



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

INFOLETTRE

Infolettre du mois de janvier 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Une nouvelle année, l'occasion de faire du neuf,
de mettre du vin nouveau
dans de nouvelles outres...*

1. Au nom du Conseil d'administration de Méditation chrétienne (CA-MCQRFC), je tiens à vous souhaiter nos plus sincères vœux pour une année de paix malgré les remous dans notre société et dans notre monde. Face à l'individualisme qui sépare les personnes, faisons l'unité dans la diversité des charismes !

Puisque Dieu est amour, puisons à Sa source afin de vivre l'amour au quotidien : méditons et prions afin de demeurer dans la communion.

2. Merci à Marie-Andrée Michaud qui, dans sa conférence du 8 décembre, nous a rappelé de soigner notre maison commune : la terre, notre mère !

3. En parlant d'écologie, WCCM offre une retraite au sujet de l'écologie à Bonnevaux le mois prochain, soit en février 2025, intitulée :

***S'enraciner dans la force vitale de la Terre,
pour réconcilier les écologies intérieure et extérieure.***

Pour plus d'information : [**CLIQUER ICI**](#)

Pour voir la vidéo : [**CLIQUER ICI**](#)

4. N'oubliez pas de vous inscrire au ressourcement **CHEMINS VERS LE CENTRE** avec un pilier de la méditation chrétienne : madame Lucie Smeltzer-Legault, le dimanche 19 janvier de 14h30 à 16h00 heure (Heure de l'Est - HE). Porteuse d'une longue expérience de la méditation chrétienne, elle nous propose une conférence à ce sujet, agrémentée de yoga.

Pour infos : [**CLIQUER ICI**](#) Pour vous inscrire : [**CLIQUER ICI**](#)

5. Nous vous proposons également une conférence avec madame Chantale Prévost du Centre St-Pierre, le dimanche 16 février prochain, à 14h30 (Heure de l'Est - HE). Ayant participé à une recherche action à ce sujet, elle nous entretiendra de la spiritualité des jeunes de 20 à 35 ans. Dans notre société laïque, les jeunes ont soif de spiritualité. Ils vivent souvent en marge des institutions religieuses. C'est un monde à découvrir et une interpellation pour nous qui sommes désireux de leur proposer un chemin d'intériorité : la méditation chrétienne.

Pour vous inscrire : [**CLIQUER ICI**](#)

6. Le samedi 15 mars, à 14h30 (Heure de l'Est – HE) notre fidèle accompagnateur spirituel, le père franciscain Michel Boyer, o.f.m., nous présentera une visioconférence dans le cadre du carême 2025.

Pour infos : [**CLIQUER ICI**](#) Pour vous inscrire : [**CLIQUER ICI**](#)

7. *Échos du silence* : **Oyé ! Oyé !**

Nous préparons encore l'édition du printemps prochain, nous avons toujours besoin de vos textes, de recension d'écrits, de témoignages et de commentaires. Vos suggestions sont les bienvenues :

Faites-nous-les parvenir **d'ici le 20 janvier** prochain à :

[**echos@meditationchretienne.ca**](mailto:echos@meditationchretienne.ca)

Merci !

Rachelle Fortin, responsable

8. Merci à tous ceux et celles qui ont participé au sondage-éclair au sujet de la réunion du 23 novembre dernier des responsables des communautés de méditation chrétienne MCQRFC, tant en présentiel qu'en Zoom (coordination régionale, animation, collaboration ou représentation). Rencontre organisée par le Comité de Formation Continue (CFC) et surtout par sa responsable, Marie Deschênes. Paul Antoine Ouellet et Marc Bellemare nous ont présenté un rapport bien fait, du beau travail. Nous vous en présentons les résultats. Il en sera tenu compte lors des prochaines planifications.

Pour voir ce rapport : [**CLIQUER ICI**](#)

9. Puisqu'il s'agit de ressourcements... Lors de notre dernier CA, nous avons déterminé que cette année notre ressourcement spirituel annuel (RSA-2025) portera sur le thème de la résilience. Moi, Louise Hébert-Saindon, je serai votre conférencière, car ce sujet me passionne depuis des années. Nous faisons tous face à des blessures profondes et des défis importants. Malgré notre propre vieillissement, nous portons souvent plus d'une génération. Comment garder le cap et grandir? Comment demeurer dans la paix et la joie? Comment garder notre résilience? Nous allons porter cette question ensemble du vendredi 26 au dimanche 28 septembre 2025 à la Maison Trinitaire de Granby et en Zoom.

Pour vous inscrire : [**CLIQUER ICI**](#)

10. Méditation en ligne du lundi soir, avec Patricia Browne.

➡ D'abord, merci à toute son équipe pour la méditation du 30 décembre où le 42^e anniversaire du décès de John Main a été souligné. Merci aux 42 personnes qui sont venues méditer.

➡ À partir de maintenant, ces méditations du lundi soir auront lieu à 19h (Heure de l'Est – HE)... Bienvenue à tous !

Pour voir les 9 périodes de méditation chrétienne disponibles en Zoom :

[**CLIQUER ICI**](#)

11. L'importance de témoigner !

Vos histoires vécues intéressent et touchent le cœur de toutes ces personnes en recherche. Aussi, faites-nous connaître le parcours qui vous a amené à la méditation dans votre cheminement spirituel. Qu'est-ce que ça vous rapporte au quotidien et même à plus longue échéance ? Le partage de votre histoire est plus nécessaire que vous ne le croyez. N'hésitez pas à vous lancer dans cette aventure, nous en avons besoin.

Merci de communiquer votre intention avec le secrétariat !

12. Dans le but d'augmenter notre membership, une résolution a été entérinée au dernier CA :

➡ Pour tout nouveau membre, une cotisation gratuite d'un an, comme projet-pilote d'un an.

➡ Pour tout membre en règle qui convainc quelqu'un de devenir un nouveau membre, et qui le demande, recevra un cadeau de son choix, d'une valeur de 15,00\$, parmi les 4 suggestions suivantes :

- Une réduction de 15,00 \$ du coût du dépôt à un RSA-MCQRFC (en présentiel ou en Zoom).
- Un accès gratuit à une visio-conférence (Zoom) de MCQRFC (valeur de 15,00 \$).
- Une gratuité, pour une année, des 2 parutions papier de notre revue *Échos du silence* (valeur de 15,00 \$).
- Un rabais de 15,00 \$ pour tout achat de 40,00 \$ ou plus de productions MCQRFC. »

13. Une autre résolution concerne le rabais pour les achats des publications MCQRFC par les membres en règle. Il est porté en 2025 à 15% au lieu de 10%. N'oubliez pas de vous en prévaloir.

Pour voir ces publications : [**CLIQUER ICI**](#)

14.

N'oubliez de mettre à votre agenda la date de la prochaine Assemblée générale (AGA-2025) le samedi 26 avril 2025 de 10h à midi en Zoom.

Pour infos : [CLIQUER ICI](#)

Pour s'inscrire gratuitement : [CLIQUER ICI](#)

Ce que nous constatons tout en faisant l'expérience de la méditation, c'est un élargissement et non un rétrécissement de nos horizons, et nous retrouvons non la contrainte, mais la liberté.

*Tiré de Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure de John Main
texte du 9 janvier pris dans Le chemin de la méditation.*

Louise Hébert-Saindon, méditante,
présidente de Méditation chrétienne (MCQRFC)

