



Méditation Chrétienne du Québec et des Régions Francophones du Canada

INFOLETTRE

Infolettre de septembre 2020

par Louise Hébert-Saindon

*Les jours plus courts, la pluie et les brises fraîches
en soirée annoncent la fin de l'été.*

*Mais pour MCQRFC le tisonnier ravive les flammes
et attise notre ardeur de plus belle !*

1) À VOTRE AGENDA ! N'OUBLIEZ PAS !

L'**Assemblée générale** (AGA) 2020 de MCQRFC aura lieu le **samedi 12 septembre** prochain ! (À noter qu'il y a eu une erreur de date dans l'envoi de la dernière infolettre du mois de juillet.) Les membres en règle, ont déjà reçu les documents nécessaires pour participer à cette réunion, qui se tiendra de façon virtuelle par ZOOM. Peu importe où vous habitez cela facilitera votre participation.

Soyez donc des nôtres de 10h00 à midi (heure de l'EST) le samedi matin 12 septembre, pour entendre ce que votre Conseil d'administration (CA) a fait pour vous et avec vous, en cette dernière année, afin de planifier l'année qui vient, en conformité avec les grandes lignes de notre plan triennal stratégique. Nous remettons aussi **des prix, à 3 membres méritants**, le prix John-Main-2020 (pour la qualité de la diffusion de la méditation chrétienne) et deux prix Josée-Préfontaine-2020 (pour leur implication à l'animation de leur communauté). Venez les féliciter et les remercier avec nous.

Que vous soyez membres ou non (vous pouvez alors participer comme observateur), **vous devez vous inscrire** en fournissant vos coordonnées au secrétariat (info@meditationchretienne.ca ou 450-446-4649) pour recevoir le lien ZOOM et les autres documents qui ne seront remis qu'aux personnes inscrites. Toutefois, pour avoir droit de vote, il faut être membre en règle. Vous n'avez qu'à communiquer avec Marc Bellemare, au secrétariat, pour vous inscrire comme membre, si ce n'est pas encore fait!

Votre CA devra aussi être renouvelé officiellement, car même si 6 des 7 mandats viennent à échéance, quatre membres actuels acceptent de continuer à servir, si vous continuez à leur faire confiance. Seulement deux membres nous ont indiqué leur choix de ne pas revenir comme administrateur. Nous sommes donc à la **recherche de 2 membres pour le CA-MCQRFC**. En particulier quelqu'un qui est à l'aise avec les chiffres. Le trésorier sera aidé dans cette tâche par un comptable et secondé par le secrétaire administratif. Le trésorier sortant a aussi assuré son soutien de la personne qui prendra le flambeau. Un deuxième administrateur est recherché; nous espérons recevoir l'aide de quelqu'un qui s'y connaît en communication, entre autres pour le site Web. De toute façon, une connaissance de base de l'informatique serait aidante pour chacun, car nos réunions se déroulent actuellement par ZOOM.

2) Notre **ressourcement spirituel annuel (RSA)** aura lieu du 2 au 4 octobre, en présentiel à la Villa Saint-Martin et en virtuel par ZOOM. Mgr Moreau, moine trappiste, sera notre conférencier, il nous fera revisiter les psaumes. Afin d'assurer la santé et la sécurité des participants en conformité avec les règlements entourant la prévention de la COVID-19, il est possible de n'accommoder que 35 personnes présentes physiquement sur les lieux. 32 personnes ont maintenu leur inscription, il reste donc 3 places à combler. Faites vite. Cependant **vous pouvez vous inscrire** pour assister sur ZOOM. Dans l'un ou l'autre cas, un dépôt de 75,00\$ est exigible. Ces frais aideront à maintenir les services de MCQRFC. Tous recevront, entre autres, le cahier du participant.

Lien pour en savoir davantage : <https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2019/10/RSA-MCQRFC-2020-Dom-Yvon-Joseph-Moreau-INFOS-ET-FORMULAIRE-DINSCRIPTION-2020-08-25.pdf>



3) Lors de sa rencontre virtuelle du mois d'août, votre CA s'est penché encore une fois sur les événements qui vont marquer **le 30e anniversaire de MCQRFC en 2021**, dont la conférence prévue avec Éric Clotuche de la France à l'automne de 2021. Dépendant de l'évolution de la pandémie, cette conférence aura lieu soit en présentiel ou virtuellement. Restez à l'écoute et garder l'œil sur notre site web et les infolettres à venir !



4) N'oubliez pas que *l'Échos du silence* de l'automne sera envoyé cette semaine. Grand merci à Jules- Daniel Langlois-Lachapelle et son équipe dynamique qui rendent possible cette publication fort appréciée, ainsi que tous les contributeurs. Si vous voulez recevoir une copie papier de notre revue, communiquez avec notre secrétaire exécutif, Marc Bellemare. Pensez aussi à mettre par écrit votre témoignage... en 2021 un numéro spécial sera publié... on recherche des maintenant 30 témoignages de méditant(e) pour les 30 ans de MCQRFC... envoyez-nous le vôtre... echos@meditationchretienne.ca.



5) Les **rencontres de méditation** se font encore de façon virtuelle partout au Québec et dans les autres provinces du Canada. Certains groupes, tout en sauvegardant la santé et la sécurité de leurs membres, vont reprendre des rencontres en présentiel cet automne. 5 communautés de méditation sur 7 pour la Mauricie et le Centre-du-Québec, reprendront leur rencontre en présentiel, dès le début de septembre. À Québec, ce ne sera pas possible. Et le Manitoba reprendra des deux façons, avec présence et Zoom, le 8 septembre. À Trois Rivières, Michel Boyer o.f.m. maintient une méditation en ligne les jeudi soir à 19h00. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à Marc Bellemare. Il pourra vous envoyer par courriel les liens ZOOM pour participer à l'une ou l'autre des 7 communautés de méditation en ligne, ouvertes à tous.



6) Une nouveauté... un **CD Jeunesse & Méditation: Sur le sentier du silence** a été enregistré pour aider les animateurs de pastorale ou autres responsables qui voudraient animer une session de méditation chrétienne avec des jeunes. Les temps de méditation ont été adaptés en fonction de quatre groupes d'âge variant entre 5 et 15 minutes de silence avec introduction et chanson. Tout y est pour animer une session et introduire les jeunes à la méditation. Vérifiez la section CD de notre site Web : <https://www.meditationchretienne.ca/produit/sur-le-sentier-du-silence-cd-jeunesse-et-meditation/>. Merci à Michel Boyer et son équipe qui ont développé cet outil, utile aussi à tout parent ou grands-parents !

Sur le sentier du silence

UNE DÉMARCHE PROPOSÉE AUX JEUNES



Animation:
Père MICHEL BOYER, franciscain
accompagnateur spirituel

MÉDITATION CHRÉTIENNE (MCQRF)



Le *Sentier du Silence* propose aux jeunes d'âges variés de faire une pause, d'habiter à l'intérieur de soi et d'accueillir l'Amour qui frappe à la porte du cœur.

Ce CD offre une animation avant et après un temps de méditation en silence.

La durée est variable selon les âges, soit 5 – 8 – 10 – 15 minutes.

L'animation se termine par un appel à l'engagement.

| | | |
|---------|-------------|------------------------|
| Piste 1 | 11 min 45 s | (5 min de méditation) |
| Piste 2 | 14 min 35 s | (8 min de méditation) |
| Piste 3 | 16 min 45 s | (10 min de méditation) |
| Piste 4 | 21 min 35 s | (15 min de méditation) |

Entre chaque piste, il y a 45 secondes de transition musicale.

MARANATHA, VIENS SEIGNEUR JÉSUS!



7) Chaque jour, sur nos sites web et Facebook, pour vous.

- la **Sagesse du jour** de Laurence Freeman :

<https://www.meditationchretienne.ca/sagesse-du-jour/>

- le **texte de méditation quotidien** :

<https://www.facebook.com/mcqrfc/>