



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

INFOLETTRE

Infolettre du mois de décembre 2024

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Le jour le plus court de l'année annonce
l'avènement le plus lumineux...
Soyons dans la joie!*

1)

Visioconférence de madame Marie-Andrée Michaud,
dimanche le 8 décembre via Zoom de 14h00 à 15h30

Contempler la Terre, notre maison commune



1. *Présentation générale*
2. *Les premières intuitions de l'enfance*
3. *Les années d'inconscience*
4. *Les premières découvertes*
5. *Le grand apprentissage*
6. *Mon engagement*
7. *Mon regard sur ce que nous vivons sur la Terre en ce moment*
8. *Période de questions et d'échanges*

BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS !

Pour s'inscrire : CLIQUER ICI

- 2) En parlant d'écologie ! WCCM offre une retraite au sujet de l'écologie à Bonnevaux en février 2025 intitulée :

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

Pour plus d'informations : **CLIQUEZ ICI**

La vidéo de présentation vaut la peine d'être vue : **CLIQUEZ ICI**

- 3) Sondage sur nos Ressourcements Spirituels Annuels (RSA-MCQRFC)

Merci aux 61 personnes qui, ayant déjà participé à au moins 1 de ces RSA depuis 2004, nous ont fait connaître leurs besoins en y participant.

Merci aussi à notre ami sondeur Paul-Antoine Ouellet et son équipe qui, à la suite de la compilation de vos réponses, devraient nous livrer un rapport attendu vers la fin janvier 2025. Nous vous en communiquerons ensuite les grandes lignes. À suivre...

- 4) Échos du silence

La responsable Rachelle Fortin, pour l'édition du printemps prochain, attend toujours, vos textes, vos recensions d'écrits, vos témoignages et vos commentaires.

Vos suggestions sont aussi bienvenues :

Merci de les faire parvenir, **d'ici le 20 janvier 2025**, à : echos@meditationchretienne.ca

- 5) Comité de Formation Continue (CFC)

Grand merci aux 33 animateurs de groupe et responsables régionaux ou leur représentant.e qui se sont enrichis mutuellement grâce à notre 1^{re} vice-présidente, Marie Deschênes qui leur a préparé une journée d'échanges dans le cadre de la formation continue. Un **sondage-éclair** a été envoyé aux participants pour en évaluer la pertinence et leur satisfaction.

**Merci de nous avoir enrichis de vos talents,
connaissances et de votre expérience !**

- 6) Témoignages recherchés...

MCQRFC s'intéresse à vos histoires vécues : Comment êtes-vous arrivé.e.s à la méditation chrétienne dans votre cheminement spirituel ? Qu'est-ce ça vous rapporte au quotidien et même à longue échéance ? Si vous avez le goût de partager votre histoire, communiquez avec notre secrétariat : info@meditationchretienne.ca

7) Nos ressourcements du début 2025 :

Nous sommes actuellement en train de planifier le calendrier des conférences à venir pour la nouvelle année.

➤ Le dimanche 19 janvier 2025 :

Une visioconférence avec madame Lucie Smeltzer-Legault de 14h30 à 16h.

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

➤ Le samedi 15 mars 2025 :

Notre fidèle accompagnateur spirituel, le franciscain Michel Boyer, nous prépare une visioconférence dans le cadre du carême.

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

Nous planifions aussi des conférences avec ce dernier sur la respiration en méditation.

8) Avent 2024 avec MCQRFC : – site web – page Facebook – chaîne YouTube –.

Particulièrement en cette période de l'Avent 2024,
pour soutenir votre démarche spirituelle, vous trouverez des textes,
des vidéos, des documents de toute sorte des plus intéressants.
Merci d'en faire la promotion pour la diffusion de la méditation chrétienne.

.....

❖ Site web MCQRFC :

[**CLIQUER ICI**](#)

(voir les Réflexions de Laurence Freeman – avant la Méditation guidée –
et, en dessous, dans « Informations » : Carnet de l'Avent : [**CLIQUER ICI**](#))

❖ Page Facebook MCQRFC :

[**CLIQUER ICI**](#)

❖ Chaîne YouTube MCQRFC :

[**CLIQUER ICI**](#)

.....

9) Campagne de financement fin 2024

La fin de l'année arrive à grands pas et vos dons ont un effet double !

- ✓ Vous aidez à répandre la bonne nouvelle de la méditation chrétienne.
- ✓ Et, dépendant de votre revenu, vous abaissez vos impôts à payer !

(Tout don est bienvenu et pour 20,00\$ ou plus
vous recevez automatiquement un reçu pour fin d'impôt !)

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

10) Trois autres dates à retenir

- **Le 30 décembre 2024** : jour anniversaire du décès de John Main.

Il y aura une rencontre spéciale,
lors de la méditation en Zoom de ce lundi soir-là,
avec l'animatrice, madame Patricia Browne.

Bienvenue à vous tous, méditant.e.s !

Pour recevoir gratuitement les liens Zoom et voir

nos 10 méditations chrétiennes virtuelles accessibles : [CLIQUER ICI](#)

- **Le 26 avril 2025** : date de la prochaine Assemblée générale (AGA-2025)
de 10h à midi en Zoom.

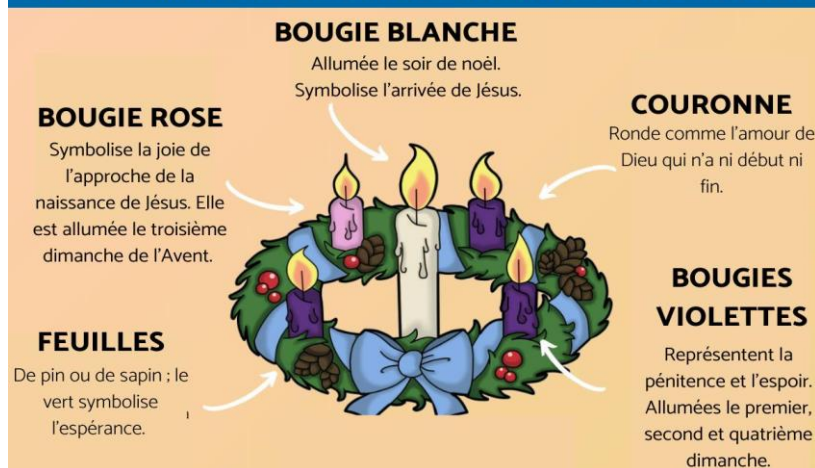
Pour infos : [CLIQUER ICI](#)

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

- **Les 26 au 28 septembre 2025** : dates du prochain Ressourcement Spirituel Annuel
(RSA-2025) à la Maison Trinitaire à Granby et en Zoom

À inscrire à votre agenda !

SIGNIFICATION DE LA COURONNE DE L'AVENT



LES QUATRE BOUGIES DE L'AVENT



**Noël est la fête de la divine explosion de l'amour de Dieu
révélée dans la pauvreté du Christ.**

Texte du 25 décembre

tiré de Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure de John Main

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