



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

INFOLETTRE

Infolettre de Noël 2025

par Louise Hébert-Saindon

*L'étoile luit et les bergers s'émerveillent
devant un enfant si plein de promesse!*

1) 2 INVITATIONS IMPORTANTES !

Puisque l'ONU a décrété que le **21 décembre** serait la journée mondiale de la méditation, (voir l'annexe qui suit en #2) nous avons décidé à MCQRF d'offrir une heure de méditation chrétienne et de partage le **dimanche 21 décembre 2025 à 14h00 (HE – Heure de l'Est)**.

Pour vous inscrire afin de recevoir le lien Zoom: [CLIQUER ICI](#)

Aussi, afin de commémorer l'anniversaire du décès de John Main le **30 décembre**, le groupe du Manitoba invite tous les méditants à son party de cuisine, afin de souligner l'événement. Nous savons tous comment John Main était rassembleur, alors rassemblons-nous le **mardi soir à 19h00 (HE – Heure de l'Est)...**(18:00 heures au Manitoba)

Pour vous inscrire afin de recevoir le lien Zoom: [CLIQUER ICI](#)

Ces 2 évènements sont gratuits et ouverts à tous.

Merci de vous inscrire pour vous y rencontrer !

Louise Hébert-Saindon,
présidente de Méditation chrétienne (MCQRF)





2) ANNEXE !

Journée mondiale de la méditation

En 2024, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a décidé de proclamer le 21 décembre : Journée mondiale de la méditation. « L'ONU réaffirme ainsi le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible. »

L'Organisation mondiale de la santé reconnaît que la méditation est bienfaisante pour la santé tandis que l'ONU lui accorde une place particulière comme moyen de favoriser la paix et l'unité dans la conscience humaine.

Plusieurs événements seront organisés de par le monde pour célébrer les différentes formes de méditations et sensibiliser les populations à ses bienfaits. Continuons de méditer et soyons solidaires avec tous nos homologues méditants !

Le saviez-vous ?

Selon les archéologues, la méditation date de 5000 ans avant Jésus Christ.

- La pratique elle-même aurait des liens avec l'Égypte et la Chine anciennes, le judaïsme, l'hindouisme, le jaïnisme, le sikhisme, le bouddhisme, le christianisme et l'islam.
- Il y aurait entre 200 et 500 millions de personnes qui méditent dans le monde.
- Les bienfaits physiques de la méditation comprennent entre autres la réduction du stress, de la tension artérielle et de l'anxiété, le renforcement la conscience de soi et l'amélioration du sommeil.



3) MERCI DE VOTRE SOUTIEN !

Merci aussi à toutes nos communautés de méditation chrétienne, à tous nos bienfaiteurs et à toutes nos bienfaitrices, à tous ceux et celles qui ont appuyé MCQRFC par votre encouragement, votre soutien moral et financier !

En 2025-2026, les coûts à rencontrer n'ont pas diminué, loin de là. Il n'est d'ailleurs pas trop tard pour faire un don, d'ici le 31 décembre, si vous le voulez et si vous le pouvez !

(Pour profiter d'un reçu de charité pour l'année d'imposition 2025)

POUR TOUT DON : [**CLIQUER ICI**](#)



4) OYÉ ! OYÉ !

Prenez le temps de vous rendre sur nos sites:
site web www.meditationchretienne.ca

ou page Facebook www.facebook.com/mcqrfc

ou chaîne YouTube [**CLIQUER ICI**](#)

Vous y trouverez la possibilité de vous ressourcer:

- Texte méditatif quotidien – Sagesse du jour – Méditation guidée –
- Informations – Réflexions de Laurence Freeman ou autres – Documents utiles...
- Ressourcements – Activités à venir – Communautés de méditation chrétienne –



5) CADEAUX DE NOËL !

N'oubliez pas nos livres, nos CD (ou MP3) et nos chèques-cadeaux...
pour vos amis méditants ou qui pourraient le devenir...

Pour connaître les titres disponibles Visitez la boutique
sur notre site web : (<https://www.meditationchretienne.ca/boutique/>)
ou appelez notre secrétaire au 450-250-4649.

POUR VOIR NOTRE BON DE COMMANDE : [**CLIQUER ICI**](#)



6) VACANCES DE NOËL

Le secrétariat sera fermé pour deux (2) semaines,
du 21 décembre 2025 au 3 janvier 2026.

Bonnes vacances, Marc Bellemare !



7) NOS VOEUX

Nous voulons vous souhaiter,
de la part de tous les membres du CA et de nos employés:

**un Noël lumineux et fraternel,
une année sainte et heureuse,
dans la solidarité en ces temps d'incertitude.**



**Que la foi soit votre compas
et la méditation votre ancrage solide,
dans une joyeuse espérance !**

Bonne préparation intérieure !
Bonne fin d'Avent !
Joyeux Noël à chacun.e !

À noter que, sur notre site web, des vœux plus complets vous sont adressés,

pour aller les lire : [**CLIQUER ICI**](#)

A handwritten signature in black ink, reading "Louise Hébert-Saindon".

Louise Hébert-Saindon, méditante,
présidente de MCQRFC

