



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

INFOLETTRE

Infolettre du mois de novembre 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Le seuil entre vie et mort, entre
les vivants et les ancêtres est communion sacrée
dans le moment présent en celui qui **Est** !
Méditons en ce mois
des saints vivants et trépassés...*

1) FÉLICITATIONS :

Au groupe de méditation chrétienne de Nicolet
qui fête ses 10 ans d'existence !

Ce qui sera souligné et célébré ce samedi, le 8 novembre 2025 :

À cette occasion, le père Michel Boyer, qui sera alors au Centre de prière
Assomption à Nicolet, y offrira une conférence en présentiel en avant-midi.

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

2) RAPPEL IMPORTANT : INVITATION AUX ANIMATEURS DE GROUPES DE MÉDITATION, AUX COORDONNATEURS RÉGIONAUX ET À TOUS LES MÉDITANTS INTÉRESSÉS

ACTIVITÉ SUR ZOOM LE 15 NOVEMBRE PROCHAIN, EN AVANT-MIDI

C'est le temps de vous inscrire pour cette activité qui vous est destinée
en [CLIQUANT ICI](#).

Informations sur cette activité

C'est quand ? le samedi 15 novembre prochain, en avant-midi, de 9h à 11h45.

C'est où ? sur Zoom

C'est pour qui ? C'est principalement destiné aux animateurs de groupes de méditation et aux coordonnateurs régionaux. Si vous ne pouvez pas y participer, c'est très important de déléguer quelqu'un de votre groupe pour y assister à votre place. Mais aussi, nous innovons cette année et élargissons l'invitation à tous les méditants que cela pourrait intéresser. SVP transmettez-leur cette invitation lors de votre prochaine rencontre de groupe.

C'est quoi ? Des présentations de notre présidente, de notre accompagnateur spirituel et de notre secrétaire exécutif, de même que des partages d'expériences, en sous-groupes et en plénière.

Le programme ?

. Pour débiter la rencontre, ***Dans un monde en crise, vigilance pour se déposer en Dieu***, une présentation du père franciscain Michel Boyer, notre accompagnateur spirituel.

. Une présentation sur ***John Main et l'importance de la communauté pour lui***, par Louise Hébert-Saindon, notre présidente, suivie d'une période de questions.

. Une **visite guidée du site web et de la trousse d'animation** avec Marc Bellemare, notre secrétaire exécutif.

. Des **partages en sous-groupes et en plénière** sur des retours d'expérience (pourquoi animer un groupe ? des beaux moments vécus ? des difficultés rencontrées ?, etc.) et sur les bonnes pratiques (comment accueillir un nouveau méditant, comment choisir les textes à chaque semaine, comment encourager en douceur la prise de parole, etc.).

. Et pour finir la rencontre en beauté, une **méditation** en communauté de 15 minutes, introduite par le père Boyer.

Nous comptons sur votre participation !

À bientôt !

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est gratuit :

[CLIQUER ICI](#)

N'hésitez pas à nous écrire, si vous avez des questions :

info@meditationchretienne.ca

3) Pour donner suite à notre RSA-2025, qui a eu lieu du 26 au 28 septembre 2025, plusieurs personnes, surtout celles qui participaient en Zoom ont fait valoir leur déception face aux difficultés techniques et aux défis de la formule hybride qui ont parfois rendu l'expérience pénible, plutôt qu'édifiante. Sachez que nous allons vous acheminer les parties audibles des enregistrements; aussi, exceptionnellement, tous les PDF des 4 PowerPoints utilisés, ainsi que quelques textes et la bibliographie qui a supporté ces quatre conférences.

4) Aussi, le CA a pris connaissance de vos évaluations à tous les niveaux. D'abord, nous travaillerons à régler les problèmes techniques pour le prochain RSA qui aura lieu du 25 au 27 septembre 2026. Nous sommes à évaluer la possibilité de changer de centre de retraite, afin de mieux vous accommoder. Si nous retournons chez les Pères Trinitaires à Granby, nous allons insister sur un meilleur service WIFI, un micro, de meilleurs locaux, l'affichage du menu, etc. Selon vos commentaires, nous allons faciliter autrement l'arrimage entre participants en présentiel et en virtuel.

5) Le CA a pris vos évaluations au sérieux et est à évaluer s'il est possible de vous offrir une retraite entièrement silencieuse. En revanche, plusieurs ont apprécié les temps d'échanges, malgré les difficultés de revenir au silence après ces périodes. Un peu plus de rigueur sera instauré, avec l'ajout de temps de silence qui vont suivre chacun de ces échanges, avant de quitter.

6) BONNE NOUVELLE !

Notre conférencier pour le RSA-2026 sera le frère capucin Louis Cinq-Mars, o.f.m. cap. Formé en travail social, il a travaillé pendant 10 ans dans ce domaine. Il est l'ancien président de la conférence religieuse canadienne. Homme de foi dans notre monde postmoderne, il est un orateur doué et profond. Son sujet sera à déterminer bientôt, en vue de son champ d'expertise et de vos besoins et désirs en tant que méditants. Vos évaluations suite au RSA-2025 seront notre compas. (Plus d'informations vous seront bientôt communiquées.)

7) Merci aux 4 personnes dont nous avons déjà enregistré les témoignages :
Florence, Françoise, William et Micheline.

Contactez-nous pour vous joindre à eux !

Un bref témoignage de 2 minutes en répondant à ces 2 questions :

- Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation chrétienne ?
- Qu'est-ce que cela vous apporte dans votre vie actuellement ?

Merci aussi à ceux qui nous ont plutôt promis de nous envoyer un texte écrit !

8) **Activités Zoom MCQRFC à venir... (fin 2025 – début 2026):**

➤ **Le samedi le 29 novembre 2025 de 10 h 00 à 11 h 30 :**

Le père Michel Boyer donnera un entretien sur Zoom. Son sujet sera :
Quand silence et Parole de Dieu vous donnent rendez-vous.

POUR PLUS D'INFORMATIONS : [CLIQUER ICI](#)

INSCRIVEZ-VOUS, DÈS MAINTENANT : [CLIQUER ICI](#)

➤ **Le dimanche 25 janvier 2026 de 14 h 30 à 16 h 00 heures:**

Micheline Lacasse, une jeune religieuse de la Charité d'Ottawa (Sœur Grise) et méditante nous prépare son témoignage pour une conférence ayant trait à sa vocation et au rôle de la méditation dans son cheminement.

POUR VOUS INSCRIRE : [CLIQUER ICI](#)

➤ **Le dimanche 8 février de 14 h 30 à 16 h 00 heures :**

Ressourcement avec Louise Hébert-Saindon,
au sujet de la spiritualité du 3^e âge.

➤ **Le samedi 14 mars 2026 de 10 h 00 à 11 h 30, pendant le prochain carême,**

Le père Michel planifie une conférence en Zoom, dont le sujet sera:
Quand Dieu se fait silence.

9) Alors que la fin de l'année approche, n'oubliez pas de faire vos dons annuels à MCQRFC afin de garder vivante la flamme qui nous anime et la transmettre à d'autres personnes. Vous recevrez un reçu pour fin d'impôt, pour tout don de 20,00 \$ ou plus. Ces dons permettront de bien faire avancer les projets qui nous tiennent à cœur. C'est notre **CAMPAGNE DE FINANCEMENT ANNUELLE**.

Pour faire un don : **[CLIQUER ICI](#)**

N'oubliez pas aussi de renouveler votre adhésion annuelle : **[CLIQUER ICI](#)**
(Une case [gratuit] est prévue pour les nouveaux membres.)

- 10) Pour nous contacter, laissez un message au 450-250-4649
ou utilisez le courriel : info@meditationchretienne.ca .

Notre adresse physique diffère de notre adresse postale temporaire :

Notre adresse physique :

Méditation chrétienne (MCQRFC)
650, rue Girouard Ouest, bureau 310
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 2Y4

Notre adresse postale (pour 1 an) :

Méditation chrétienne (MCQRFC)
a/s Marc Bellemare,
4301- 550, boul. Sir-Wilfrid-Laurier
Saint-Hilaire (Québec) J3H 5J7

«La méditation est un assaut en règle contre l'égoïsme,
l'isolement et la tristesse. C'est une affirmation de la
conscience et de la vie à travers de l'expérience de l'amour. »

(John Main tiré de : *The Present Christ*)

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

