



GUIDE DES RESSOURCES RELIGIEUSES À L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



Cette liste n'est pas exhaustive. Vous voulez ajouter quelque chose? Envoyez-nous un courriel à ihouse@seuo-uosu.com avec les détails et le lien pour nous aider à élargir nos ressources!

Dernière mise à jour : automne 2024.

Bien-être spirituel et intégration culturelle à l'Université d'Ottawa :

Entrer à l'université et s'adapter à un nouvel environnement peut être un défi. Il n'est pas toujours facile de trouver les bonnes ressources pour vous aider dans cette transition. Ce guide a été créé pour vous aider à découvrir les ressources religieuses disponibles sur le campus.

L'Université d'Ottawa offre une gamme de services pour soutenir les étudiant·e·s internationaux·nales dans leur parcours académique, ainsi que dans leur bien-être spirituel et émotionnel. Prendre le temps de prier et de se connecter à sa spiritualité est essentiel pour maintenir un équilibre mental, en particulier dans un contexte universitaire exigeant.

Voici quelques conseils pour intégrer la prière et la spiritualité dans votre vie quotidienne :

- **Faire des pauses régulières :** Trouver du temps pour la prière ou la méditation peut contribuer à réduire le stress et à améliorer la concentration. Ces moments de calme sont précieux pour votre santé mentale.
- **Rejoindre des groupes religieux :** Participer à des activités spirituelles ou rejoindre des groupes religieux peut vous aider à entrer en contact avec d'autres étudiant·e·s qui partagent les mêmes valeurs, ce qui favorise un sentiment de communauté et de soutien.
- **Utiliser les espaces de prière :** Les salles de prière sur le campus offrent un environnement paisible pour la méditation et la réflexion. Ces espaces sont conçus pour vous aider à vous recentrer et à trouver la sérénité.
- **Envisager le counselling :** N'hésitez pas à contacter les services de counselling de l'Université pour discuter de vos préoccupations ou chercher un soutien spirituel. Ils sont là pour vous écouter et vous guider.
- **Maintenir le lien avec vos traditions :** Quelles que soient vos croyances, le fait de maintenir le lien avec vos valeurs et traditions peut vous apporter réconfort et stabilité pendant vos études.

Que vous recherchiez un espace de prière, des groupes religieux ou un soutien spirituel, plusieurs options s'offrent à vous sur le campus. Prenez le temps de vous occuper de votre bien-être spirituel, car il contribue grandement à votre équilibre mental et à votre réussite universitaire.

INTRODUCTION AUX PRINCIPALES RELIGIONS DU MONDE

Comprendre les principales religions du monde est essentiel pour favoriser la diversité et la tolérance au sein de notre communauté. Chacune de ces traditions religieuses offre une perspective unique sur la spiritualité, la moralité, et la communauté. Voici un aperçu des croyances, pratiques et de la présence mondiale de certaines des religions les plus répandues, pour vous aider à mieux connaître ces différentes visions du monde et leur impact culturel.



Bouddhisme

Le bouddhisme est une philosophie et une religion qui a émergé en Inde au VI^e siècle avant notre ère. Elle se base sur les enseignements de Siddhartha Gautama, également connu sous le nom de Bouddha, et vise à atteindre l'éveil spirituel et la libération du cycle de la souffrance par la méditation, la sagesse et la compassion.



Christianisme

Le christianisme est une religion monothéiste fondée sur la vie et les enseignements de Jésus-Christ. Il prône l'amour, le pardon, et la foi en un Dieu unique, avec des pratiques variées selon les différentes confessions, telles que le catholicisme, le protestantisme, et l'orthodoxie.



Hindouisme

L'hindouisme est l'une des plus anciennes religions du monde, originaire de l'Inde, et caractérisé par une grande diversité de croyances et pratiques. Il inclut la croyance en plusieurs divinités, le karma, le dharma et la réincarnation, et encourage les pratiquant·e·s à suivre un chemin de dévotion, de connaissance et de méditation.



Islam

L'islam est une religion monothéiste fondée au VII^e siècle par le prophète Mahomet. Les musulmans croient en un Dieu unique, Allah, et suivent les enseignements du Coran. Les cinq piliers de l'islam – la foi, la prière, l'aumône, le jeûne et le pèlerinage à La Mecque – constituent les fondements de la pratique musulmane.



Judaïsme

Le judaïsme est une religion monothéiste et l'une des plus anciennes encore pratiquées aujourd'hui, basée sur les enseignements de la Torah. La religion met l'accent sur l'alliance entre Dieu et le peuple juif, avec des pratiques qui incluent le respect des lois alimentaires, le shabbat et les fêtes religieuses.



Sikhisme

Le sikhisme est une religion monothéiste fondée au XVe siècle dans le nord de l'Inde par le gourou Nanak. Elle enseigne l'égalité, la justice sociale, et la dévotion à un Dieu unique. Les Sikhs suivent les enseignements des dix gourous et considèrent le Guru Granth Sahib comme leur guide spirituel.

Lieux de culte sur le campus :

Vous cherchez un endroit pour prier? Que vous souhaitiez méditer, prier ou simplement vous recueillir, plusieurs salles sont à votre disposition sur le campus. Ces espaces sont souvent utilisés pour la prière musulmane, mais ils sont ouverts à toutes les formes de méditation et de prière, quel que soit votre parcours spirituel. Voici plus de détails pour savoir où les trouver et comment les utiliser :



UCU 107

Lieu : Cette salle se trouve au bout du couloir, juste à côté de la Salle à manger.

Usage : Elle est conçue pour offrir un espace calme pour la prière et la méditation, propice à la concentration.



CBY B506

Lieu : Petite pièce située au 5e étage du pavillon.

Usage : Cet espace intime permet aux étudiant·e·s et au personnel de se recueillir dans le silence.



LEES 309

Lieu : Petite salle avec fenêtres donnant sur le BMO Social Heart.

Usage : Cet espace intime permet aux étudiant·e·s et au personnel de méditer en silence.



RGN 2529

Lieu : Au 2e étage du Centre de recherche sur les maladies du rein.

Usage : Cette salle est spécialement conçue pour la prière, la méditation, la contemplation et d'autres pratiques spirituelles. Elle est accessible sans réservation pendant les heures normales d'ouverture, permettant de venir quand on le souhaite.



SCR 591

Lieu : Située à quelques pas du campus, cette petite chapelle est à l'intérieur de l'église du Sacré-Cœur.

Usage : Elle est ouverte aux étudiant·e·s, au corps professoral et au personnel pour des moments de prière ou de réflexion, offrant un environnement serein et accueillant.

Associations religieuses sur le campus de l'Université d'Ottawa :

À l'Université d'Ottawa, divers groupes et associations religieuses vous offrent un espace de soutien et de partage, quels que soient votre spiritualité ou vos intérêts. Ces associations sont là pour vous aider à vous épanouir, à rencontrer d'autres étudiant·e·s partageant des valeurs similaires et à participer à des activités enrichissantes. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de chaque groupe pour en savoir plus ou en rejoindre.



Ahlul-Bayt Student Association
Courriel : absauottawa@outlook.com
Instagram : [@absauottawa](https://www.instagram.com/absauottawa)



Ahmadiyya Muslim Student Association
Courriel : absauottawa@outlook.com
Instagram : [@absauottawa](https://www.instagram.com/absauottawa)



Campus Rush
Courriel : campusrushuottawa@gmail.com
Instagram : [@campusrushuo](https://www.instagram.com/campusrushuo)



Alliance des chrétiens en droit
Courriel : uottawacldf@gmail.com
Instagram : [@clfuottawa](https://www.instagram.com/clfuottawa)



Dawah Canada at the University of Ottawa (DCuO)
Courriel : dawahcanadauottawa@gmail.com
Instagram : [@dawahcanada_uo](https://www.instagram.com/dawahcanada_uo)



Rosée d'Ottawa
Courriel : dewofottawa@gmail.com



First Love
Courriel : firstloveuottawa@gmail.com
Instagram : [@first_loveottawa](https://www.instagram.com/@first_loveottawa)



InterVarsity
Courriel : uottawa@ivcf.ca
Instagram : [@ivcf.uottawa](https://www.instagram.com/@ivcf.uottawa)



Lighthouse Adventist Christian Fellowship
Courriel : acf.lh.uottawa@gmail.com
Instagram : [@lighthouseacf](https://www.instagram.com/@lighthouseacf)

Associations religieuses sur le campus de l'Université d'Ottawa :

À l'Université d'Ottawa, divers groupes et associations religieuses vous offrent un espace de soutien et de partage, quels que soient votre spiritualité ou vos intérêts. Ces associations sont là pour vous aider à vous épanouir, à rencontrer d'autres étudiant·e·s partageant des valeurs similaires et à participer à des activités enrichissantes. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de chaque groupe pour en savoir plus ou en rejoindre.



Ottawa Campus Chaplaincy
Courriel :

info@ottawacampuschaplaincy.org
Instagram : @ottawacampuschaplaincy



Ottawa Ismaili Students Association
Courriel : ottawaisa@gmail.com

Instagram : @ottawaisa



Power to Change

Courriel : p2cuottawa@gmail.com
Instagram : @p2cuottawa



Sikh Student Association of the University of Ottawa
Courriel :

uottawasikhstudentassociation@gmail.com
Instagram : @uottawa_ssa



Association des étudiant·e·s musulman·ne·s de l'Université d'Ottawa
Courriel : info@uomsa.ca

Instagram : @uomsa.aemuo



Païens & amis uOttawa

Courriel : uopaf.peauo@gmail.com
Instagram : @uopaf.peauo

PSST...
DÉCOUVREZ D'AUTRES CLUBS ICI



Soutien spirituel et conseils :

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de nos aumônier·nière·s pour le soutien spirituel, disponibles pour vous accompagner lorsque vous aurez besoin de soutien.

Barbara Lois Helms | Musulmane

Services : Aumônerie bénévole, soutien spirituel à la communauté musulmane, services à l'Université d'Ottawa et à diverses organisations.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : barbara.lois.helms@gmail.com

Justin K.W. Kim | Presbytérienne

Services : Conseils spirituels, soutien aux étudiant·e·s internationaux·nales, séances de test de personnalité de l'ennéagramme.

Heures de bureau : Mercredi de 11 h à 15 h ou sur rendez-vous.

Coordonnées : 613-314-4113 | jkim@okpc.ca

Srishti Hukku | Humaniste (séculaire)

Services : Soutien aux questions existentielles et éthiques, cérémonies séculaires.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : shukk014@uottawa.ca

Jason Byers | Baptiste

Services : Soutien spirituel, conseils aux étudiant·e·s, discussions sur la foi et la vie quotidienne.

Heures de bureau : Jeudi de 11 h à 14 h ou sur rendez-vous.

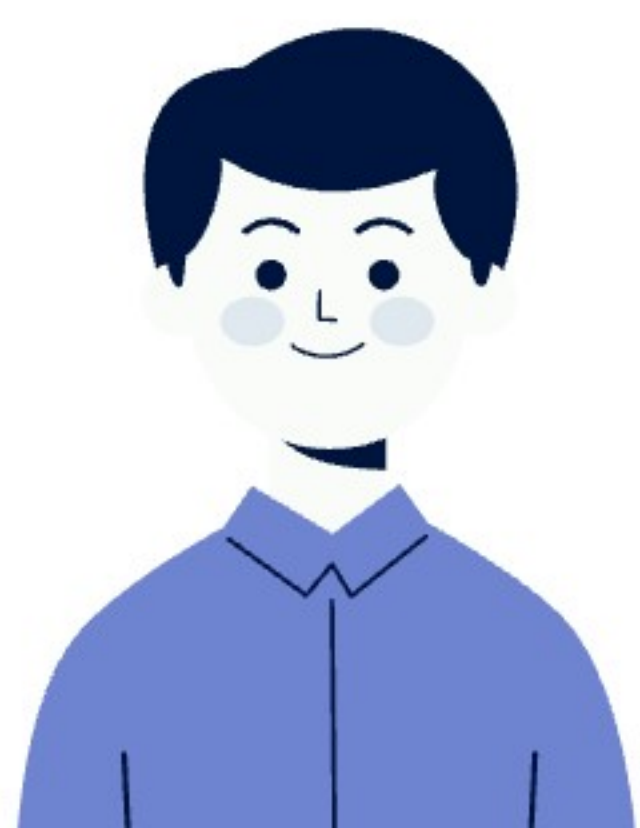
Coordonnées : 613-220-3136 | jason.byers@celebrationchurch.ca

Majed Jarrar | Musulmane

Services : Aumônerie, justice sociale, counselling pour les étudiant·e·s et les couples.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : @mjarrar (MS Teams) | mjarrar@uOttawa.ca



Spiritual Support and Guidance:

Below are the contacts for our spiritual support chaplains, available to support you whenever you need guidance.

Ryan Farrell | Église chrétienne réformée

Services : Discussions sur la foi, accompagnement des étudiant·e·s dans leur spiritualité.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : chaplain@ottawacampuschaplaincy.org | 613.483.1222

Révérénd Michael Garner | Chrétienne (anglicane)

Services : Aumônerie, engagement communautaire, programmes de soutien alimentaire.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : revmichael@stalbanschurch.ca | 613-797-9802

Dana Ducette | Chrétienne (Église unie du Canada)

Services : Soutien aux jeunes, inclusivité, réconciliation.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : dducette@united-church.ca | 613-608-8411

Chaim Boyarsky | Juive

Services : Soutien spirituel à la communauté juive.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : chaim@csn.ca

Jamie Sweigman | Juive

Services : Soutien à la communauté juive, mentorat pour les étudiant·e·s.

Heures de bureau : Uniquement sur rendez-vous.

Coordonnées : jsweigman@hillelottawa.ca



comme

une

2nd

maison



Maison internationale



International House

**Un service pour les
étudiant·e·s
internationaux·nales**



@maison_i_house



ihouse@seuo-uosu.com

**SYNDICAT
ÉTUDIANT**
uOttawa



**uOttawa
STUDENTS'
UNION**