



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET  
DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA  
(MCQRF)

## INFOLETTRE

Infolettre de février 2022

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*La bise hivernale refroidit,  
mais la lumière, de plus en plus présente,  
réchauffe nos âmes et prédit le printemps !*

Une belle âme s'est envolée. Michelle Dubuc, pionnière de la méditation chrétienne, est passée au-delà du voile le 10 janvier 2022. Si MCQRF existe aujourd'hui, c'est que cette femme intègre, passionnée et dévouée a persévéré dans son engagement envers cette discipline et son désir de partager ce joyau avec d'autres. Pour en savoir plus, daignez lire les témoignages sur notre site web. Merci Michelle d'avoir partagé ton être avec nous et merci Suzanne Caron d'avoir veillé sur elle, lors de ses derniers moments. Repose en paix chercheuse du divin !

**Pour en savoir davantage, cliquer sur le lien ci-dessous :**

<https://www.meditationchretienne.ca/avis-de-deces-de-madame-michelle-dubuc-1re-coordonnatrice-de-mcqrfc/>

\*\*\*\*\*

1)

Notre accompagnateur spirituel, le père franciscain Michel Boyer ofm, vous attend nombreux à son **ressourcement** dans moins de 2 semaines, soit le **dimanche 13 février à 14h30 !**

Le sujet : *DES PIÈGES DANS NOTRE PRATIQUE DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE.*

Veuillez vous inscrire auprès du secrétariat ou à partir de notre site web !

**Pour obtenir toutes les infos:**

<https://www.meditationchretienne.ca/le-dimanche-13-fevrier-2022-ressourcement-mcqrfc-avec-le-pere-michel-boyer/>

**Pour s'inscrire:**

[https://www.meditationchretienne.ca/wp-admin/admin.php?page=gf\\_edit\\_forms&id=8](https://www.meditationchretienne.ca/wp-admin/admin.php?page=gf_edit_forms&id=8)



## 2)

N'oubliez pas que cette année, nous aurons notre Assemblée générale annuelle **le samedi 12 mars prochain de 9h30 à midi** (AGA-2022). La raison de ce changement est simple. Normalement, lors d'un AGA nous devons présenter les dépenses de l'année financière précédente et les prévisions budgétaires pour l'année en cours qui commence. Depuis des années, MCQRFC tenait cette rencontre obligatoire au mois de mai, soit à l'intérieur des 3 premiers mois du début de notre année fiscale qui commençait alors le 1<sup>er</sup> mars. Comme cette rencontre se tenait en présentiel, nous profitions aussi du beau temps pour fraterniser.

Depuis 2 ans, à cause de la pandémie, nous avons reporté cette activité à l'automne. Maintenant, pour être plus fidèle aux règles habituelles, comme notre année fiscale commence le 1<sup>er</sup> janvier, nous devons en devancer la date. Au plaisir donc, de vous rencontrer via Zoom encore cette année, puisque les AGA des deux dernières années ont donné lieu à de belles rencontres et de bonnes discussions, même en présence virtuelle !

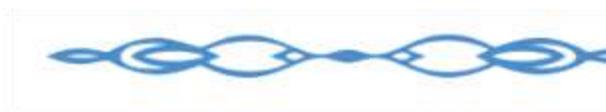
N'oubliez pas de vous inscrire dès maintenant pour recevoir le lien Zoom. Assurez-vous aussi d'être membre en règle, car seulement les membres ont droit de parole et de vote. Quoique toute personne intéressée peut y assister comme observateur.trice. Inscrivez à votre agenda cet événement annuel de grande portée pour l'avenir de la méditation chrétienne chez nous. De plus, entre autres, des prix honorifiques y sont remis. Les 7 postes d'administrateurs doivent être comblés. Peut-être pourriez-vous aussi songer à vous porter bénévole... surtout si la méditation avec les enfants vous intéresse !

### Pour infos:

<https://www.meditationchretienne.ca/par-zoom-assemblee-generale-mcqrfc-2022-samedi-12-mars-a-9h30/>

### Pour s'inscrire:

[https://www.meditationchretienne.ca/wp-admin/admin.php?page=gf\\_edit\\_forms&id=7](https://www.meditationchretienne.ca/wp-admin/admin.php?page=gf_edit_forms&id=7)

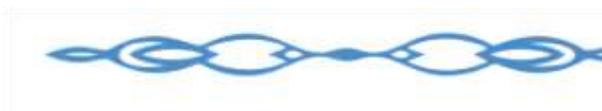


## 3)

Nouvelle année et au moins 4 nouvelles conférences !  
Voici ce que nous avons planifié pour vous cette année:  
nos visioconférences auront lieu...

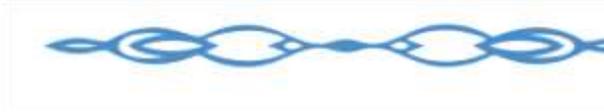
- 1<sup>re</sup> date (en Zoom): **dimanche 13 février** personne-ressource : père Michel Boyer, ofm
- 2<sup>e</sup> date (en Zoom): **dimanche 10 avril** personne-ressource : Mme Louise Hébert-Saindon
- 3<sup>e</sup> date (en présentiel au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs et en Zoom):  
**mardi 14 juin 16h** personne-ressource : père Laurence Freeman, osb
- 4<sup>e</sup> date (en Zoom): **dimanche 20 nov.** personne-ressource : à préciser

À noter dans votre agenda !  
(Il ne faudra pas oublier de vous inscrire.)



#### 4)

Plusieurs évêques ont répondu à nos vœux de Noël, mais plus encore cette année. Entre autres, Mgr Albert Thévenot, évêque émérite de Prince-Albert en Saskatchewan a demandé comment il pourrait former un groupe de méditation chrétienne dans son diocèse; Mgr Paul-André Durocher, archevêque de Gatineau a émis le désir de se joindre à un groupe de méditation chrétienne. Ceci augure très bien pour l'avenir de la méditation chrétienne ! À suivre...



#### 5)

N'oubliez pas que, depuis 2 ans, nous avons réussi à nous réorganiser rapidement, en organisant de belles **communautés de méditation chrétiennes en ligne...**

Le comité d'évaluation de la satisfaction des méditant.e.s en Zoom continue son travail. Plusieurs rencontres ont eu lieu, afin de créer un questionnaire valide et scientifique à administrer. 93 réponses ont été reçues sur une possibilité de 161 méditant.e.s en ligne, donc un taux de participation de 58% ... C'est exceptionnel pour un sondage ! Grand merci aux personnes qui ont pris le temps de répondre ! Les résultats sont présentement compilés et analysés. Ils feront l'objet d'un rapport officiel qui sera rendu public lors de notre AGA-2022. Par la suite, le tout sera disponible sur notre site web. Merci à vous et aux membres de ce comité !

**Pour voir la liste des méditations chrétiennes sur Zoom:**

<https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/2021/10/2021-10-21-10-COMMUNAUTES-FRANCOPHONES-DE-MEDITATION-MCQRFC-EN-LIGNE-ouvertes-a-tous.pdf>



#### 6)

Un autre comité de MCQRFC, celui de la **Formation continue pour les animateurs de groupes de méditation** a enfin été formé. Une première rencontre aura lieu le dimanche 6 février. Le but de ce comité est d'assurer la formation continue des animateurs de groupes MCQRFC. La fidélité à la pensée de John Main et les techniques d'animation seront au premier plan de nos soucis. Avec l'isolement causée par une pandémie qui ne veut pas s'estomper, l'écoute active et l'approche empathique chez les animateurs sont aussi essentiels. Le souci de la santé globale de nos membres qui méditent est au cœur de cette démarche.

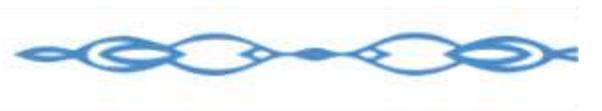


#### 7)

Vous recevrez le numéro du printemps de la revue MCQRFC, *Échos du silence* au début de mars.

**Pour voir le numéro de l'an dernier:**

[https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/simple-file-list/Echos-du-silence/2021-1-Echos-du-silence-vol\\_29-no\\_1-printemps-2021.pdf](https://www.meditationchretienne.ca/wp-content/uploads/simple-file-list/Echos-du-silence/2021-1-Echos-du-silence-vol_29-no_1-printemps-2021.pdf)



## 8)

Belles et bonnes nouvelles! WCCM Canada (CCMC) ayant planifié une retraite d'une semaine à Calgary, au mois de juin, avec Dom Laurence Freeman osb, notre accompagnateur spirituel mondial. Des communautés de méditation chrétienne d'autres provinces se sont ajoutées, donc une tournée pan canadienne s'organise actuellement.

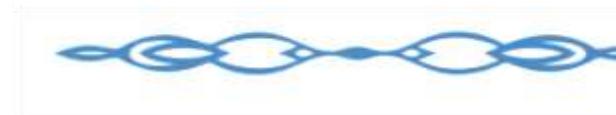
Les deux communautés de méditation chrétienne (en anglais et en français) accueilleront le père Laurence à la Cathédrale de St-Boniface au Manitoba. Ensuite les communautés de méditation d'Ottawa ont élaboré un beau projet, afin d'accueillir Dom Laurence pour deux jours d'activités.

À la demande de ce dernier, qui affectionne particulièrement Montréal, pour y avoir vécu avec John Main, nous avons planifié une rencontre en présentiel et en Zoom le mardi 14 juin prochain. Par suite de rencontres de planification, une ébauche de programme lui a été envoyée la semaine dernière. Vous serez mis au courant dès que nous aurons plus de nouvelles précises, afin que vous puissiez vous y inscrire. Actuellement, il est prévu un genre de « 5 à 7 » au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs... ce qui permettra d'éviter les heures de trafic et de fraterniser, tout en respectant les consignes sanitaires du moment. Ainsi, il est prévu une heure de conférence, suivie d'un échange avec le conférencier, puis d'une période de méditation et, si possible, souper sur place, chacun avec son propre repas.



## 9)

Autre événement à noter : le **Ressourcement Spirituel Annuel (RSA-2022) est prévu** en présentiel et en Zoom du mercredi 14 octobre au vendredi 16 octobre 2022 à la Maison de Spiritualité des Trinitaires à Granby. Nous y avons fait la réservation de 40 chambres. La personne-ressource sera Sr Catherine Aubin, française, religieuse dominicaine, docteur en théologie Elle enseigne à Rome et à Montréal la théologie spirituelle et sacramentaire. Elle est aussi collaboratrice pour Radio-Vatican et *l'Osservatore Romano*, et donne des conférences et des retraites. Elle a publié aux éditions du Cerf, *Prier avec son corps* (2005) et *Les fenêtres de l'âme* (2010), ainsi qu'aux éditions Salvator *Les saveurs de la prière* (2016), *La Joie retrouvée* (2017) et *Sept maladies spirituelles* (2019). Certains de ses ouvrages sont traduits en plusieurs langues.



---

**Au plaisir de vous voir en Zoom pour la belle année en perspective !**

Louise Hébert-Saindon, méditante,  
présidente de MCQRFC

---



***P.S. Bonne Saint-Valentin !***

