



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

INFOLETTRE

Infolettre de février 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Avec ferveur faisons reculer le froid et
les grands vents en allant dans la tente
de la rencontre où le Très Haut et tout
intime nous attend...*

- 1) **Oyé Oyé n'oubliez pas de vous inscrire à notre prochaine conférence avec notre invitée, madame Chantale Prévost du Centre St-Pierre, le dimanche 16 février prochain, à 14h30 (Heure de l'Est - HE).**

Thème :

LA SPIRITUALITE DES 20-35 ANS : ENTRE RUPTURE ET CONTINUE

Chantale Prévost occupe présentement le poste d'agente de développement au service du développement personnel et spirituel du Centre St-Pierre, mais elle est d'abord et avant tout une intervenante sociale, une fille de terrain ! Elle a œuvré dans différents domaines privilégiant le contact avec les populations appauvries et marginalisées. Ses études en science des religions et en psychosociologie lui ont donné les ressources pour accompagner les questionnements et les changements humains.

En 2022-2023, elle a mené, en collaboration avec l'Université de Montréal, une recherche-action sur la spiritualité des 20-35 ans dont elle a divulgué les résultats en novembre 2023.

C'est un monde à découvrir et une interpellation pour nous qui sommes désireux de proposer à ces jeunes un chemin d'intériorité : la méditation chrétienne !

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

(À NOTER QU'UN PROBLÈME FINANCIER NE DOIT PAS VOUS EMPÊCHER DE PARTICIPER, PLUSIEURS DONATEURS GÉNÉREUX S'INSCRIVENT EN PAYANT POUR PLUS D'UNE PERSONNE.)

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

Vous pouvez aussi contacter notre secrétaire exécutif, Marc Bellemare, par courriel à : info@meditationchretienne.ca il vous appellera pour vous inscrire.

- 2) Merci à madame Lucie Smeltzer-Legault qui nous a fait part de sa méthode pour apaiser le corps avant d'entrer en méditation : le Yoga ! En combinant le yoga et la méditation elle s'est frayé un Chemin vers le Centre !

Si vous voulez recevoir l'enregistrement, juste à vous inscrire, même si cette activité est terminée : [**CLIQUER ICI**](#)

- 3) Il n'est pas trop tard pour vous inscrire si vous faites vite ! WCCM offre une retraite au sujet de l'écologie à Bonnevaux ce mois-ci, 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) Le samedi 15 mars, à 14h30 (Heure de l'Est – HE) notre accompagnateur spirituel, le père franciscain Michel Boyer, o.f.m., nous présentera une visioconférence dans le cadre du carême 2025 :

**QUAND INTÉRIORITÉ ET ENGAGEMENT
FONT BON MÉNAGE**

Pour s'épanouir, l'être humain a autant besoin d'intériorité que d'extériorité. De méditation que d'action. Inutile de les opposer.

Une nouvelle lecture de Marthe et Marie de l'Évangile nous met sur cette piste.

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

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

5) Cette année notre ressourcement spirituel annuel (RSA-2025) portera sur le thème de **LA RÉSILIENCE**. C'est moi, Louise Hébert-Saindon, qui 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 plus d'informations : **CLIQUER ICI**

Pour vous inscrire : **CLIQUER ICI**

6) **L'importance d'un témoignage !**
Rappelez-vous les témoignages qui vous ont marqué. Votre histoire vécue personnellement est de cette trempe ! Elle intéressera et touchera le cœur de personnes en recherche.
Nous aimerions faire connaître votre parcours... Qu'est-ce 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 !
Merci de communiquer avec le secrétariat : info@meditationchretienne.ca .

7) **RAPPEL : Une cotisation gratuite d'un an est offerte à tout nouveau membre.**

Pour encourager nos membres en règle (c'est-à-dire ceux ayant payé leur cotisation annuelle) qui vont réussir à convaincre quelqu'un de devenir un nouveau membre (en nous le signalant) recevront un cadeau à leur choix parmi ces 4 suggestions :

- **Une réduction de 15,00 \$ du coût du dépôt pour le RSA-MCQRFC (en présentiel ou en Zoom).**
- **Un accès gratuit à une visio-conférence (Zoom) de MCQRFC.**
- **Une gratuité, pour une année, des 2 parutions papier de notre revue *Échos du silence*, envoyées par la poste.**
- **Un rabais supplémentaire de 15,00 \$ pour tout achat de 40,00 \$ ou plus de nos productions, en plus du 15% de réduction habituelle.**

8) ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA-MCQRFC-2025)

Cette année encore, nous tiendrons en Zoom notre AGA le samedi 26 avril prochain de 10h00 à midi (HAE - Heure avancée de l'Est).

N'oubliez pas de vous y inscrire dès maintenant pour recevoir le lien Zoom. Assurez-vous aussi d'être membre en règle, car seulement ces membres ont droit de parole et de vote. Quoique toute personne intéressée peut y assister en s'inscrivant comme observateur.trice.

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.

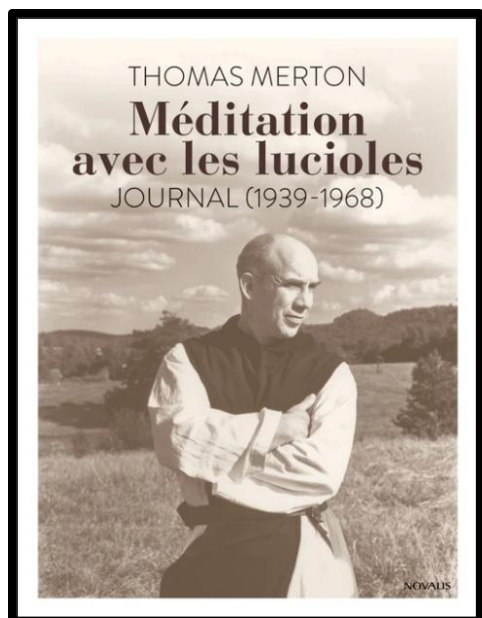
Pour infos : **CLIQUEZ ICI**

Pour s'inscrire gratuitement : **CLIQUEZ ICI**

9) RÉFLEXION CHOISIE PAR MARC LACROIX :

« On me dira : vous vous inquiétez des oiseaux. Pourquoi ne pas vous inquiéter des gens ? Je m'inquiète à la fois des oiseaux et des gens. Nous sommes dans le monde et nous en faisons partie, et nous sommes en train de tout détruire parce que nous nous détruisons nous-mêmes spirituellement, moralement, et de mille façons. Tout cela fait partie de la même maladie, tout se tient. »

Thomas Merton, Méditations avec les lucioles – Journal (1939-1968), (ISBN : 978 2 2274 9978 2)



(Pour plus d'informations pour se procurer ce livre : **CLIQUEZ ICI**)

Questions à réflexion de Marc Lacroix :

- Mon centre d'intérêt se limite-t-il à moi, à mes besoins et à mes désirs ?
- Suis-je capable de voir ce qui touche les autres personnes qui m'entourent ?
- Où mènent le consumérisme et l'individualisme qui caractérisent notre société ?

Si vous avez des questions, des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi à l'adresse suivante : marcbrunolacroix@gmail.com .

10) N'hésitez pas à consulter régulièrement nos différentes plateformes informatiques !
(Cliquer sur l'une ou l'autre, ci-dessous)

SITE WEB PAGE FACEBOOK CHAÎNE YOUTUBE

C'est le silence de la méditation qui vous fait avancer vers cet état d'éveil et ce sentiment d'être totalement vivant qui vous saisit parce que vous êtes de plus en plus en harmonie avec vous-même et, petit à petit avec toute la création.

*Tiré de Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure de John Main
texte du 27 février pris dans Le chemin de la méditation.*



Bonne Saint-Valentin !



**Au plaisir de vous voir, du moins en Zoom,
tout au long de ce beau mois !**



**Louise Hébert-Saindon, méditante,
présidente de Médiation chrétienne (MCQRF)**