement, c'est un phénomène qui connaît une ampleur mondiale. Suivant le haut taux de suicide observé chez les personnes âgées, [... c]ette observation doit nous inciter à prendre au sérieux tous les indices qui font soupçonner un risque potentiel de suicide. La propension au suicide est généralement corrélée à une situation d'isolement ou de solitude ressentie. Dans certains cas, les difficultés matérielles et psychologiques s'accumulant, certaines personnes se laissent mourir et font le choix d'un véritable suicide que certains appellent un « suicide altruiste »<sup>101</sup>.

Tout comme nous l'avons survolé aux précédents points, la honte et l'*aliénation de soi* apporte la personne victime d'isolement relationnel, de solitude sociale ou affective vers un trou sans fond et ce, parfois même jusqu'à envisager le suicide. Cet état est si complexe à comprendre et si difficile à vivre que demander de l'aide s'avère presque impossible. Tel un tsunami qui a tout balayé sur son passage, la personne n'arrive plus à savoir qui elle est véritablement, ce qu'elle vaut, ce qu'elle aime ou n'aime pas, ce qu'elle veut ou ne veut pas, ce qu'elle a besoin véritablement. Bref, elle a littéralement besoin d'une main tendue avec amour et agissant en toute bienveillance envers elle afin de la sortir de ce trou. À ce sujet, laissez-nous vous citer cet extrait de livre<sup>102</sup> qui, nous en sommes convaincus, devrait capsuler notre façon d'agir envers ceux et celles qui sont malencontreusement aux prises avec le sentiment de solitude :

*Voici une histoire dont l'auteur est resté anonyme.  
**Un homme tomba dans un trou et se fit très mal...***

Un cartésien se pencha et lui dit :  
Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou.

---

<sup>100</sup> PhysioExtra. « Comment éviter les dangers liés à la solitude » [<https://blogue.physioextra.ca/fr/solitude>].

<sup>101</sup> AERA.

<sup>102</sup> Isabelle Joret, *Traverser la vie avec espoir*, Longueuil (Québec), Éditions Ministère Multilingue International, 2011.

Un *spiritualiste* le vit et dit :  
Vous avez dû commettre quelque péché.  
Un *scientifique* calcula la profondeur du trou.  
Un *journaliste* l'interviewa sur ses douleurs.  
Un *yogi* lui dit :  
Ce trou est seulement dans votre tête, comme votre  
douleur.  
Un *médecin* lui lança deux comprimés d'aspirine.  
Une *infirmière* s'assit sur le bord et pleura avec lui.  
Un *thérapeute* l'incita à trouver les raisons pour  
lesquelles  
ses parents l'avaient préparé à tomber dans le trou.  
Une *pratiquante de la pensée positive* l'exhorta :  
Quand on veut on peut !  
Un *optimiste* lui dit : Vous auriez pu vous casser une  
jambe.  
Un *pessimiste* ajouta : Et ça risque d'empirer !

***Puis un enfant passa et lui tendit la main***

Quelle image saisissante et si nous avons l'humilité de le reconnaître, nous nous reconnaissons tous dans l'un ou l'autre des personnages de cette histoire. Ce modèle d'amour et cette pureté de cœur que nous offre un enfant nous rappelle certes la perspective de Jésus dans l'Évangile de Matthieu :

**Matthieu 18. 2-4 :** 2 Jésus, ayant appelé un petit enfant, le plaça au milieu d'eux, 3et dit: Je vous le dis en vérité, si vous ne vous convertissez et si vous ne devenez comme les petits enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux. 4 C'est pourquoi, quiconque se rendra humble comme ce petit enfant sera le plus grand dans le royaume des cieux.... **Marc 10.14-15 | Luc 18.16-17**

**Matthieu 19.14 :** 14 Jésus dit : Laissez les petits enfants, et ne les empêchez pas de venir à moi ; car le royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent.

Notre prière est que nous apprenions à être, à agir, à aimer comme cet enfant : sans interprétation ni jugement, sans peur, ni appréhension ; non seulement apercevoir celui qui est tombé dans le trou, mais également être là pour lui et ce, tout simplement par une main tendue.

### 2.3.3 IMPACT SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Or nous venons de voir qu'il existe un lien étroit entre l'isolement social et la solitude, et le bien-être mental. Mais « [l]a solitude n'est pas seulement impliquée dans les problèmes de santé mentale ; de nombreuses études ont démontré son impact considérable sur la santé physique<sup>103</sup>. »

En 2015, la professeure de psychologie Julianne Holt-Lunstad, de l'Université Brigham Young, a réalisé une méta-analyse de 70 études, qui révèle que le risque de mort prématurée associé au manque de liens sociaux équivaut à celui de fumer 15 cigarettes par jour, et qu'il dépasse même certains facteurs liés au mode de vie, comme l'obésité et la sédentarité. D'autres études récentes ont également permis de lier la solitude et l'isolement social à de multiples problèmes de santé, comme les infarctus, les AVC, la toxicomanie, l'alcoolisme, l'anxiété et la dépression<sup>104</sup>.

#### – RISQUE ACCRU DU TAUX DE MORTALITÉ ET DE MORBIDITÉ

C'est aussi l'avis du psychologue Sébastien Dupont qui soutient que « [l]'isolement social est corrélé à une espérance de vie inférieure à la moyenne et à une probabilité plus importante de connaître des problèmes de santé divers telles que les maladies infectieuses ou cardiovasculaires<sup>105</sup>. » Dr Martin Juneau – *Cardiologue et Directeur de la prévention, Institut de Cardiologie de Montréal. Professeur titulaire, Faculté de médecine de l'Université de Montréal* – abonde dans le même sens ; affirmant lui aussi que l'isolement social et la solitude demeurent d'importants facteurs de risque de mortalité prématurée<sup>106</sup> et ce, en dehors du suicide :

---

<sup>103</sup> Sébastien, Dupont. *La famille aujourd'hui : entre tradition et modernité*, éditions Sciences Humaines, 2017.

<sup>104</sup> Banks. « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>105</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle » ...

<sup>106</sup> Dr Martin Juneau. Institut de cardiologie de Montréal « L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée » [<https://observatoireprevention.org/>].

Un des principaux problèmes de santé qui découlent de l'isolement social et de la solitude est la hausse du risque de maladies cardiovasculaires – notamment le développement de l'athérosclérose<sup>107</sup>.

Les études épidémiologiques montrent qu'un faible support social est associé à une hausse d'environ 2 fois du risque d'événements cardiovasculaires et représente un facteur prédictif d'hypertension, de maladie coronarienne et d'insuffisance cardiaque.

Chez les patients qui ont déjà subi un infarctus du myocarde, les études montrent qu'un faible support social et émotionnel triple le risque d'événements cardiovasculaires et de mortalité, des impacts comparables à ceux d'autres facteurs de risque bien établis comme l'hypercholestérolémie, le diabète de type 2 ou encore le tabagisme<sup>108</sup>.

Une autre étude va encore plus loin en affirmant que le fait d'être isolé socialement serait « associé à une augmentation de 60 à 70 % du risque de décès sur une période de sept ans<sup>109</sup>. » Bref, « l'isolement est [statistiquement] aussi nuisible à la santé que le tabac et [deux fois plus important<sup>110</sup>] que l'obésité. [...] Le sentiment de solitude – lorsqu'il est élevé et durable – peut avoir un impact [réel] sur le système immunitaire comme sur la qualité du sommeil (et donc sur sa fonction réparatrice pour l'organisme)<sup>111</sup>. »

[En effet, La personne isolée vit dans un état d'hypervigilance permanent<sup>112</sup>.] Le stress chronique causé par l'isolement attaque le système immunitaire et cause de l'inflammation, un problème associé à différentes maladies telles que l'insuffisance coronarienne, le diabète de type 2, l'arthrite, les maux de tête, la lombalgie et les douleurs abdominales. Il modifierait aussi l'activité endocrinienne du corps.

---

<sup>107</sup> [Certaines] études suggèrent que l'isolement social pourrait également favoriser le développement de l'athérosclérose, le processus responsable de la formation de plaques dans la paroi des vaisseaux sanguins [...] Chez les humains, une étude a montré que certains marqueurs d'un réseau social réduit (veuvage, célibat) étaient associés à une augmentation du degré de calcification des artères coronaires, un marqueur d'athérosclérose. On a aussi observé qu'un faible support social, combiné à des tendances colériques, accélère fortement la progression des plaques d'athérosclérose, ce qui pourrait contribuer à la hausse du risque d'événements cardiovasculaires observée chez les personnes qui présentent un comportement hostile. *Ibid.*

<sup>108</sup> *Ibid.*

<sup>109</sup> Scientific reports. « Social isolation and all-cause mortality: a population-based cohort study in Denmark » [<https://www.nature.com/articles/s41598-018-22963-w>] cité dans Dr Scott Lear. [<https://www.coeuretavc.ca/>].

<sup>110</sup> AERA..

<sup>111</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXIe siècle » ... | AERA.

<sup>112</sup> AERA.

Les personnes les plus isolées montrent un plus haut niveau d'anticorps associés à une augmentation de la douleur, de la dépression et de la fatigue chronique. L'isolement interfère même avec le fonctionnement du système nerveux parasymphatique, ce qui peut mener à des problèmes cardiaques<sup>113</sup>.

#### – DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ CÉRÉBRALE ET L'ACUITÉ MENTALE

En plus du risque d'augmentation de maladies cardiaques et d'ACV, la solitude serait également une des responsables de la détérioration de la santé cérébrale et l'acuité mentale d'une personne isolée<sup>114</sup>. « [D]es études révèlent [en effet] que l'absence d'un réseau de soutien social est liée à une augmentation de 60 % du risque de démence et de régression cognitive<sup>115</sup>. » En effet, « [I]es gens qui se sentent seuls montre[raie]nt une baisse accélérée de leurs performances [aux tests de raisonnement, en particulier lorsqu'[ils] doivent traiter des informations rapidement et ce,] même après plusieurs années de suivi<sup>116</sup>. » L'inactivité physique, les symptômes de dépression, le manque de sommeil et l'augmentation de la pression sanguine et de l'inflammation sont d'autant des facteurs contribuant au déclin cognitif que la solitude avait déjà amorcés<sup>117</sup>. De plus, lorsque nous sommes en présence d'une dépression combinée à une perte d'appétit chez la personne, « ces symptômes [combinés] peuvent [également] conduire à [la] démence et mener rapidement à une perte des capacités de raisonnement et de mémoire, contribuant ainsi à la maladie d'Alzheimer<sup>118</sup>. »

Bien que l'on ne comprenne pas encore totalement les mécanismes neuronaux impliqués, on a établi un lien entre la solitude et les deux principaux changements cérébraux qui surviennent dans la maladie d'Alzheimer : l'accumulation des protéines *bêta-amyloïdes* et *Tau* dans le cerveau.

D'autres indicateurs de détresse psychologique, tels que la pensée négative répétitive, [... ainsi que] d'autres facteurs de stress psychologique

---

<sup>113</sup> *Ibid.*

<sup>114</sup> Le Nouvel Économiste. « La solitude, mal du siècle » [<https://www.lenouveleconomiste.fr/>]. | Karra Harrington et Martin J. Sliwinski. The Conversation. « L'isolement augmente le risque de démence chez les personnes âgées » [<https://theconversation.com/>].

<sup>115</sup> Fratiglioni, L., Wang, H.X., Ericsson, K., Maytan, M. et Windblad, B. (2000). « Influence of Social Network on Occurrence of Dementia: A Community-based Longitudinal Study. *Lancet*. 355(9212):1315-9. » Cité dans Conseil national des aînés. « Rapport sur l'isolement social des aînés (2013-2014) » et dans [<https://www.petitsfreres.ca/>].

<sup>116</sup> Harrington.

<sup>117</sup> *Ibid.*

<sup>118</sup> AERA.

agiraient [alors] comme déclencheurs chroniques de la réponse biologique au stress, qui à son tour semble[rait] augmenter l'accumulation de [ces protéines] dans le cerveau<sup>119</sup>.

– UN CERCLE VICIEUX<sup>120</sup>

« S'il n'est pas pris en charge, le sentiment de solitude peut s'aggraver. Par exemple, la solitude peut vous donner l'impression que vous n'êtes pas à votre place là où vous vous trouvez, ce qui fait en sorte qu'il vous est ensuite plus difficile d'établir des relations. Cela peut vous mener à vous isoler, vous faisant ainsi sentir encore plus seul<sup>121</sup>. »

En ce qui concerne l'isolement social, on se voit confronter à un cercle vicieux. En effet, plusieurs des causes observées peuvent également être des conséquences inhérentes à l'isolement et au sentiment de solitude. Ainsi, l'isolement social peut être la conséquence de certaines pathologies, mais aussi leur cause, selon les cas.

L'isolement social entraîne une certaine forme de souffrance psychosociale. L'isolement social et le repli sur soi sont des formes d'expression de la souffrance psychosociale qu'ils engendrent. Ainsi, la solitude pourrait prédisposer les personnes [...] à développer ou à aggraver des problèmes de santé mentale, que ce soit directement ou indirectement.

En effet, une fois amorcée, la désocialisation ne fait que s'accroître progressivement, la personne isolée réduit le nombre de ses sorties et de ses activités. Le manque de socialisation entraîne alors un déficit de stimulations cognitives et sensorielles. Le psychisme est également ébranlé. Des sentiments négatifs apparaissent : sentiment d'abandon, dépréciation de soi, sentiment d'être inutile, d'être incapable, de ne plus intéresser personne, etc. Le repli sur soi s'intensifie et une spirale négative s'enclenche pouvant aboutir à une maladie bien connue : la dépression.

---

<sup>119</sup> Harrington.

<sup>120</sup> AERA.

<sup>121</sup> ACSM.

– EN BREF...

**LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT PEUVENT AVOIR TOUTES SORTES DE CONSÉQUENCES. EN VOICI QUELQUE AUTRE<sup>122</sup>:**

---

- Avoir des douleurs physiques ou des maux de tête
- Voir s'aggraver un problème médical
- Ressentir de la fatigue ou une perte de motivation
- Avoir des problèmes de sommeil
- Avoir des problèmes d'alimentation
- Développer un problème de dépendance
- Faire une dépression ou des attaques de panique, souffrir d'anxiété ou de paranoïa
- Éprouver un sentiment de désespoir ou d'impuissance
- Avoir des idées suicidaires

En résumé, la perception des relations personnelles influence le sentiment de santé physique ainsi que la santé physique elle-même. Si l'espérance de vie d'une personne et la santé d'une personne aux prises avec la solitude sont affectées, cela « s'expliqu[e] en partie par des variables comportementales : les personnes seules ont tendance à faire moins d'exercice et à avoir des habitudes de vie néfastes pour la santé, en termes d'alimentation et de consommation d'alcool par exemple<sup>123</sup>. » En d'autres mots, « [l']isolement social et la solitude ont également une influence négative sur la santé physique. De la même façon, la détérioration de l'état de santé peut mener à un plus grand isolement social et au sentiment de solitude<sup>124</sup>. »

## **2.4 LA PRÉVALENCE DE CETTE SOUFFRANCE**

« Selon un rapport de 2014, environ la moitié des Canadiens de plus de 80 ans disent souffrir de solitude. Et ce sentiment ne se limite pas aux personnes âgées. Un sondage mené en 2016 auprès de 44 000 étudiants au pays a révélé que les deux tiers d'entre eux s'étaient sentis « très seuls » au moins une fois au cours des 12 mois précédents<sup>125</sup>. »

---

<sup>122</sup> Suicide.ca.

<sup>123</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXIe siècle » ...

<sup>124</sup> AERA.

<sup>125</sup> VL-media.fr.

## 2.4.1 LES PERSONNES À RISQUE

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus susceptibles que d'autres de souffrir de solitude ? La question demeure. « [D]e nombreux chercheurs remarquent une augmentation du sentiment de solitude depuis les années 70. Auparavant, elle était surtout ressentie par les personnes âgées, et souvent liée à l'allongement de la vie, au veuvage ou au fait de vivre seul en fin de vie. Or on peut maintenant parler d'épidémie, puisque la solitude descend la pyramide des âges<sup>126</sup>. »

Pour Andrew Wister, directeur du Centre de recherche en gérontologie de l'Université Simon Fraser, la complexité du sujet le rend difficile à étudier. C'est d'ailleurs ce qui expliquerait pourquoi tant de chercheurs canadiens étudient l'isolement social, surtout chez les personnes âgées, plutôt que de s'attaquer de front au concept de solitude.

Selon [lui], les types de solitude sont non seulement nombreux, mais leurs causes varient également d'un groupe à l'autre. **Chez les adultes** [...] les déclencheurs sont souvent liés à la pauvreté ou à la marginalisation. **Pour les personnes âgées**, les problèmes physiques, comme la perte de mobilité ou les troubles cognitifs, sont aussi des facteurs de risque. **Chez les jeunes**, toutefois, « la solitude est souvent le fruit de déceptions relationnelles » [... Les réseaux sociaux] pourrai[en]t exacerber le problème, surtout chez ceux qui substituent les relations virtuelles aux contacts humains. La plateforme peut aussi créer l'illusion d'avoir beaucoup d'amis, alors qu'en réalité, bon nombre de ces relations sont très superficielles. Elle est également susceptible d'engendrer un sentiment d'échec chez les utilisateurs dont les amis étalent une vie en apparence beaucoup plus intéressante et trépidante que la leur<sup>127</sup>.

### LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE PEUVENT ÊTRE<sup>128</sup> :

- Les personnes âgées (65 ans et plus)
- Les personnes vivant seules et/ou éloignées socialement et/ou en région
- Les personnes appartenant à une classe sociale défavorisée
- Les personnes handicapées ou atteintes d'une maladie grave
- Les personnes sans emploi

<sup>126</sup> Cécile Van de Velde, sociologue. Cité dans Radio-Canada, entrevue audio : « La solitude est-elle une maladie ? ».

<sup>127</sup> Banks, « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>128</sup> AERA.



- Les personnes vulnérables sur le plan psychologique
- Les personnes vivant un changement de vie important (ex : en situation de deuil, de perte d'emploi ou de séparation)
- Les personnes ayant un trouble de santé mentale (ex : dépression, dépendance et toxicomanie, trouble de l'humeur, trouble de comportement, etc.)
- Les personnes en perte d'autonomie<sup>129</sup>
- Les personnes qui viennent de l'étranger, les immigrants
- Les personnes qui agissent à titre de proche-aidant
- Les personnes vulnérables au niveau de leur santé<sup>130</sup>
- L'étudiant du cégep ou universitaire<sup>131</sup>
- Les mamans à la maison
- Les personnes proches aidants
- Les parents devant s'occuper d'un enfant malade
- Les personnes sans enfants
- Les personnes monoparentales

## 2.4.2 UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE

La solitude apparaît comme un phénomène de société qui transforme radicalement l'existence de chacun, dans sa vie quotidienne, dans sa relation à ses semblables, mais aussi dans le sens qu'il donne à sa vie. Si l'on considère ses répercussions sur la santé physique et morale, la solitude subie s'impose comme l'une des grandes maladies du XXI<sup>e</sup> siècle<sup>132</sup>. Ce constat appelle alors non seulement à une mobilisation des pouvoirs publics, mais aussi une mutation des dispositifs médicaux, sociaux et psychologiques<sup>133</sup> :

---

<sup>129</sup> « [L]'individu qui se retrouve en situation de perte d'autonomie voit sa confiance en soi diminuer et sans confiance en soi, l'individu connaît des difficultés à se diriger lui-même ; il a besoin de se faire accompagner dans les démarches qu'il doit entreprendre. Selon le sociologue Alain Ehrenberg, les difficultés que beaucoup d'individus ressentent sur le plan psychique trouvent leur origine dans l'impératif d'autonomie, qu'ils ne sont pas à même d'assurer seuls. » | *Ibid.*

<sup>130</sup> Notons que « ces changements ont une incidence sur l'autonomie de la personne, sa mobilité, sur son énergie et ses capacités, sur son état psychologique également, son estime de soi (quel regard porte-t-elle sur elle-même), etc » | *Ibid.*

<sup>131</sup> Thibault, « Apprivoiser la solitude » [ <https://www.usherbrooke.ca/> ] ; sous-point : « La solitude chez l'étudiant ».

<sup>132</sup> Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle » ...

<sup>133</sup> John Cacioppo. *Loneliness : Human Nature and the Need for Social Connection*, W.W. Norton, 2008. Cité dans *Ibid.*

Le point de vue selon lequel la solitude est un enjeu de santé publique qui mérite une attention nationale et auquel l'État doit consacrer des fonds est largement accepté au Royaume-Uni. « En janvier 2018, le gouvernement britannique est même allé jusqu'à nommer une **ministre de la Solitude**<sup>134</sup>. Or nous ne sommes pas sans savoir que les systèmes de santé ne répondent toujours pas de manière adéquate aux besoins des personnes qui sont aux prises avec l'isolement social, la solitude et le sentiment de solitude. Partout dans le monde, il existe un écart béant entre l'offre de traitements et les besoins thérapeutiques. Ayant comme objectif principal de réduire le nombre de visites aux urgences et dans les cabinets médicaux causées par la solitude, cette stratégie britannique s'avère plutôt intéressante et ce non seulement face à ce manque criant de ressources, mais également face à la possibilité pour les personnes isolées à obtenir rapidement un soutien social, notamment pour nouer et entretenir des relations personnelles, familiales et sociales.

## 2.5 LE RÔLE DE LA TECHNOLOGIE DANS LA SOLITUDE ACTUELLE

En soulignant le fait que près de « 220 000 personnes [aient] consulté les trousseaux d'aide en ligne de son organisme [durant la dernière année] ; Mélanie Boucher, *directrice générale de la Fondation Jeunes en têtes*, affirme sans détour : « C'est sûr qu'il y a une détresse en ce moment et il faut trouver une manière comme société d'y répondre »<sup>135</sup>. Karine Igartua, *psychiatre à l'Hôpital général de Montréal*, aborde dans le même sens en soulignant que « [n]ous avons pris des habitudes collectivement qui ne sont pas bonnes pour notre cerveau [afin d'expliquer cette hausse de la détresse [tant chez les jeunes, que chez les adultes ; ... blâmant] notamment les téléphones intelligents, qui sollicitent constamment l'attention [à une intensité telle] que de nombreuses personnes [les] gardent en main jusqu'aux toilettes ou au milieu de la nuit<sup>136</sup>. »

Publiée mercredi le 8 février 2023, l'une des plus grosses recherches sur la santé mentale des jeunes<sup>137</sup> révélait que depuis près de trois ans, *un jeune sur deux environ a des niveaux de symptômes compatibles avec de l'anxiété ou de la dépression et qu'un jeune sur quatre environ a pensé qu'il serait mieux mort dans les deux*

---

<sup>134</sup> Banks. « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>135</sup> Duchaine, Le Journal de Montréal. « Encore plus de jeunes filles... ».

<sup>136</sup> *Ibid.*

<sup>137</sup> Recherche « où près de 18 000 Québécois de 12 à 25 ans, provenant de 64 écoles, cégeps ou universités de l'Estrie, des Laurentides, de la Mauricie-Centre-du-Québec et de la Montérégie ont été sondés ». | Jean-Louis Bordeleau. « Plus de la moitié des jeunes Québécoises vivent anxiété ou dépression » [<https://www.ledevoir.com/>].

dernières semaines<sup>138</sup>. Responsable de cette enquête, la D<sup>re</sup> Mélissa Généreux – médecin-conseil à la Santé publique de l'Estrie – soutient que ce qui ressort de ce portrait photo contient certes plusieurs éléments préoccupants. Or la D<sup>re</sup> Généreux attribue premièrement l'essor de mal de vivre chez les jeunes à non seulement l'isolement provoqué par la pandémie, mais plus encore à l'omniprésence des écrans qui dominent dans la vie des jeunes et ce, notamment à travers le truchement des réseaux sociaux :

C'est inquiétant que les réseaux sociaux soient aussi populaires, autant d'heures par jour par autant de jeunes, avance[-t-elle]. Les jeunes qui passent au moins quatre heures par jour sur les réseaux sociaux rapportent deux fois plus d'anxiété ou de dépression que ceux qui y passent moins de deux heures par jour. [... Ces derniers ont un impact à la fois sur] la réussite scolaire, les relations familiales et, au sommet des conséquences négatives, le sommeil [des jeunes ; sans compter la perception de leur apparence].

**\*\*\* Pour un meilleur aperçu de la situation actuelle de l'emprise des réseaux sociaux chez nos jeunes, nous vous invitons à consulter les annexes VII et VIII à la toute fin de ce document.**

## **2.6 PISTES DE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT**

Après avoir démystifier l'isolement relationnel, la solitude et le sentiment de solitude ; après avoir survolé leurs différentes causes et facteurs de risque ; traversé leurs nombreux impacts négatifs sur la santé physique et mentale ; constaté la prévalence de ce phénomène ainsi qu'après avoir rapporté le rôle pervers qu'y joue la technologie et les réseaux sociaux dans le développement et le maintien de cette souffrance... il serait tentant de se laisser envahir face à ce sombre portrait qui nous a été dressé par la somme de nos recherches et ainsi se laisser décourager. Toutefois, nous aimerions vous rassurer que jamais il n'a été de notre intention d'amorcer une telle investigation avec une approche *pessimiste* ou *défaitiste* face à ce que plusieurs qualifient de *mal du siècle*.

---

<sup>138</sup> Bordeleau.

Certes, notre désir premier était *certainement* de plonger en profondeur dans la dure réalité de ce fléau social, mais *non fatalement* ! Si nous nous étions donnés le mandat d’investiguer, c’était non seulement afin de mieux comprendre en quoi consistait la solitude, mais également afin que nous puissions saisir (et vous transmettre par le fait même) la souffrance qui en découle ainsi que la détresse et même le désespoir que peuvent ressentir les gens qui ont à lui faire face. Notre *motif* et *but principal* était donc le suivant : nous laisser nous émouvoir et, à l’image de Jésus, être remué de compassion – **σπλαγχνίζομαι, splanchnizomai**<sup>139</sup> – de sorte que nous nous refuserons de rester indifférents face à un tel examen ; cela en saisissant l’appel de Dieu et s’évertuant à implanter et coordonner les actions qui s’imposent afin de s’opposer avec l’aide de Dieu contre ce fléau social.

## 2.6.1 LES FACTEURS DE PROTECTION

Dans les points précédents, nous avons vu « une multitude d’éléments pouvant être à l’origine de l’isolement social, ainsi que les conséquences qui peuvent en découler. Au travers toutes ces informations, [nous pouvons] dégager des points impératifs sur lesquels nous devons agir pour lutter contre [la solitude sous toutes ses formes]<sup>140</sup>. » D’après l’excellent site web de l’AERA, « l’essentiel est de miser sur **le lien social de la personne** [aux prises avec la solitude et ce,] en maintenant son insertion sociale et son activité communautaire, en préservant son autonomie et en lui assurant un suivi adéquat pour qu’elle maintienne une bonne santé physique et mentale<sup>141</sup>. » C’est d’ailleurs l’avis du Dr Dupont – *psychologue, docteur en psychologie et maître de conférences associé à l’université de Strasbourg* :

Longtemps, les professionnels de l’aide et du soin se sont concentrés sur les individus. ***Aujourd’hui, il paraît plus que jamais indispensable d’appréhender les personnes non comme des êtres isolés, mais comme des êtres sociaux, inscrits dans des liens et des appartenances à mobiliser et à renforcer.***

Les professionnels doivent veiller à ne pas se substituer à l’entourage d’une personne, mais au contraire à aider celle-ci à solliciter ou à retrouver des

---

<sup>139</sup> STRONG’S GREEK (NT) 4697 : **σπλαγχνίζομαι** (*splagchnizomai*) to have the bowels yearn, i.e. (figuratively) feel sympathy, to pity:—have (be moved with) compassion. | Short Definition: I have pity on | Definition: I feel compassion, have pity on, am moved.

Passages du Nouveau Testament où apparaît le terme grec **σπλαγχνίζομαι** (*splagchnizomai*) :  
Mt 9.36 ; 14.14 ; 15.32 ; 18.27 ; 20.34. Mc 6.34, 9.22. Lc 7.13 ; 10.33 ; 15.20.

<sup>140</sup> AERA.

<sup>141</sup> *Ibid.*

ressources relationnelles. Cette perspective éthique plaide pour l'intégration des proches dans le soin et pour le développement des dispositifs qui soignent moins des individus que des relations et des appartenances (le couple, la famille, la communauté)<sup>142</sup>

« [L'isolement relationnel, la solitude sociale ainsi que l]e sentiment de solitude peu[ven]t être pénible, mais il est possible d'y remédier. Lorsque [n]ous [commençons à les remettre] en question ou [...] à apporter des changements dans [n]otre vie, le cycle de pensées négatives relié à la solitude commence à se briser. » C'est pourquoi la mission d'*Aide aux Aînés Canada* accorde une importance particulière aux *facteurs de protection* qu'elle définit comme étant « des conditions, situations ou circonstances favorisant l'intégration sociale ». En voici d'ailleurs une courte liste<sup>143</sup>:

- Une bonne santé
- Un revenu et un logement adéquats
- Un quartier sécuritaire
- Des capacités de communiquer et de trouver les services nécessaires
- Des relations interpersonnelles satisfaisantes
- Un réseau d'aidants
- Se sentir apprécié et utile aux autres
- Accès aux soins de santé
- Jouer un rôle utile dans la société
- Accès à des moyens de transport
- Tenter de rétablir un semblant de tissu social (église, communauté, voisinage)
- Capitaliser sur le couple et la famille, les derniers bastions du lien social

## 2.6.2 COMMENT ACTIVER CES FACTEURS DE PROTECTIONS ?

*L'association éducative et récréative des aveugles* est également rassurante dans ses propos. Pour elle, il est possible d'agir concrètement afin de lutter contre l'isolement et amoindrir le sentiment de solitude. Ayant réuni les conseils provenant de dizaines de sites pouvant nous guider dans le combat contre l'isolement et la solitude, nous proposerons donc un résumé de son travail :

---

<sup>142</sup> Cacioppo.

<sup>143</sup> La mission d'Aide aux Aînés Canada.

Pour combattre la solitude, nous rappelle l'AERA, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives afin de sortir de l'isolement, il faut également changer d'état d'esprit et adopter de nouveaux comportements :

La solitude n'est pas une fatalité, même si elle dépend en partie de conditions matérielles et environnementales, elle est aussi affaire de positionnement et de comportement », nous révèle la psychologue et psychothérapeute Anne-Laure Martin. Pour adopter le bon état d'esprit, il est à la fois nécessaire de prendre conscience de ses manques et besoins que d'amorcer le changement par petites touches au quotidien.

### **PISTES DE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT RELATIONNEL ET LA SOLITUDE**

---

- **S'interroger sur ses besoins** : Hiérarchiser nos besoins et nos manques ; identifier d'abord si nous vivons de l'isolement, de la solitude ou un sentiment de solitude ; identifier aussi le besoin ou le manque le plus important et le plus pénible pour nous ; cette étape permettra à la fois de mieux cibler nos priorités et clarifier nos attentes.
- **Prendre soin de soi** : L'isolement et le repli sur soi non volontaires sont des facteurs de dépression et d'altération de l'estime de soi. Il est donc essentiel de recommencer à prendre soin de soi physiquement et émotionnellement avant de renouer avec les autres ; Faire également une liste de nos compétences et talents et la relire régulièrement.
- **Combattre la négativité** : Identifier les moments où nos croyances pessimistes ou nos jugements trop critiques prennent le pas sur notre bienveillance et notre confiance dans la vie et dans les autres. Puis, pour chacune de ces croyances ou constats négatifs, s'efforcer de trouver un ou deux arguments venant les contredire.
- **Pratiquer la gratitude** : Prendre le temps à la fin de chaque journée d'identifier les événements positifs de la journée ; s'imprégner du bien-être procuré et remercier Dieu. Au fil du temps, le regard posé sur le monde et les autres sera plus bienveillant. Notre envie de prendre notre place nous fera alors aller vers les autres plus facilement.

---

<sup>144</sup> AERA.

- **Faire place aux contacts sociaux au quotidien** : 1) *Faire un premier pas, une première action*. Cette première action doit être à notre portée, nous paraître possible. Elle n'est pas forcément l'action finale que nous voudrions effectuer, mais constitue néanmoins une amorce vers le changement. S'engager à avancer et ne pas rebrousser chemin. 2) *Si cela s'avère trop difficile, décomposer cette action*. S'interroger sur ce qui nous freine et quelle serait la première action/étape à réaliser pour lever ce frein. Établir des étapes qui nous semblent réalistes et y aller à notre rythme. **Conseil : ne pas laisser nos réticences ou nos peurs guider notre vie et faire un premier pas, aussi modeste soit-il**<sup>145</sup>. 3) *Rester informé* : de l'actualité locale, régionale, nationale voire internationale. Lire les journaux, les magazines, écouter la radio ou à travers les journaux d'information télévisés.
- **Donner un sens à son quotidien** : Se sentir utile renforce la bonne estime de soi et change la dynamique relationnelle. S'investir dans des loisirs délaissés, en explorer de nouveaux, prendre part à des activités de groupes ou se joindre à une association (jeux de société, soirées dansantes, voyages organisés, lecture, créations, etc.), s'inscrire à un cours afin d'apprendre de nouvelles choses... *Être également utile aux autres et s'investir dans le bénévolat*. C'est l'une des meilleures manières de se sortir de l'isolement affectif et renouer avec le sentiment d'appartenance à la communauté. *S'occuper d'un animal de compagnie*. Certes, il faut être suffisamment autonome pour pouvoir s'occuper d'un animal. Mais même un petit chat apporte du réconfort. Un chien permet de sortir et rester mobile.
- **BIEN DORMIR !** Le conseil peut paraître curieux et sans lien direct avec la solitude, mais ce n'est pas le cas. Les chercheurs ont constaté que le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité avait un effet « désocialisant ». Non seulement les mauvaises nuits impactent négativement l'humeur et les émotions – ce qui dissuade les autres de nouer des contacts avec soi – mais la fatigue et l'irascibilité – qu'elles génèrent poussent au repli sur soi. IL EST DONC IMPORTANT de veiller à optimiser les conditions de notre sommeil<sup>146</sup>.
- **Ne pas négliger l'aide d'un professionnel** : Que ce soit pour un suivi médical ou psychologique ; cela afin de préserver sa santé, se faire écouter et accompagner dans les démarches d'adaptations à entreprendre afin de lutter

<sup>145</sup> « L'un des pièges de l'isolement et du sentiment de solitude est de négliger les petits liens du quotidien. Il faut garder à l'esprit qu'une vie relationnelle et sociale est tissée de mille et un petits fils différents ».

<sup>146</sup> La Dre Karine Igartua, *psychiatre à l'Hôpital général de Montréal*, plaide encore que « [p]our être en santé, le cerveau a besoin de huit heures de sommeil. » | Duchaine.

contre l'isolement. **Des réseaux d'écoute (ligne d'écoute)** pour avoir accès à une écoute bienveillante et de conseils qui pourront vous aider. (Ex. le service « Bonjour, comment ça va ? » de l'AÉRA<sup>147</sup>.)

***Ne pas laisser nos réticences ou nos peurs guider notre vie...***

- **Apprendre aussi à apprécier ses moments de solitude !** Pour beaucoup, l'idée d'aller au restaurant, au cinéma ou au musée représente une source d'angoisse. Or, cette crainte nous prive parfois de réels moments de plaisir. Il vaut mieux sortir seul et profiter de ces instants, plutôt que de rester chez soi.

*Vous pouvez tout à fait effectuer des activités seul de temps en temps, qui vous permettront de voir du monde et de vous ressourcer. Et comme nous l'avons vu plus tôt, les moments de solitude que l'on s'offre sont bénéfiques pour nous et nous permettent de nous recentrer sur nos besoins et nos désirs et ainsi agir en concordance avec qui nous sommes. Finalement, gardons en tête que le plus important pour nous aider à combattre la solitude sociale, c'est d'avoir au moins une personne avec laquelle nous avons une réelle intimité et à qui nous pouvons montrer notre vulnérabilité en toute confiance.*

**Du site internet *suicide.ca*<sup>148</sup>**

- **Faire le point sur sa santé mentale** : Chercher à comprendre ce que nous vivons et d'où provient la souffrance ; ne pas hésiter à aller chercher de l'aide
- **Prendre soin de soi** : S'outiller face aux difficultés vécues ; veiller à se protéger et de nous-mêmes, et des pressions extérieures ; veiller à retrouver son équilibre.
- **En parler à ses proches** : Faire le bilan des personnes de notre entourage (qui sont pour nous accessibles, bienveillantes, apaisantes et capables de nous soutenir en cas de besoin).

***Si nous sommes réellement seuls, poursuivre notre démarche...***

---

<sup>147</sup> À l'AÉRA, vous pouvez appeler pour recevoir de l'écoute et du soutien et vous avez également la possibilité de demander à intégrer le service « ***Bonjour, comment ça va ?*** ». Vous serez alors jumelé à une personne-ressource sur qui vous pourrez vous appuyer en cas de besoin et qui s'assurera de maintenir un contact régulier avec vous pour discuter des sujets qui vous intéressent, vous apporter une écoute sans jugement et vous soutenir pendant les moments difficiles. Cette personne pourra également vous tenir au courant des activités organisées par l'association qu'elle croit susceptible de vous intéresser ou de vous faire vivre une expérience positive qui vous permettra de renouer avec les autres. AÉRA.

<sup>148</sup> Suicide.ca



- **Et demander de l'aide** : médicale, psychosociale ou spirituelle à un pasteur ; à travers un service d'ergothérapie<sup>149</sup> ou de relation d'aide, des rencontres de groupe ou encore à travers un service d'aide professionnel (Info-Social - 811, le CLSC), un organisme communautaire ou une église.

#### Du site internet de l'ACSM<sup>150</sup>

La fédération de l'ACSM | L'Association canadienne pour la santé mentale<sup>151</sup>

- **Éviter de se comparer aux autres** ; Porter une attention spéciale aux médias sociaux qui ne présentent qu'une sélection contrôlée d'images, qu'une façade superficielle.
- **Se donner du temps** particulièrement lors de périodes de gros changements.
- **Examiner la situation dans son ensemble** et prendre en considération la présence de d'autres problèmes de santé qu'ils soient d'ordre physique ou mental.
- **Travailler sur ses relations sociales** ; Réfléchir aux types de relations dont nous avons besoins et dont nous désirons entretenir tout en visant des relations saines ; travailler à (re)bâtir sa confiance en soi tout en nous donnant des défis réalistes et réalisables ; déterminer les principaux obstacles qui s'interposent entre nous et les relations ou les activités que nous désirons poursuivre ; être actif et patient.

#### De la brochure de l'université de Sherbrooke : « Apprivoiser la solitude »<sup>152</sup>

- **Écrire**
- **Méditer, et/ou pour nous chrétiens prier**
- **Faire le point sur nos relations**
- **Planifier des activités personnelles nourrissantes**

---

<sup>149</sup> « Comment l'ergothérapie peut aider ? Il est possible de consulter en *ergothérapie en santé mentale* afin d'obtenir de l'aide pour mieux comprendre sa situation, ses besoins et identifier la source du sentiment de solitude ou de l'isolement. L'ergothérapeute offre un **soutien émotionnel**, des **outils** pour mieux gérer la situation et peut aussi offrir un **accompagnement pour trouver d'autres ressources** qui pourraient aider. Ultimement, l'ergothérapeute guidera la personne vers une reprise des habitudes de vie saines, tant pour la sphère sociale que pour la santé en général, comme le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. » PhysioExtra.

<sup>150</sup> ACSM.

<sup>151</sup> *Ibid.*

<sup>152</sup> Thibault.

- **S’allier avec des personnes qui vivent la même chose que soi** : s’entourer de personnes qui partagent une expérience commune est un bon point de départ pour créer des liens.
- **Participer à des activités d’entraide** étudiante sociale ou communautaire ou en lien avec notre église (les groupes-maison ou autres petits groupes à l’intérieur de l’église).
- **Consulter un professionnel** : dans le but de développer ses ressources personnelles, modifier certaines habitudes comportementales. Se référer à un spécialiste afin de...
  - ... Comprendre les causes de son isolement et diminuer la souffrance liée à la solitude ;
  - ... Dépasser ses peurs ;
  - ... Développer ses habiletés sociales et de communication ;
  - ... Avoir une vision réaliste de soi-même ;
  - ... Développer des habitudes favorisant la création de liens avec les autres ;
  - ... Augmenter son estime de soi.
- **Autres pistes de solution** :
  - Provoquer des rencontres
  - S’impliquer dans la mesure du possible dans la vie étudiante (nous, dans l’église)
  - Faire du bénévolat dans la communauté

**Du Dr Scott Lear du site internet [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)<sup>153</sup>**

Dr Scott Lear étant un éminent chercheur spécialiste en prévention et en gestion des maladies coronariennes<sup>154</sup>.

- **Multiplier ses contacts sociaux** : Si nous ne pouvons pas voir des gens en personne, le contact par téléphone ou par vidéoconférence est tout aussi

<sup>153</sup> Lear.

<sup>154</sup> Le D<sup>r</sup> Scott est également titulaire de la Chaire de recherche en prévention des maladies cardiovasculaires de la société Pfizer/Fondation des maladies du cœur et de l’AVC à l’hôpital St. Paul’s de Vancouver. Il est membre de la Faculté des sciences de la santé et du département de physiologie et kinésiologie biomédicales de l’Université Simon Fraser. Le D<sup>r</sup> Lear est lui-même atteint d’une maladie du cœur.

Consultez son blogue : [drscottlear.com](http://drscottlear.com).

efficace. Et Il n'est pas nécessaire d'avoir une raison ! Simplement vouloir dire bonjour est une raison aussi valable que n'importe quelle autre.

- **Faire du bénévolat** : Une *méta-analyse de 40 études*<sup>155</sup> a révélé que les personnes qui faisaient du bénévolat diminuaient leur risque de décès précoce. Cette activité sociale améliore la santé et le bien-être général. Les personnes qui font du bénévolat peuvent diminuer leur risque d'hypertension et se déclarent en meilleure santé.
- **Prendre soin d'un animal de compagnie** : Des études ont révélé qu'un animal de compagnie peut procurer des avantages psychologiques positifs, comme la réduction des sentiments de solitude et d'isolement.
- **Chanter et écouter de la musique** : Chanter dans un groupe ou seul, et même simplement écouter de la musique, peut libérer de l'ocytocine, l'hormone de l'amour, et vous faire sentir connecté aux autres.

La Dre Karine Igartua, *psychiatre à l'Hôpital général de Montréal*, plaide que pour être en santé, il ne suffit pas de prendre soin de son corps et faire de l'exercice, mais encore nous faut-il « **avoir un sentiment de communauté, d'appartenance** »<sup>156</sup>. Le Dr Scott Lear abonde dans le même sens en soulignant que « [n]ous avons survécu pendant des milliers d'années en étant connectés, et ce besoin est aussi important aujourd'hui qu'il l'était alors. Tout comme une alimentation nutritive et de l'activité régulière, **les relations sociales sont importantes pour vivre longtemps et en santé**<sup>157</sup>. » C'est sans doute pourquoi au Royaume-Uni – nous l'avons survolé déjà – la ministre de la Solitude du gouvernement britannique encourage les médecins à « **prescrire** » des activités, comme la participation à un cours de cuisine, à un club de marche ou à un groupe d'art<sup>158</sup>. Eh bien cela, Société de Saint-Vincent-de-Paul l'a compris ! « À la SSVP, [...] tout [est mis] en œuvre pour recréer des liens sociaux avec et autour des personnes en proie à la solitude. En allant les visiter régulièrement, en leur proposant des activités collectives, en les invitant à des repas, des sorties... [Ces personnes sont graduellement] réinsérées dans la communauté des Hommes<sup>159</sup>. »

Avant de poursuivre, nous aimerions souligner la remarquable initiative de la SSVP. Fondé au Québec en 1848 et œuvrant encore à ce jour au sein de notre communauté, cet organisme demeure pour nous un véritable modèle dans la

---

<sup>155</sup> Accès à cette étude : [<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-773>]. Citée dans Lear. « La solitude, l'isolement et la santé cardiaque » [<https://www.usherbrooke.ca>].

<sup>156</sup> Duchaine.

<sup>157</sup> Lear.

<sup>158</sup> Banks. « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » ...

<sup>159</sup> SSVP.

concrétisation d'un ministère s'élevant contre la solitude. Fondées sur l'action citoyenne de ses bénévoles et leur volonté de créer des liens, ses interventions sont axées sur l'écoute, le soutien et l'accompagnement des personnes les plus vulnérables.

La **Confédération internationale de la Société de Saint-Vincent-de-Paul** (SSVP) est une organisation de bienfaisance fondée à Paris le 23 avril 1833 par six jeunes universitaires et dirigée par des bénévoles. Elle est une organisation mondiale de laïcs catholiques unis par leur mission commune de servir des personnes démunies.

Au Canada seulement, la SSVP aide plus de 350 000 personnes chaque année. [...] Que ce soit à domicile, dans la rue, dans les refuges, à l'hôpital ou en prison, [son] travail ne connaît aucune frontière. [Elle] apporte également son aide aux réfugiés, aux immigrants ainsi qu'aux communautés nordiques. [Son] activité fondatrice, toujours pratiquée aujourd'hui, est la visite à domicile. Grâce à [elles], [ses] membres [...] établissent des relations personnelles avec les personnes démunies, non seulement en leur fournissant une aide matérielle, mais aussi en leur offrant l'amitié et la compréhension<sup>160</sup>.

---

<sup>160</sup> *Ibid.*

### ***Les solutions pour vaincre la solitude***

« Être présent, tout simplement » : slogan de la SSVP.

L'INSEE<sup>162</sup> a constaté une corrélation entre l'émergence de la solitude et l'absence de vie associative. Cette observation nous permet de penser que **si les personnes n'arrivent pas à aller vers les associations, ces dernières peuvent faire ce premier pas à leur place.** Aller vers l'autre est inhérent aux actions de la SSVP.

Les visites à domicile en sont la preuve : les bénévoles se rendent chez les personnes qui souffrent de solitude pour les écouter, leur proposer un soutien moral et matériel quand elles en ont besoin, les inviter à des sorties, des rencontres fraternelles... grâce auxquelles elles pourront tisser de nouveaux liens. Pour vaincre la solitude, la SSVP met en place de nombreuses actions :

- **Les accueils de jour** : Ouverts à tous, ils permettent de venir échanger avec des bénévoles, sans jugement et en toute bienveillance. Les personnes démunies peuvent y partager un repas avec l'équipe en charge de l'accueil, accéder à des services d'hygiène : douches, machines à laver, etc..., être conseillées et orientées en fonction de leur situation
- **Les ateliers et cours** : Pour rassembler, rien de tel que les ateliers créatifs. À la SSVP, les idées ne manquent pas : cours de théâtre, ateliers d'écriture ou de poésie, chorale, instants beauté, sport solidaire ou encore cours de cuisine, tout est mis en œuvre pour resserrer les liens avec les personnes isolées.
- **Les repas partagés** : Repas, goûters, après-midi récréatives, jeux, chants, danses... Les bénévoles de la SSVP organisent de nombreux moments de partage auxquels ils convient régulièrement les plus isolés. Membres de la SSVP et personnes accompagnées préparent ensemble le repas qu'ils partageront ensuite, un peu comme au sein d'une famille. Pendant les fêtes de fin d'année, les Conférences organisent des réveillons, des arbres de Noël avec distribution de cadeaux pour les enfants... auxquels ils invitent les familles dans le besoin, les personnes âgées seules, les personnes

---

<sup>161</sup> SSVP.

<sup>162</sup> L'Institut national de la statistique et des études économiques est chargé de la production, de l'analyse et de la publication des statistiques officielles en France, depuis 1946. Son siège actuel se situe à Montrouge, en banlieue parisienne.

sans-abri... Les bénévoles servent leurs invités, prévoient de nombreuses animations (musique, spectacle, karaoké, quiz...) pour que chacun se sentent tout simplement heureux d'être là.

- **Les séjours et vacances pour tous** : Des sorties à la campagne ou dans des zones touristiques sont mises en place. L'objectif étant de vivre un moment ensemble et de repartir avec des souvenirs plein les yeux. Les personnes en situation d'isolement relationnel se trouvent ainsi peu à peu une place dans un groupe et prennent part aux projets de sorties.
- **L'aide au retour à l'emploi** : Parce qu'une grande partie des personnes isolées sont dans une situation professionnelle précaire, la SSVP a décidé de proposer un accompagnement dirigé vers l'emploi. Le but de ce dispositif est de faciliter la réinsertion professionnelle. Sous la forme de rencontres, les bénévoles conseillent les personnes isolées, au chômage, ayant des difficultés à se lancer sur le marché du travail...

Les solutions proposées réunissent diverses composantes essentielles :

- Une écoute attentive ;
- Le non-jugement ;
- La bienveillance ;
- Un groupe de personnes, intergénérationnel, aux situations variées ;
- Des activités choisies en fonction des appétences de chacun ;
- Des aides variées : matériel, hébergement, santé, administration, etc.

En conclusion à cette seconde partie de cette réflexion ministérielle – où nous nous sommes vigoureusement penchés sur la question de la solitude au sein de notre société contemporaine – nous sommes non seulement convaincus qu'il est possible de nous joindre à l'effort social<sup>163</sup> déjà présent afin d'agir contre la prévalence de la solitude, mais nous sommes également persuadés qu'il en est de notre devoir. En effet, *tendre la main à celui qui est tomber* à travers ce que nous aimons appeler *un ministère de présence* est notre appel.

---

<sup>163</sup> Robert Mayer – professeur à l'École de travail social de l'Université de Montréal jusqu'en 2003 – « appelait *effort social* l'ensemble des initiatives prises par une société pour tenter de résoudre les problèmes sociaux, [...] Pionnière du travail social dans le milieu francophone au Québec, Marie Gérin-Lajoie s'inspira à la fois de l'un et de l'autre en mettant l'accent sur l'amélioration des conditions de vie ! » | Dennis Raphaël, Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec. « La pauvreté est affaire de politiques publiques » [www.otstcfq.org/].

« La présence de personnes attentionnées et aimantes  
contribue à une meilleure qualité de vie.  
Le contact humain est tellement important <sup>164</sup> »

« <sup>9</sup> Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. 10 Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! [...] <sup>12</sup> Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister; et la corde à trois fils ne se rompt pas facilement. »

– **Ecclésiaste 4. 9-10**

---

<sup>164</sup> AERA.

### 3. L'INDIFFÉRENCE,

#### **LA PIRE DES MALADIES DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE<sup>165</sup>**

Dans un autre cours ITF (PHI-3200 *Foi, raison et vérité* »), pasteur Mark avait insisté sur le fait que *le contraire de l'amour n'était pas la haine*, comme nous serions portés à le présupposer, *mais plutôt l'indifférence*. Alors que je n'avais jamais entrevu les choses de cette façon ; ces paroles avaient littéralement transformé mon approche face à l'amour et étaient demeurées dans mon esprit jusqu'à ce jour, lors de la rédaction de cette réflexion ministérielle. Or nous ne sommes pas sans savoir que nous vivons à une époque où l'individu est placé au centre de la société dans laquelle il vit. Cette *moderne* façon de vivre, contrairement aux siècles précédents, ajoute certes à la douleur de la solitude : vous êtes seul et vous en souffrez... et si quelques-uns auront le discernement de le remarquer et la compassion de prendre action, la grande majorité de votre entourage aura de la difficulté à s'en apercevoir et encore plus à vous tendre la main afin de vous aider à vous relever. Nous avons déjà amplement discuté de la douleur qu'entraîne l'isolement relationnel, la solitude et le sentiment de solitude ; nous aimerions porter à votre attention que cette indifférence des gens qui vous entourent (et ce, peut-être bien malgré eux) exacerbe inévitablement la douleur. Vous vous rappelez sans doute lorsque nous nous sommes interrogés sur *les causes et les facteurs de risque* de ce phénomène préoccupant qu'est l'isolement social ? Selon les sociologues, l'une des causes et/ou facteurs de risque mis en avant plan était *l'individualisation des modes de vies dans les sociétés occidentales ainsi que la prédominance de l'individualisme*<sup>166</sup>. » C'est à ce point que nous avons investigué davantage sur l'indifférence ; et la réponse à nos questionnements s'est avérée quelque peu beaucoup plus laborieuse que nous ne l'avions projetée. Mais pour commencer, il est judicieux de poursuivre avec la définition étymologique de ce que Mère Teresa qualifiait de « la pire maladie du 21<sup>e</sup> siècle », soit l'indifférence.

#### **3.1 DÉFINITIONS ÉTYMOLOGIQUES : QUEL EST LE VRAI SENS DU MOT INDIFFÉRENCE**

Si donc *l'indifférence* est bel et bien le contraire de l'amour, comme l'avait soutenu pasteur Mark dans notre cours, la conséquence logique de ce présupposé

---

<sup>165</sup> Tirée d'une citation de Mère Teresa.

<sup>166</sup> À ce sujet, nous vous recommandons ardemment l'article précédemment cité : « L'isolement relationnel et le sentiment de solitude » de l'AERA – L'association éducation et récréative des aveugles. [<https://aera0417.com/>].



demandait donc que nous prenions le temps de nous pencher sur la question afin d'investiguer sur sa réelle signification ; à savoir en quoi elle consiste. Pour cela, nous avons premièrement consulté nos dictionnaires francophones. *Le Larousse* définit l'indifférence comme suit : « 1. État, sentiment de quelqu'un qui ne se sent pas concerné, touché par quelque chose, ou qui n'accorde aucune attention, aucun intérêt à quelqu'un, à quelque chose. | 2. État d'esprit de quelqu'un qui ne se sent pas concerné par le problème religieux. | 3. Absence d'amour chez quelqu'un qui ne répond pas au sentiment qu'il inspire<sup>167</sup>. » Pour affiner notre recherche, nous avons également cherché la définition dans le dictionnaire *Le Robert* : « 1. État de la personne qui n'éprouve ni douleur, ni plaisir, ni crainte, ni désir. | 2. *Indifférence* à, *pour* (qqch.), détachement à l'égard d'une chose, d'un évènement. | 3. Absence d'intérêt à l'égard d'une personne. Absence d'amour. Des synonymes tels que : apathie, insensibilité, froideur, incompréhension, désaffection, désintéressement, désintérêt, détachement, insouciance sont reliés à la définition de l'indifférence<sup>168</sup>. »

Si l'on poursuit notre recherche du côté de la langue anglaise, le *Cambridge Dictionary*<sup>169</sup> définit le mot « *indifference* » comme suit : « 1. Lack of interest in someone or something. | 2. The quality of not caring about or being interested in something or someone. » ; alors que le *Collins Dictionary* poursuit encore en distinguant le « *British English* » du « *American English* » : *In British English* : « 1. the fact or state of being indifferent; lack of care or concern. | 2. lack of quality; mediocrity | 3. lack of importance; insignificance. » *In American English* : « the quality, state, condition or fact of being indifferent means 1. the lack of interest or concern, or feeling; 2. The lack of importance, meaning, or worth. 3. unimportance; little or no concern. Concluons avec les nombreux synonymes du *Collins Dictionary* ; ce dernier a même écrit un paragraphe sur le sujet :

Indifference, unconcern, listlessness, apathy, insensibility all imply lack of feeling. Indifference denotes an absence of feeling or interest; unconcern, an absence of concern or solicitude, a calm or cool indifference in the face of what might be expected to cause uneasiness or apprehension; listlessness, an absence of inclination or interest, a languid indifference to what is going on about one; apathy, a profound intellectual and emotional indifference suggestive of faculties either naturally sluggish or affected by emotional disturbance, a mental illness, or prolonged

---

<sup>167</sup> Dictionnaire Larousse. « Indifférence » [<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/>].

<sup>168</sup> Dictionnaire Le Robert. « Indifférence » [<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/indifference>].

<sup>169</sup> *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus* [<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/English/indifference>] Cambridge University Press.

sickness; insensibility, an absence of capacity for feeling or of susceptibility to emotional influences<sup>170</sup>.

### 3.2 CITATIONS ÉCRITES PAR DES PERSONNAGES NOTABLES DE L'HISTOIRE

Ayant le désir d'élaborer davantage sur l'indifférence, nous avons ensuite poursuivi notre investigation en faisant tout simplement une recherche sur ce qui avait été écrit à son sujet. Résultat... nous avons été surpris de constater à quel point de nombreux auteurs avaient écrit sur ce thème précis et ce, toutes époques et tous milieux confondus. Alors que le médecin psychiatre suisse **Carl Gustav Jung**<sup>171</sup> reprenait sans détour les paroles de pasteur Mark (ou serait-ce en fait plutôt l'inverse si on regarde la période où cet auteur a écrit !!!) : « *Le contraire de l'amour, ce n'est pas la haine, c'est l'indifférence* » ; l'écrivain japonais **Haruki Murakami** corroborait quant à lui notre postulat du paragraphe d'introduction face au thème de l'indifférence : « *Nous vivons dans une époque d'indifférence totale et, pourtant, nous sommes cernés par une énorme quantité d'informations, très faciles à obtenir, sur tout un chacun. Et en réalité nous ne savons presque rien sur les autres*<sup>172</sup>. » Tel que mentionné précédemment, l'indifférence a fait couler beaucoup d'encre et ce, de la part d'un grand nombre de personnages historiques notables. Nous avons repéré les citations qui nous ont le plus interpellés à travers cette liste non exhaustive :

Auteurs Ordre chronologique	Citations Sur l'INDÉFFÉRENCE
<b>René Descartes   (1596-1650)</b> Mathématicien, physicien et philosophe français	« L'indifférence est le plus bas degré de la liberté. »
<b>George Washington   (1732-1799)</b> 1 <sup>er</sup> président des États-Unis	« The true distinction ... between what is called a fine Regiment, and an indifferent one will ever, upon investigation, be found to originate in, and depend upon the care, or the inattention, of the Officers belonging to them. »

<sup>170</sup> *Collins English Dictionary* [<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/indifference>] Penguin Random House LLC and HarperCollins Publishers Ltd.

<sup>171</sup> **Carl Gustav Jung | (1875-1961)** : Médecin psychiatre suisse, Fondateur de la psychologie analytique.

<sup>172</sup> **Citation de Haruki Murakami | (1949 - ...)** : écrivain japonais de renommée internationale, plusieurs distinctions.

<p><b>Henry Ward Beecher   (1813-1887)</b> pasteur abolitionniste américain</p>	<p>« Love cannot endure indifference. It needs to be wanted. Like a lamp, it needs to be fed out of the oil of another's heart, or its flame burns low. »</p>
<p><b>Alfred Bessette dit Frère André (1845-1937)</b> Frère catholique québécois</p>	<p>« Persecution is an enemy the Church has met and mastered many times. Indifference could prove to be a far more dangerous foe. »</p>
<p><b>George Bernard Shaw   (1856-1950)</b> Dramaturge, essayiste et scénariste irlandais   Prix Nobel de littérature, 1925</p>	<p>« Le pire péché envers nos semblables, ce n'est pas de les haïr, mais de les traiter avec indifférence ; c'est là l'essence de l'inhumanité. »</p>
<p><b>Albert Einstein   (1879-1955)</b> Scientifique, physicien théoricien allemand   Prix Nobel de physique, 1921</p>	<p>« The world will not be destroyed by those who do evil, but by those who watch them without doing anything. »</p>
<p><b>Mère Teresa   (1910-1997)</b> Religieuse catholique indienne d'origine albanaise &amp; missionnaire en Inde   Prix Nobel de la paix, 1979</p>	<p>« La pire des maladies actuelles n'est ni la lèpre ni la tuberculose, mais le sentiment d'être indésirable, mal aimé, abandonné de tous. Le pire des péchés est le manque d'amour et de générosité, la terrible indifférence envers son prochain... »</p>
<p><b>Henri Grouès   (1912-2007) dit l'abbé Pierre</b> Prêtre catholique français</p>	<p>« La maladie la plus constante et la plus mortelle, mais aussi la plus méconnue de toute société, est l'indifférence. »   « Nul n'est plus misérable que celui qui sait et ne dit pas, si ce n'est celui qui dit et ne fait pas. »</p>
<p><b>Stéphane Hessel   (1917-2013)</b><sup>173</sup> Diplomate, ambassadeur de France, résistant et défenseur des droits de l'homme, écrivain</p>	<p>« La pire des attitudes est l'indifférence, dire "je n'y peux rien, je me débrouille". En vous comportant ainsi, vous perdez l'une des composantes essentielles qui fait l'humain. Une</p>

<sup>173</sup> 1<sup>er</sup> récipiendaire du prix UNESCO/Bilbao 2008 pour la promotion d'une culture des droits de l'homme ; Récipiendaire du prix Adam Mickiewicz 2009 pour la réconciliation et la paix en Europe

et militant politique français d'origine allemande	des composantes indispensables : la faculté d'indignation et l'engagement qui en est la conséquence. »
<b>Martin Luther King   (1929-1968)</b> pasteur baptiste et militant pour la paix et contre la pauvreté	« Ce qui m'effraie, ce n'est pas l'oppression des méchants ; c'est l'indifférence des bons.
<b>Jorge Mario Bergoglio</b> <i>dit le Pape François   (1936 - ...)</i> 266 <sup>e</sup> pape de l'Église catholique	« Regardons dans les yeux les rejetés que nous rencontrons [...] Laissons-nous creuser intérieurement par leur souffrance pour réagir à notre indifférence. »  « Il est temps que se brise le cercle de l'indifférence pour recommencer à découvrir la beauté de la rencontre et du dialogue. »
<b>Jean Gastaldi</b> auteur/écrivain français, citation "Le Petit Livre de la compassion"	« Compatir, ce n'est pas seulement aider matériellement les autres, c'est leur montrer qu'ils ne nous sont pas indifférents et anonymes. »
<b>Stéphane Owona   (1985-...)</b> Joueur de soccer franco-ivoirien	« L'indifférence est un poison que nous fait boire notre confort personnel. Il fige le cerveau avant de tuer le cœur »

### 3.3 ET PLUS IMPORTANT ENCORE : QUE DIT LA BIBLE ?

La Bible n'est pas non plus silencieuse sur le thème de l'indifférence. Nombreux sont les avertissements à l'intérieur de celle-ci nous mettant en garde contre un cœur indifférent à la fois contre Dieu et envers ce qu'il attend de nous. En effet, plusieurs passages bibliques (et vétérotestamentaires de la part de l'Éternel et néotestamentaires de celle de Jésus) nous préviennent du péché de l'indifférence et son effet pervers d'endurcissement dans le cœur des hommes menant à la désobéissance et au détournement de Dieu. Nous en avons retenus quelques-uns les voici donc <sup>174</sup>:

<sup>174</sup> Consulter l'annexe IX si jamais vous désirez lire les passages de l'Écriture que nous avons choisis en entier.

Contre les chefs d'Israël | V. 1-10 : cf. Jé 23.1-3. Za 11.15-17. Ac 20.28. | LSG 1910

**1** La parole de l'Éternel me fut adressée, en ces mots : **2** Fils de l'homme, prophétise contre les pasteurs d'Israël ! Prophétise, et dis-leur, aux pasteurs : Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Malheur aux pasteurs d'Israël, qui se paissaient eux-mêmes ! Les pasteurs ne devaient-ils pas paître le troupeau ? **3** [...] vous n'avez point fait paître les brebis. **4** Vous n'avez pas fortifié celles qui étaient faibles, guéri celle qui était malade, pansé celle qui était blessée ; vous n'avez pas ramené celle qui s'égarait, cherché celle qui était perdue ; mais vous les avez dominées avec violence et avec dureté. **5** Elles se sont dispersées, parce qu'elles n'avaient point de pasteur ; elles sont devenues la proie de toutes les bêtes des champs, elles se sont dispersées. **6** Mon troupeau est errant sur toutes les montagnes et sur toutes les collines élevées, mon troupeau est dispersé sur toute la face du pays ; nul n'en prend souci, nul ne le cherche. **7** C'est pourquoi, pasteurs, écoutez la parole de l'Éternel ! **8** Je suis vivant ! Dit le Seigneur, l'Éternel, parce que mes brebis sont au pillage et qu'elles sont devenues la proie de toutes les bêtes des champs, faute de pasteur, parce que mes pasteurs ne prenaient aucun souci de mes brebis, qu'ils se paissaient eux-mêmes, et ne faisaient point paître mes brebis, **9** à cause de cela, pasteurs, écoutez la parole de l'Éternel ! **10** Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, j'en veux aux pasteurs ! Je reprendrai mes brebis d'entre leurs mains, je ne les laisserai plus paître mes brebis, et ils ne se paîtront plus eux-mêmes ; je délivrerai mes brebis de leur bouche, et elles ne seront plus pour eux une proie. **11** Car ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, j'aurai soin moi-même de mes brebis, et j'en ferai la revue. **12** Comme un pasteur inspecte son troupeau quand il est au milieu de ses brebis éparses, ainsi je ferai la revue de mes brebis, et je les recueillerai de tous les lieux où elles ont été dispersées [...] **14** Je les ferai paître dans un bon pâturage, et leur demeure sera sur les montagnes élevées d'Israël ; là elles reposeront dans un agréable asile, et elles auront de gras pâturages sur les montagnes d'Israël. **15** C'est moi qui ferai paître mes brebis, c'est moi qui les ferai reposer, dit le Seigneur, l'Éternel. **16** Je chercherai celle qui était perdue, je ramènerai celle qui était égarée, je panserai celle qui est blessée, et je fortifierai celle qui est malade. [...] **20** C'est pourquoi ainsi leur parle le Seigneur, l'Éternel : [...] **21** Parce que vous avez heurté avec le côté et avec l'épaule, et frappé de vos cornes toutes les brebis faibles, jusqu'à ce que vous les ayez chassées, **22** je porterai secours à mes brebis, afin qu'elles ne soient plus au pillage, et je jugerai entre brebis et brebis.

Ézéchiel 34 est pour nous l'un des textes qui nous a fait Gustave et moi le plus réfléchir. En effet, il constitue d'abord et avant tout un *sérieux avertissement* pour nous pasteurs contre l'indifférence que nous pouvons porter aux brebis que *l'Éternel, notre Seigneur* nous a confiées. À quatre (4) reprises sommes-nous en présence de l'expression « *Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel* » ; marquant de ce fait l'accent sur la mise en garde divine. En Ézéchiel 34, nous pouvons y entrevoir à la fois la colère de Dieu qui s'interroge<sup>175</sup> et « en veu[t] aux pasteurs » (v. 10) d'avoir été indifférent<sup>176</sup> à Son troupeau au point d'avoir profité de lui, de l'avoir traité durement et de ne pas en avoir pris soin<sup>177</sup> ; ainsi que Sa douleur de constater que Son troupeau est maintenant *errant* (v. 6) et Ses brebis dispersées (4x). « Parce qu'elles n'avaient point de pasteur » (v. 5), elles se sont [ainsi] retrouvées « au pillage (3x) et [...] sont devenues la proie (3x) de toutes les bêtes des champs (2x ; bêtes de la terre, 1x)<sup>178</sup>. »

### « *Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel* » (4x)

S'adressant par trois (fois) aux *pasteurs* :

- Malheur à ceux qui se paissent eux-mêmes au lieu de paître le troupeau (v. 2)
- « Voici, j'en veux aux pasteurs » Je reprendrai mes brebis d'entre leurs mains (v. 10)
- « Voici, j'aurai soin moi-même de mes brebis, et j'en ferai la revue. » (v. 11)

S'adressant une fois aux *brebis* :

- Voici, je jugerai aussi les brebis (v. 17) afin de paître le troupeau avec justice (v.16).

Par ce passage, nous pouvons également entrevoir à quel point il importe pour Dieu (*l'Éternel* 16x ; *le Seigneur* 9x, *Dieu* 3x) que *les pasteurs* (13x) prennent soin (*paître* 12x, *paissaient* 2x, *paîtront* 1x) les *brebis* (23x) :

<sup>175</sup> **2** [...] Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Malheur aux pasteurs d'Israël, qui se paissaient eux-mêmes ! Les pasteurs ne devaient-ils pas paître le troupeau ?

<sup>176</sup> **6** Mon troupeau est errant [...] mon troupeau est dispersé [...] ; **nul n'en prend souci, nul ne le cherche.** [...] **7** [...] mes brebis sont au pillage [...] sont devenues la proie de toutes les bêtes des champs, **faute de pasteur, parce que mes pasteurs ne prenaient aucun souci de mes brebis,** qu'ils se paissaient eux-mêmes, et ne faisaient point paître mes brebis [...]

<sup>177</sup> Voir Ézéchiel 34.3 à 6.

<sup>178</sup> Ézéchiel 34.7.

Le Seigneur, l'Éternel notre Dieu s'attend que Ses pasteurs fortifient celles qui sont faibles : guérissent celle qui est malade, pansent celle qui est blessée, ramènent celle qui s'est égarée et cherchent celle qui est perdue (vv. 4 et 16 en miroir). Ce modèle du bon pasteur se poursuit encore dans le texte par cette énumération :

*un bon pasteur (un bon berger) selon Dieu...*

- ... prend soin (v. 11) de [S]es brebis (*mes brebis* : 13x) ;
- ... en fait la revue (v. 11, 12),
- ... inspecte [S]on troupeau (*mon troupeau* : 2x) ;
- ... recueille les brebis de là où elles ont été dispersées (v. 12) ;
- ... les retire, rassemble et les ramène (13)
- ... cela afin de les faire paître et reposer dans un bon pâturage (v. 14)
- ... leur porte secours (v. 22), brise les liens de leur joug et les délivre de la main de  
ceux qui les avaient asservies (v. 27)
- ... cela afin qu'elles puissent habiter en sécurité (v. 25, 27, 28).

### **Clés d'interprétation du texte d'Ézéchiel 34 : versets 23 et 31.**

**Éz 14.23 :** J'établirai sur elles un seul pasteur, qui les fera paître, mon serviteur David ; il les fera paître, il sera leur pasteur<sup>179</sup>.

**Éz 14.31 :** Vous, mes brebis, brebis de mon pâturage, vous êtes des hommes ; moi, je suis votre Dieu, dit le Seigneur, l'Éternel.

Ces deux textes sont très importants à la compréhension de ce passage. Premièrement, il est impératif que nous saisissons que le *seul pasteur qui fera paître* est nul autre que Jésus lui-même. Nous retrouvons d'ailleurs dans l'Évangile de Jean l'image de Jésus en tant que *bon berger*<sup>180</sup> :

**Parallèle d'Éz 14.23 avec Jn 10.16 :** [Jésus dit :] « J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cette bergerie ; celles-là, il faut que je les amène ; elles entendront ma voix, et il y aura un seul troupeau, un seul berger. »

<sup>179</sup> Cf. 37.24 ; 2 S 5.2 ; Es 9.5 ; Jr 3.15, 23.4s, 30.9 ; Os 3.5 ; 1 Ch 11.2. **Un seul berger** : cf. 37.15-28. **Voir aussi** : Jean 10.16 ; Ap 7.17.

<sup>180</sup> **Jean 10.1-6** : cf. Jn 9.24-38. Éz 34.1-19. 1 Pi 5.1-4. **Jean 10.7-21** : cf. Jn 14.6. (És 40.11. Ps 23.) 1 Pi 2.24-25. Ép 5.2, 25-27 ; 2.11-19.

**Parallèle d'Éz 14.23 avec Jn 10.11:** [Jésus dit:] Je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour ses brebis.

Plusieurs autres passages bibliques traitant de l'indifférence nous ont interpellés. La majorité d'entre eux, tout comme Ézéchiél 34, se soldent par une mise en garde contre un cœur *endurci* qui nous mène à nous détourner de Dieu et à désobéir. Survolons ces quelques passages :

<p><b>Ésaïe 42.18-25</b></p> <p><i>Cf. Mt 13.9-15. De 28.30-34. Am 4.6-11.</i></p>	<p><b><i>Indifférence du serviteur et du messager de Dieu</i></b></p> <p><b>19</b> Qui est aveugle, sinon mon serviteur ? Qui est sourd comme le messager que j'envoie ? Qui est aveugle comme celui qui a trouvé la paix, aveugle comme le serviteur du Seigneur ? <b>20</b> Tu as vu beaucoup de choses, mais tu n'y as point pris garde ; On a ouvert les oreilles, mais on n'a point entendu. <b>23</b> Qui parmi vous prêtera l'oreille à cela ? Qui prêtera attention, pour écouter à l'avenir ?</p>
<p><b>Jérémie 5.20-31</b></p>	<p><b><i>Indifférence du peuple envers Dieu ; Indifférence du peuple envers l'orphelin et les pauvres ; Indifférence des prophètes et des prêtres envers Dieu</i></b></p> <p><b>20</b> Annoncez ceci à la maison de Jacob, faites-le entendre en Juda : <b>21</b> Écoute, je te prie, peuple stupide, déraisonnable ! Ils ont des yeux et ne voient pas, ils ont des oreilles et n'entendent pas. <b>22</b> Ne me craignez-vous pas ? – déclaration du Seigneur. [...] <b>23</b> Mais ce peuple a le cœur indocile et rebelle ; ils se retirent et s'en vont. <b>24</b> Ils ne se disent pas : Craignons le Seigneur, notre Dieu, [...] <b>25</b> Ce sont vos fautes qui ont tout perturbé, ce sont vos péchés qui vous privent de ces biens.</p> <p><b>26</b> Car il se trouve des méchants dans mon peuple [...] <b>27</b> leurs maisons sont remplies de tromperie ; c'est ainsi qu'ils deviennent puissants et riches. <b>28</b> Ils sont devenus gras, resplendissants, ils dépassent toute mesure dans le mal ; ils ne rendent pas la justice, ils ne rendent pas justice à l'orphelin, et ils prospèrent ; ils ne respectent pas le droit des pauvres.</p> <p><b>30</b> Ce qui se passe dans le pays est atterrant, terrible : <b>31</b> les</p>



	<p>prophètes parlent mensongèrement, les prêtres exercent leur pouvoir à leur guise, et mon peuple aime qu'il en soit ainsi ! Mais que ferez-vous pour l'avenir du pays ?</p>
<p><b>Sophonie 1.11-18</b></p>	<p><b><i>Indifférence du peuple et les prêtres envers Dieu</i></b></p> <p><b>1</b> Parole du Seigneur qui parvint à Sophonie [...] <b>4</b> J'étendrai ma main sur Juda et sur tous les habitants de Jérusalem ; je retrancherai de ce lieu ce qui reste du Baal, le nom des desservants – les prêtres, <b>5</b> ceux qui se prosternent sur les toits en terrasse devant l'armée du ciel, ceux qui se prosternent en se liant par serment au Seigneur (YHWH) tout en prêtant serment par Milkom. <b>6</b> Ceux qui se dérobent au Seigneur, ceux qui ne cherchent pas le Seigneur, qui ne le consultent pas. [...]</p>
<p><b>Matthieu 24.4-14</b> Mc 13.5-13 ; Lc 21.8-19</p>	<p><b><i>Indifférence des prophètes envers Dieu et Sa vérité : Égarement d'une multitude de gens. Persécution pour les chrétiens véritables, mais refroidissement du plus grand nombre et manque d'amour (indifférence généralisée).</i></b></p> <p><b>4</b> Jésus leur répondit : Prenez garde que personne ne vous égare. <b>5</b> Beaucoup, en effet, viendront en se servant de mon nom, en disant : « C'est moi qui suis le Christ ! », et ils égarent une multitude de gens. [...]</p> <p><b>9</b> Alors on vous livrera à la détresse et on vous tuera ; vous serez détestés de toutes les nations à cause de mon nom. <b>10</b> Ce sera pour beaucoup une cause de chute ; ils se livreront, ils se détesteront les uns les autres. <b>11</b> Beaucoup de prophètes de mensonge se lèveront et égarent une multitude de gens. <b>12</b> Parce que le mal se répandra, l'amour de la multitude se refroidira. <b>13</b> Mais celui qui persévérera jusqu'à la fin sera sauvé. <b>14</b> Cette bonne nouvelle du Règne sera proclamée par toute la terre habitée ; ce sera un témoignage pour toutes les nations. Alors viendra la fin.</p>
<p><b>Ésaïe 6.8-13</b></p>	<p><b><i>Indifférence du peuple et les prêtres envers Dieu</i></b></p> <p><b>8</b> J'entendis le Seigneur qui disait : Qui enverrai-je ? Qui ira pour nous ? Je répondis : Je suis là, envoie-moi ! <b>9</b> Il dit alors : Va dire à ce peuple : « Écoutez toujours, mais vous ne</p>

	<p>comprendrez rien ! Regardez toujours, mais vous n'apprendrez rien ! <b>10</b> Engourdis le cœur de ce peuple, rends-le dur d'oreille et ferme-lui les yeux, de peur qu'il ne voie de ses yeux, qu'il n'entende de ses oreilles, que son cœur ne comprenne, qu'il ne revienne et ne soit guéri.</p>
<p><b>Matthieu 13.14-15</b> Mc 4.10-12 ; Lc 8.9-10 Actes 28.25-29</p>	<p><b><i>Indifférence des foules envers Jésus (de par le fait de leur incompréhension)</i></b></p> <p><b>1</b> Ce jour-là, Jésus sortit de la maison et s'assit au bord de la mer. <b>2</b> Il se rassembla auprès de lui de si grandes foules qu'il monta dans un bateau et s'y assit. Toute la foule se tenait sur le rivage. <b>3</b> Il leur parla longuement en paraboles [...]</p> <p><b>10</b> Les disciples vinrent lui demander : Pourquoi leur parles-tu en paraboles ? <b>11</b> Il leur répondit : Parce que, s'il vous a été donné, à vous, de connaître les mystères du règne des cieux, à eux cela n'a pas été donné.</p> <p><b>14</b> Et pour eux s'accomplit cette parole du prophète Ésaïe : Vous aurez beau entendre, vous ne comprendrez jamais. Vous aurez beau regarder, vous ne verrez jamais. <b>15</b> car le cœur de ce peuple s'est engourdi ; ils sont devenus durs d'oreille et ils ont fermé les yeux, de peur de voir avec leurs yeux, d'entendre avec leurs oreilles, de comprendre avec leur cœur et de faire demi-tour ; je les aurais guéris !</p>
<p><b>Apocalypse 3.15-22</b></p>	<p><b><i>Indifférence de l'Église de Laodicée</i></b></p> <p><b>14</b> « Écris à l'ange de l'Église qui est à Laodicée :</p> <p>« Voici le message de celui qui est vraiment le Oui de Dieu. Il est le témoin fidèle qui dit la vérité, il est à l'origine de tout ce que Dieu a créé. <b>15</b> Je connais tout ce que tu fais : tu n'es ni froid ni brûlant. Si seulement tu pouvais être froid ou brûlant ! <b>16</b> Mais comme tu es tiède, ni froid ni brûlant, je vais te vomir de ma bouche. <b>17</b> Tu dis : je suis riche, j'ai gagné beaucoup d'argent, je n'ai besoin de rien. Mais en fait, tu es malheureux, tu mérites la pitié, tu es pauvre, aveugle et nu, et tu ne sais même pas cela. <b>18</b> C'est pourquoi, voici ce que je te conseille : achète chez moi de l'or que le feu a rendu pur, et tu deviendras riche. Achète des vêtements blancs pour te couvrir, ainsi tu ne seras pas nu et tu n'auras plus honte.</p>

	<p>Achète un médicament pour le mettre dans tes yeux, et tu verras clair. <b>19</b> Tous ceux que j'aime, je les corrige et je les punis. Montre donc plus d'ardeur et change ta vie ! <b>20</b> Voilà : je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je mangerai avec lui et il mangera avec moi. <b>21</b> Moi, je suis vainqueur et je suis allé m'asseoir avec mon Père sur son siège royal. Alors, les vainqueurs, je les ferai asseoir aussi sur mon siège royal.</p> <p><b>22</b> « Celui qui a des oreilles, qu'il écoute ce que l'Esprit Saint dit aux Églises ! »</p>
<p><b>Jérémie 7.1-15</b></p>	<p><b><i>Indifférence du peuple envers Dieu ; religieux, il met plutôt sa confiance dans le Temple de Jérusalem. Indifférence des religieux envers leur prochain et injustice envers les étrangers, les orphelins et les veuves</i></b></p> <p><b>1</b> Voici les paroles que le Seigneur a adressées à Jérémie : <b>2</b> Mets-toi à l'entrée du temple de Jérusalem. Là, tu annonceras le message suivant :</p> <p>[...] <b>4</b> Vous dites : "C'est ici le temple du Seigneur, le temple du Seigneur, le temple du Seigneur." Ne mettez pas votre confiance dans ces paroles trompeuses. <b>5</b> Améliorez plutôt votre façon de vivre et d'agir. Dans vos rapports les uns avec les autres, respectez le droit. <b>6</b> N'écrasez pas par l'injustice les étrangers, les orphelins ou les veuves. Arrêtez de tuer ici même des innocents. Ne suivez plus d'autres dieux, qui font votre malheur. <b>7</b> Alors je vous laisserai habiter ici, dans le pays que j'ai donné à vos ancêtres depuis toujours et pour toujours.</p> <p><b>8</b> « Mais vous mettez votre confiance dans des paroles trompeuses qui ne valent rien. <b>9</b> Quoi ! Vous volez, vous tuez, vous commettez des adultères, vous faites des serments faux, vous offrez des sacrifices à Baal, vous suivez des dieux étrangers que vous ne connaissez pas. <b>10</b> Ensuite, vous venez vous présenter devant moi, dans ce temple qui m'est consacré, et vous dites : "Nous sommes sauvés !" Et cela, pour continuer à faire des choses horribles ! <b>11</b> Ce temple qui</p>

	<p>m'est consacré, est-ce que vous le prenez pour un abri de voleurs ? En tout cas, c'est ce que je vois. Moi, le Seigneur, je le déclare.</p> <p><b>12</b> « Allez donc au lieu saint que j'avais à Silo. Autrefois, j'habitais là. Voyez ce que j'en ai fait, à cause de la méchanceté d'Israël, mon peuple. <b>13</b> Eh bien, moi, le Seigneur, je le déclare : vous avez agi aussi mal que lui. J'ai passé mon temps à vous avertir, et vous n'avez pas écouté. Je vous ai appelés, et vous n'avez pas répondu. <b>14</b> Vous mettez votre confiance dans ce temple. Il m'est consacré, et je vous l'ai donné, à vous et à vos ancêtres. Eh bien, je vais le traiter comme j'ai traité le lieu saint de Silo. <b>15</b> Et vous, je vous rejeterai loin de moi comme j'ai rejeté vos frères, les gens d'Éfraïm . »</p>
<p><b>Proverbes 1.20-33</b></p>	<p><b><i>La Sagesse lance un appel contre l'indifférence des ignorants et des sots</i></b></p> <p><b>20</b> La Sagesse va dans les rues pour crier, sur les places publiques elle parle à haute voix. <b>21</b> Là où il y a beaucoup de monde, elle lance un appel. Elle crie son message aux portes de la ville : <b>22</b> « Vous, les ignorants, vous aimerez votre ignorance jusqu'à quand ? Vous, les moqueurs, vous vous moquerez de moi jusqu'à quand ? Vous, les sots, vous refuserez de comprendre jusqu'à quand ? <b>23</b> Écoutez mes reproches. Alors, je vais répandre sur vous mon esprit et vous faire connaître mon message. <b>24</b> Je vous appelle, et vous dites non. Je vous tends la main, et personne ne fait attention. <b>25</b> Vous refusez tous mes conseils et vous n'acceptez pas mes reproches. <b>26</b> C'est pourquoi, quand vous serez dans le malheur, je rirai, quand vous tremblerez de peur, je me moquerai de vous. <b>27</b> Oui, un jour, la peur tombera sur vous comme une tempête. Le malheur vous emportera comme une tornade, l'angoisse et la tristesse tomberont sur vous. <b>28</b> Alors vous ferez appel à moi, mais je ne répondrai pas. Vous me chercherez, mais vous ne me trouverez pas. <b>29</b> Cela arrivera parce que vous avez refusé d'apprendre à vivre, et que vous n'avez pas choisi de respecter le Seigneur. <b>30</b> Vous avez repoussé mes conseils et</p>

	<p>méprisé mes reproches. <b>31</b> Eh bien, vous supporterez les conséquences de votre conduite, vous serez dégoûtés des projets que vous avez faits. <b>32</b> En effet, les ignorants ont la tête dure, et ils en meurent. Les sots vivent sans souci, et cela les conduit à leur perte. <b>33</b> Mais si quelqu'un m'écoute, cette personne sera en sécurité, elle vivra tranquille et n'aura pas peur du malheur. »</p>
<p><b>Zacharie 7.1-14</b></p>	<p><b><i>Indifférence du peuple et des prêtres envers Dieu. Indifférence aussi envers la veuve et l'orphelin, l'immigré et le pauvre.</i></b></p> <p><b>1</b> La quatrième année du roi Darius, la parole du Seigneur parvint à Zacharie, [...] <b>4</b> La parole du Seigneur (YHWH) des Armées me parvint : <b>5</b> Dis à tout le peuple du pays et aux prêtres :</p> <p>Quand vous avez jeûné, quand vous vous êtes lamentés au cinquième et au septième mois, et cela depuis soixante-dix ans, est-ce vraiment pour moi que vous avez tant jeûné ? <b>6</b> Quand vous mangez et buvez, n'est-ce pas vous qui mangez et vous qui buvez ? <b>7</b> N'est-ce pas là ce que le Seigneur a proclamé par l'intermédiaire des prophètes d'autrefois, lorsque Jérusalem était habitée et tranquille, avec les villes des alentours, et que le Néguev et le Bas-pays étaient habités ?</p> <p><b>8</b> La parole du Seigneur parvint à Zacharie : <b>9</b> Ainsi parle le Seigneur (YHWH) des Armées : Jugez loyalement, agissez l'un envers l'autre avec fidélité et compassion. <b>10</b> N'opprimez pas la veuve et l'orphelin, l'immigré et le pauvre, et ne préparez pas en votre cœur de mal l'un contre l'autre.</p> <p><b>11</b> Mais ils ont refusé de prêter attention, ils se sont montrés rebelles et se sont bouché les oreilles pour ne pas entendre. <b>12</b> Ils ont rendu leur cœur dur comme le diamant pour ne pas écouter la loi et les paroles que le Seigneur (YHWH) des Armées leur avait envoyées par son souffle, par l'intermédiaire des prophètes d'autrefois. Cela fut la cause d'une grande irritation de la part du Seigneur (YHWH) des Armées. <b>13</b> Quand il appelait, ils n'ont pas écouté ; aussi je</p>

	<p>n'entendrai pas quand ils appelleront, a dit le Seigneur (YHWH) des Armées. <b>14</b> Je les ai dispersés parmi toutes les nations qu'ils ne connaissaient pas ; le pays a été dévasté derrière eux, personne n'y passait, personne n'y revenait ; d'un pays de délices ils ont fait une dévastation.</p>
<p><b>Zacharie 1.1-17</b></p>	<p><b><i>Indifférence des pères envers Dieu. Appel au présent peuple à revenir à Dieu</i></b></p> <p><b>1</b> Le huitième mois, la deuxième année de Darius, la parole du Seigneur parvint à Zacharie, fils de Bérékia, fils d'Iddo, le prophète : <b>2</b> Le Seigneur s'est irrité contre vos pères. <b>3</b> Tu leur diras : Ainsi parle le Seigneur (YHWH) des Armées : Revenez à moi – déclaration du Seigneur (YHWH) des Armées – et je reviendrai à vous, dit le Seigneur (YHWH) des Armées.</p> <p><b>4</b> Ne soyez pas comme vos pères, à qui les prophètes d'autrefois proclamaient : Ainsi parle le Seigneur (YHWH) des Armées : Revenez, je vous prie, de vos voies mauvaises, de vos agissements mauvais ! Mais ils n'ont pas écouté, ils n'ont pas prêté attention à moi – déclaration du Seigneur. <b>5</b> Vos pères, où sont-ils ? Et les prophètes, vivent-ils à jamais ? <b>6</b> Pourtant les paroles et les prescriptions que j'avais instituées par mes serviteurs, les prophètes, n'ont-elles pas atteint vos pères ? Ils sont revenus et ils ont dit : Le Seigneur (YHWH) des Armées nous a traités comme il avait décidé de le faire, selon nos voies et nos agissements. [...]</p>
<p><b>Jérémie 48.7, 10, 29-31</b></p>	<p><b><i>Indifférence des nations envers Dieu.</i></b></p> <p><b>1</b> Sur Moab. Ainsi parle le Seigneur (YHWH) des Armées, le Dieu d'Israël :</p> <p><b>7</b> En effet, parce que tu as mis ta confiance dans tes œuvres et dans tes trésors, toi aussi, tu seras pris, et Kemosh s'en ira en exil avec ses prêtres et ses princes. [...]</p> <p><b>10</b> <u>Maudit soit celui qui fait avec négligence l'œuvre de l'Éternel,</u></p> <p><b>29</b> Nous avons appris l'orgueil de Moab, – un orgueil extrême – son arrogance, son orgueil, sa suffisance et son cœur</p>

	<p>hautain. <b>30</b> Moi, je connais – déclaration du Seigneur – son emportement, mais il est inutile ; ses vantardises, mais elles sont inutiles. <b>31</b> C'est pourquoi je hurle sur Moab, je crie pour Moab tout entier, [...]</p>
<p><b>1 Samuel 15.1-34</b></p>	<p><b><i>Indifférence de Saül envers Dieu lui-même et Ses instructions.</i></b></p> <p><b>10</b> La parole du Seigneur parvint à Samuel : [...]</p> <p><b>16</b> Samuel dit à Saül : Assez ! Je vais t'annoncer ce que le Seigneur m'a dit cette nuit. Et Saül lui dit : Parle ! <b>17</b> Samuel dit : N'est-ce pas lorsque tu étais petit à tes propres yeux que tu es devenu le chef des tribus d'Israël, et que le Seigneur t'a conféré l'onction pour que tu sois roi sur Israël ? <b>18</b> Le Seigneur t'avait envoyé en disant : Va et frappe d'anathème ces pécheurs d'Amalécites ; tu leur feras la guerre jusqu'à leur extermination. <b>19</b> Pourquoi n'as-tu pas écouté le Seigneur ? Pourquoi t'es-tu jeté sur le butin et as-tu fait ce qui déplaisait au Seigneur ? [...]</p> <p><b>22</b> Samuel dit : Le Seigneur prend-il autant plaisir aux holocaustes et aux sacrifices qu'à l'obéissance de celui qui écoute le Seigneur ? Écouter vaut mieux que les sacrifices, prêter attention vaut mieux que la graisse des béliers. <b>23</b> Car la rébellion vaut le péché de divination, et la résistance vaut le recours illicite aux teraphim. Puisque tu as rejeté la parole du Seigneur, il te rejette aussi : tu ne seras plus roi.</p> <p><b>24</b> Alors Saül dit à Samuel : J'ai péché ; j'ai passé outre aux ordres du Seigneur et à tes paroles ; je craignais le peuple, et je l'ai écouté. <b>25</b> Maintenant, je te prie, pardonne mon péché, reviens avec moi, et je me prosternerai devant le Seigneur. <b>26</b> Samuel dit à Saül : Je ne reviendrai pas avec toi. Puisque tu as rejeté la parole du Seigneur, le Seigneur te rejette : tu ne seras plus roi sur Israël.</p>
<p><b>Jérémie 23.1-40</b></p>	<p><b><i>Indifférence des bergers. Indifférence des prophètes</i></b></p> <p><b>1</b> Quel malheur pour les bergers qui perdent et dispersent le troupeau que je fais paître ! – déclaration du Seigneur. <b>2</b> A cause de cela, voici ce que dit le Seigneur, le Dieu d'Israël,</p>

contre les bergers qui font paître mon peuple : Vous avez dispersé mon troupeau, vous avez chassé les bêtes, vous ne vous en êtes pas occupés. Eh bien, moi, je vais m'occuper de vous à cause de vos agissements mauvais – déclaration du Seigneur.

**9** Aux prophètes : Mon cœur est brisé au dedans de moi, tous mes os frémissent ; je suis comme un homme ivre, comme quelqu'un qui est emporté par le vin, à cause du Seigneur, à cause de ses paroles sacrées. **10** Car le pays est rempli d'adultère ; le pays est en deuil à cause de la malédiction, les pâturages du désert sont desséchés. – Ils courent au mal, ils n'ont de courage que pour ce qui ne devrait pas se faire. **11** Prophètes et prêtres se livrent à la profanation ; même dans ma maison j'ai trouvé le mal qu'ils font – déclaration du Seigneur. **12** C'est pourquoi leur chemin sera glissant et obscur, ils seront poussés et ils tomberont ; car je ferai venir sur eux le malheur, l'année où ils vont rendre des comptes, – déclaration du Seigneur.

Alors que nous avons survolé au point précédent les ravages que produisent l'isolement et la solitude chez l'individu, nous avons aussi vu en conclusion de ce 2<sup>e</sup> point l'importance de la présence des personnes attentionnées et aimantes dans la lutte contre la solitude. À la fin de ce troisième et avant-dernier point, il est impératif de saisir que nous ne pouvons penser à nous joindre à l'effort social contre la lutte à la solitude avec un cœur indifférent ; l'indifférence étant l'opposé même de l'amour. C'est pourquoi l'exhortation de Paul en Romains 12.1-2 demeure si capitale à nos yeux :

« **1** Je vous encourage donc, mes frères, au nom de toute la magnanimité de Dieu, à offrir votre corps comme un sacrifice vivant, saint et agréé de Dieu ; voilà quel sera pour vous le culte conforme à la Parole. **2** Ne vous conformez pas à ce monde-ci, mais soyez transfigurés par le renouvellement de votre intelligence, pour discerner quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, agréé et parfait. » | NBS



## 4. L'AMOUR : LA RÉPONSE D'ESPOIR À L'ISOLEMENT RELATIONNEL ET LA SOLITUDE

Nous sommes ici intentionnellement redondants, nous en sommes parfaitement conscients ! Vous vous rappelez en introduction lorsque nous avons souligné que même si Jésus était effectivement venu nous sauver afin de nous réconcilier avec Dieu, son *leitmotiv* de départ n'était pas de répondre à notre besoin, mais résidait plutôt en la manifestation de son amour envers nous ? C'est ce dont traitera l'ensemble de ces prochains passages bibliques. Soulignant explicitement cette vérité, chacun d'entre eux demeurent à notre sens la pierre angulaire de notre ministère ; en fait l'unique façon de l'aborder. Car n'oublions pas, *notre leitmotiv doit nécessairement être et demeurer l'amour* et notre mission première *l'incarnation du Christ* à travers nos paroles et nos actions<sup>181</sup>.

### 4.1 L'AMOUR, UN COMMANDEMENT DIVIN

#### 1 Jean 4.7-16 : au sujet de l'amour de Dieu

<sup>7</sup> Amis très chers, aimons-nous les uns les autres, parce que l'amour vient de Dieu [...]

<sup>8</sup> [...] Dieu est amour. <sup>9</sup> Voici comment Dieu nous a montré son amour : il a envoyé son Fils unique dans le monde, pour que nous vivions par lui. <sup>10</sup> Alors, l'amour, qu'est-ce que c'est ? Ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est lui qui nous a aimés. Il nous a tellement aimés qu'il a envoyé son Fils. Celui-ci s'est offert en sacrifice pour nous, c'est pourquoi Dieu pardonne nos péchés.

<sup>11</sup> Amis très chers, puisque Dieu nous a aimés de cette façon, nous aussi, nous devons nous aimer les uns les autres. <sup>12</sup> Personne n'a jamais vu Dieu, mais si nous nous aimons les uns les autres, Dieu vit en nous, et son amour en nous est parfait [...]

<sup>16</sup> Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous avons cru à cet amour. Dieu est amour. Si quelqu'un vit dans l'amour, il vit en Dieu, et Dieu vit en lui [...] <sup>19</sup> Mais nous, nous aimons, parce que Dieu nous a aimés le premier. (PDV)

<sup>181</sup> Jean 15.1-17 ; plus spécifiquement les versets 12 à 14. Aussi reflétés par Romains 12.2 et 1 Corinthiens 13.

Et si on s'arrête un instant, ce *leitmotiv* n'a guère changé à travers les siècles de l'histoire d'Israël. En effet, nous retrouvons dans le livre de Deutéronome les passages suivants :

*Telle est la loi* que Moïse plaça devant les Israélites. Tels sont les préceptes, les prescriptions et les règles que Moïse énonça pour les Israélites quand ceux-ci sortirent d'Égypte<sup>182</sup>. [...] Le Seigneur vous a parlé face à face dans la montagne, du milieu du feu<sup>183</sup>. [Après avoir énoncé de la part de Dieu les dix commandements, Moïse (porte-parole de Dieu) récapitula une fois de plus :] « *Voici le commandement*, les prescriptions et les règles que le Seigneur, votre Dieu, a ordonné de vous apprendre, afin que vous les mettiez en pratique dans le pays vers lequel vous passez pour en prendre possession, afin que tu craignes le Seigneur, ton Dieu, en observant, tous les jours de ta vie, toi, ton fils et le fils de ton fils<sup>184</sup>.

[Moïse intercédait ensuite auprès du peuple :] Écoute, Israël ! ***Le Seigneur, notre Dieu, le Seigneur est un. Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force.*** Ces paroles que j'institue pour toi aujourd'hui seront sur ton cœur. Tu les inculqueras à tes fils et tu en parleras quand tu seras chez toi et quand tu seras en chemin, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. Tu les attacheras comme un signe sur la main, et elles seront un fronton entre tes yeux. Tu les écriras sur les montants de la porte de ta maison et aux portes de tes villes<sup>185</sup>.

Dieu avait été clair : Lui Seul est Dieu et son peuple se devait de l'aimer et ce, *de tout son cœur, de toute son âme et de toute sa force*. Ce passage fait certes écho aux paroles mêmes de Jésus, citées à l'intérieur des Évangiles (paroles vétérotestamentaires de Deutéronome 6.5 ; Jos 22.5. Cf 1 Jn 4.8 ; paroles reprises par Jésus). En effet, les évangiles synoptiques reprennent à l'unisson ce passage à propos du ***plus grand commandement*** (Mt 22.34-40 | Mc 12.28-34 | Lc 10.25-37)

### **Matthieu 22.34-40 : Le plus grand commandement**

<sup>34</sup> Les pharisiens apprirent qu'il avait réduit au silence les sadducéens. Ils se rassemblèrent <sup>35</sup> et l'un d'eux, un spécialiste de la loi, lui posa cette question pour le mettre à l'épreuve : <sup>36</sup> Maître, quel est le grand

<sup>182</sup> Deutéronome 4.44-45, traduction NBS, soit « La Nouvelle Bible Segond ».

<sup>183</sup> *Ibid.*, 5.4.

<sup>184</sup> *Ibid.*, 6.1-2.

<sup>185</sup> Deutéronome, traduction NBS, soit « La Nouvelle Bible Segond », 6.4-9.

commandement de la loi ?<sup>37</sup> Il lui répondit : Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ton intelligence.<sup>38</sup> C'est là le grand commandement, le premier.<sup>39</sup> Un second cependant lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même.<sup>40</sup> De ces deux commandements dépendent toute la Loi et les Prophètes.

### **Marc 12.28-34 : Le premier de tous les commandements**

<sup>28</sup> Un des scribes, qui les avait entendus débattre et voyait qu'il leur avait bien répondu, vint lui demander : Quel est le premier de tous les commandements ?<sup>29</sup> Jésus répondit : Le premier, c'est : Écoute, Israël ! Le Seigneur, notre Dieu, le Seigneur est un,<sup>30</sup> et tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ton intelligence et de toute ta force.<sup>31</sup> Le second, c'est : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là.

<sup>32</sup> Le scribe lui dit : C'est bien, maître ; tu as dit avec vérité qu'il est un et qu'il n'y en a pas d'autre que lui,<sup>33</sup> et que l'aimer de tout son cœur, de toute son intelligence et de toute sa force, et aimer son prochain comme soi-même, c'est plus que tous les holocaustes et les sacrifices.<sup>34</sup> Jésus, voyant qu'il avait répondu judicieusement, lui dit : Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. Et personne n'osait plus l'interroger.

### **Luc 10.25-37 12.25-37 : La parabole du bon Samaritain**

<sup>25</sup> Un spécialiste de la loi se leva et lui dit, pour le mettre à l'épreuve : Maître, que dois-je faire pour hériter la vie éternelle ?<sup>26</sup> Jésus lui dit : Qu'est-il écrit dans la Loi ? Comment lis-tu ?<sup>27</sup> Il répondit : Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de toute ton intelligence, et ton prochain, comme toi-même.<sup>28</sup> Tu as bien répondu, lui dit Jésus ; fais cela, et tu vivras. <sup>29</sup> Mais lui voulut se justifier et dit à Jésus : Et qui est mon prochain ?

<sup>30</sup> Jésus reprit : Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho. Il tomba aux mains de bandits qui le dépouillèrent, le rouèrent de coups et s'en allèrent en le laissant à demi-mort.<sup>31</sup> Par hasard, un prêtre descendait par le même chemin ; il le vit et passa à distance.<sup>32</sup> Un lévite arriva de même à cet endroit ; il le vit et passa à distance.<sup>33</sup> Mais un Samaritain qui voyageait arriva près de lui et fut ému lorsqu'il le vit.<sup>34</sup> Il s'approcha et banda ses plaies, en y versant de l'huile et du vin ; puis il le plaça sur sa propre monture, le conduisit à une hôtellerie et prit soin de lui.<sup>35</sup> Le

lendemain, il sortit deux deniers, les donna à l'hôtelier et dit : « Prends soin de lui, et ce que tu dépenseras en plus, je te le paierai moi-même à mon retour. »<sup>36</sup> Lequel de ces trois te semble avoir été le prochain de celui qui était tombé aux mains des bandits ?<sup>37</sup> Il répondit : C'est celui qui a montré de la compassion envers lui. Jésus lui dit : Va, et toi aussi, fais de même.

### **Jean 13.34-35 | 15.12-14 | Luc 10.25-37: Le 2e plus grand commandement**

*Citations johanniques sur l'importance d'aimer son prochain*

**Jean 13.34 :**<sup>34</sup> Je vous donne un commandement nouveau : Aimez-vous les uns les autres ; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres.<sup>35</sup> A ceci tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres.

**Jean 15.12-14 :**<sup>12</sup> Voici mon commandement : que vous vous aimiez les uns les autres comme je vous ai aimés.<sup>13</sup> Personne n'a de plus grand amour que celui qui se défait de sa vie pour ses amis.<sup>14</sup> Vous, vous êtes mes amis si vous faites ce que, moi, je vous commande. » (NBS)

## **4.2 L'AMOUR, C'EST DE DONNER SA VIE**

### **Jean 15.13 | 1 Jean 3.16 | Marc 10.45 | Jean 10.11 : L'amour, c'est donner sa vie**

*Citations de l'Évangile sur l'amour au service des autres*

*Nous ne voulons pas leader (dans le sens de diriger), mais nous voulons nous mettre au service de.*

**Jean 15.13 :** Personne n'a de plus grand amour que celui qui se défait de sa vie pour ses amis. (NBS)

Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. (BDS)

**1 Jean 3.16 :** Aimer, qu'est-ce que c'est ? Maintenant, nous le savons : Jésus a donné sa vie pour nous. Donc, nous aussi, nous devons donner notre vie pour nos frères et nos sœurs. (PDV)

**Marc 10.45 :** En effet, le Fils de l'homme n'est pas venu *pour* être servi. Il est venu *pour servir* et *donner sa vie pour libérer* un grand nombre de gens. (PDV)

**Jean 10.11 :** Je suis le bon berger. Le bon berger donne *sa vie pour ses moutons.* (PDV)

### 4.3 L'AMOUR EN 1 CORINTHIENS 13...

<sup>4</sup> L'amour est patient, l'amour est bon, il n'a pas de passion jalouse ; l'amour ne se vante pas, il ne se gonfle pas d'orgueil, <sup>5</sup> il ne fait rien d'inconvenant, il ne cherche pas son propre intérêt, il ne s'irrite pas, il ne tient pas compte du mal ; <sup>6</sup> il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit avec la vérité ; <sup>7</sup> il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout.

<sup>8</sup> L'amour ne succombe jamais. Les messages de prophètes ? ils seront abolis ; les langues ? elles cesseront ; la connaissance ? elle sera abolie. <sup>9</sup> Car c'est partiellement que nous connaissons, c'est partiellement que nous parlons en prophètes ; <sup>10</sup> mais quand viendra l'accomplissement, ce qui est partiel sera aboli. [...]

<sup>13</sup> Or maintenant trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour ;  
mais c'est l'amour qui est le plus grand.

## 5. LES PASSAGES BIBLIQUES AYANT FAÇONNÉ CET APPEL

Plusieurs passages de la bible ont été à la source de cette réflexion ministérielle. Alors que nous avons déjà survolé plusieurs avertissements bibliques sur le thème de l'indifférence – dont celui d'Ézéchiel 34.4-10, passage qui nous a personnellement interpellé – sans oublier les différents passages parlant de l'amour de Dieu, nous exhortant en tant que disciples de Jésus à non seulement être rempli d'amour pour notre Dieu, mais également pour nos frères et sœurs en Christ ainsi que pour notre prochain. Or, nous poursuivons maintenant cette étude par les passages de l'Écriture qui nous ont particulièrement interpellés quant à cet appel. Pour nous, ils évoquent ce que le Seigneur nous appelle à *être* et à *faire* ainsi que dans quelle disposition de cœur nos actions devraient être accomplies. Par les prochaines pages, nous aimerions prendre le temps de vous exposer l'ensemble de ses passages. Pour plus de clarté, nous ne sommes pas limités à une simple énumération des textes, mais avons choisi d'inclure l'ensemble des passages (du moins les versets nous ayant le

plus parlés). Vous pourrez constater que nous avons *ombré en bleu* les passages de la Bible.

## LES PASTEURS | Nourrir et prendre soin du troupeau

Ézéchiel 34.1-31 | NBS

(Si désiré, revoir aux p. 57 à 59)

1 Pierre 5.1-4 | NBS :

**1** J'encourage donc les anciens qui sont parmi vous, moi qui suis un ancien comme eux, un témoin des souffrances du Christ ayant part à la gloire qui va être révélée : **2 faites paître le troupeau de Dieu qui est chez vous ; veillez sur lui**, non pas par contrainte, mais volontairement, selon Dieu ; non pas pour des gains honteux, mais avec ardeur ; **3** non pas en dominant comme des seigneurs sur ceux qui vous ont été confiés, mais en étant des modèles pour le troupeau ; **4** et, lorsque le maître berger se manifesterà, vous obtiendrez la couronne inaltérable de la gloire.

Ésaïe 40.1-11 | NBS

**1** Consolez, consolez mon peuple, dit votre Dieu. **2** Parlez au cœur de Jérusalem, criez-lui que son combat est terminé, qu'elle s'est acquittée de sa faute, qu'elle a déjà reçu du Seigneur le double de ce qu'elle méritait pour tous ses péchés. **3** *Quelqu'un crie : Dans le désert, frayez le chemin du Seigneur ! Aplissez une route pour notre Dieu dans la plaine aride ! [...]* **10** Le Seigneur Dieu vient avec force [...] **11** **Comme un berger, il fera paître son troupeau**, de son bras il rassemblera des agneaux et les portera sur son sein ; il conduira les brebis qui allaitent.

Jérémie 3.15 | NBS

**15** Je vous donnerai des bergers selon mon cœur ; ils vous feront paître avec intelligence et bon sens.

Jérémie 23.3-6 | NBS

**3** Je rassemblerai moi-même ce qui reste de mon troupeau, de tous les pays où je les ai bannis ; je les ramènerai dans leur domaine ; ils seront féconds et se multiplieront. **4** Je nommerai à leur tête des bergers qui les feront paître ; ils n'auront plus peur, ils ne seront plus terrifiés, et il n'en manquera plus – déclaration du Seigneur. **5** Les jours viennent – déclaration du Seigneur – où je susciterai à David un germe juste ; il régnera en roi et prospérera, il agira dans le pays selon l'équité et

la justice. **6** En ses jours, Juda sera sauvé, Israël demeurera en sécurité ; et voici le nom dont on l'appellera : Adonāi-Tsidqénou (« YHWH est notre justice »).

Jean 21.15-17 | NBS

**15** Après qu'ils eurent déjeuné, Jésus dit à Simon Pierre : Simon, fils de Jean, m'aimes-tu plus que ceux-ci ? Il lui répondit : Oui, Seigneur ! Tu sais bien, toi, que je suis ton ami ! Jésus lui dit : Prends soin de mes agneaux. **16** Il lui dit une deuxième fois : Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? Pierre lui répondit : Oui, Seigneur ! Tu sais bien, toi, que je suis ton ami ! Jésus lui dit : Sois le berger de mes moutons. **17** Il lui dit pour la troisième fois : Simon, fils de Jean, es-tu mon ami ? Pierre fut attristé de ce qu'il lui avait dit pour la troisième fois : « Es-tu mon ami ? » Il lui répondit : Seigneur, toi, tu sais tout ! Tu sais bien, toi, que je suis ton ami ! Jésus lui dit : Prends soin de mes moutons.

Actes 20.28-31 | NBS

**28** Prenez donc garde à vous-mêmes et à tout le troupeau parmi lequel l'Esprit saint vous a nommés évêques ; faites paître l'Église de Dieu, cette Église qu'il s'est acquise par son propre sang. **29** Je sais bien, moi, qu'après mon départ s'introduiront parmi vous des loups féroces qui n'épargneront pas le troupeau, **30** et que d'entre vous-mêmes se lèveront des hommes qui diront des choses perverses pour entraîner les disciples à leur suite. **31** Veillez donc [...]

Éphésiens 4.11-16 | NBS

**11** C'est lui qui a donné les uns comme apôtres, d'autres comme prophètes, d'autres comme annonciateurs de la bonne nouvelle, d'autres comme bergers et maîtres, **12** afin de former les saints pour l'œuvre du ministère, pour la construction du corps du Christ, **13** jusqu'à ce que nous soyons tous parvenus à l'unité de la foi et de la connaissance du Fils de Dieu, à l'état de l'homme adulte, à la mesure de la stature parfaite du Christ. **14** Ainsi nous ne serons plus des tout-petits ballottés par les flots et entraînés à tout vent d'enseignement, joués et égarés par la ruse et les manœuvres des gens ; **15** en disant la vérité, dans l'amour, nous croîtrons à tous égards en celui qui est la tête, le Christ. **16** C'est par lui que le corps tout entier, bien coordonné et uni grâce à toutes les jointures qui le desservent, met en œuvre sa croissance dans la mesure qui convient à chaque partie, pour se construire lui-même dans l'amour.

## Les EPISCOPES (évêques<sup>186</sup>) et les MINISTRES :

1 Timothée 3.1-13 | NBS :

**1** Cette parole est certaine.

### Les responsables de la communauté

Si quelqu'un aspire à la charge d'**épiscophe**, il désire une belle œuvre. **2** Il faut donc que l'évêque soit irrépréhensible, qu'il soit l'homme d'une seule femme, qu'il soit sobre, pondéré, décent, hospitalier, apte à l'enseignement, **3** qu'il ne soit pas adonné au vin, ni violent, mais conciliant, pacifique, désintéressé ; **4** qu'il dirige bien sa propre maison et qu'il tienne ses enfants dans la soumission, en toute dignité. **5** En effet, si quelqu'un ne sait pas diriger sa propre maison, comment prendra-t-il soin de l'Église de Dieu ? **6** Que ce ne soit pas un nouveau converti, de peur qu'il ne soit aveuglé par l'orgueil et ne tombe dans le jugement du diable. **7** Il faut aussi que ceux du dehors lui rendent un beau témoignage, pour qu'il ne tombe pas dans le discrédit et dans les pièges du diable.

### Les ministres

**8** Les **ministres**, pareillement, doivent être dignes, exempts de duplicité, d'excès de vin et de gains honteux ; **9** ils doivent conserver le mystère de la foi dans une conscience pure. **10** Qu'on les mette d'abord à l'épreuve et qu'ils exercent ensuite le ministère, s'ils sont sans reproche. **11** Que les femmes, de même, soient dignes, non médisantes, sobres, dignes de confiance en tout. **12** Les ministres doivent être hommes d'une seule femme et bien diriger leurs enfants et leur propre maison. **13** Car ceux qui ont bien exercé le ministère s'acquièrent un beau rang et une grande assurance par la foi qui est en Jésus-Christ.

## La parabole du mouton perdu et retrouvé

**Luc 15.3-7** | Mt 18.12-14

**3** Mais [Jésus] leur dit cette parabole : **4** Quel homme d'entre vous, s'il a cent moutons<sup>187</sup> et qu'il en perde<sup>188</sup> un, ne laisse les quatre-vingt-dix-neuf autres dans le

---

<sup>186</sup> Le terme *épiscophe* et/ou *ministre* provient du terme grec *épiskopos* signifie proprement *surveillant, inspecteur* ; c'est lui qui donnera le mot *évêque*, il exprime ici la responsabilité commune des anciens, qui consiste à veiller sur l'Église comme des bergers (ou pasteurs) sur le troupeau. Consulter 1 Tm 3.1°s.

<sup>187</sup> **STRONG'S GREEK (NT) 4263 : πρόβατον** (*próbaton*) – *sheep*; (figuratively) someone easily led, one way or the other (like a sheep). **πρόβατα**, **sheep**, is used of the followers of any master: [Matthew 26:31](#) and [Mark 14:27](#)



désert pour aller après celui qui est perdu<sup>(171)</sup>, jusqu'à ce qu'il le retrouve ? **5** Lorsqu'il l'a retrouvé, il le met sur ses épaules, tout joyeux, **6** et, de retour chez lui, il appelle ses amis et ses voisins pour leur dire : « Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé mon mouton<sup>(174)</sup>, qui était perdu ! »

**7** De même, je vous le dis, il y aura plus de joie dans le ciel pour un seul pécheur qui change radicalement que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n'ont pas besoin d'un changement radical.

**Psaume 119.176** : Je suis errant comme une brebis<sup>189</sup> perdue<sup>190</sup> ; cherche ton serviteur, Car je n'oublie point tes commandements.

**1 Pierre 2.25** : Car vous étiez *comme des moutons*<sup>(174)</sup> qui *s'égarai*<sup>191</sup>, mais maintenant vous êtes retournés vers celui qui est votre berger et votre gardien.

« Après avoir veillé à ce que l'ordre règne dans sa propre vie (et, par conséquent, dans celle des membres de sa famille<sup>192</sup>), le [pasteur] a pour deuxième priorité de prendre soin spirituellement de son troupeau, c'est-à-dire, en termes positifs, nourrir et diriger **tout le troupeau**<sup>193</sup>. » Comme nous avons eu l'occasion de le voir précédemment en Ézéchiel 34, « Dieu utilise souvent la *métaphore du troupeau et du berger* pour décrire la relation qui l'unit à son peuple<sup>194</sup>. Or, quelle meilleure analogie pourrait-on choisir, quand on songe que *les brebis sont sans défense, timides et sales, et requièrent constamment protection et soins*<sup>195</sup>? » En ce qui nous concerne,

---

(from [Zechariah 13:7](#)); of mankind, who as needing salvation obey the injunctions of him who provides it and leads them to it; so of the followers of Christ: [John 10:7f, 15f, 26](#); [John 21:16](#) ; [Hebrews 13:20](#).

<sup>188</sup> **STRONG'S GREEK (NT) 622** : ἀπόλλυμι (*apollumi*) – *to destroy, destroy utterly*.| Short Definition: I destroy, lose, am perishing | Definition: a) I kill, destroy ; b) I lose, mid: I am perishing (the resultant death being viewed as certain).

<sup>189</sup> **STRONG'S HEBREW (AT) 7716** : שֶׁה (*seh*) one of a flock, a sheep (or goat).  
(L'équivalent du strong's greek NT 4263 πρόβατον)

<sup>190</sup> **STRONG'S HEBREW (AT) 8582** : תָּהָה (*taah*) to err (“have gone astray”).  
(L'équivalent du strong's greek NT 4105 planaó)

<sup>191</sup> **STRONG'S GREEK (NT) 4105** : πλανάω (*planaó*) to cause to wander, to wander. | Short Definition: I lead astray, deceive | Definition: I lead astray, deceive, cause to wander.

<sup>192</sup> 1 Timothée 3.4-5.

<sup>193</sup> John MacArthur. « Paître le troupeau – Actes 20.28 ». [<https://www.reveniralevangile.com/paitre-le-troupeau-actes-20-28-john-macarthur/>] 8 décembre 2021.

<sup>194</sup> Dans l'AT, Israël est souvent présentée comme le troupeau de Dieu (Ps 77.21 ; 78.52 ; 80.1 ; És 40.11 ; 63.11 ; Jé 13.17 ; 23.2,3 ; 31.10 ; Éz 34.2s ; Mi 2.12 ; 5.4 ; 7.14 ; Za 10.3) et, dans le NT, l'Église est présentée comme un troupeau dont le berger est le Seigneur Jésus-Christ (Jn 10.1s ; Hé 13.20 ; 1 Pi 2.25 ; 5.2-4). *Ibid.*

<sup>195</sup> MacArthur.

vous aurez tôt deviné que nous faisons un lien étroit entre ces « brebis » dont nous parle ces textes avec les personnes aux prises avec la solitude. En fait, puisque Jésus-Christ – *le souverain berger*<sup>196</sup> – a divisé son grand troupeau en plus petits troupeaux<sup>197</sup>; et puisque le Saint-Esprit nous a ensuite souverainement établis en tant qu'évêques (aides-bergers) afin de paître<sup>198</sup> Son troupeau ; il est alors de notre devoir de s'occuper de ces « brebis perdues ». Comme le soulignait Ézéchiël 34, le *Seigneur, l'Éternel notre Dieu s'attend que Ses pasteurs fortifient celles qui sont faibles : guérissent celle qui est malade, pansent celle qui est blessée, ramènent celle qui s'est égarée et cherchent celle qui est perdue.*

« Dieu a donc confié les rênes de l'Église aux **évêques** (anciens, pasteurs), et ceux qui servent avec fidélité doivent être trouvés dignes d'un double honneur (1 Ti 5.17), tandis que ceux qui s'adonnent au péché doivent être réprimandés publiquement (1 Ti 5.20). Le fait que [nous] devron[s] un jour rendre compte à Dieu de la manière dont [nous] auron[s] dirigé ceux qu[e Jésus nous] aura confiés (Hé 13.17) ne donne-t-il pas à réfléchir <sup>199?</sup> »

#### La parabole du semeur

**Luc 8.4-8** | Mt 13.1-9 ; Mc 4.1-9

**4** Une grande foule se réunit auprès de lui, des gens de diverses villes. Il dit cette parabole : **5** Le semeur sortit pour semer sa semence. Comme il semait, une partie de la semence tomba le long du chemin : elle fut piétinée, et les oiseaux du ciel la mangèrent. **6** Une autre partie tomba sur le roc ; quand elle poussa, elle se dessécha, parce qu'elle n'avait pas d'humidité. **7** Une autre partie tomba au milieu des épines ; les épines poussèrent avec elle et l'étouffèrent. **8** Une autre partie tomba dans la bonne terre ; quand elle poussa, elle produisit du fruit au centuple. En disant cela, il s'écriait : Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! (NBS)

#### Explication de la parabole

**Luc 8.11-15** | Mt 13.18-23 ; Mc 4.13-20

**11** Voici ce que signifie la parabole : La semence, c'est la parole de Dieu. **12** Ceux qui sont le long du chemin, ce sont ceux qui entendent ; puis le diable vient enlever de leur cœur la Parole afin qu'ils n'aient pas la foi pour être sauvés. **13** Ceux qui sont sur le roc, ce sont ceux qui, lorsqu'ils entendent, accueillent la Parole avec joie ; mais ils n'ont pas de racine, ils ne croient que pour un temps, et au temps de l'épreuve ils

<sup>196</sup> Voir 1 Pi 5.4. *Ibid.*

<sup>197</sup> Voir 1 Pi 5.2 : « le troupeau de Dieu qui est sous votre garde » ; 1 Pi 5.3 : « ceux qui vous sont échus en partage ».

<sup>198</sup> **STRONG'S GREEK (NT) 4165 : ποιμαίνο (poimainô) to act as a shepherd.** | Short Definition: I shepherd, tend. | Definition: I shepherd, tend, herd; hence: I rule, govern. Précisons que le verbe **paître** (*poimainô*) englobe tout le travail du berger. Son aspect le plus important consistant à nourrir les brebis (Jean 21.15-17). *Ibid.*

<sup>199</sup> John MacArthur. « Paître le troupeau – Actes 20.28 ». [<https://www.reveniralevangile.com>].

s'éloignent. **14** Ce qui est tombé parmi les épines, ce sont ceux qui, après avoir entendu, sont étouffés en cours de route par les inquiétudes, les richesses et les plaisirs de la vie, et ne donnent pas de fruits mûrs. **15** Ce qui est dans la bonne terre, ce sont ceux qui entendent la Parole avec un cœur noble et bon, la retiennent et portent du fruit avec persévérance.

## La parabole de la mauvaise herbe

### Matthieu 13.24-30

**24** Il leur proposa cette autre parabole : Il en va du règne des cieux comme d'un homme qui avait semé de la bonne semence dans son champ. **25** Pendant que les gens dormaient, son ennemi vint, sema de la mauvaise herbe au milieu du blé et s'en alla. **26** Lorsque l'herbe eut poussé et produit du fruit, la mauvaise herbe parut aussi. **27** Les esclaves du maître de maison vinrent lui dire : Seigneur, n'as-tu pas semé de la bonne semence dans ton champ ? D'où vient donc qu'il y ait de la mauvaise herbe ? **28** Il leur répondit : C'est un ennemi qui a fait cela. Les esclaves lui dirent : Veux-tu que nous allions l'arracher ? **29** Non, dit-il, de peur qu'en arrachant la mauvaise herbe, vous ne déraciniez le blé en même temps. **30** Laissez croître ensemble l'un et l'autre jusqu'à la moisson ; au temps de la moisson, je dirai aux moissonneurs : Arrachez d'abord la mauvaise herbe et liez-la en gerbes pour la brûler, puis recueillez le blé dans ma grange.

## La moisson

### Matthieu 9.36-38 | Mc 6.34 ; cf. Lc 10.2

**36** À la vue des foules, il fut ému, car elles étaient lassées et abattues, comme des moutons qui n'ont pas de berger. **37** Alors il dit à ses disciples : La moisson est grande, mais il y a peu d'ouvriers. **38** Priez donc le maître de la moisson d'*envoyer*<sup>200</sup> des ouvriers dans sa moisson.

## L'action de GLANER | au cœur de notre appel et de notre vision

Je ne me souviens plus à travers quel moyen Dieu nous a révélé cette vision particulière ; était-ce à travers une association que j'avais moi-même poursuivie suite au profond désir de *faire une différence* chez les gens qui, comme moi, ont traversé une période plus difficile de solitude. Seulement, une chose est certaine : Dieu s'est révélé à nous et a déposé chez Gustave et moi cet appel sur nos cœurs à

---

<sup>200</sup> **STRONG'S GREC (NT) 1544 : ἐκβάλλω (ekballo) : I throw, cast, put out, banish, bring forth, produce.** Short Definition: I throw, cast, put out, banish, bring forth, produce.

travers cette proposition de ministère : *Celui de GLANER<sup>201</sup> les épis laissés derrière par les moissonneurs.*

Cette vision nous est particulièrement chère car nous la croyons au centre de ce que Dieu nous appelle à accomplir à travers Lui. Même si l'action de glaner est souvent associée à l'histoire de Ruth ; j'aimerais toutefois spécifier que l'interprétation que nous en dégagerons ici ne se base nullement sur le livre de Ruth<sup>202</sup> ; mais se réfère plutôt à ce que nous croyons être notre appel particulier pour les prochaines années.

Si nous regardons d'abord à la signification du verbe "*glaner*", le dictionnaire de français *Larousse* nous donne deux définitions spécialement intéressantes en ce qui nous concerne :

- **1.** Recueillir les épis de blé restés sur le champ après le passage des moissonneurs.
- **2.** Récupérer les restes de nourriture à la fin des marchés ou dans les poubelles des supermarchés.

Dans l'une ou l'autre de ces définitions, nous avons non seulement l'idée de *mise à l'écart*, mais également *le fait d'être laissé et/ou resté derrière*. La seconde définition quant à elle apporte un nouvel élément sur ce qui a été laissé derrière : *ce sont des restes, dont la qualité est certes altérée puisque destinés à la poubelle...* Je crois personnellement que l'image est forte et se relie encore une fois aux brebis d'Ézéchiël 34.

Voici notre vision de *l'action de glaner*. En ce qui nous concerne, l'appel que Dieu a déposé sur notre cœur complète parfaitement celui de l'église à l'heure actuelle. En effet, alors que la majorité des pasteurs et leaders ont été appelés à être des "moissonneurs" et à recueillir un grand nombre d'épis (*car Jésus dit lui-même que la moisson est grande*) ; Dieu nous appelle (Gustave et moi) à ramasser dans les champs les épis qui, pour diverses raisons, ont échappé aux moissonneurs ou ont été échappés par eux. Là encore, je me dois de spécifier que nous ne nous basons

---

<sup>201</sup> **STRONG'S HEBREW (AT) 3050** : **לָקַח** (laqat) **to pick or gather up, specifically glean**. Short Definition: gather up, glean. | Definition: A primitive root; properly, to pick up, i.e. (generally) to gather; specifically, to glean -- gather (up).

<sup>202</sup> \*\*\* Attention *l'action de glaner* a un contexte différent dans les livres de Ruth (2.2, 3, 7, 8, 15, , 16, 17, 18, 19, 23), Deutéronome (24.19) et Lévitique (19.9-10 ; 23.22). En effet, dans ces passages les épis des champs et/ou les raisins des vignes étaient alors laissés intentionnellement, ordre de Dieu, par les moissonneurs afin de nourrir le nécessiteux.

nullement sur une exégèse du texte de Ruth, mais nous vous partageons plutôt ce qui brûle sur notre cœur : *l'action de glaner*. Poursuivons...

Ainsi, nous considérons les différents ministères actuels de notre église comme l'œuvre des moissonneurs. Mais il y a parmi cette grande moisson, des épis de blé qui n'ont pu être récupérés et ce, pour diverses raisons. Alors que je réfléchissais – *agricolement* parlant !!! – aux raisons pour lesquelles ces épis peuvent avoir été laissés derrière, cette image m'est venue :

- Des épis ***malades tombés sur le sol***; malades physiquement, mentalement et/ou spirituellement.
- Des épis ***brisés par le vent***; brisés par différentes tempêtes de la vie.
- Des épis eux-mêmes ***échappés par les moissonneurs ou simplement tombés sur le sol***; échappés par l'église elle-même ou encore simplement laissés derrière dû à leur incapacité de suivre.
- Des épis ***rongés par des insectes et/ou animaux***; qui par la mauvaise conduite d'autres chrétiens, leaders et/ou pasteurs se sont retrouvés désillusionnés face à l'église et en ont été ravagés.

Tous ces épis ont une chose en commun : *au final, aucun d'entre eux n'a été ramassé à la grande moisson*. Soit qu'ils n'aient pas été aperçus et par conséquent oubliés derrière, soit qu'ils aient été échappés et de ce fait laissés derrière ou encore qu'ils soient eux-mêmes tombés sur le sol (malades, brisés, rongés).

Tel que mentionné au début de ce paragraphe consacré à *l'action de glaner*, nous sommes convaincus qu'il y a au sein de notre église plusieurs appels et que ceux qui sont appelés à moissonner les grands champs, ne peuvent pas nécessairement aller aussi récupérer les épis laissés derrière. Ce qui est parfaitement logique ! Ce que nous croyons, c'est plutôt que ces deux types de moissons sont importantes : l'une travaillant en amont, l'autre en aval. C'est d'ailleurs ce que l'on peut constater à travers l'ordre de Dieu (dans les textes bibliques de Ruth, Deutéronome et Lévitique, voir note 204) à propos de *ne pas ramasser ce qui reste à glaner*. Notre vision est vraiment une conviction de travail d'équipe : *glaner là où les épis ont été perdus, oubliés et ou laissés derrière. L'action de glaner se retrouve à 37 reprises dans l'Ancien Testament.*

Voici donc deux de ces textes intéressants où nous pouvons voir avec clarté cette *action de glaner* :

<b>Ésaïe 27.12</b>	<b><i>Le retour des exilés</i></b> <b>12</b> En ce jour-là, le Seigneur secouera les arbres, depuis le cours du Fleuve jusqu'à l'oued d'Égypte ; et <b><i>vous serez ramassés un par un</i></b> .
--------------------	--

	<p>Israélites ! 13 En ce jour-là, on sonnera d'une grande trompe ; alors viendront ceux qui étaient perdus en Assyrie, ceux qui étaient dispersés en Égypte ; ils se prosterneront devant le Seigneur à la montagne sacrée, à Jérusalem.</p>
<p><b>Ésaïe 17.4-6</b></p>	<p><b><i>Ce qui restera du royaume d'Israël</i></b></p> <p><b>4</b> En ce jour-là, la gloire de Jacob s'affaiblira, et la graisse de sa chair disparaîtra. <b>5</b> Il en sera comme <b><i>lorsqu'on rassemble la moisson sur pied</i></b>, et que le bras du moissonneur moissonne les épis ; comme lorsqu'on glane les épis dans la vallée des Rephaïtes. <b>6</b> Il en restera un grappillage, comme au gaulage de l'olivier, deux ou trois baies en haut de la cime, quatre ou cinq dans ses branches à fruits, – déclaration du Seigneur, le Dieu d'Israël.</p>

# CONCLUSION

Lorsque nous avons entamé cette réflexion ministérielle, nous voulions tout d'abord Gustave et moi nous pencher sur la question *comment venir en aide aux personnes de notre église vivant de la solitude*. Reprenant quelque peu l'idée de l'église La Chapelle, *une Église pour ceux qui n'y vont pas*, nous désirions alors créer au sein de l'église un ministère spécifique pour ceux et celles qui n'y vont pas car *demeurent dans l'impossibilité de se déplacer physiquement en présentiel* aux différentes réunions qui sont offertes à l'église dans le format actuel. Poursuivre un tel projet d'implantation afin de venir en aide à ces personnes (et à l'intérieur de l'église, et dans la ville de Longueuil) nous tenait alors, et encore à ce jour, très à cœur. Nous avons donc débuté notre recherche en réalisant une synthèse des principales données statistiques de *l'exégèse de quartier* effectuée dans le cadre du cours de l'automne dernier THL-2103 : Foi, espérance et charité.

De cette exégèse ressortait pour nous un élément fondamental : l'incidence et la prévalence de l'isolement relationnel, la solitude sociale ainsi que le sentiment de solitude au sein de notre société et ce, touchant non seulement les personnes âgées, mais également les jeunes ainsi que les personnes immigrantes, malades, défavorisées, monoparentales et/ou vivant seules, pour ne nommer que celles-là. Devant un tel postulat, nous avons donc le devoir d'investiguer davantage. Après tout, comment débiter un ministère en ne connaissant pas en profondeur la réalité de ceux et celles qui sont habités par ce fléau social ? Nous ne pouvions pas en effet uniquement nous baser sur notre propre vécu. Il était de notre responsabilité de mettre notre expérience personnelle *subjective* de côté afin de nous enquérir des données et faits véritables. Appuyés sur le passage biblique de Luc 14.28-30<sup>203</sup> ainsi que de la recommandation de la conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec, nous avons donc mis nos ambitions de côté et pris le temps de premièrement *mieux comprendre le phénomène de la solitude et en saisir toute l'ampleur dans le but éventuel de coordonner les actions et les interventions qui s'imposent*<sup>204</sup>.

---

<sup>203</sup> **Luc 14.28-30 (NBS) : 28** En effet, lequel d'entre vous, s'il veut construire une tour, ne s'assied pas d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer, **29** de peur qu'après avoir posé les fondations, il ne soit pas capable d'achever, et que tous ceux qui le verront ne se moquent et ne disent : **30** « Cet homme a commencé à construire, et il n'a pas été capable d'achever. »

<sup>204</sup> Radio-Canada, entrevue audio : « La solitude est-elle une maladie ? »...

En conclusion, vous vous apercevrez que la troisième et dernière partie – tel que mentionné en introduction – n’est pas incluse à l’intérieur de ce document, du moins pas encore. En effet, alors que nous désirions vous faire part par écrit du *comment venir en aide aux personnes de notre église vivant de la solitude* à travers l’approche du Six journalistique et développer davantage le côté *pratique* de ce ministère ; devant l’ampleur des informations recueillies, nous nous sommes rapidement aperçus que nous n’aurions malheureusement pas l’opportunité de développer entièrement cette initiative par écrit, du moins dans le cadre de cette analyse. Bien que cette troisième et dernière partie<sup>205</sup> soit entamée, nous avons préféré nous concentrer dans un premier temps à bien comprendre le phénomène de la solitude et en saisir toute l’ampleur. Cela étant brièvement réalisé à travers l’écriture de ce document, nous pouvons maintenant par la grâce de Dieu commencer à bâtir.

Mais voici ce que le Seigneur Dieu dit : « Cela ne tiendra pas, cela n’arrivera pas. [...] Si vous ne mettez pas toute votre confiance dans le Seigneur, vous ne pourrez pas tenir. » | PDV

This is what the Lord Yahweh says: "It shall not stand, neither shall it happen." [...] If you will not believe, surely you shall not be established." | World English Bible

– **Ésaïe 7.7-9**

« Adhere to your purpose and you will soon feel as well as you ever did. On the contrary, if you falter, and give up, you will lose the power of keeping any resolution, and will regret it all your life. »

– **Abraham Lincoln**

« The ultimate measure of a man is not where he stands in moments of comfort and convenience, but where he stands at times of challenge and controversy. »

– **Martin Luther King Jr.**

---

<sup>205</sup> La première partie étant l’exégèse de quartier du document de Glenn Smith, les questions 1 à 11. La seconde étant l’investigation menée sur la réalité actuelle de l’isolement relation, la solitude sociale ainsi que le sentiment de solitude. La troisième constituant la poursuite des questions du document de Glenn ainsi que la réponse aux Six W’s concernant le ministère que nous désirons implanter.



# BIBLIOGRAPHIE

- [s. a.], *La Nouvelle Bible Segond, édition d'étude*, 2002, Alliance Biblique Universelle, 2002.
- ACSM | L'Association canadienne pour la santé mentale, « Composer avec le sentiment de solitude » [<https://cmha.ca/fr/brochure/composer-avec-le-sentiment-de-solitude/>] 4 décembre 2018.
- AERA | L'association éducation et récréative des aveugles, « L'isolement relationnel et le sentiment de solitude » [<https://aera0417.com/intervention-psycho-sociale/isolement-relationnel-et-le-sentiment-de-solitude/>].
- Banks, Kerry. « Regard sur la solitude et ses effets dévastateurs » : texte sommaire de l'article « Loneliness: the silent killer », [<https://www.affairesuniversitaires.ca/>].
- Bible : utilisation de différentes traductions, des textes interlinéaires (hébreu-grec | anglais) ainsi que le lexique hébreu-grec Strong : [<https://sainte bible.com>].
- Bible : utilisation de différentes traductions (La Bible du Semeur 2015, La Sainte Bible par Louis Segond 1910, Nouvelle Bible Segond, Parole de Vie 2017 ou Bible Segond 21) ainsi que les commentaires associés aux versets si disponibles : YouVersion [<https://www.bible.com/fr/bible>].
- Bordeleau, Jean-Louis. « Plus de la moitié des jeunes Québécoises vivent anxiété ou dépression » [<https://www.ledevoir.com/>].
- Bureau, J. (2009). La solitude heureuse. [<https://www.psycho-ressources.com/bibli/solitude.html>].
- John Cacioppo, *Loneliness : Human Nature and the Need for Social Connection*, W.W. Norton, 2008.
- CGM | Centraide du Grand Montréal, « L'analyse territoriale de l'agglomération de Longueuil ».
- Conseil national des aînés. « Rapport sur l'isolement social des aînés (2013-2014) » et dans [<https://www.petitsfreres.ca/>].
- Coplan, & Bowker, J. 2014. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Repéré à <http://www.csupomona-fong.org/resources/TOTAL-Handbook%20of%20Solitude.pdf>.
- DSVL | Développement Social du Vieux-Longueuil, « Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil.
- Dictionnaire anglophone : *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus* [<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/English/indifference>] Cambridge University Press.
- Dictionnaire anglophone : *Collins English Dictionary* [<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/indifference>] Penguin Random House LLC and Harper Collins Publishers Ltd.
- Dictionnaire francophone : Larousse. « Indifférence » [<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/indiff%C3%A9rent/42595>].
- Dictionnaire francophone : Le Robert. « Indifférence » [<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/indifference>].
- Duchaine, Hugo. Le Journal de Montréal. « Encore plus de jeunes filles de 17 ans et moins sur les antidépresseurs au Québec » [<https://www.journaldemontreal.com/2023/04/10/>].

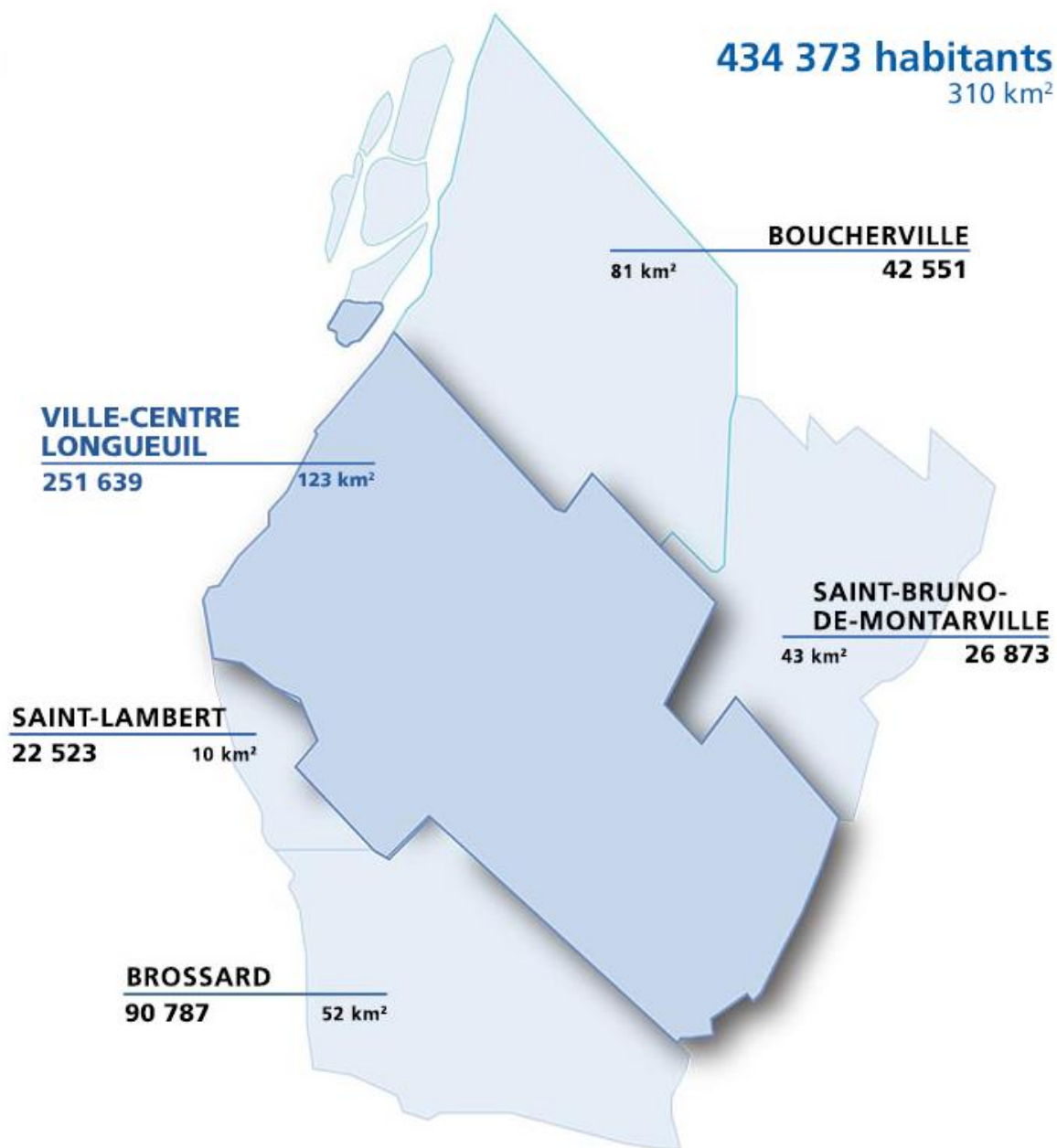
- Dupont, Sébastien. *La famille aujourd'hui : entre tradition et modernité*, éditions Sciences Humaines, 2017.
- Dupont, Sébastien. « La solitude, condition de l'individu contemporain », *Le Débat*, 2013, n° 174, p. 130-145.
- Dupont, Sébastien. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle » [<https://www.chudequebec.ca>].
- Fortin, Bruno. Ordre des psychologues du Québec. « La honte » [<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-honte>].
- Fratiglioni, L., Wang, H.X., Ericsson, K., Maytan, M. et Windblad, B. (2000). « Influence of Social Network on Occurrence of Dementia: A Community-based Longitudinal Study. *Lancet*. 355(9212):1315-9 ».
- ITF – Institut de théologie pour la francophonie. « THL-2103 : *Foi, espérance et charité*. » Donné par le professeur Glenn Smith | session d'automne 2022.
- Johnson Sue, *Serre-moi fort !* (2008), éditions First-Gründ, 2013, p. 26-27 cité dans Dupont. « La solitude | une maladie du XXI<sup>e</sup> siècle ».
- Joret, Isabelle, *Traverser la vie avec espoir*, Longueuil (Québec), Éditions Ministère Multilingue International, 2011.
- Harrington, Karra et Martin J. Sliwinski. The Conversation. « L'isolement augmente le risque de démence chez les personnes âgées » [<https://theconversation.com/>].
- Juneau, Martin. Institut de cardiologie de Montréal « L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée » [<https://observatoireprevention.org/>].
- La mission d'Aide aux Aînés Canada, « L'isolement social et la solitude » [<https://helpagecanada.ca/>].
- Lear, Scott. « La solitude, l'isolement et la santé cardiaque » [<https://www.coeuretavc.ca/>], 18 janvier 2022.
- Le Nouvel Économiste. « La solitude, mal du siècle » [<https://www.lenouveleconomiste.fr/>].
- LeMauricien.com : « Safia Adamjee, psychologue clinicienne spécialisée en gérontologie : « Beaucoup de personnes âgées que je rencontre ont le désir de se laisser mourir », [<https://www.lemauricien.com/week-end>].
- John MacArthur. « Paître le troupeau – Actes 20.28 ». [<https://www.reveniralevangile.com>].
- Marchi, C. (2009). *Je ne supporte pas de rester seul*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-lesautres/Solitude/Articles-et-Dossiers/Je-me-sens-souvent-seul>.
- Morasse, Karine. « Trouble du spectre autistique – Autisme, Asperger, TED, TSA : comment s'y retrouver ? » [<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/le-spectre-autistique/>].
- Nos Pensées (équipe de professionnels spécialisés dans les domaines de la santé et du social) « Le rejet est la blessure émotionnelle la plus profonde » [<https://nospensees.fr>], 30 avril 2017.
- OMS | Organisation mondiale de la Santé, « Troubles mentaux » [<https://www.who.int/fr>].
- Pascoe.ca. « Trouble d'anxiété sociale | TSA » [<https://www.pascoe.ca/fr/conditions-medicales/trouble-danxiete-sociale>].
- PhysioExtra. « Comment éviter les dangers liés à la solitude » [<https://blogue.physioextra.ca/fr/solitude>].

- Radio-Canada, entrevue audio : « La solitude est-elle une maladie ? » [<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/>].
- Raphaël, Dennis. Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec. « La pauvreté est affaire de politiques publiques » [[www.otstcfq.org/](http://www.otstcfq.org/)].
- Réhabilitation psychosociale. « Troubles psychiques et troubles du spectre de l'autisme » [<https://centre-ressource-rehabilitation.org>].
- Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. Cité dans Peplau, L.A., Perlman, D. (Éds.), *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 206-223). New York: John Wiley and Sons.
- Scientific reports. « Social isolation and all-cause mortality: a population-based cohort study in Denmark » [<https://www.nature.com/articles/s41598-018-22963-w>] cité dans Dr Scott Lear. [<https://www.coeuretavc.ca/>].
- Shapiro, D. (2003). *The Tortured, Not the torturers, Are Ashamed*, *Social Research*, 70, 4, 1131-1148.
- Sinrich, Jenn. « Trouble d'anxiété sociale : 15 choses que les psychologues aimeraient que vous sachiez », [<https://www.selection.ca>] 21 octobre 2022.
- Smith, Jenna. « Exégèse de quartier – Montréal Nord », THL-2103 : Foi, espérance et charité. Automne 2022.
- SSVP | Société St-Vincent-de-Paul. « La solitude : définition, causes et comment la vaincre ? » [<https://www.ssvp.fr/la-solitude>].
- Suicide.ca, « Solitude, isolement et suicide », [<https://suicide.ca/fr/>].
- Thibault, Mélanie. Service de psychologie [...] de l'Université de Sherbrooke. « Apprivoiser la solitude » [[https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure\\_solitude\\_2021\\_finale\\_01.pdf](https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_solitude_2021_finale_01.pdf)].
- Thomson, P., et Jaque, S. V. (2013). *Exposing Shame in Dancers and Athletes: Shame, Trauma, and Dissociation in a Nonclinical Population*, *Journal of Trauma & Dissociation*, 14, 439-454.
- VL-media.fr. « La solitude : le mal du siècle ». [<https://vl-media.fr/solitude-mal-du-siecle/>].
- Windward Community College (University of Hawaii), *Public Speaking & Speech Resources: The "6 W's" Method*, [<https://library.wcc.hawaii.edu/>].
- World Health Organization (WHO) | Organisation mondiale de la Santé (OMS), [<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>].
- Zupancic, M. K., et Kreidler, M. C. (1998). *Shame and the Fear of Feeling*.

# ANNEXE I

« Ville de Longueuil, arrondissement du Vieux-Longueuil » :

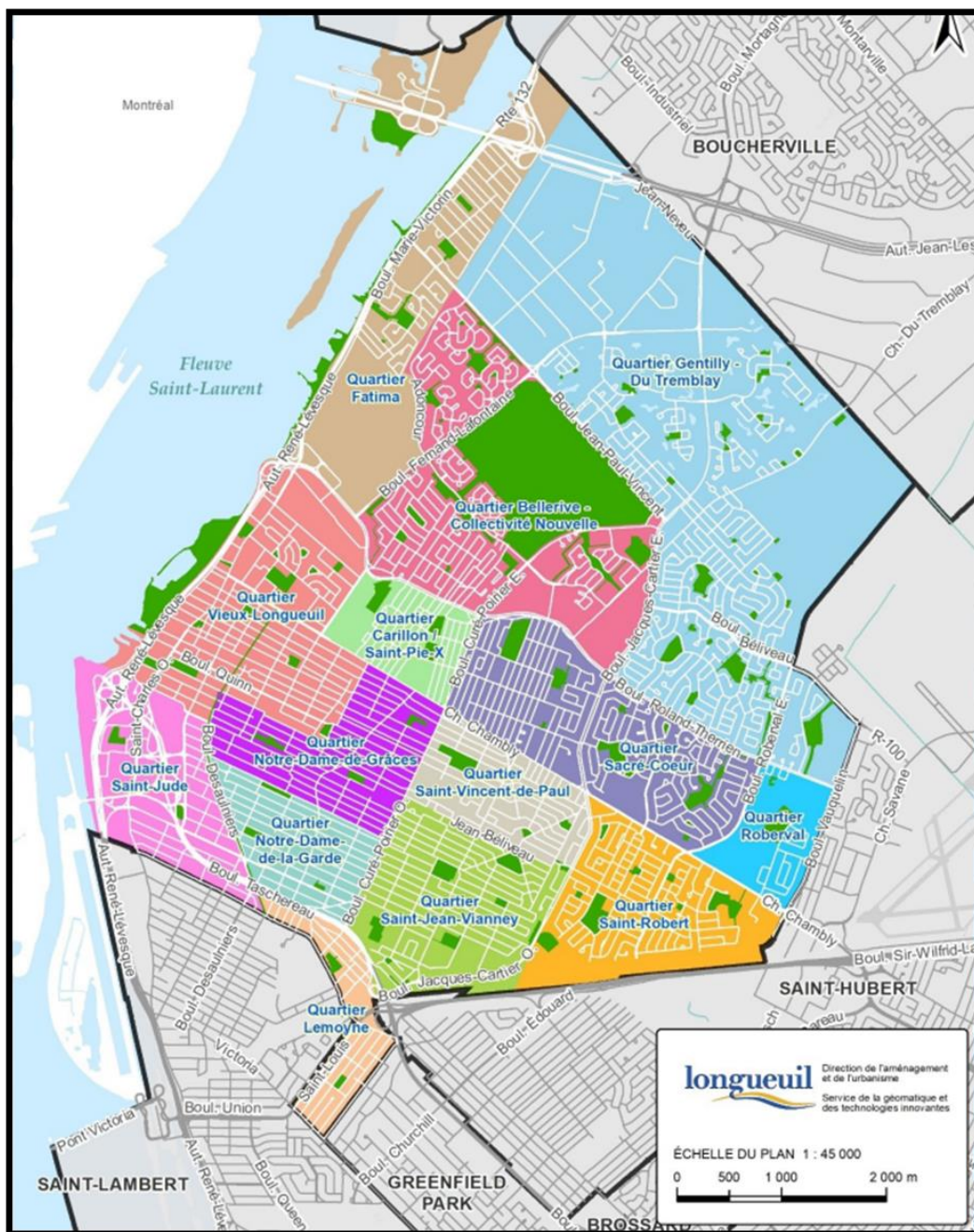
## *Délimitation géographique du Vieux-Longueuil dans l'agglomération de Longueuil<sup>206</sup>*



# ANNEXE II

« Ville de Longueuil, arrondissement du Vieux-Longueuil » :

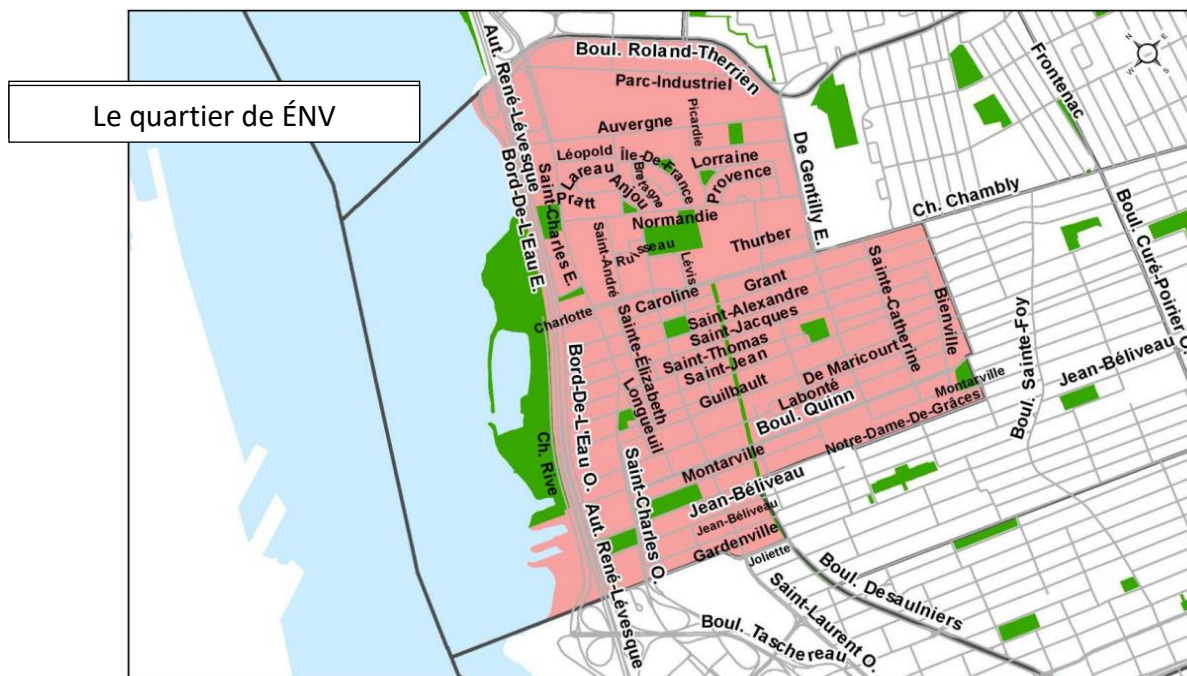
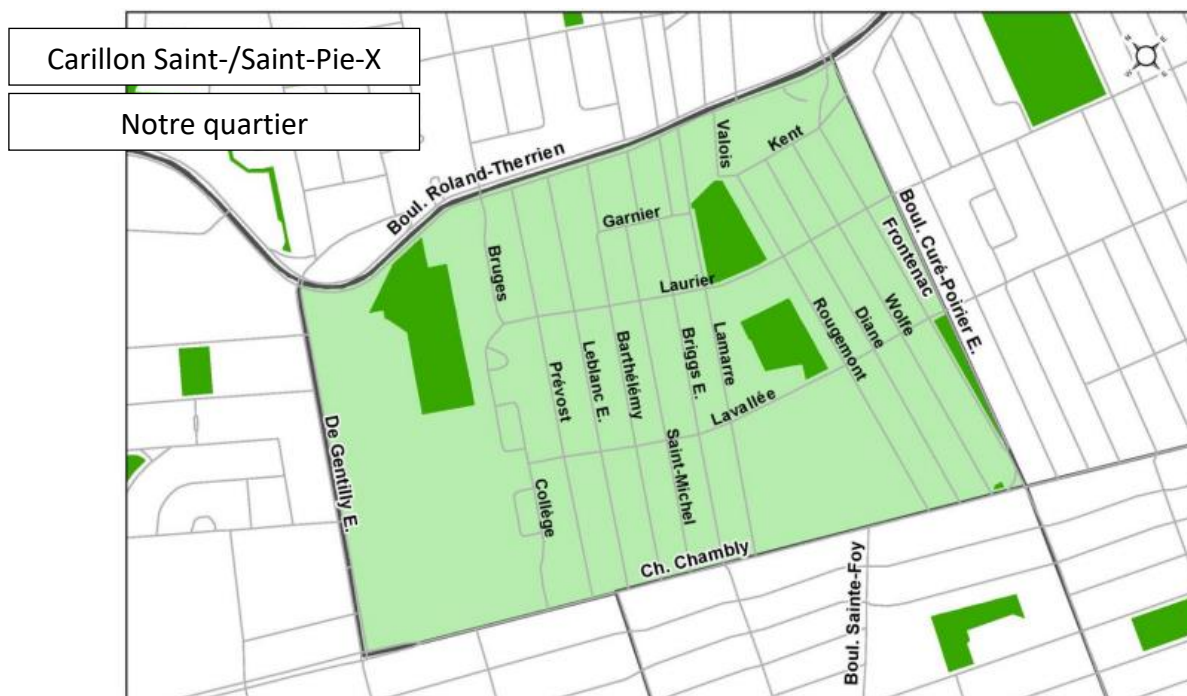
## ***Délimitation géographique des 14 quartiers de l'arrondissement du Vieux-Longueuil***



# ANNEXE III

« Ville de Longueuil, arrondissement du Vieux-Longueuil » :

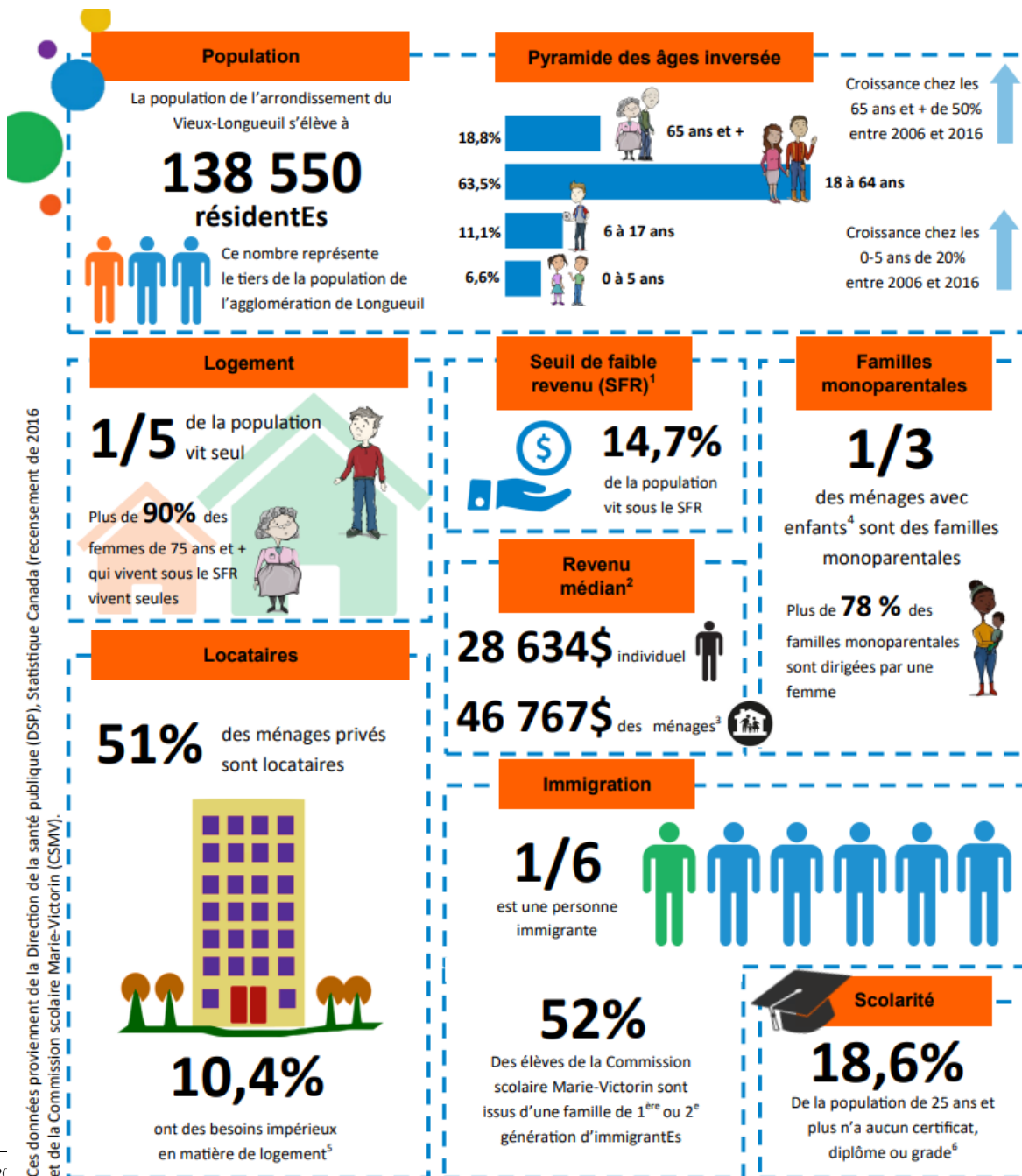
## *Délimitation géographique des quartiers Carillon / Saint-Pie-X et Vieux-Longueuil*



# ANNEXE IV

« Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil<sup>207</sup> » :

## Développement social Vieux-Longueuil (DSVL)



Ces données proviennent de la Direction de la santé publique (DSP), Statistique Canada (recensement de 2016) et de la Commission scolaire Marie-Victorin (CSMV).

[<https://developpementsocialvieuxlongueuil.wordpress.com/portrait-en-bref/>] (consulté le 27 octobre 2022).

# ANNEXE IV (suite)

« Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil » :

## Développement social Vieux-Longueuil (DSVL)

### Inclusion sociale et participation

**Emploi**

- Facteurs de discrimination : Diplômes non reconnus, conciliation travail/études/famille, âge, problème de santé mentale et barrière de la langue.
- L'accès à des emplois de qualité plus ardu pour les femmes à la tête de familles monoparentales, les personnes immigrantes et les personnes sans diplôme.

**Itinérance**

- L'itinérance se féminise progressivement, notamment chez les femmes immigrantes.
- Des jeunes et des personnes âgées seraient également de plus en plus susceptibles de se retrouver dans cette situation.

**Éducation**

- Décrochage scolaire est identifié comme un des enjeux prioritaires.

### Sécurité

**Insécurité**

- L'insécurité perçue ou réelle contribue à l'isolement et l'exclusion sociale, surtout chez les femmes.

**Aménagement urbain et circulation routière**

- Facteurs d'insécurité nommés: vitesse des voitures, bruit, manque d'éclairage, cohabitation entre piétonNEs, cyclistes et automobilistes, etc.

**Violence**

- Les violences faites aux femmes ont augmenté; il est possible que les efforts du milieu pour contrer ces crimes incitent plus de victimes à les dénoncer.

**Criminalité**

- Maltraitance chez les aînéEs qui ne parlent pas de la situation et qui ne connaissent pas les ressources.
- Inquiétude face au phénomène de gang de rue et de prostitution juvénile.

### Accessibilité universelle<sup>7</sup>

**Logement**

- Peu de logements accessibles aux familles nombreuses, personnes vieillissantes et personnes en situation d'handicap.
- Croissance importante de condos et de logements privés neufs hors de portée pour les personnes à faible revenu qui doivent souvent changer de quartier pour se loger.

**Transport**

- Difficulté de se déplacer d'un quartier à l'autre en transport en commun.

**Accès à l'information**

- Accès inégal à l'information et aux services sur le territoire.

**Dévitilisation commerciale**

- Disparition de commerces de quartier qui s'installent dans de vastes centres commerciaux peu accessibles autrement qu'en voiture.

### Santé

**Manque de ressources**

- Santé mentale, ressources complémentaires dans les écoles, médecin de famille, pédiatrie, orthophonie, places en CHSLD, etc.

**Éléments ayant un impact sur la santé**

- Îlots de chaleur.
- Mauvaise qualité des logements.
- Aménagement qui favorise le déplacement motorisé aux déplacements actifs et encourage la sédentarité.

### Vivre-ensemble

**Sentiment d'appartenance**

- Les gens connaissent peu le nom de leur quartier, appartenance surtout liée à l'arrondissement.

**Cohabitation intergénérationnelle et interculturelle**

- Relations parfois tendues entre les citoyenNEs.

**Participation sociale**

- Désir d'accéder à un lieu multifonctionnel et rassembleur dans chaque quartier.

POUR EN CONNAITRE D'AVANTAGE :

La version complète du portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil est disponible sur le site internet

<https://developpementsocialvieuxlongueuil.wordpress.com/>

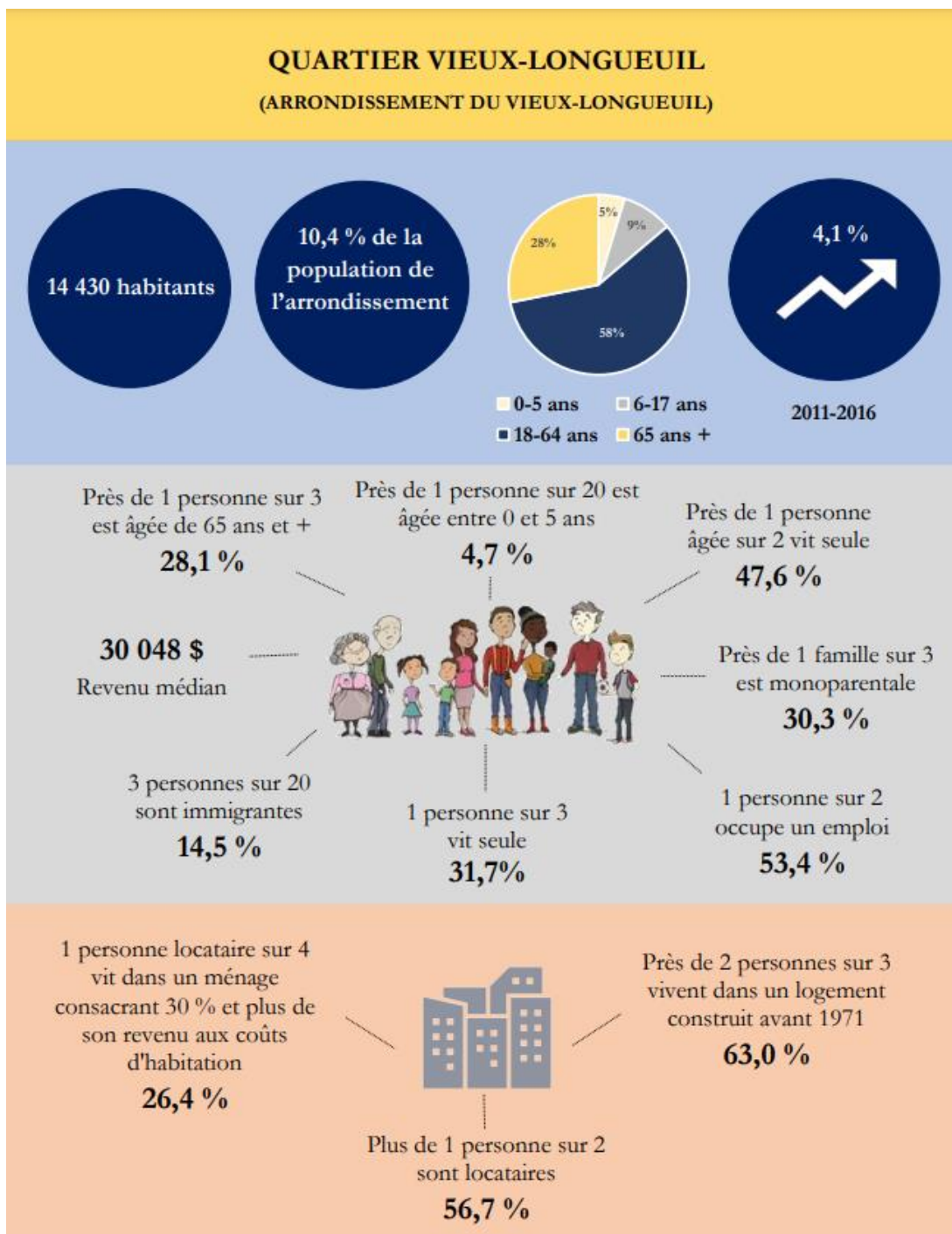
DÉVELOPPEMENT SOCIAL  
Vieux-Longueuil



# ANNEXE V

« Portrait social de l'arrondissement du Vieux-Longueuil, par quartier » :

## *Développement social Vieux-Longueuil (DSVL)*



# ANNEXE VI

« Portrait détaillé de certains facteurs importants influençant la prévalence de l'isolement et de la solitude »

***L'association éducative et récréative des aveugles | AERA***

## **L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE**

---

L'activité occupe une place importante dans notre société. Les personnes actives sur le marché du travail se sentent valorisées par cette activité et sont moins à risque de se retrouver en situation d'isolement. Dans le même ordre d'idée, les personnes inactives, sans emploi, les chômeurs, les personnes ayant un faible revenu, les personnes ayant un niveau d'éducation peu élevé et les personnes ayant des limitations ou des handicaps les empêchant d'intégrer le milieu du travail sont parmi les personnes les plus souvent isolées.

Par la suite, considérons également le départ à la retraite comme facteur précipitant de désinsertion sociale pouvant conduire à l'isolement. En effet, la retraite vient apporter une modification majeure au rythme de vie de la personne. Peu à peu les contacts sociaux diminuent après la retraite et le réseau social se rétrécit. Les relations avec les collègues de travail se perdent, la personne n'a plus besoin de sortir chaque jour du domicile pour aller travailler et, lors de nouvelle rencontre, elle ne peut plus se définir par son travail qui faisait partie intégrante de son identité auparavant et qui plus est, est un sujet de conversation intéressant pour établir un contact avec les autres et apprendre à se connaître. À tout cela peut s'ajouter un sentiment d'inutilité lié à l'interruption de l'activité professionnelle qui renforce le sentiment de solitude et d'isolement, notamment chez les hommes. En effet, par le biais du travail, nous nous définissons, mais nous trouvons également un sens à notre quotidien. On se sent utile, on a un but, une vocation. Pour ces raisons, il est intéressant d'investir dans le bénévolat après la retraite afin d'entretenir ce sentiment d'utilité, de maintenir les contacts sociaux et de s'investir dans la communauté en s'impliquant dans une cause qui nous tient à cœur.

## **L'ÉTAT DE SANTÉ :**

---

L'état de santé est déterminant et il impacte sur plusieurs aspects de la vie d'un individu : son autonomie, sa mobilité, son énergie, ses capacités d'adaptation, ses capacités de communication, son sentiment de sécurité, sa confiance en soi, son estime personnelle, etc. Les chercheurs soutiennent que l'isolement relationnel est principalement dû à des facteurs socio-économiques et à des situations de perte d'autonomie. D'ailleurs, on remarque que l'isolement relationnel est corrélé à la perte d'autonomie : l'isolement relationnel des personnes handicapées est deux fois plus élevé que l'isolement relationnel de la population. De plus, le handicap et la perte d'autonomie sont communément cités comme étant à l'origine de la solitude.

## **LA MOBILITÉ :**

---

Les difficultés rencontrées au niveau de la mobilité contribuent à la perte d'autonomie de l'individu. En effet, avec l'âge, les personnes âgées se déplacent de moins en moins. Il devient alors plus difficile de faire des rencontres, de voir du monde, d'échanger avec l'entourage, de voir autre chose que les pièces de sa maison... Une bonne partie de la vie sociale des personnes âgées est procurée par les échanges avec les commerçants, les voisins, les rencontres inopinées d'anciens amis ou de famille éloignée dans les supermarchés... Quand la personne ne peut plus sortir, elle est privée de tous ces prétextes pour tromper leur sensation d'isolement et de solitude.

En addition à la mobilité de l'individu, mentionnons également l'accès aux transports. Lorsque la personne ne peut plus se déplacer par ses propres moyens, elle doit recourir à d'autres moyens de transports tel que les transports en commun ou elle doit demander à son entourage un accompagnement pour pouvoir continuer de vaquer à ses occupations quotidiennes. Cette démarche demande de l'adaptation pour la personne et nécessite également que les moyens utilisés soient adaptés à elle, ce qui n'est pas toujours le cas. En situation de dépendance face aux autres, la personne en perte d'autonomie peut craindre de devenir un fardeau pour son entourage et pourrait alors se replier sur elle-même et s'isoler.

## **L'ESTIME DE SOI :**

---

À travers le temps, la personne vit plusieurs transformations et changements au niveau de son corps qui peuvent affecter son image personnelle, soit le regard qu'elle porte sur elle-même. Une faible estime de soi ou une image négative de son corps peuvent mener à un évitement des interactions sociales, contribuant de ce fait à l'isolement relationnel de ces personnes et ont un impact sur leur confiance en eux.

Ainsi, pour éviter l'embarras, certaines personnes esquivent les contacts avec les autres.

Les difficultés de communication : D'autres situations peuvent mener à l'évitement des liens sociaux telles que les difficultés de communication. Avec l'avancée en âge, les personnes âgées sont plus à risque de développer des troubles de la vue ou de l'audition. Ces derniers pourraient entraver une bonne communication avec son interlocuteur.

Les personnes âgées dont les troubles de la vision ou de l'audition ne sont pas diagnostiqués ou traités comme il se doit ont tendance à éviter les situations impliquant des liens sociaux, à cause de la honte et des difficultés à communiquer. Une mauvaise audition est propice à l'isolement des personnes âgées, alors qu'un appareil auditif peut souvent faciliter la communication et changer la situation du tout au tout ! Il est donc, important de prévoir une bonne prise en charge, avec un traitement adapté, pour permettre au senior de maintenir une vie sociale et pouvoir sortir de chez lui sans crainte de vivre des situations embarrassantes qui pourraient lui être évitées.

Un petit clin d'œil concernant le réseau social de la personne âgées, tout comme elle, ses amis aussi vieillissent ! Certains ne peuvent plus se déplacer, d'autres sont fréquemment hospitalisés, d'autres déménagent dans une autre région pour être plus proche de leurs enfants... Les contacts deviennent alors plus difficiles et de moins en moins fréquent, car eux aussi vivent avec certaines limitations qui entravent leurs capacités à entretenir les liens sociaux qu'ils détenaient auparavant.

## **LA SANTÉ MENTALE :**

---

Un dernier point qu'il importe d'aborder ici, en ce qui concerne l'influence de l'état de santé sur l'isolement, est la santé mentale. Il est important de demeurer à l'affût du bien-être psychologique de la personne afin de s'assurer qu'elle ne soit pas atteinte d'un trouble de santé mentale qui la pousserait à s'isoler davantage et à se replier sur elle-même. L'isolement et la solitude peuvent mener à la dépression et, de la même façon, la dépression accentue le phénomène d'isolement de la personne et de repli sur soi.

Si vous remarquez des symptômes s'apparentant à une dépression (envie de s'isoler, perte d'appétit, grande fatigue, tristesse et pleurs fréquents, etc.), il est important d'aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé qui saura traiter ce trouble. C'est d'ailleurs ce que nous conseille la psychologue Stéphanie Léonard dans son article au sujet de l'isolement : « Quand la solitude prend trop de place dans nos vies et qu'elle nous fait souffrir, il importe de la combattre rapidement, avant qu'elle

ne se transforme en repli sur soi, prévient Stéphanie Léonard. Et, si on éprouve une mélancolie persistante, si on se sent perpétuellement blasés, rejetés ou exclus, on souffre peut-être d'un trouble de l'humeur, et il faut alors aller chercher l'aide auprès de professionnels. »

## **LA PERTE DU CONJOINT :**

---

Outre la venue des problèmes de santé et la perte d'autonomie, d'autres situations engendrent la solitude chez les personnes âgées ; je pense notamment au veuvage, à la perte du conjoint. Avec l'augmentation de l'espérance de vie, les femmes survivent souvent à leur mari. Elles se retrouvent en situation de deuil qui les mène dans une situation de solitude à la suite de la perte importante de leur confident le plus proche.

La personne endeuillée peut ressentir le besoin ou avoir tendance à s'isoler, se sentir seule, se replier sur elle-même... Un fort sentiment de solitude peut apparaître une fois le deuil terminé puisque le veuvage est un passage radical de la vie de couple vers une vie en solo.

Vivre seul demande une adaptation et le support que la personne pouvait retrouver en son partenaire de vie étant absent, cela peut être d'autant plus difficile de se voir confronter à ses limitations (qui étaient parfois compensées par l'autre).

C'est également le mode de vie qui se voit changé. Dans la vie de couple, la majorité des interactions se font au sein du foyer et tournent autour du noyau familial. Or, lorsque la personne se retrouve seule, elle doit réapprendre à se tourner vers l'extérieur, ce qui peut être un grand défi pour certain.

D'ailleurs, les attentes personnelles et sociales qui favorisent le mariage plutôt que le célibat peuvent créer un plus grand risque de solitude chez les personnes veuves, la solitude étant l'un des principaux problèmes rencontrés par les personnes veuves et le degré du sentiment de solitude ressenti peut être plus ou moins grand selon la durée du mariage.

## **LE FAIT DE VIVRE SEUL**

---

Un autre facteur incitant à l'isolement relationnel et au sentiment de solitude est le fait de vivre seul. Au sein de la pyramide des âges, les personnes âgées sont les plus touchées par le fait de vivre seul, ce sont près de la moitié des plus de 80 ans qui vivent seuls.

Parmi les catégories de personnes vivant seules, on retrouve les personnes défavorisées et les personnes âgées de 75 ans et plus, on retrouve également davantage de femmes. Cette situation s'explique notamment par le fait que 80 % des personnes en situation de veuvage sont des femmes et que 85 % des chefs de familles monoparentales sont également des femmes.

Plusieurs causes individuelles, choisies ou subies, sont à l'origine de la vie seul. Tout d'abord, l'allongement de la jeunesse est l'une des principales causes de célibat et est dû à l'allongement des durées de scolarité et aux difficultés d'insertion dans le monde du travail. L'instabilité croissante des couples contribue également au célibat du fait de la généralisation du concubinage et des divorces. L'élévation de l'espérance de vie, associée à un fort différentiel entre hommes et femmes, renforce l'augmentation du célibat au sein de la population. Enfin, une part de la population choisit de vivre seul, quand bien même l'idée de constituer un couple à un moment donné de sa vie reste fortement ancrée dans les mœurs. En bref, les causes menant à la vie seule sont le célibat choisi, la monoparentalité, la séparation ou le divorce et le veuvage.

Mais vivre seul ne veut pas dire pour autant manquer de contacts avec l'extérieur. Bien au contraire, les personnes vivant seules montrent une plus grande aisance à développer des contacts avec leur entourage que les couples. De fait, leurs relations sont plus nombreuses et plus amicales. Aussi, leur sociabilité est par nature tournée vers l'extérieur quand celle des couples est d'abord centrée sur le noyau familial. Ces relations plus nombreuses avec l'extérieur ne compensent pas pour autant l'absence de contacts au sein du foyer qui sont sources de soutien affectif pour les personnes vivant en couple. Ainsi, le fait de vivre seul n'est pas directement lié à l'isolement relationnel, mais le sentiment de solitude est plus fréquent chez ces personnes que chez les personnes qui vivent en couple. On remarque d'ailleurs que le sentiment de solitude est inégalement réparti au sein de la population. La population concernée par le sentiment de solitude ne correspond pas exactement à la population touchée par l'isolement relationnel.

De plus, on révèle que ce sont les hommes qui sont les plus exposés à l'isolement relationnel, mais que ce sont les femmes qui sont plus enclines de vivre un sentiment de solitude. Du fait de leur nature, les hommes parlent très peu d'eux-mêmes et de leurs émotions. Alors, au moment du passage à la retraite, ils parlent davantage d'un « sentiment d'inutilité » plutôt que de solitude. Les femmes, quant à elles, parlent davantage d'un « sentiment de solitude », c'est-à-dire d'un mal-être lié à des regrets ou à une insatisfaction quant à leur vie professionnelle ou familiale. Ce sentiment est renforcé par le veuvage ou le célibat. Autrement dit, le sentiment de rupture provient le plus souvent de la sphère personnelle et familiale du côté des femmes et de la sphère professionnelle et sociale du côté des hommes.

Il semble également que les femmes tendent à avoir une plus grande exigence dans la qualité des contacts que les hommes. En ce sens, les femmes auraient relativement besoin de plus de relations pour les protéger du sentiment de solitude que les hommes.

# ANNEXE VII

/ The social dilemma \_

**Documentaire NetFlix réalisé en 2020 | en français : « Derrière nos écrans de fumée »**

*Des dizaines de millions d'Américains sont dépendants de leurs appareils électroniques. Ce phénomène est exacerbé par le fait que vous pouvez littéralement vous isoler de nos jours et vivre dans une bulle à cause de la technologie. De nouvelles études établiraient un lien étroit entre la santé mentale et l'utilisation des réseaux sociaux. Voici quelques extraits de ce documentaire :*

**Tristan Harris** : Google, Former Design Ethicist | Center for Humane Technology, Co-Founder

---

Ces produits technologiques n'ont pas été conçus par des pédopsychologues pour protéger et élever les enfants. Ils visent à fabriquer les algorithmes très efficaces pour suggérer la prochaine vidéo. [...] Mais ils ne font pas que contrôler ce sur quoi on porte notre attention. Les réseaux sociaux pénètrent de plus en plus le cerveau des enfants pour contrôler leur image, leur estime d'eux-mêmes. Par évolution, on se préoccupe de ce que les membres de la tribu pensent du bien ou du mal de nous, c'est important. Mais a-t-on évolué pour savoir ce que 10 000 personnes pensent de nous ? On n'a pas évolué dans le sens d'une validation sociale toutes les cinq minutes !

**Chamath Palihapitiya** : Facebook | Former VP of Growth

---

Mon avis que les outils qui sont à notre disposition aujourd'hui sont en train d'éroder les fondations mêmes de notre société.

Nous organisons nos vies autour d'une idée de la perfection, car nous sommes récompensés à court terme par des cœurs, des « j'aime », des pouces. Nous le confondons avec des valeurs, avec la vérité. Mais ce dont il s'agit, c'est d'une fausse popularité fragile. C'est du court terme qui ne laisse ensuite [...] que plus de vacuité et de vide. Car on est pris dans un cercle vicieux où on se demande ce qu'il faut faire pour retrouver cela, il le faut. Imaginez ça multiplié par deux milliards et demandez-vous comment on réagit au regard des autres. C'est vraiment grave ; vraiment grave

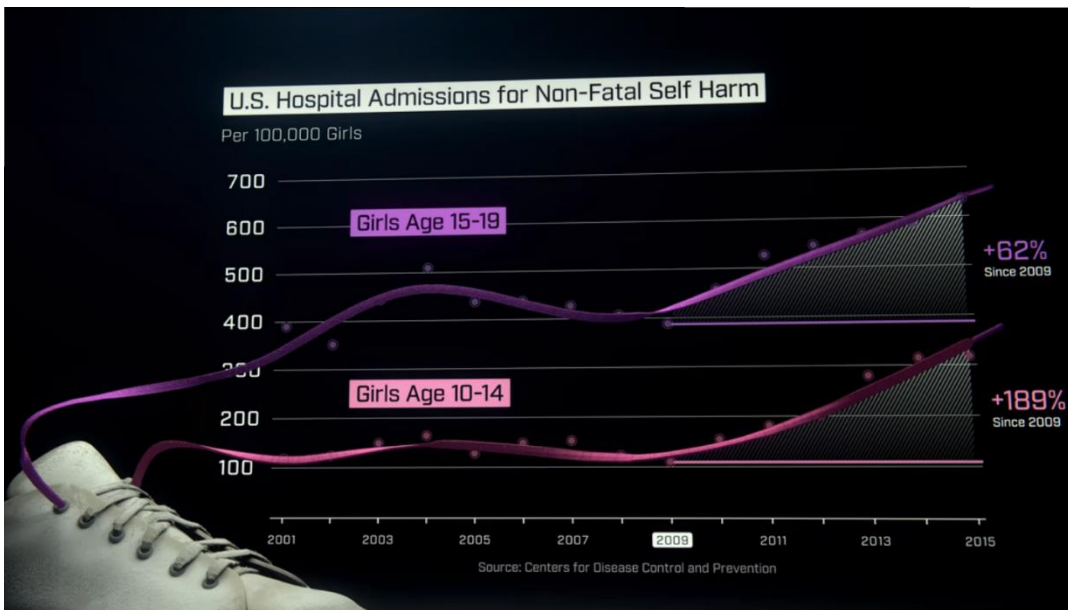


**Jonathan Haidt** : PhD Psychosociologue,

*The Righteous Mind : Why Good People Are Divided by Politics and Religion*

---

Les adolescents américains sont bien plus déprimés et angoissés depuis entre les années 2011 et 2013. Le nombre d'adolescentes aux États-Unis à être hospitalisées pour s'être coupées ou autres automutilations était resté stable jusqu'en 2011 ; puis par la suite ce nombre a grimpé. Pour les adolescentes âgées de 15-19 ans, une augmentations de 62%. Quant aux préadolescentes âgées entre 10 et 14 ans, une augmentation de 189%. Presque triplée. (Source : Centers for Disease Control and Prevention).



Plus affreux encore, c'est pareil avec les suicides. Chez les plus âgées, entre 15 et 19 ans, c'est 70 % de plus que dans les années 2000. Chez les préadolescentes, qui étaient très peu, ça augmente de 151 pour cent. La courbe correspond aux réseaux sociaux.



La génération Z, ceux nés après 1996 et quelques, ces enfants sont les premiers de l'histoire à être sur les réseaux sociaux depuis le collège. Comment s'occupent-ils ? Ils rentrent de l'école pour continuer sur l'écran. Toute cette génération est plus angoissée, plus fragile et plus déprimée. Ils aiment moins prendre de risques. Les chiffres de passage du permis de conduire ont chuté. C'est un énorme changement en une seule génération. Souvenez-vous, à chaque fois, à chaque passage à l'hôpital, une famille entière est traumatisée et horrifiée ; s'interrogeant : Mais qu'arrive-t-il à nos enfants ?

# ANNEXE VIII

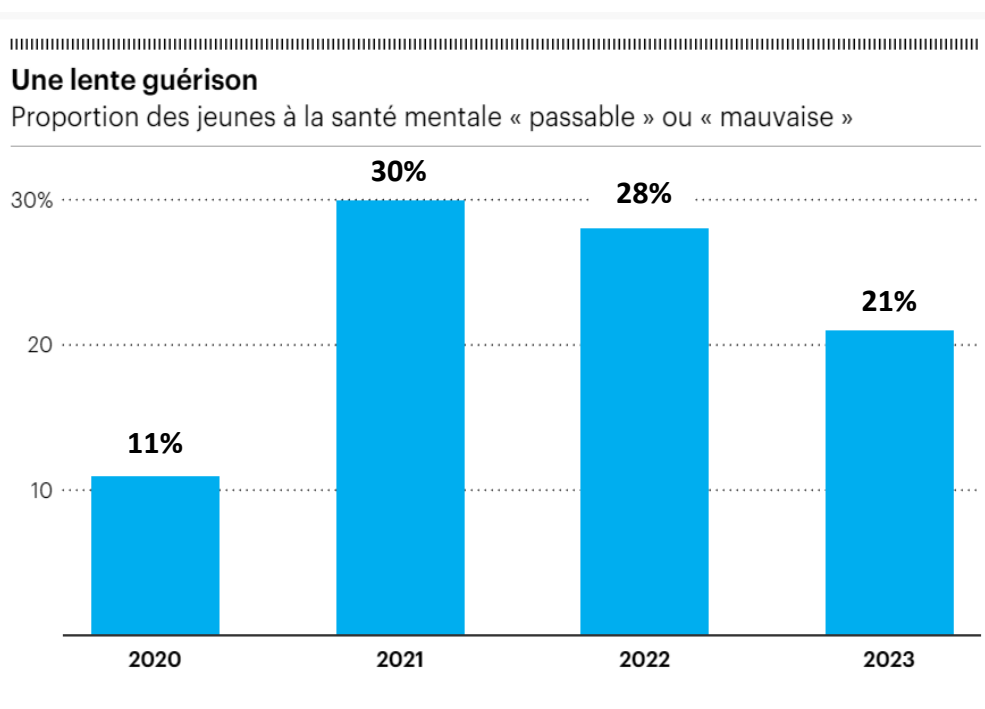
Enquête et portrait photo sur l'état de la santé mentale des jeunes québécois  
**Article du journal *Le Devoir* publié par Jean-Louis Bordeleau, le 8 février 2023**

**Entrevue avec la Dre Mélissa Généreux,  
médecin-conseil à la Santé publique de l'Estrie et responsable de cette enquête**

*Les jeunes Québécois – et les jeunes Québécoises surtout – vivent des moments d'angoisse. La pandémie passée, leur santé mentale reprend un peu de mieux, mais le mal est fait.*

*C'est ce qui ressort du portrait photo d'une des plus grosses recherches sur la santé mentale des jeunes publiée mercredi. Près de 18 000 Québécois de 12 à 25 ans, provenant de 64 écoles, cégeps ou universités de l'Estrie, des Laurentides, de la Mauricie-Centre-du-Québec et de la Montérégie ont été sondés.*

Depuis les trois dernières années, environ un jeune sur deux a des niveaux de symptômes compatibles avec de l'anxiété ou de la dépression :

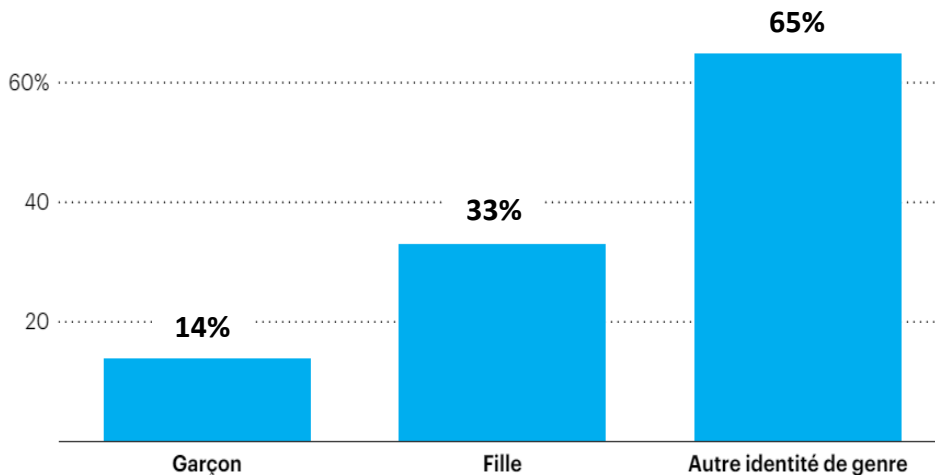


Graphique : Le Devoir • Source : Université de Sherbrooke et CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Depuis près de trois ans, un jeune sur quatre environ a pensé qu'il serait mieux mort dans les deux dernières semaines...

Les idées noires prennent racine chez les jeunes au secondaire

Ceux et celles qui ont pensé à se faire du mal ou qu'ils seraient mieux morts au cours des deux dernières semaines

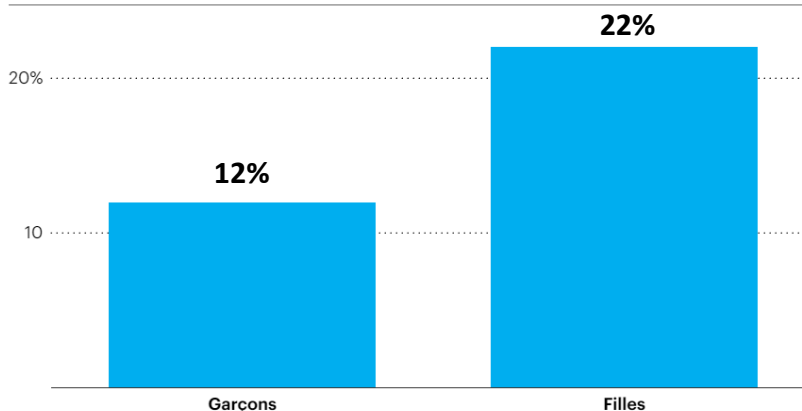


Graphique : Le Devoir • Source : Université de Sherbrooke et CIUSSS de l'Estrie – CHUS

*Citation de Dre Mélissa Généreux : « Et je me suis demandé si c'est un peu à cause de la phase de l'adolescence, cette connexion avec les émotions et des émotions plus fortes. Mais, ceci étant dit, quand on en vient au point de dire : "Oui, j'ai pensé que je serais mieux mort dans les deux dernières semaines", ce n'est pas rien. Ce n'est pas juste un état d'âme passager. Il y a quand même un acte de désespoir. »*

Collés aux écrans

Proportion de jeunes qui passent au moins 4 heures par jour sur les réseaux sociaux



Graphique : Le Devoir • Source : Université de Sherbrooke et CIUSSS de l'Estrie – CHUS

# ANNEXE IX

Ce que dit la Bible sur l'indifférence :

## **Étude sur le texte d'Ézéchiel 34**

**Ézéchiel 34** | Contexte prophétie d'Ézéchiel sur le peuple d'Israël - (LSG 1910)

Contre les chefs d'Israël | V. 1-10 : cf. Jé 23.1-3. Za 11.15-17. Ac 20.28.

**1** La parole de l'Éternel me fut adressée, en ces mots : **2** Fils de l'homme, prophétise contre les pasteurs d'Israël ! Prophétise, et dis-leur, aux pasteurs : Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Malheur aux pasteurs d'Israël, qui se paissaient eux-mêmes ! Les pasteurs ne devaient-ils pas paître le troupeau ? **3** Vous avez mangé la graisse, vous vous êtes vêtus avec la laine, vous avez tué ce qui était gras, vous n'avez point fait paître les brebis. **4** Vous n'avez pas fortifié celles qui étaient faibles, guéri celle qui était malade, pansé celle qui était blessée ; vous n'avez pas ramené celle qui s'égarait, cherché celle qui était perdue ; mais vous les avez dominées avec violence et avec dureté. **5** Elles se sont dispersées, parce qu'elles n'avaient point de pasteur ; elles sont devenues la proie de toutes les bêtes des champs, elles se sont dispersées. **6** Mon troupeau est errant sur toutes les montagnes et sur toutes les collines élevées, mon troupeau est dispersé sur toute la face du pays ; nul n'en prend souci, nul ne le cherche. **7** C'est pourquoi, pasteurs, écoutez la parole de l'Éternel ! **8** Je suis vivant ! Dit le Seigneur, l'Éternel, parce que mes brebis sont au pillage et qu'elles sont devenues la proie de toutes les bêtes des champs, faute de pasteur, parce que mes pasteurs ne prenaient aucun souci de mes brebis, qu'ils se paissaient eux-mêmes, et ne faisaient point paître mes brebis, **9** à cause de cela, pasteurs, écoutez la parole de l'Éternel ! **10** Ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, j'en veux aux pasteurs ! Je reprendrai mes brebis d'entre leurs mains, je ne les laisserai plus paître mes brebis, et ils ne se paîtront plus eux-mêmes ; je délivrerai mes brebis de leur bouche, et elles ne seront plus pour eux une proie.

Promesses au peuple | V. 11-19 : cf. Jé 23.3, 4, 7, 8 ; 30.16-20. Mi 7.12-15.

**11** Car ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, j'aurai soin moi-même de mes brebis, et j'en ferai la revue. **12** Comme un pasteur inspecte son troupeau quand il est au milieu de ses brebis éparses, ainsi je ferai la revue de mes brebis, et je les recueillerai de

tous les lieux où elles ont été dispersées au jour des nuages et de l'obscurité. **13** Je les retirerai d'entre les peuples, je les rassemblerai des diverses contrées, et je les ramènerai dans leur pays ; je les ferai paître sur les montagnes d'Israël, le long des ruisseaux, et dans tous les lieux habités du pays. **14** Je les ferai paître dans un bon pâturage, et leur demeure sera sur les montagnes élevées d'Israël ; là elles reposeront dans un agréable asile, et elles auront de gras pâturages sur les montagnes d'Israël. **15** C'est moi qui ferai paître mes brebis, c'est moi qui les ferai reposer, dit le Seigneur, l'Éternel. **16** Je chercherai celle qui était perdue, je ramènerai celle qui était égarée, je panserai celle qui est blessée, et je fortifierai celle qui est malade. Mais je détruirai celles qui sont grasses et vigoureuses. Je veux les paître avec justice. **17** Et vous, mes brebis, ainsi parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, je jugerai entre brebis et brebis, entre béliers et boucs. **18** Est-ce trop peu pour vous de paître dans le bon pâturage, pour que vous fouliez de vos pieds le reste de votre pâturage ? De boire une eau limpide, pour que vous troubliez le reste avec vos pieds ? **19** Et mes brebis doivent paître ce que vos pieds ont foulé, et boire ce que vos pieds ont troublé !

V. 20-31 : cf. Jé 23.4-6. Éz 37.22-28.

**20** C'est pourquoi ainsi leur parle le Seigneur, l'Éternel : Voici, je jugerai entre la brebis grasse et la brebis maigre. **21** Parce que vous avez heurté avec le côté et avec l'épaule, et frappé de vos cornes toutes les brebis faibles, jusqu'à ce que vous les ayez chassées, **22** je porterai secours à mes brebis, afin qu'elles ne soient plus au pillage, et je jugerai entre brebis et brebis. **23** J'établirai sur elles un seul pasteur, qui les fera paître, mon serviteur David ; il les fera paître, il sera leur pasteur. **24** Moi, l'Éternel, je serai leur Dieu, et mon serviteur David sera prince au milieu d'elles. Moi, l'Éternel, j'ai parlé. **25** Je traiterai avec elles une alliance de paix, et je ferai disparaître du pays les animaux sauvages ; elles habiteront en sécurité dans le désert, et dormiront au milieu des forêts. **26** Je ferai d'elles et des environs de ma colline un sujet de bénédiction ; j'enverrai la pluie en son temps, et ce sera une pluie de bénédiction. **27** L'arbre des champs donnera son fruit, et la terre donnera ses produits. Elles seront en sécurité dans leur pays ; et elles sauront que je suis l'Éternel, quand je briserai les liens de leur joug, et que je les délivrerai de la main de ceux qui les asservissaient. **28** Elles ne seront plus au pillage parmi les nations, les bêtes de la terre ne les dévoreront plus, elles habiteront en sécurité, et il n'y aura personne pour les troubler. **29** J'établirai pour elles une plantation qui aura du renom ; elles ne seront plus consumées par la faim dans le pays, et elles ne porteront plus l'opprobre des nations. **30** Et elles sauront que moi, l'Éternel, leur Dieu, je suis avec elles, et qu'elles sont mon peuple, elles, la maison d'Israël, dit le Seigneur, l'Éternel. **31** Vous, mes brebis,

brebis de mon pâturage, vous êtes des hommes ; moi, je suis votre Dieu, dit le Seigneur, l'Éternel.

# ANNEXE X

## Ce que dit la Bible sur l'action de glaner *Étude sur le texte d'Exode 16.1-36*

Exode 16.1-36

### ***Le peuple d'Israël, sous l'instruction de Moïse, ramasser la manne [מקל (laqat)] dans le désert***

<sup>4</sup> Le SEIGNEUR dit à Moïse : Je vais faire pleuvoir pour vous du pain depuis le ciel. Le peuple sortira pour en **recueillir** chaque jour la quantité nécessaire ; ainsi je le mettrai à l'épreuve pour voir s'il suit ou non ma loi. <sup>5</sup> Le sixième jour, lorsqu'ils prépareront ce qu'ils auront apporté, il y en aura deux fois plus que ce qu'ils **recueillent** jour après jour. <sup>6</sup> Moïse et Aaron dirent à tous les Israélites : Ce soir, vous saurez que c'est le SEIGNEUR (YHWH) qui vous a fait sortir d'Égypte, <sup>7</sup> et au matin vous verrez la gloire du SEIGNEUR, parce qu'il vous a entendus maugréer contre le SEIGNEUR ; nous, en effet, que sommes-nous, pour que vous maugréiez contre nous ? <sup>8</sup> Moïse dit : Le SEIGNEUR vous donnera ce soir de la viande à manger, et au matin du pain à satiété ; le SEIGNEUR vous a entendus maugréer contre lui. Nous, en effet, que sommes-nous ? Ce n'est pas contre nous que vous maugréez, c'est contre le SEIGNEUR !

[...]

<sup>16</sup> Voici ce que le SEIGNEUR a ordonné : que chacun en **recueille** ce dont il a besoin, un omer par tête, selon le nombre de personnes à nourrir ; chacun en prendra pour ceux qui sont dans sa tente. <sup>17</sup> Les Israélites firent ainsi ; ils en **recueillirent** les uns plus, les autres moins. <sup>18</sup> On mesurait ensuite avec l'omer ; celui qui en avait plus n'avait rien de trop, celui qui en avait moins n'en manquait pas. Chacun **recueillait** ce dont il avait besoin. <sup>19</sup> Moïse leur dit : Que personne n'en laisse jusqu'au matin. <sup>20</sup> Mais ils n'écoutèrent pas Moïse : il y eut des gens qui en laissèrent jusqu'au matin ; il s'y mit des vers, et cela devint une puanteur. Moïse s'irrita contre ces gens. <sup>21</sup> Tous les matins, chacun **recueillait** ce dont il avait besoin ; et quand le soleil commençait à chauffer, cela fondait. <sup>22</sup> Le sixième jour, ils en **recueillirent** le double, deux omers pour chacun. Tous les princes de la communauté vinrent le dire à Moïse. <sup>23</sup> Moïse leur répondit : C'est ce que le SEIGNEUR a dit. Demain, c'est un repos sabbatique, un sabbat consacré au SEIGNEUR ; faites cuire ce que vous avez à faire cuire, faites bouillir ce que vous avez à faire bouillir, et tout le surplus, laissez-le en réserve jusqu'au matin. <sup>24</sup> Ils le laissèrent



jusqu'au matin, comme Moïse l'avait ordonné ; cela ne devint pas une puanteur, on n'y trouva pas de vers. <sup>25</sup> Moïse dit : Mangez-le aujourd'hui ; car aujourd'hui, c'est un sabbat pour le SEIGNEUR ; aujourd'hui, vous n'en trouverez pas dans la campagne. <sup>26</sup> Pendant six jours vous en **recueillerez** ; mais le septième jour, c'est le sabbat ; il n'y en aura pas. <sup>27</sup> Le septième jour, des gens sortirent pour en **recueillir**, mais ils n'en trouvèrent pas. <sup>28</sup> Alors le SEIGNEUR dit à Moïse : Jusqu'à quand refuserez-vous d'observer mes commandements et mes lois ? <sup>29</sup> Regardez : si le SEIGNEUR vous a donné le sabbat, il vous donne aussi au sixième jour de quoi manger pour deux jours. Que chacun de vous reste donc où il est ; que personne ne sorte de chez lui le septième jour. <sup>30</sup> Ainsi le peuple fit sabbat le septième jour. <sup>31</sup> La maison d'Israël appela du nom de manne cette nourriture, qui ressemblait à de la graine de coriandre ; elle était blanche et elle avait le goût d'un gâteau au miel.

[...]

<sup>35</sup> Les Israélites ont mangé la manne pendant quarante ans, jusqu'à leur arrivée dans un pays habité ; ils ont mangé la manne jusqu'à leur arrivée à la limite de Canaan.

*Voir aussi le passage de **Nombres 11.4-34** pour une description de la manne, la plainte du peuple à propos de ce pain de miel et la plainte du peuple à avoir plutôt de la viande.*