

Rapport final

SONDAGE D'OPINIONS des RESSOURCEMENTS SPIRITUELS ANNUELS de Méditation chrétienne (MCQRFC) (RSA-MCQRFC 2025)



par

Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare

Version finale¹ déposée le 23 juin 2025

¹ Rapport final signé et déposé au secrétariat.

Table des matières.

	PAGES
Introduction, perspectives et contexte.....	3
1. Situer le mandat.....	4
1.1 - La résolution du CA-MCQRFC.	
1.2 - La période de 2006 à 2024.	
1.3 - Sondage d'opinion.	
2. Historique et taux de fréquentation des RSA-MCQRFC.....	5
3. Un thème central et deux objectifs.....	5
Les assises de ce sondage d'opinions.	
4. Coordination du projet.....	6
5. Élaboration du questionnaire.....	6
6. Choix de la population-cible et méthode de sondage retenue.	7
7. Envois par courriel des questionnaires² et relances.....	7
7.1 - Date des envois.	
7.2 - Date des relances.	
7.3 - Date de la fin des réceptions.	
7.4 - Retour des sondages.	
8. Réception des données et analyse des résultats.....	8
8.1 – Cumulation des données : section 1.....	8
Section 1: Informations démographiques.	
8.2 – Cumulation des données : section 2.....	9
Section 2 : Questions générales depuis la mise en place des RSA.	
8.3 – Cumulation des données : section 3.....	13
Section 3 : Questions 1 et 3.	
8.4 – Cumulation des données : questions subjectives.....	14
Section 3 : Vos opinions et suggestions. (Questions 2, 4 et 5.)	
8.5 – Constats et analyse.....	15
9. Les perles trouvées.....	16
10. Nos recommandations / suggestions.....	18
11. Conclusion et suivi.....	21
12. Remerciements.....	22
13. Liste des Annexes.....	23

=====

² Notre démarche du sondage nous a permis de faire une mise à jour des adresses courriel des membres de MCQRFC donc de 300 on est passé à 244 personnes qui furent rejointes.

Introduction, perspectives et contexte.

Depuis 1998, MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES CANADA (MCQRFC) offre à ses membres un Ressourcement Spirituel Annuel (RSA). Cette démarche s'inscrit dans la perspective de la mise en œuvre de sa mission et plus spécifiquement l'article 2 et 3 (**Voir la 1^{re} Annexe**).

Depuis quelques années, les administrateurs de MCQRFC ont observé une baisse significative du taux de fréquentation aux RSA. (**Voir la 2^e Annexe**). Plus récemment encore, cette baisse s'est accrue suite à la pandémie décrétée par l'OMS (ONU)³ le 11 mars 2020, due à la COVID-19. Nous avons observé ce même phénomène dans l'ensemble du Québec, particulièrement auprès des organismes socioculturels et communautaires. Certains de ces organismes ont déjà mis en place diverses mesures, d'autres s'y affèrent encore, afin de s'adapter aux problèmes de la pandémie, au vieillissement des populations et autres phénomènes sociaux actuels.

Plus récemment, le Conseil d'Administration (CA) de MCQRFC, a résolu (**voir la 3^e Annexe**) de procéder à un sondage d'opinions auprès de ses membres afin de bien cerner et de mieux comprendre l'origine des baisses du taux de fréquentation des RSA.

Par ailleurs, nous vivons tous encore actuellement, la période «post pandémie». Ainsi nous devons collectivement adapter nos pratiques et comportements sociaux à ces nouvelles réalités: dans la famille, à l'école, au travail, dans les loisirs et autres activités communautaires. Bref, MCQRFC doit ajuster ses activités et programmes à l'ensemble du contexte sociosanitaire québécois actuel. C'est dans cette perspective d'ouverture et de compréhension que MCQRFC a fait le choix de considérer les opinions des participants à ses RSA passés avant de modifier et/ou d'adapter certains aspects des RSA à venir.

Nous avons construit notre rapport en pensant au lecteur : le rapport proprement dit se veut simple et centré sur l'essentiel. Le lecteur intéressé par certains autres aspects particuliers trouvera, en annexes, davantage d'informations.

Soucieux de donner au « silence » toute la valeur et l'importance qu'il mérite, nous nous sommes permis, de présenter, dans la **9^e Annexe**, des citations et références sur l'importance du silence dans le cadre de la méditation chrétienne. Pour ce faire, nous avons choisi celles de piliers de la méditation chrétienne : John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer et Richard Rohr. Nous avons aussi convenu d'insérer, dans notre rapport final, quelques-unes des citations relatives au silence.

Enfin, nous avons utilisé la méthode de sondage d'opinions par voie électronique (courriel). Cette manière de procéder est la plus efficace, la plus rapide et la moins coûteuse.

³ Suite à la déclaration de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) organisme sous la responsabilité de l'ONU (Organisation des Nations Unies).

1. Situer le mandat.

a. La résolution du CA-MCQRFC

Le Conseil d'administration (CA), à sa 184^e réunion régulière tenue le mercredi 30 octobre 2024, considérant la diminution du nombre de personnes présentes aux RSA 2023 et 2024, a mandaté⁴ monsieur Paul-Antoine Ouellet, afin de réaliser un sondage d'opinions auprès de cette clientèle. Le CA désire ainsi mieux cerner et comprendre la situation actuelle afin d'apporter les solutions jugées les plus appropriées.

b. La période de 2006 à 2024

Cette période nous semble la plus significative dans la perspective de comprendre les causes de la diminution du taux de fréquentation des RSA. Le lecteur trouvera, à la 2^e **Annexe**, deux graphiques pour visualiser cette diminution.

c. Un sondage d'opinions.

Depuis le début des RSA (1998) les participants sont invités à remplir, à la fin de leur séjour, une feuille de satisfaction de leur séjour au RSA. Ces données sont étudiées par le CA et des mesures sont apportées pour les RSA suivants.

Par ailleurs, pendant la pandémie COVID-19, il n'y a pas eu de sondage d'opinions, généralisé à tous les participants, pour connaître leur niveau de satisfaction, leurs opinions et suggestions, afin d'améliorer les RSA.

« Sans un certain degré de silence intérieur et même extérieur, nous ne vivons jamais, nous ne savourons jamais l'instant présent . »

Richard Rohr

⁴ Voir la résolution du CA-MCQRFC à la 3^e Annexe.

2. Historique et taux de fréquentation des RSA-MCQRFC

Référence aux données graphiques.

Le modèle graphique présenté à la **2^e Annexe** permet de *visualiser* une diminution des présences des membres et amis aux RSA-MCQRFC.

Depuis la pandémie de la COVID-19 et ses impacts sur la santé des citoyens, plusieurs personnes ont modifié considérablement leurs comportements et habitudes sociales. Ils s'adaptent ainsi à la possibilité éventuelle d'un nouveau virus et possiblement d'une autre pandémie.

Bref, plusieurs québécois ont diminué considérablement leurs activités de groupe.

3. Un thème central et deux objectifs

Le thème central de notre sondage est de :

Connaître le niveau de satisfaction et les suggestions des personnes qui ont fréquenté au moins un (1) RSA, au cours des 5 dernières années, afin de mieux répondre à leurs besoins et attentes.

Les objectifs du sondage auprès des participants aux RSA sont :

- 1- Connaître leurs opinions, orientations et suggestions, concernant les RSA organisés par MCQRFC.**
- 2- Permettre au CA de MCQRFC d'adapter la gestion des RSA aux réalités nouvelles et, dans la mesure du possible, répondre aux attentes des participants.**

**La méditation chrétienne est
« une voie de silence et de dépassement de soi,
une voie de relation et de solitude,
une manière de lire sans paroles,
de connaître sans pensée. »**

Laurence Freeman

4. Coordination du projet.

Au début de nos travaux, nous avons élaboré une planification et établi un échéancier des principales activités, afin d'atteindre nos objectifs.

Au chapitre de la coordination nous nous rencontrons au secrétariat les jeudis, en Zoom ou par téléphone, afin de mettre en commun nos travaux, vérifier notre planification, gérer les imprévus et opportunités.

Nous avons eu plus de 12 rencontres formelles de coordination, de nombreux courriels partagés, ainsi que plusieurs échanges de « documents de travail ».

5. Élaboration du questionnaire (Voir la 4^e Annexe)

En cours de réalisation du « projet de questionnaire », nous avons consulté de nombreux modèles de questionnaires et plusieurs sites internet spécialisés sur les sondages.

Enfin, nous avons réalisé un Pré-test. Le questionnaire final prend en compte nos recherches personnelles et les résultats du pré-test. Il contient essentiellement 3 sections :

1. La section 1 : Informations démographiques

Cette section permet de comprendre et de planifier les RSA, afin de mieux s'adapter aux besoins des participants.

Cette section comprend 3 questions objectives⁵

2. La section 2 : Questions générales depuis la mise en place des RSA.

Il s'agit de 13 questions objectives visant à connaître l'appréciation des participants aux derniers RSA. Ces questions vont nous permettre de connaître leur niveau de satisfaction, selon l'ensemble des aspects vécus lors de ces RSA.

Cette section comprend 13 questions objectives

3. La section 3 : Vos opinions et suggestions.

Cette dernière section est fondamentale à notre démarche du sondage, car à terme, elle va nous permettre de mieux connaître les opinions et suggestions des participants aux RSA. Elle représente donc le cœur de notre sondage.

Cette section comprend 5 questions :

soit deux (2) questions objectives: (les numéros 1 et 3)

et trois (3) questions subjectives⁶: (les numéros 2, 4 et 5).

⁵ On appelle habituellement, une question objective, celle qui se répond par Oui ou Non ou cochez un choix possible de réponses.

⁶ On appelle habituellement, une question subjective, celle qui se répond par un développement de la pensée. Exemple : précisez, dans l'espace prévu à cet effet, pourquoi vous appréciez le silence dans une méditation.

6. La population-cible.

Au départ, nous avons identifié deux-cent-quatre-vingt-onze (291) personnes différentes, l'adresse courriel était connue du secrétariat de MCQRFC. Ce sont des personnes ayant participé à l'un ou l'autre RSA. Nous avons essayé de tous les rejoindre. Toutefois, au moment de faire les envois courriels, il y a 47 messages qui nous sont immédiatement revenus, car leur courriel ne fonctionnait plus. Ainsi, il restait une possibilité de deux cents quarante-quatre (244) personnes possiblement rejointes. Celles-ci étaient inscrites, avec leur adresse courriel, dans la base de données ACCÈS de MCQRFC. Techniquement, ce sont donc ces 244 personnes qui auraient reçu notre questionnaire du sondage.

7. Envoi par courriel des questionnaires et relances

1. Date des envois.

- Un questionnaire de pré-test a été envoyé le 31 octobre 2024, à 7 personnes, en spécifiant qu'un maximum de 10 jours leur étaient alloués pour répondre.
- Le questionnaire finalisé a quant à lui été envoyé le 19 novembre 2024, à 291 personnes à qui il a été spécifié que le sondage se terminait le 2 décembre 2024.

2. Date des relances.

- Pour le sondage, un premier rappel a été fait le 25 novembre 2024.
- Un dernier rappel a été fait le 29 novembre 2024.

3. Date de la fin des réceptions

- La date de réception des pré-tests était le 10 novembre 2024.
- Celle du sondage, le 2 décembre 2024.

4. Retour des sondages

- Dès le premier jour de l'envoi, nous avons commencé à recevoir des formulaires remplis.
- Dans les délais prévus, nous avons obtenu un retour de 63 questionnaires complétés.
- À la fin de nos travaux de recherche, d'analyse et de rédaction finale de notre rapport, nous remercierons formellement toutes ces 63 personnes qui ont répondu au questionnaire de sondage RSA-MCQRFC 2025 dans une infolettre. (**voir la 11^e Annexe**).

« Sans silence, nous ne vivons pas vraiment nos expériences. »

Michel Boyer

8. Réception des données et analyse des résultats.⁷

Analyse sommaire

Nous avons fait parvenir 244 questionnaires du sondage, soit à chaque personne qui ont donné leur adresse courriel valide au secrétariat de MCQRFC.

Nous avons reçu 63 réponses complètes du questionnaire de sondage ; selon l'échéancier prévu. Soit 25,8% de taux de réponse. Il s'agit d'un taux de réponses qui nous permet de donner *certaines indications reflétant des tendances au sein de notre population-cible*. (244). Par ailleurs, nous avons reçu, par les répondants, de nombreuses « opinions et suggestions » (section 3) dont nous nous sommes largement inspirées pour construire le chapitre 9 soit : « nos recommandations/suggestions ».

Enfin, à ce sujet nous avons questionné l'IA⁸ « ... quelles étaient les limites, la généralisation possible des résultats et le suivi de notre sondage ? » Nous abordons ces points dans notre conclusion.

8.1 - Cumulation des données : section 1.

Section 1 : Informations démographiques

1. Quel est votre groupe d'âge ?

○ 25-34 ans ou moins	0	0 %
○ 35-44 ans	0	0 %
○ 45-54 ans	0	0 %
○ 55-64 ans	8	13 % ⁹
○ 65 ans ou plus	T. ¹⁰ 63	55 87 %

2. Quel est votre sexe ?

○ Homme	18	29 %
○ Femme	T. 63	45 71 %

3. Quel est votre niveau de scolarité ?

○ Primaire ou moins	0	0 %
○ Secondaire	3	5 %
○ Collégial	14	22 %
○ Universitaire	T. 63	46 73 %

⁷ Pour mieux comprendre cette 8^e section, il serait préférable d'avoir une vision d'ensemble des questions en allant voir la 4^e Annexe.

⁸ IA = Intelligence Artificielle – (ChatGPT).

⁹ Nous n'avons pas considéré les décimales, sauf pour arrondir.

¹⁰ Tous les « T. » représentent le Total de répondants à chacune des questions. (Ex. $55 \div 63 \times 100 = 87 \%$).

Constats et analyse :

Il est évident ici, que nous sommes en présence de répondants relativement âgés, majoritairement de sexe féminin et très bien formés au plan académique.

=====

8.2 - Cumulation des données : section 2.

Section 2 : Questions générales depuis la mise en place des RSA

Nous présentons ici un résumé des 13 réponses de la section 2. Afin de ne pas alourdir le texte nous avons simplifié la formulation des questions¹¹. Le lecteur trouvera intégralement, dans la **6^e Annexe**, le résumé des réponses subjectives reçues à ces questions dans les soixante-trois (63) questionnaires.

Question 1 :

À combien de RSA avez-vous participé, depuis les 5 dernières années ?

51 personnes ont répondu à cette question, soit 81 %.

11 répondants n'ont pas assisté à **un RSA**, soit **22 %**.

3 répondants ont assisté à **5 RSA**, soit **6 %**.

7 répondants ont assisté à **4 RSA**, soit **14 %**.

30 répondants ont assisté à **1, 2 ou 3 RSA**, soit **59 %**.

Question 2 :

Quel est votre le niveau de satisfaction général par rapport aux RSA ?

61 personnes ont répondu à cette question, soit 97 %.

46 répondants ont signifié leur **satisfaction ou très grande satisfaction**, soit **75 %**.

8 répondants ont signifié être **insatisfaits ou très insatisfaits**, soit **13 %**.

7 répondants ont signifié être **neutres ou indifférents**, soit **12 %**.

Question 3 :

A. La peur d'attraper la COVID ou de la donner

62 personnes ont répondu à cette question, soit 98 %.

37 répondants ont signifié qu'elle n'avait **pas ou peu d'importance**, soit **59 %**.

18 répondants ont signifié qu'elle était **importante ou très importante**, soit **29 %**.

7 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **11 %**.

¹¹ Voir la 4^e Annexe pour lire les questions telles que présentées dans le questionnaire.

B. Le choix du lieu du RSA

58 personnes ont répondu à cette question, soit **92 %**.

40 répondants considèrent le lieu comme **important ou très important**, soit **69 %**.

11 répondants croient que ce n'est **pas ou peu important**, soit **19 %**.

7 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **12 %**.

C. Trop de ressourcements spirituels

39 personnes ont répondu à cette question, soit **62 %**.

25 répondants considèrent que ce n'est **pas ou peu important**, soit **64 %**.

7 répondants répondent que c'est **important ou très important**, soit **18 %**.

7 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **18 %**.

D. Les coûts exigés

55 personnes ont répondu à cette question, soit **87 %**.

22 répondants ont signifié qu'ils étaient **importants ou très importants**, soit **40 %**.

18 répondants ont signifié qu'ils étaient **pas ou peu important**, soit **33 %**.

15 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **27 %**.

E. L'exigence du silence¹²

62 personnes ont répondu à cette question, soit **98 %**

47 répondants ont signifié que le silence était **important ou très important**, soit **76 %**.

8 répondants ont signifié que le silence était **pas ou peu important**, soit **13 %**.

7 personnes sont **neutres ou indifférents**, soit **11 %**.

F. Mon âge élevé

58 personnes ont répondu à cette question, soit **92 %**.

24 répondants ont signifié qu'il était **important ou très important**, soit **41 %**.

27 répondants ont signifié qu'il était **pas ou peu important**, soit **47 %**.

7 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **12 %**.

G. Le choix de la personne ressource

58 personnes ont répondu à cette question, soit **92 %**.

46 répondants ont signifié que c'était **important ou très important**, soit **79 %**.

9 répondants ont signifié que c'était **pas ou peu important**, soit **16 %**.

3 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **5 %**.

¹² Cette question relative au silence représente le plus grand nombre de répondants : 62 / 63. Elle mérite d'attirer l'attention de toutes personnes préoccupées par la baisse de fréquentation des RSA. Dans cette perspective, nous présentons, en 9^e Annexe, des références et des citations pertinentes des pères Main, Freeman, Boyer et Rohr, relatives au silence.

H. La grande quantité de publicité

55 personnes ont répondu à cette question, soit **87 %**.

21 répondants la considèrent comme **importante ou très importante**, soit **38 %**.

23 répondants la considèrent comme **pas ou peu importante**, soit **42 %**.

11 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **20 %**.

I. Les personnes responsables pour MCQRFC

57 personnes ont répondu à cette question, soit **90 %**.

51 répondants considèrent leur travail **important ou très important**, soit **89 %**.

1 répondant considère que ce n'est **pas ou peu important**, soit **2 %**.

5 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **9 %**.

J. L'horaire ne me convient pas.

55 personnes ont répondu à cette question, soit **87 %**.

20 répondants ont signifié que c'est **important ou très important**, soit **36 %**.

24 répondants ont signifié que ce n'est **pas ou peu important**, soit **44 %**.

11 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **20 %**.

K. Les conférences RSA offertes en ZOOM en même temps

53 personnes ont répondu à cette question, soit **84 %**.

37 répondants ont signifié **important ou très important**, soit **70 %**.

11 répondants ont signifié que ce n'est **pas ou peu important**, soit **21 %**.

5 répondants sont **neutres ou indifférents**, soit **9 %**.

Constats et analyse¹³

Nous observons à l'analyse, que la majorité des répondants ont assisté à un, deux ou trois RSA; alors que 3 répondants ont assisté à 5 RSA et plus. Le niveau de satisfaction général est très élevé à 97 % et 61 répondants sur un total de 63 ont répondu. De façon générale, les répondants n'ont pas peur de donner ou attraper la COVID-19. Par ailleurs le choix du lieu du RSA est important ou très important pour 40 répondants, soit 69 %

Concernant les coûts exigés, 40 % des 55 répondants considèrent que c'est important ou très important. La question des coûts des RSA demeure donc une réalité présente pour les participants.

¹³ Nous avons utilisé les questions que l'on juge les plus significatives et particulièrement en lien avec les objectifs du sondage.

Le silence préoccupe beaucoup de répondants, 62 sur un total de 63 (soit 98%) ont répondu à cette question. Enfin, 76 % considèrent que le silence est important ou très important. Avec les coûts, le silence représente donc un point majeur de satisfaction et de participation éventuelle aux RSA. Il nous faut ici prendre acte de la très grande préoccupation des méditants en regard du silence et des coûts.

Il y a une réflexion sérieuse à faire sur le silence et la méditation chrétienne.

Le phénomène de l'âge préoccupe plusieurs répondants : 58 sur un total de 63 ont répondu. Cependant il n'y a pas de différences significatives entre ceux qui considèrent l'âge comme important ou peu important.

Le choix de la personne ressource prend une grande place dans la décision de venir ou non au RSA : 79 %.

Les personnes responsables pour MCQRFC (employé ou bénévoles) intéressent énormément les participants; 90 % ont répondu et 89 % considèrent que ces personnes sont importantes ou très importantes pour eux. Ils se considèrent extrêmement bien accueillis.

Les conférencières et conférenciers intéressent 84 % des répondants dont 70 % considèrent que leur choix est important ou très important.

=====

**« ...l'Esprit de Dieu qui demeure en nous...
devient une réalité pour nous, individuellement,
que lorsque... nous en faisons l'expérience vivante, dans le silence. »**

John Main

8.3 - Cumulation des données : section 3 – questions 1 et 3.

Section 3 - Question 1 :

« Êtes-vous en faveur de la continuité des RSA-MCQRFC sous la forme actuelle? »

Oui		46	87 %
Non	T. 53	7	13 %

Constats et analyse :

Il nous faut d'abord constater ici que 10 répondants sur 63 ne se sont pas prononcés par un oui ou un non : soit 15 % de l'ensemble des répondants.

Cependant, il nous semble évident (87%) qu'il se dégage une opinion favorable des répondants à continuer les RSA sous sa forme actuelle.

Section 3 - Question 3 :

« Prévoyez-vous assister au RSA-2025 à Granby du vendredi après-midi 26 septembre au dimanche après-midi le 28 septembre 2025? »

Oui		12	38 %
Non	T. 32	20	62 %

Constats et analyse :

Il faut noter ici que seulement 32 répondants sur un totale de 63 ont répondu par oui et non. Plusieurs nous ont signifié que dix mois à l'avance (novembre 2024) ils ne pouvaient pas répondre de façon définitive.

Par ailleurs, la presque totalité des absences 31 ont précisé les raisons de leur incertitude actuelle soient : des engagements antérieurs, des vacances, des voyages, des problèmes de santé, etc.

Il nous semble raisonnable de croire que plusieurs de ces répondants pourraient se présenter au RSA-MCQRFC 2025.

Selon nous, dix-neuf (19)¹⁴ de ces répondants, qui manifestent plusieurs hésitations¹⁵, pourraient se présenter au RSA-2025. Il serait intéressant de les rejoindre personnellement, afin de vérifier et discuter avec eux. Certains d'entre eux répondent même que « c'est réservé dans mon agenda, mais ça dépend si... ». Un autre précise : « ... Maintenant je suis en réserve, je veux savoir qui sera le conférencier... ».

=====

¹⁴ Il s'agit des 19 questionnaires suivants:

Q. : 2, 8, 9, 11, 20, 21, 25, 29, 32, 33, 34, 38, 40, 43, 44, 47, 49, 50 et 52. Ces répondants manifestent un intérêt évident mais hésitent. Voir les 5^e Annexe et 6^e Annexe.

¹⁵ Nous plaçons à la 5^e Annexe une mention « À relancer » pour ces 19 questionnaires (Q.) qui ont identifié une ou plusieurs raisons précises pour lesquelles ils hésitent maintenant à répondre « oui je serai présent au RSA 2025 ».

8.4 - Cumulation des données section 3 : questions subjectives.

Section 3 : Vos opinions et suggestions

Les questions 2, 4 et 5 du questionnaire.¹⁶

Nous présentons maintenant les neuf (9) principales « Opinions et suggestions » des répondants. Ces dernières nous semblent particulièrement en lien avec les objectifs de notre sondage. Le lecteur trouvera en **8^e annexe** toutes les dix-sept (17) réponses des « opinions et suggestions » des participants. Cette section se termine comme les deux précédentes, par nos constats et analyse.

Q. 6¹⁷

« En 2024 , le style de rencontres de ressourcement doit être plus adapté à l'évolution de la société. Il y a une carence en relation interpersonnelle car une grande solitude et isolement sont vécus par tous les groupes d'âge.

La spiritualité sera d'un grand secours pour le siècle présent. Il faut donc favoriser dans ces rencontres un contenu spirituel adapté et favoriser les inter-échanges entre les participants...»

« Je suggère de mettre les ressourcements gratuits donc éliminer l'inscription avec paiement avec cartes de crédit. Je suggère de demander un don annuel plus important aux membres pour couvrir les frais escomptés. Ceux qui ont les moyens pourront davantage donner. »

Q. 18

« Nous donner des renseignements sur la personne-ressource, afin d'avoir une idée de qui elle est. »

Q. 22

Il y a quelques années, quand nous allions près de Chateauguay, au manoir Marguerite d'Youville, *un jeune homme nous avait fait faire de la marche consciente dehors, en début d'après-midi, pendant une vingtaine de minutes.* Voilà un exemple de pont vers d'autres approches de pleine conscience pour être présent ici maintenant. *C'est préparer notre corps pour ouvrir notre cœur et notre esprit à l'Esprit.*

Je fais le « le Tai chi chuan » depuis plusieurs années. Cela peut même se faire assis sur une chaise. Cela pourrait être un petit atelier facultatif, si cela vous intéresse... »

¹⁶ Voir la 4^e Annexe.

¹⁷ Q. 6 = Le répondant du 6^e questionnaire reçu.

Q. 29

« Je dois admettre que les quelques journées de ressourcements auxquelles j'ai assisté, ont offert une certaine variété et je pense qu'il est important de varier et d'actualiser les réflexions ... »

Q. 35

« À cause du silence, les conférences et les thèmes sont très intéressants. »

Q. 40

« Cet été j'y suis allé à bicyclette sur la route verte... cela m'a pris 5 heures. Pour ceux qui aiment le plein air, c'est une bonne façon d'aller à Granby. Car je suis en forme pour le faire. Mon âge, 69 ans, et ma santé ne m'empêche pas de le faire actuellement... »

Q. 50

« Je trouve ça étrange. Tout l'aspect silence n'est pas là. Cela enlève le sens d'une fin de semaine de partage. »

Q. 51

« J'ai déjà remarqué dans les rencontres que le silence peut être brisé facilement ... J'aurais préféré un meilleur silence. »

Q. 63

« Pour aider notre cheminement spirituel et encourager notre membership il faudrait une personne dans la médecine qui pourrait nous parler du vieillissement et des besoins spirituels différents au plus grand âge. »

8.5 Constats et analyse

Une nouvelle approche de recueillir des fonds, pour aider certains méditants qui autrement, seraient peut-être absents de certains RSA.

L'importance accordée au silence : ce thème est développé vingt-six (26) fois de diverses façons ; dans les 63 questionnaires des répondants et ce dans l'ensemble des sections.

L'information concernant la personne ressource préoccupe un nombre significatif de répondants. Plusieurs souhaitent que cette personne connaisse la méditation chrétienne, d'autres aimeraient que la personne désignée utilise un langage simple et accessible par la majorité des participants. Certains répondants souhaitent que l'on incite davantage les méditants à participer au RSA. Enfin le lecteur trouvera, d'autres contenus empruntés aux « opinions et suggestions » des répondants, au chapitre 9 et 10 soit dans les Perles trouvées et dans nos recommandations/suggestions.

=====

9. Les perles trouvées¹⁸

Il est usuel, pour les auteurs de travaux de sondages d'opinions, de trouver le ou les répondants qui ciblent de façon évidente les aspects les plus fondamentaux de leurs travaux. Nous aussi nous avons trouvé des perles.

Nous vous soumettons huit (8) de ces perles, parfois audacieuses, mais souvent très novatrices et toujours centrées sur les objectifs de notre sondage : améliorer la gestion des RSA et favoriser une participation accrue des membres et amis de MCQRFC.

Elles méritent toutes votre attention.

9.1 L'auteur du questionnaire Q. 15

« J'aime ça moi ! » « ...À moins d'un problème de santé... je serai là ... »
« Je souhaite beaucoup que cela continue tel quel ou avec des améliorations... »

9.2 L'auteur du questionnaire Q. 2

« ...Il est important de se retrouver une fois par année tous ensemble ... pour maintenir les liens des membres de notre communauté. »

9.3 L'auteur du questionnaire Q. 20

« Ce moment plus intensif pendant l'année en réflexion et en méditation de groupe aide à maintenir mon engagement même sur Zoom... »

9.4 L'auteur du questionnaire Q. 61

« Nous sommes en cheminement de foi et le ressourcement est un point fort de l'année. » « Cette année, j'ai fait du co-voiturage. Est-ce que certaines personnes viendraient dans un bus nolisé ? Avec de la publicité insister sur le co-voiturage. »

9.5 L'auteur du questionnaire Q. 63

« C'est facile et très amical. C'est un bon soutien spirituel; il faudrait encourager le monde à participer. »

« Pour aider notre cheminement spirituel et encourager notre membership ... il faudrait une personne dans la médecine qui pourrait nous parler du vieillissement et des besoins spirituels différents au plus grand âge. »

¹⁸ Ce sont habituellement des sujets très positifs ou jugés significatifs par les auteurs, car en lien avec les objectifs même du sondage.

9.6 L'auteur du questionnaire Q. 22

« Comment rajeunir ce ressourcement ? Le lieu ? La personne ressource ? Il y a un pont à faire avec d'autres méditations (bouddhistes par exemple) pour garder une ouverture, tout en gardant notre identité chrétienne. Nous avons à apprendre des autres. Il y a quelques années, quand nous allions près de Chateauguay, au manoir Marguerite d'Youville, un jeune homme nous avait fait faire de la marche consciente dehors, en début d'après-midi, pendant une vingtaine de minutes. Voilà un exemple de pont vers d'autres approches de pleine conscience pour être présent ici maintenant. C'est préparer notre corps pour ouvrir notre cœur et notre esprit à l'Esprit.

Je pratique le Qi Gong (mouvements lents, inspirés de la médecine traditionnelle chinoise un peu comme le Tai chi chuan) depuis plusieurs années. Cela peut même se faire assis sur une chaise. Cela pourrait être un petit atelier facultatif, si cela vous intéresse... »

9.7 L'auteur du questionnaire Q. 6

« J'ai déjà cessé d'y participer. Manque d'intérêt pour ce style de ressourcements. »

« En 2024, le style de rencontres de ressourcement doit être plus adapté à l'évolution de la société. Il y a une carence en relation interpersonnelle car une grande solitude et isolement sont vécus par tous les groupes d'âge. La spiritualité sera d'un grand secours pour le siècle présent. Il faut donc favoriser dans ces rencontres un contenu spirituel adapté et favoriser les inter-échanges entre les participants... »

« Je suggère de mettre les ressourcements gratuits donc éliminer l'inscription avec paiement avec cartes de crédit. Je suggère de demander un don annuel plus important aux membres pour couvrir les frais escomptés. Ceux qui ont les moyens pourront davantage donner. »

9.8 L'auteur du questionnaire Q. 40

« Cet été j'y suis allé à bicyclette sur la route verte... cela m'a pris 5 heures. Pour ceux qui aiment le plein air, c'est une bonne façon d'aller à Granby. Car je suis en forme pour le faire. Mon âge, soixante-neuf (69) ans, et ma santé ne m'empêchent pas de le faire actuellement... »

**« Il faut consentir du temps, de la patience et de l'humilité
pour descendre, un tant soit peu, dans le silence (intérieur) »**

Michel Boyer

10. Nos recommandations / suggestions

Suite à l'analyse globale de l'ensemble des documents reçus, ajoutée à nos échanges et réflexions, certains points nous apparaissent plus intéressants que d'autres. Dans cette perspective, nous vous proposons, ci-après, les vingt (20) recommandations suivantes :

- 10.1 Nous recommandons que le CA prenne diverses mesures afin d'améliorer le plus possible le respect du silence, dans le cadre des RSA. Le but est de trouver les façons concrètes de valoriser le silence (puisque c'est une retraite en silence) dans la perspective « historique » de la méditation chrétienne. Rappeler aux participants les fondements du silence dans la méditation et souligner l'importance du silence. C'est dans cette perspective que nous avons placé 7 pages de citations, relatives au silence, que nous jugeons très pertinentes. Vous trouverez à la 10^e Annexe ces références et ces citations au sujet du silence formulées par John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer et Richard Rohr.

- 10.2 Nous recommandons que le CA précise un lieu d'échange bien identifié, disponible en tout temps, pour parler (ou rompre le silence) toute la fin de semaine. Cette recommandation aurait avantage à être évaluée à la fin du RSA.

- 10.3 Nous recommandons que le CA prévoit à l'horaire du vendredi soir une période d'au moins 30 minutes de « mise à jour du placotage » dans un climat d'échange fraternel pour se présenter (voir la recommandation 10.18), avant de garder la rigueur du silence pendant le RSA.

- 10.4 Nous recommandons que le CA donne suite à cette suggestion de Q. 22 : « Quand nous allions près de Chateauguay, au Manoir d'Youville, un jeune homme nous avait fait faire de la marche méditative consciente dehors¹⁹, en début d'après-midi, pendant une vingtaine de minutes. Voilà un exemple de pont vers d'autres approches de pleine conscience pour être présent ici et maintenant. C'est préparer notre corps, pour ouvrir notre cœur et notre esprit à l'Esprit. »

- 10.5 Nous recommandons que le CA mette en place la suggestion du Q. 22 : « ... mouvements lents, inspirés de la médecine traditionnelle chinoise un peu comme le Tai chi chuan. Cela peut même se faire assis sur une chaise. Cela pourrait être un petit atelier facultatif, si cela vous intéresse... j'en fais depuis plusieurs années. »

¹⁹ À noter que s'il pleut, cette activité pourrait même se faire à l'intérieur dans un corridor.

- 10.6 Nous recommandons que le CA investigue, à moyen terme, certaines mesures pour cibler l'essentiel d'une nouvelle façon de faire une levée de fonds. Ceux-ci devront servir de manière unique et spécifique à aider financièrement des personnes qui autrement ne pourraient pas assister au RSA. Un comité du CA pourrait évaluer la faisabilité de cette recommandation. L'argent reçu ne devra servir qu'à cette fin.
- 10.7 Nous recommandons que le CA analyse cette suggestion du Q. 6 et prenne en considération cette mesure et la mette en place, le cas échéant: « Je suggère de mettre les ressourcements gratuits, donc éliminer l'inscription avec paiement par cartes de crédit. Je suggère de demander un don annuel plus important aux membres pour couvrir les frais escomptés. Ceux qui ont les moyens pourront davantage donner. »
- 10.8 Nous recommandons que le CA s'assure, avant le choix définitif, que les personnes ressources connaissent la méditation chrétienne (MC).
- 10.9 Nous recommandons que le CA informe tous les membres et amis, que les personnes ressources connaissent bien la méditation chrétienne, lors de toute publicité et invitation aux RSA. Permettant ainsi qu'ils obtiennent cette information, avant de s'inscrire.
- 10.10 Nous recommandons que le CA révise le contrat d'hébergement afin de prévoir une mention, pour que les chambres puissent être disponibles le vendredi après-midi (PM) et le dimanche avant-midi (AM).
- 10.11 Nous recommandons que le CA privilégie le co-voiturage. Qu'il incite les participants aux RSA à covoiturer et présente aux méditants qui le demandent des suggestions de transport. Bref que MCQRFC fasse une campagne de sensibilisation au covoiturage, afin de faciliter la participation aux RSA.
- 10.12 Nous recommandons que le CA s'assure d'une diffusion simultanée de l'eucharistie du samedi soir par vidéo, comme pour les conférences, afin que les personnes en Zoom puissent participer, puisque c'est habituellement complémentaire aux entretiens.
- 10.13 Nous recommandons que le CA évalue la possibilité d'organiser la même année un 2^e RSA semblable au 1^{er}, mais sur 2 territoires différents, à 2 saisons différentes.

- 10.14 Nous recommandons que le CA s'assure que les dix-neuf (19) répondants (voir page 13 note 13), qui manifestent plusieurs hésitations à assister au prochain RSA, soient sollicités, particulièrement ceux qui ont répondu : « c'est réservé dans mon agenda, mais ça dépend si... ». Un autre précise : « Maintenant je suis en réserve, je veux savoir qui sera le conférencier... ». Évidemment le secrétaire exécutif doit au préalable, demander l'autorisation à chacune de ces personnes, car c'est seulement lui qui connaît ces participants.
- 10.15 Nous recommandons que le CA prévoit dans l'horaire une période de libre partage, d'environ 30 minutes, après chacun des quatre (4) entretiens.
- 10.16 Nous recommandons que le CA publicise davantage le fait qu'un livre est donné à chaque participant en présentiel.
- 10.17 Nous recommandons que le CA invite un médecin pour nous parler de la spiritualité et du vieillissement (voir Q. 63).
- 10.18 Nous recommandons que le CA s'assure que chaque participant dispose à l'accueil d'un porte-insigne d'identification à avoir sur soi tout au long du RSA (Voir Q. 19).
- 10.19 Nous recommandons que le CA continue d'utiliser la formule d'évaluation individuelle et écrite du séjour à la fin de chacun des RSA; et que cette année, il ajoute la question suivante « Avez-vous utilisé le lieu d'échange bien identifié, qui était disponible en tout temps, pour parler (ou rompre le silence) ? Oui ou non et commentaires.
- 10.20 Nous recommandons que le CA refasse un second sondage d'ici 2 à 3 ans, en utilisant un type de questionnaire plus simple, allégé, et obligatoirement qui se répond, au pré-test, entre 5 et 8 minutes. Nous demeurons disponibles pour regarder cette suggestion de suivi.

**Nourries par le silence,
nos paroles ont la chance de sonner plus juste
et d'aller droit à l'essentiel.**

Michel Boyer

Conclusion et suivi

La pandémie COVID-19 a modifié les pratiques et coutumes de toute personne, au plan familial, scolaire, travail, social et autres.

Bref, la vie familiale et communautaire antérieure à la COVID-19, s'est transformée : d'une vie centrée vers le groupe et la communauté; nous vivons plus prudemment et de façon individuelle dans une certaine crainte d'une autre pandémie possible. Ce phénomène s'ajoute au vieillissement constant des membres et/ou amis de MCQRFC. Le Zoom et d'autres formes de communications internet se sont rapidement implantées et sont devenus indispensables à notre fonctionnement individuel et collectif.

Le présent sondage visait à connaître, dans la mesure du possible, les causes à la base de la diminution de fréquentation en présentiel des RSA, et à recommander au CA des mesures susceptibles d'améliorer le taux de fréquentation.

Nous avons rejoint 244 personnes dont nous disposions, au secrétariat de MQRFC, de leur adresse courriel valide. Malgré deux relances formelles et de nombreux rappels nous avons reçu seulement 63 retours de questionnaires complétés soit 25,8%. Ce niveau de réponses ne nous permet pas de généraliser nos données à l'ensemble de la clientèle-cible. Nous avons consulté divers sites internet spécialisés en sondage, vérifié nos données avec l'intelligence artificielle (IA) et nos recherches nous obligent à utiliser avec prudence les résultats particulièrement de la section 2.

Par ailleurs, la section 3, dans laquelle les répondants étaient invités à donner leurs « opinions et suggestions » nous a permis de présenter au CA vingt (20) recommandations intéressantes, crédibles, suggérées par les répondants et ayant comme objet d'améliorer les présences de méditants invités à assister aux RSA.

***« ...le silence du cœur est un don.
Toutefois, il requiert de nous l'effort de s'y rendre disponible. »***

Michel Boyer

11. Remerciements

Nous tenons en premier lieu, à remercier vous toutes et tous, les soixante-trois (63) répondantes et répondants à ce sondage RSA-MCQRFC 2025.

BRAVO et nos mercis renouvelés pour votre participation au sondage.

Nous avons très apprécié et pris en compte particulièrement, « Vos opinions et suggestions » que vous nous avez fait parvenir. Plus particulièrement nous les avons largement utilisées pour compléter nos travaux au chapitre 10 de notre rapport : « Nos recommandations / suggestions ». Votre participation au sondage va certainement permettre au CA de MCQRFC de disposer de plusieurs opinions et suggestions susceptibles de continuer à améliorer l'organisation des RSA notamment au chapitre des présences.

Nous tenons à remercier ceux et celles qui ont bien voulu nous contacter, même après l'échéance, en particulier monsieur René Fontaine du Manitoba (**voir la 10^e Annexe**).

Merci à Marc Bellemare, secrétaire exécutif de MCQRFC, homme de tous les défis et des succès de MCQRFC depuis 2008, soit près de 17 ans. Marc est le seul permanent de MCQRFC et, de par son statut, il est sollicité par tous et partout sur de multiples sujets qui touchent la méditation chrétienne. Un exemple de fonctions multiples : ce sera bientôt son troisième (3^e) déménagement du siège social, dont les dossiers d'archives. Ce sera donc le quatrième (4^e) lieu où il a travaillé pour MCQRFC : à Montréal de 2008 à 2010 au Centre 7400 du boulevard Saint-Laurent, puis de 2011 à 2014 chez les Dominicains sur le chemin de la Côte-Sainte-Catherine, à McMasterville de 2014 à septembre 2025 à l'église Sacré-Cœur de la paroisse Trinité-sur-Richelieu et bientôt, à la fin du bail qui n'a pas été renouvelé, ailleurs...

Merci à Paul-Antoine Ouellet, pour son expertise, sa disponibilité, sa compétence, son dévouement, ses idées, son leadership, son travail d'équipe, sa rapidité d'exécution, son travail bénévole et son soutien indéfectible à l'avancement de la méditation chrétienne.

Enfin, à tous les membres du CA, et particulièrement à la présidente, qui ne cessent d'innover dans sa démarche de recherche d'excellence, afin d'adapter les services et ressources de MCQRFC aux nouvelles réalités sociales.

Merci Louise Hébert-Saindon !

**« Le silence est le langage de Dieu
et tout le reste est une mauvaise traduction. »**

Laurence Freeman

12. Liste des annexes

Liste des annexes.

	PAGES
1. La mission de MCQRFC.....	24
2. Historique des fréquentations aux RSA-MCQRFC depuis leur début en 1998 : graphiques et données.....	25
3. Résolution 184.1.2 adoptée au CA: concernant ce sondage RSA-MCQRFC.....	27
4. Version finale du Questionnaire utilisé pour le Sondage.....	28
5. Cumulation des réponses subjectives section 2 et 3.....	36
6. Résumé des réponses subjectives reçues.....	40
7. Toutes les réponses objectives reçues.....	46
8. Les 17 opinions et suggestions à retenir ou à réfléchir.....	50
9. Citations et références sur le silence par les piliers de la méditation chrétienne : les bénédictins, John Main et Laurence Freeman, ainsi que les franciscains Michel Boyer et Richard Rohr.....	52
10. Message de monsieur René Fontaine.....	59
11. Remerciements aux 63 répondants du sondage.....	60
12. Le résumé du sondage d'opinions RSA-MCQRF 2025.....	61

1^{re} ANNEXE

ÉNONCÉ DE MISSION

Nous avons à garder cette conscience vive que nous sommes au service d'une mission

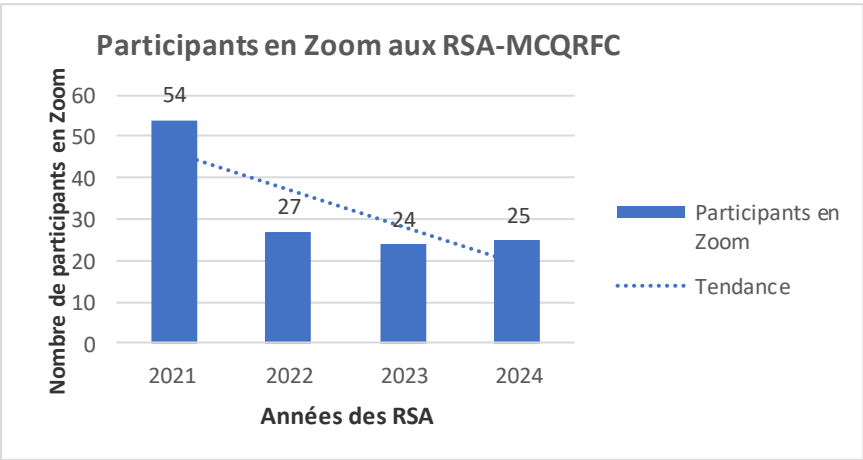
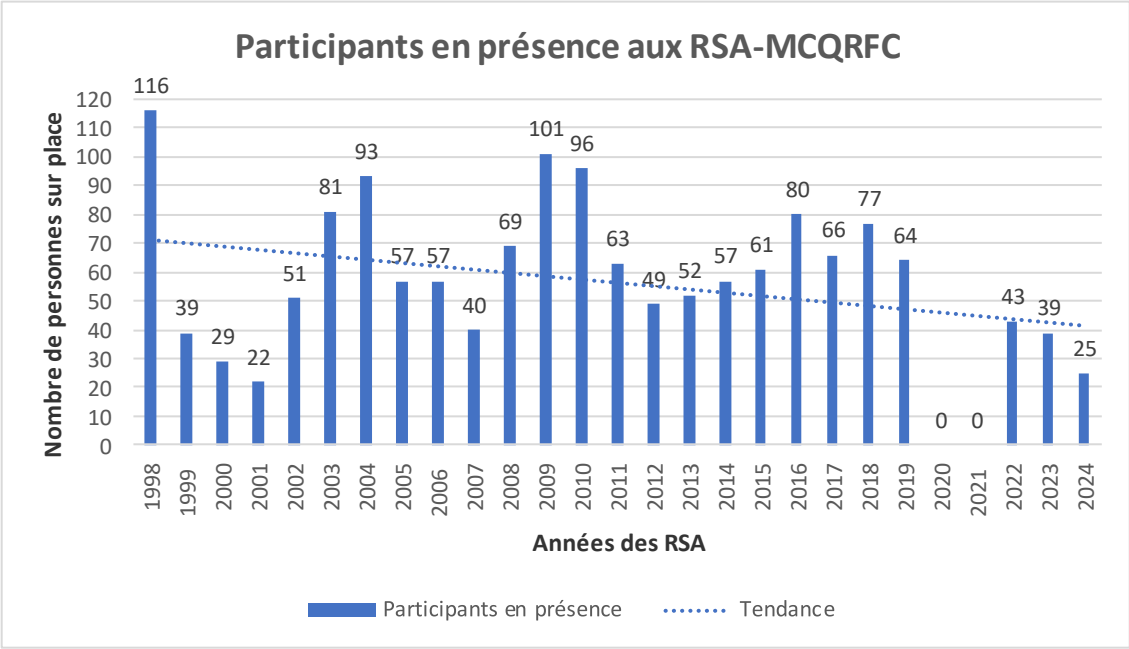
- 1. Communiquer l'enseignement de la méditation chrétienne selon la tradition reçue des bénédictins John Main et Laurence Freeman, l'actuel accompagnateur de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne.**
- 2. Nourrir et soutenir les méditantes et les méditants, de même que les diverses communautés de la méditation.**
- 3. Assurer la formation continue des responsables et des personnes qui collaborent à l'animation de leur communauté ou de leur région.**
- 4. Faire découvrir aux jeunes du Québec et du Canada francophone, de manière personnelle ou par l'entremise de petites communautés d'appartenance, un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne et avec elle, le monde qui les entoure. Et ce, en favorisant un engagement social des jeunes au cœur de leur milieu de vie, au service d'une cause bien enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde.**

Telle est notre tâche essentielle. Les activités et divers projets mis de l'avant veulent être au service de cette mission, compte tenu de nos ressources humaines et financières.



2^e ANNEXE

Historique des fréquentations aux RSA-MCQRFC
depuis leur début en 1998 : graphiques et données



RESSOURCEMENTS SPIRITUELS ANNUELS (RSA)
(RETRAITES MCQRFC)

Présences aux RSA en présentiel :

2024 : 25 (Maison Trinitaire- Granby)
 abbé Pierre-René Côté
 2023 : 39 (Maison Trinitaire- Granby)
 frère Guylain Prince, o.f.m.
 2022 : 43 (Maison Trinitaire- Granby)
 Sr Catherine Aubin

Présences aux RSA en Zoom :

2024 : 25
 2023 : 24
 2022 : 27
 2021 : 54 - Éric Clotuche

2021 : (seulement en Zoom)
 2020 : (annulée – COVID)
 2019 : 64 (Villa St-Martin - Montréal)
 Elaine Champagne
 2018 : 77 (65 Villa + 12 externes)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2017 : 66 (61 Villa + 5 externes)
 Alain Dumont
 2016 : 30 (à Québec – Foyer de charité)
 Pierre-René Côté, ptre
 2016 : 50 (à Montréal – Villa St-Martin)
 Gérard Blais, prêtre marianiste
 2015 : 61 (Villa St-Martin - Montréal)
 Yvan Cloutier
 2014 : 57 (Villa St-Martin - Montréal)
 Pierre Charland, o.f.m.
 2013 : 52 (Villa St-Martin - Montréal)
 Yvan Marcil
 2012 : 49 (Villa St-Martin - Montréal)
 Michel Gourgues, o.p.
 2011 : 63 (Villa St-Martin - Montréal)
 Yvon Thérout
 2010 : 96 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2009 : 101 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Lytta Basset, pasteure

2008 : 69 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Jacques Gauthier
 2007 : 40 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2006 : 57 (l'Ermitage Ste-Croix – Montréal)
 p. Jacques De Foïard-Brown
 2005 : 57 (Villa St-Martin - Montréal)
 Lucien Coutu, c.s.c.
 2004 : 93 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2003 : 81 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2002 : 51 (Congrégation Notre-Dame - Westmount)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 2001 : 22 (Les Franciscains – Lachute)
 2000 : 29 Roger Poudrier, o.f.m.
 1999 : 39 (Congrégation Notre-Dame - Westmount)
 Roger Poudrier, o.f.m.
 1998 : 116 (Manoir d'Youville - Châteauguay)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 1993 : ? (Villa St-Martin – Montréal)
 Laurence Freeman, o.s.b.
 1992 : ? (Chalet des Pères de Sainte-Croix
 à Entrelacs)

3^e ANNEXE

**RÉSOLUTION 184.1.2, concernant ce sondage RSA-MCQRFC
adoptée lors de la 184^e réunion du CA-MCQRFC
tenue le mercredi 30 octobre 2024**

« Considérant la diminution très significative du nombre de personnes présentes aux derniers RSA, dont ceux de 2023 et 2024, le CA-MCQRFC demande à M. Paul-Antoine Ouellet, méditant, de réaliser un sondage, afin de mieux cerner la situation actuelle et permettre ultérieurement au CA , d'apporter les solutions les mieux adaptées possible. »

Proposée par ...Louise Hébert-Saïndon... appuyée par ...Rachelle Fortin...

Vote : Pour : _____ Contre : _____ Abstention : _____ Unanimité : X

Toutefois, les membre du CA préfèrent ne pas faire un échantillonnage de 166 personnes, tel que suggéré pour réaliser le dit sondage, mais d'envoyer, dès le départ, le questionnaire du sondage aux 291 personnes répertoriées avec courriel et qui ont participé à au moins un RSA-MCQRFC, depuis 2004.

Version finale du Questionnaire utilisé pour le sondage

Sondage relatif aux
Ressourcements Spirituels Annuels (RSA)
de MCQRFC



Questionnaire du sondage

PAR :

Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare

Novembre 2024

Présentation du questionnaire

Objectifs du sondage :

1. Connaître vos opinions, orientations et suggestions concernant les RSA organisés par MCQRFC.
2. Adapter ces RSA aux réalités nouvelles et dans la mesure du possible répondre à vos attentes.

Étapes et consignes :

1. Prenez connaissance sommairement du projet de questionnaire du sondage.
2. Répondez au questionnaire : bien lire les questions, répondre spontanément.
 - Soit vous répondez directement sur le questionnaire (en Word)... mais n'oubliez pas d'enregistrer au fur et à mesure vos réponses. Car il faudra nous le retourner rempli, en pièce jointe dans un courriel de retour.
 - Soit vous imprimez les pages 3 à 8 du formulaire du questionnaire. Vous répondez à la main sur votre copie... mais vous devrez numériser (pas photographier) et nous l'envoyer, en pièce jointe dans un courriel de retour.
3. Si nécessaire, pour plus d'informations, contactez Paul-Antoine Ouellet sur son cellulaire : 819-293-3732.
4. Retournez le tout (en pièce jointe), par internet (courriel), à Marc Bellemare à l'adresse courriel de MCQRFC : info@meditationchretienne.ca, dans les meilleurs délais avant le 2 décembre (si possible dès aujourd'hui).

Veillez **surligner, en vert**, les mentions qui vous représentent :

Exemple : **45-54 ans**

ou **souligner et mettre en gras** vos réponses choisies :

Exemple : **45-54 ans**

Section 1 : Informations démographiques

1. Quel est votre groupe d'âge ?
 - ☐ 25-34 ans ou moins
 - ☐ 35-44 ans
 - ☐ 45-54 ans
 - ☐ 55-64 ans
 - ☐ 65 ans ou plus
2. Quel est votre sexe ?
 - ☐ Homme
 - ☐ Femme
3. Quel est votre niveau de scolarité ?
 - ☐ Primaire ou moins
 - ☐ Secondaire
 - ☐ Collégial
 - ☐ Universitaire

Section 2 : Questions générales depuis la mise en place des RSA

1. À combien de RSA avez-vous participé depuis les 5 dernière années ?
 - ☐ Aucun
 - ☐ 1 RSA
 - ☐ 2 RSA
 - ☐ 3 RSA
 - ☐ 4 RSA
 - ☐ 5 RSA
2. Sur une échelle de 1 à 5, comment évaluez-vous votre satisfaction générale par rapport aux RSA de MCQRFC
 - ☐ 1 – Très insatisfait.e
 - ☐ 2 – Insatisfait.e
 - ☐ 3 – Neutre
 - ☐ 4 – Satisfait.e
 - ☐ 5 – Très satisfait.e

3. Sur une échelle de 1 à 5, pour chacun des énoncés suivants, comment évaluez-vous leur importance, pour vous, quant à une possible décision de participer à nouveau aux RSA de MCQRFC

a. La peur d'attraper la Covid ou de la donner.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

b. Le choix du lieu du RSA (2024 : Maison Trinitaire de Granby) - la qualité... des repas, des chambres, des locaux, de l'accueil du personnel, de l'environnement extérieur ou difficulté du transport ou j'habite trop loin, etc.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

c. Il y a trop de ressources spirituels qui me sont proposés

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

d. Les coûts exigés.

(ex. 2024 : dépôt de 80,00\$ ou 85,00\$-non membre-
en plus de la pension de 285,00\$)

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

e. L'exigence du silence et/ou la qualité du silence vécu.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

f. Mon âge plus élevé et/ou ma santé défaillante.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

g. Le choix de la personne ressource et/ou des thèmes abordés.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

h. La publicité déficiente et/ou la trop grande quantité de courriels publicitaires reçus, etc.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

i. Les personnes responsables pour MCQRFC :
(leur accueil, leur disponibilité, les documents remis, etc.)

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

j. L'horaire ne me convient pas. (fin de semaine vs sur semaine, temps de l'année choisi – fin septembre / début octobre –, heure de début et/ou de fin, activités prévues, etc.)

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

k. Les conférences RSA-MCQRFC offertes par Zoom en même temps qu'en présentiel.

- ☐ 1 – Absolument pas important
- ☐ 2 – Un peu important
- ☐ 3 – Neutre ou indifférent.e
- ☐ 4 – Important
- ☐ 5 – Très important.

Précisez, s'il y a lieu : _____

Section 3 : Vos opinions et suggestions

1. Êtes-vous en faveur de la continuité des RSA-MCQRFC sous sa forme actuelle ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Précisez la raison :

2. Selon vous, qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans les futurs RSA ?

3. Prévoyez-vous assister au RSA-2025 à Granby du vendredi après-midi 26 septembre au dimanche après-midi 28 septembre 2025 ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Précisez, s'il y a lieu :

4. Vous avez déjà participé à un ou plusieurs RSA-MCQRFC, quelle est la raison principale pour laquelle vous avez arrêté de vous y inscrire ?

5. Auriez-vous d'autres commentaires ou suggestions concernant les RSA-MCQRFC ?



Un Grand merci à vous,
pour avoir pris le temps de répondre à nos questions !

Soyez assuré.e que vos réponses seront considérées
en vue de l'amélioration de la mission et des services
offerts par MCQRFC, particulièrement les RSA.



5^e ANNEXECumulation des réponses subjectives section 2 et 3²⁰

Numéro du questionnaire	Page	Numéro de la question	Section	Note
1	5 de 8	5	2	
1	7 de 8	1	3	
2	7 de 8	1,4,5	3	1^{er} À relancer
3	5 de 8	5	2	1 ^{er} Silence ²¹
3	7 de 8	1,2	3	
4	6 de 8	J	2	
5	6 de 8	J	2	
5	7 de 8	2	3	
6	5 de 8	G	2	
7	5 de 8	E 2,3	2	2 ^e Silence
7	7 de 8	1,2,3,4	3	
8	7 de 8	3		2^e À relancer
9	4 de 8	B	2	3 ^e Silence
9	5 de 8	H	2	
9	7 de 8	3	3	
9	7 de 8	3		3^e À relancer
10	4 de 8	3 B, 3 K	2	4 ^e Silence
10	7 de 8	5	3	Intéressant ²²
11	4 de 8	B, E	2	5 ^e Silence
11	6 de 8	G, H	2	
11	7 de 8	1,2	3	4^e À relancer
11	8 de 8	5	3	
12	5 de 8	E	2	6 ^e Silence
13	5 de 8	B, C, E	2	
13	7 de 8	K	2	
14	4 de 8	B	2	

²⁰ Nous avons identifié les mots clés des réponses, ceux qui s'inscrivent dans les objectifs de notre sondage.

²¹ En vertu de l'importance du silence dans la méditation, nous avons conservé la référence et le nombre de fois.

²² Offrir le même RSA deux (2) fois par année, à deux (2) régions différentes et deux (2) temps différents (ex. : printemps et automne).

Numéro du	Page la question	Numéro de	Section	Note	questionnaire
14	7 de 8	K	2		
14	7 de 8	2	3		
15	7 de 8	5	3		
16	5 de 8	G	2		
17	4 de 8	B	2		
17	5 de 8	E, G	2	7 ^e	Silence
17	6 de 8	I	2		
17	7 de 8	1,2,5.	3	8 ^e	Silence
18	7 de 8	2,3	3	9 ^e	Silence
19	5 de 8	E, G	2		
19	6 de 8	H, I, J	2		
19	7 de 8	2,5	3		
20	5 de 8	E	2	5 ^e À relancer	+ 10 ^e Silence
21	7 de 8	1,3	3	6 ^e À relancer	
22	4 de 8	3 B	2	11 ^e	Silence
22	5 de 8	3 G	2		
22	6 de 8	H, I, j	2		
22	7 de 8	3 B	3		
22	8 de 8	5	3		
23	8 de 8	5	3		
24	4 de 8	3 B	2	12 ^e	Silence
24	6 de 8	H	2		
24	7 de 8	5	3		
25	7 de 8	3	3	7 ^e À relancer	
26	6 de 8	J	2		
28	4 de 8	3 B	2		
29	7 de 8	1,4	3	8 ^e À relancer	
30	7 de 8	2	3		
32	4 de 8	3 B, 3 C	2	9 ^e À relancer	
33	4 de 8	3 C	2		
33	7 de 8	K	2	10 ^e À relancer	
33	7 de 8	2	3		
34	7 de 8	5	3	11 ^e À relancer	
35	5 de 8	E	2	13 ^e	Silence

Numéro du questionnaire	Page	Numéro de la question	Section	Note
35	7 de 8	1,2,5	3	14 ^e Silence
36	7 de 8	1,4,5	3	15 ^e Silence
38	7 de 8	4,5	3	12^e À relancer
39	5 de 8	E, G	2	16 ^e Silence
39	6 de 8	H, I	2	
39	7 de 8	K	2	
39	7 de 8	1,4,5	3	
40	4 de 8	3 B, 3 C	2	
40	5 de 8	3 D, E, F	3	13^e À relancer
40	6 de 8	3, J, K	2	
40	7 de 8	1,2,3,5	3	
41	5 de 8	G	2	
41	7 de 8	5	3	
43	7 de 8	2,3,4,5	3	14^e À relancer + 17^e Silence
44	7 de 8	1,2,3,4,5	3	15^e À relancer²³
45	7 de 8	1,3	3	
46	7 de 8	1,4	3	
47	6 de 8	I	2	16^e À relancer
47	7 de 8	1,2	3	
48	7 de 8	3,4, K	3	
49	7 de 8	2,4	3	17^e À relancer
50	5 de 8	3 D	3	
50	7 de 8	3 K	2	18 ^e Silence
50	7 de 8	1,2,3	3	18^e À relancer
51	5 de 8	3 E	3	19 ^e Silence
51	7 de 8	3 K	3	
51	7 de 8	1,2,3	3	
52	6 de 8	3 i, 3 J	3	19^e À relancer²⁴
52	7 de 8	1,2,3	3	
53	5 de 8	3 E	2	

²³ Ces répondants ont des doutes pour leur présence au prochain RSA-2025 : transport, santé ou le conférencier, etc. Une relance téléphonique serait peut-être intéressante.

²⁴ Au total, il y a 19 personnes à relancer.

Numéro du questionnaire	Page	Numéro de la question	Section	Note
53	6 de 8	3 i	2	
53	7 de 8	3 K	2	
53	7 de 8	3,4,5	3	
54	6 de 8	3 B	2	
54	7 de 8	1,4	3	
55	5 de 8	1	2	20 ^e Silence
55	6 de 8	3 i	2	
55	7 de 8	1,2,3,4,5	3	21 ^e Silence
56	4 de 8	3 B	2	
56	6 de 8	3 i	2	22 ^e Silence
56	7 de 8	1,3	3	
57	4 de 8	3 B	2	
57	5 de 8	3 E	2	23 ^e Silence
57	5 de 8	3 D	2	24 ^e Silence
57	6 de 8	3 G	2	
57	7 de 8	1,2,3,4,5	3	25 ^e Silence
58	pré-test 1 p.7	E	?	
58	pré-test 1 p.10	1	3	
58	pré-test 1 p.11	5	3	
60	pré-test 3 p.10	2	3	26 ^e Silence ²⁵
61	pré-test 5 p.9	3 J	2	
61	pré-test 5 P. 19	1,2	3	
62	pré-test 6 p. 7	3 E	2	
62	pré-test 6 p.8	3 G	2	
62	pré-test 6 p.10	2	3	
63	pré-test 7 p.6	7 B	2	
63	pré-test 7 p.8	7 G	2	
63	pré-test 7 p.10	2	3	
63	pré-test 7 p.11	5	3	

=====

²⁵ Il y a aussi 26 références au silence sur 63 questionnaires = 41,2% des répondants : intéressant.

6^e ANNEXE

Résumé des réponses subjectives reçues.

Q. 1²⁶ + Q. 3

« Les conférence s'adressent à des intellectuels ou à des personnes qui veulent socialiser... »

« Les RSA devraient être axés sur la méditation, pas sur les activités sociales. »

Q. 2

« ...Il est important de se retrouver une fois par année tous ensemble... pour maintenir les liens des membres de notre communauté. »

Q. 5

« Un endroit plus central serait Montréal. »

Q. 6

« J'ai déjà cessé d'y participer. Manque d'intérêt pour ce style de ressourcements. »

« En 2024 , le style de rencontres de ressourcement doit être plus adapté à l'évolution de la société. Il y a une carence en relation interpersonnelle car une grande solitude et isolement sont vécus par tous les groupes d'âge. La spiritualité sera d'un grand secours pour le siècle présent. Il faut donc favoriser dans ces rencontres un contenu spirituel adapté et favoriser les inter-échanges entre les participants...»

« Je participe aux rassemblements (Rencontres fraternelles d'été) à Lachute. Intéressant pour l'échange et la communication favorisée. Il faut donner la parole aux méditants dans ces rencontres. L'expérience spirituelle doit être partagée. Nous ne sommes plus à l'époque des prêches, il faut mettre le contenu à la disposition des personnes capables de réfléchir et d'avancer sur leur chemin. »

«Je suggère de mettre les ressourcements gratuits donc éliminer l'inscription avec paiement par cartes de crédit. Je suggère de demander un don annuel plus important aux membres pour couvrir les frais escomptés. Ceux qui ont les moyens pourront davantage donner.

Q. 7

« ...C'est un bon moment d'arrêt pour faire silence...»

« ... trop loin de moi en Outaouais ... »

« ...Le changement de lieu »

« ...Il faut moderniser et ça passe pour aller recruter des jeunes ... »

Q. 8

« ...une fin de semaine c'est trop. »

Q. 9

« ...Je vais décider plus tard. Pour le moment je suis en réserve... »

Q. 10

« Oui si bon ressourcement proposé. »

²⁶ Q. = le numéro du questionnaire dans l'ordre reçu.

Q. 11

« J'aimerais beaucoup que les retraites MCQ continuent sous la forme actuelle ... »

« Une journée serait grandement apprécié... »

« Si le prix n'augmente pas de façon significative... »

«J'ai grandement apprécié le dévouement des personnes qui organisent cette Retraite. Je les remercie beaucoup »

Q. 12

« Je suis présentement aidante naturelle horaire ...imprévisible... »

Q. 13

« Les moments de rencontre sont rares. Peut-être ... différents endroits ex : Trois-Rivières, Québec, Outaouais »

« Offrir un temps de marche méditative avec un guide ... »

Q. 14

« ...je participe seulement en ZOOM ... mais qu'il soit possible d'assister à la célébration eucrasique de la messe par vidéo... »

Q. 15

« J'aime ça moi »

« ...A moins d'un problème de santé ...je serai là ... »

« Je souhaite beaucoup que cela continue tel quel ou avec des améliorations...»

Q. 16

« À cause de mon âge...comme j'en ai suivi beaucoup je suis saturé...et je n'en sens pas le besoin »

Q. 17

« Savoir par rapport au silence. L'horaire parfois c'est rochant, par rapport à la méditation du matin et le déjeuner.»

« ...il faut que la santé y soit...c'est la première chose»

« Revoir l'horaire, le silence oui ou non? Prendre plus de temps le soir après la messe. Pour échanger lors des discussions... »

Q. 18

« Nous donner des renseignements sur la personne-ressource, afin d'avoir une idée de qui elle est. »

Q. 19

« Remettre à chaque participant une « porte insigne ficelle » d'indentification son nom et sa région »

« Mon horaire de vie sera toujours disponible pour le RSA de MCQRFC. »

« Je suis toujours extrêmement satisfaite de tes travaux et services MARC : BRAVO! »

Q. 20

« Ce moment plus intensif pendant l'année en réflexion et en méditation de groupe aide à maintenir mon engagement même sur ZOOM... »

Q. 21

« Les rencontres en personne renforcent la communauté. Le RSA offre en mode hybride permet aux personnes qui ne peuvent s'y rendre de profiter du RSA. »

«Dépendamment du conférencier invité.

Q. 22

«J'aime le rythme, entre enseignement, méditation, silence, repas, repos. Je suis contente de retrouver en personne de gens de la communauté... »

« Comment rajeunir se ressourcement ? le lieu ? La personne ressource? Il y a un pont à faire avec d'autres méditations (bouddhisme par exemple) pour garder une ouverture tout en gardant notre identité chrétienne»

« Merci pour tout ce que vous faites et tout ce que vous êtes des cadeaux sur ma route...»

Q. 24

« Depuis le temps que cela existe c`est favorable et intéressant d'accéder à cela »

« Je trouve intéressant que vous avez ajuter le Zoom. »

Q. 25

« Principalement, le lieu ne me convient pas. Manque de temps de ma part dû à des responsabilités, familiales»

Q. 26

« J'aimerais savoir quelle forme elle pourrait avoir... »

Q. 28

« Non disponible conflit des activités déjà planifiées... »

Q. 29

« ... En 2025 j'ai déjà trois activités de prévues mars à New-York avril, sur la côte nord et septembre aux Iles de la Madeleine...»

« J'aime explorer ou découvrir des textes ou pensées de nature chrétienne pas nécessairement toujours des textes de John Main. Je dois admettre que les quelques journées ressourcements auxquelles j'ai assistés, ont offert une certaine variétés et je pense qu'il est important de varier et d'actualiser les réflexions ...»

Q. 30

« Je laisse MCQRFC décider ce qui pourrait être améliorer...»

« Je dis bravo pour Échos du silence et félicitation sincères à tps ceux et celles qui s'occupent de la rédaction et la présence de M. Bellemare qui est au «rond-point» de toutes les activités...»

Q. 32

« ...C'est possible, tout dépend de ma condition à ce moyen. C'est pourquoi j'ai tendance à repousser mon inscription à plus tard...»

« Merci à chacun de vous pour votre engagement...»

Q. 33

« Une journée de plus serait appréciée (Exemple du jeudi soir au dimanche midi) ...»

Q. 34

« Le contenu , les présentations ont été très enrichissantes et très utiles pour une animatrice débutantes aussi...les choix de textes...»

Q. 35

« À cause du silence, les conférences et les thèmes sont très intéressants. »

Q. 36

« Important à conserver un temps de retraite et de silence.»

« Ça pourrait être à Rougemont avec les repas ...animation d'un moine de l'abbaye de Rougemont...»

Q. 39

« Je préférerais en présence mais la distance et l'âge font que je suis plus à l'aise sur Zoom. »

« Je suis contente de ce qui se passe actuellement...»

Q. 40

« Non pour la forme actuelle. On devrait s'inspirer de ce que l'on a fait dans nos groupes actuels...avec plus de temps pour le partage communautaire...»

« Si tout évolue bien. Si c'est plus axé sur le partage comme dans nos méditations hebdomadaires. C'est sûr que j'amène ma gang. Importance de faire communauté comme dans les premiers temps de l'église primitive dans des maisons. L'importance d'avoir plus de place à l'échange sur ce qu'on vit. »

« Dans un autre groupe « L'amitié spirituelle » quand on est passé d'un enseignement plus long à un enseignement plus court avec partage ensuite... les 2 premières années qui ont suivi, il y a eu une diminution de participation, puis tout est revenu à la normale. »

« J'y vais en covoiturage avec notre groupe d'appartenance, habituellement on est 4. C'est un événement de groupe. »

« Je dois faire des choix parce que je suis aidant naturel, c'est plus compliqué quand je vais à l'extérieur. Je suis très impliqué aussi dans des mouvements de 12 étapes, 2 ou 3 fois par année on fait nos intensifs aussi aux trinitaires à Granby au moins un au printemps et un à l'automne. On y intègre au moins une période de méditation dans la journée. »

« Je trouve les coûts très accessibles. J'ai magasiné beaucoup de lieux et c'est à Granby chez les Trinitaires que c'est le plus abordable et c'est au Centre de la province, c'est mieux à l'extérieur de Montréal. »

« Cet été j'y suis allé à bicyclette sur la route verte... cela m'a pris 5 heures. Pour ceux qui aiment le plein air, c'est une bonne façon d'aller à Granby. Car je suis en forme pour le faire. Mon âge : 69 ans et ma santé ne m'empêche pas de le faire actuellement... »

« Entre autres, les documents remis, c'est très bien fait. »

Q. 41

« À cause de l'âge et la santé fragile... »

« Pour les organisateurs et... c'est beaucoup. Ça pourrait être aux deux ans. »

Q. 42

« Choix de la personne. »

« Choix de la personne ressource. »

Q. 43

« Si c'est possible, même s'il y a peu de participants, car cela donne un choix. »

Q. 44

« Je ne sais pas encore... J'ai inscrit l'évènement à mon agenda mais...»

« Il y a tellement d'avancées technologiques et méthodologiques dans le domaine de la méditation et aussi de la méditation chrétienne dont la formulation pourrait être mis à jour ...»

Q. 45

« En Zoom seulement et ça dépend du sujet et du conférencier...»

Q. 46

« En soi, je trouve que c'est bien. Mais évidemment s'il n'y a pas suffisamment de participants... je me demande s'il faut vraiment continuer ces fins de semaines... »

Q. 47

«Le temps à y participer, l'argent...personne de mon entourage ne participe à ces pratiques»

Q. 49

« Il est bon de se rencontrer et d'avoir du temps de partage. »

Q. 50

« Je trouve ça étrange. Tout l'aspect silence n'est pas là. Cela enlève le sens d'une fin de semaine de partage. » le lieu pourrait changer d'une année à l'autre.»

« Cette année, la célébration eucharistique était froide. elle aurait être plus chaleureuse.»

Q. 51

« J'ai déjà remarqué dans les rencontres que le silence peut être brisé facilement ... J'aurais préféré un meilleur silence. »

Q. 52

«1. Avoir accès à nos chambres en début d'après-midi le vendredi.

2. Avoir accès à nos chambres jusqu'au souper le dimanche.

3. Pour ces accommodements il pourrait y avoir un léger supplément. »

« Je ne sais pas, je n'aime pas Granby »

Q. 53

« Je ne sais pas... je n'ai pas le souvenir de la façon dont cela s'est terminé ... j'ai perdu contact. »

Q. 54

« Si la santé me le permet. »

Q. 55

« Cette forme actuelle me convient parfaitement... »

« C'est quand le retour à l'île Saint Bernard à Châteauguay... C'est toujours bien organisé. Bon accueil, bonne documentation remise aux participants à chaque année.»

Q. 56

« Cela va dépendre si j'ai quelque chose ou pas »

Q. 57

« Être en silence toute la fin de semaine, c'est difficile ...

« La formule ne me convient pas. Les repas sont une occasion de fraterniser, mais on ne le fait pas, car on est en silence... »

Q. 58

« De très belles occasions de rencontre et de partage dans le silence comme dans les échanges. »

« il est important que le présentateur puisse faire le lien avec la méditation »

Q. 60

« J'adore la formule...j'aimerais savoir si le silence est apprécié car...en présentiel permet de créer des liens ...ce qu'implique la parole... »

Q. 61

« Nous sommes en cheminement de foi et le ressourcement est un point fort de l'année. »

« Cette année j'ai fait du co-voiturage. Est-ce que certaines personnes viendraient dans un bus nolisé ? Avec de la publicité insister sur le co-voiturage. »

Q. 62

« Je les trouve très bien comme ils sont présentement...J'aimerais qu'ils ne soient pas en même temps que l'action de grâce. »

Q. 63

« C'est facile et très amical. C'est un bon soutien spirituel; il faudrait encourager le monde à participer. »

« Pour aider notre cheminement spirituel et encourager notre membership ... il faudrait une personne dans la médecine qui pourrait nous parler du vieillissement et des besoins spirituels différents au plus grand âge. »

7^e ANNEXE

Toutes les réponses objectives reçues : sections 1, 2 et 3

Section 1 : Informations démographiques.

1. Quel est votre groupe d'âge ?

☐ 25-34 ans ou moins	0	0 % ²⁷
☐ 35-44 ans	0	0 %
☐ 45-54 ans	0	0 %
☐ 55-64 ans	8	13 %
☐ 65 ans ou plus	T. ²⁸ 63 55	87 %

2. Quel est votre sexe ?

☐ Homme		18	29 %
☐ Femme	T. 63	45	71 %

3. Quel est votre niveau de scolarité ?

○ Primaire ou moins	0	0 %
○ Secondaire	3	5 %
○ Collégial	14	22 %
○ Universitaire	46	73 %

T. 63

Section 2 : Questions générales depuis la mise en place des RSA-MCQRFC.

1. À combien de RSA avez-vous participé depuis les 5 dernière années ?

☐ Aucun	11	29 %
☐ 1 RSA	13	25 %
☐ 2 RSA	9	17 %
☐ 3 RSA	8	15 %
☐ 4 RSA	7	14 %
☐ 5 RSA	3	6 %

2. Sur une échelle de 1 à 5, comment évaluez-vous votre satisfaction générale par rapport aux RSA de MCQRFC

○ 1 – Très insatisfait.e	4	7 %
○ 2 – Insatisfait.e	4	7 %
○ 3 – Neutre	7	11 %
○ 4 – Satisfait.e	18	30 %
○ 5 – Très satisfait.e	28	46 %
T. 61		

(28 + 18 = 46 → 75 %)

²⁷ Nous n'avons pas considéré les décimales donc le total peut varier : 99%, 100%, 101%.

²⁸ Total de répondants à cette question.

3. Sur une échelle de 1 à 5, pour chacun des énoncés suivants, comment évaluez-vous leur importance, pour vous, quant à une possible décision de participer à nouveau aux RSA de MCQRFC

a. La peur d'attraper la Covid ou de la donner.

o 1 – Absolument pas important	22	35 %
o 2 – Un peu important	15	24 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	7	12 %
o 4 – Important	10	16 %
o 5 – Très important.	8	13 %
T. 62		

b. Le choix du lieu du RSA (2024 : Maison Trinitaire de Granby) - la qualité... des repas, des chambres, des locaux, de l'accueil du personnel, de l'environnement extérieur ou difficulté du transport ou j'habite trop loin, etc.

o 1 – Absolument pas important	6	10 %
o 2 – Un peu important	5	9 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	7	12 %
o 4 – Important	23	40 %
o 5 – Très important.	17	29 %
T. 58		
(17+23 = 40 → 69 %)		

c. Il y a trop de ressourcements spirituels qui me sont proposés

o 1 – Absolument pas important	20	51 %
o 2 – Un peu important	5	13 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	7	18 %
o 4 – Important	1	3 %
o 5 – Très important.	6	15 %
T. 39		

d. Les coûts exigés.

(ex. 2024 : dépôt de 80,00\$ ou 85,00\$ - non-membres en plus de la pension de 285,00\$)

o 1 – Absolument pas important	8	15 %
o 2 – Un peu important	10	18 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	15	27 %
o 4 – Important	17	31 %
o 5 – Très important.	5	9 %
T. 55		

e. L'exigence du silence et/ou la qualité du silence vécu.

o 1 – Absolument pas important	2	3 %
o 2 – Un peu important	6	10 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	6	10 %
o 4 – Important	18	31 %
o 5 – Très important.	27	46 %
T. 59		

(27+18 = 45 → 76 %)

f. Mon âge plus élevé et/ou ma santé défaillante.

- | | | |
|--------------------------------|----------|------|
| o 1 – Absolument pas important | 13 | 22 % |
| o 2 – Un peu important | 14 | 24 % |
| o 3 – Neutre ou indifférent.e | 7 | 12 % |
| o 4 – Important | 14 | 24 % |
| o 5 – Très important. | T. 58 10 | 17 % |

(10+14 = 24 → 39 %)

g. Le choix de la personne ressource et/ou des thèmes abordés.

- | | | |
|--------------------------------|----------|------|
| o 1 – Absolument pas important | 5 | 8 % |
| o 2 – Un peu important | 4 | 7 % |
| o 3 – Neutre ou indifférent.e | 3 | 5 % |
| o 4 – Important | 20 | 34 % |
| o 5 – Très important. | T. 59 27 | 46 % |

(27+20 = 47 → 80 %)

h. La publicité déficiente et/ou la trop grande quantité de courriels publicitaires reçus, etc.

- | | | |
|--------------------------------|---------|------|
| o 1 – Absolument pas important | 17 | 31 % |
| o 2 – Un peu important | 6 | 11 % |
| o 3 – Neutre ou indifférent.e | 11 | 20 % |
| o 4 – Important | 16 | 29 % |
| o 5 – Très important. | T. 55 5 | 9 % |

i. Les personnes responsables pour MCQRFC :

(leur accueil, leur disponibilité, les documents remis, etc.)

- | | | |
|--------------------------------|----------|------|
| o 1 – Absolument pas important | 0 | 0 % |
| o 2 – Un peu important | 1 | 2 % |
| o 3 – Neutre ou indifférent.e | 5 | 9 % |
| o 4 – Important | 31 | 54 % |
| o 5 – Très important. | T. 57 20 | 35 % |

(20+31 = 51 → 89 %)

j. L'horaire ne me convient pas. (fin de semaine vs sur semaine, temps de l'année choisi – fin septembre / début octobre –, heure de début et/ou de fin, activités prévues, etc.)

- | | | |
|--------------------------------|---------|------|
| o 1 – Absolument pas important | 17 | 31 % |
| o 2 – Un peu important | 7 | 13 % |
| o 3 – Neutre ou indifférent.e | 11 | 20 % |
| o 4 – Important | 14 | 25 % |
| o 5 – Très important. | T. 55 6 | 11 % |

(06+14 = 20 → 36 %)

k. Les conférences RSA-MCQRFC offertes par Zoom en même temps qu'en présentiel.

o 1 – Absolument pas important	7	13 %
o 2 – Un peu important	4	8 %
o 3 – Neutre ou indifférent.e	5	9 %
o 4 – Important	20	38 %
o 5 – Très important.	17	32 %
T. 53		
(17+20 = 37 → 70 %)		

=====

Section 3 : Opinions et suggestions.

1. Êtes-vous en faveur de la continuité des RSA-MCQRFC sous sa forme actuelle ?

o Oui	46	87 %
o Non	7	13 %
T. 53		

3. Prévoyez-vous assister au RSA-2025 à Granby du vendredi après-midi 26 septembre au dimanche après-midi 28 septembre 2025 ?

o Oui	12	38 %
o Non	20	63 %
T. 32		

**31 absents pour cette réponse : pas de Oui ni de Non,
mais beaucoup d'hésitations : santé, transport, argent, etc.**

8^e ANNEXE

Les 17 « opinions et suggestions » à retenir ou à réfléchir

Les 17 opinions et suggestions, ci-après ²⁹ sont à retenir, à réfléchir ou à méditer, car ces répondants touchent le cœur des objectifs du sondage RSA-MCQRFC, il faut les accueillir.

Section 3 : « Suggestions et Opinions » des répondants.

Q. ³⁰1 + Q. 3

« Les conférences s'adressent à des intellectuels ou à des personnes qui veulent socialiser... » Les RSA devraient être axés sur la méditation pas sur les activités sociales.

Q. 6

« Je suggère de mettre les ressourcements gratuits donc éliminer l'inscription avec paiement par cartes de crédit. Je suggère de demander un don annuel plus important aux membres pour couvrir les frais escomptés. Ceux qui ont les moyens pourront davantage donner. »

Q. 7

« ...C'est un bon moment d'arrêt pour faire silence... »

Q. 11

« J'aimerais beaucoup que les Retraites MCQ continuent sous la forme actuelle ... »

Q. 18

« Nous donner des renseignements sur la personne-ressource, afin d'avoir une idée de qui elle est. »

Q. 20

« Ce moment plus intensif pendant l'année en réflexion et en méditation de groupe aide à maintenir mon engagement même sur Zoom... »

Q. 22

« J'aime le rythme, entre enseignement, méditation, silence, repas, repos. Je suis contente de retrouver en personne des gens de la communauté... »
 ...«le Tai chi chuan... depuis plusieurs années. Cela peut même se faire assis sur une chaise. Cela pourrait être un petit atelier facultatif, si cela vous intéresse...»

²⁹ Les soulignés sont de nous.

³⁰ Q. = le numéro du questionnaire.

Q. 29

« J'aime explorer ou découvrir des textes ou pensées de nature chrétienne pas nécessairement toujours des textes de John Main. Je dois admettre que les quelques journées de ressourcements auxquelles j'ai assisté, ont offert une certaine variété et je pense qu'il est important de varier et d'actualiser les réflexions ... »

Q. 34

« Le contenu, les présentations ont été très enrichissantes et très utiles pour une animatrice débutante aussi...les choix de textes... »

Q. 35

« À cause du silence, les conférences et les thèmes sont très intéressants. »

Q. 40

« Cet été j'y suis allé à bicyclette sur la route verte... cela m'a pris 5 heures. Pour ceux qui aiment le plein air, c'est une bonne façon d'aller à Granby. Car je suis en forme pour le faire. Mon âge soixante-neuf (69) ans, et ma santé ne m'empêchent pas de le faire actuellement...»

Q. 44

«Il y a tellement d'avancées technologiques et méthodologiques dans le domaine de la méditation et aussi de la méditation chrétienne dont la formulation pourrait être mise à jour... »

Q. 50

« Je trouve ça étrange. Tout l'aspect silence n'est pas là. Cela enlève le sens d'une fin de semaine de partage. »

Q. 51

« J'ai déjà remarqué dans les rencontres que le silence peut être brisé facilement ... J'aurais préféré un meilleur silence. »

Q. 58

« De très belles occasions de rencontre et de partage dans le silence comme dans les échanges. »

Q. 63

« C'est facile et très amical. C'est un bon soutien spirituel; il faudrait encourager le monde à participer. »

« Pour aider notre cheminement spirituel et encourager notre membership ... il faudrait une personne dans la médecine qui pourrait nous parler du vieillissement et des besoins spirituels différents au plus grand âge. »

9^e ANNEXE

Citations et références³¹ sur le silence par les piliers de la méditation chrétienne :
 les bénédictins John Main et Laurence Freeman,
 ainsi que les franciscains Michel Boyer et Richard Rohr.

=====

de John Main, o.s.b.
fondateur et guide spirituel de la méditation chrétienne

« Vous devez apprendre à être complètement immobile pendant la méditation »³²

« ...Le silence de la méditation est un silence fertile, vibrant de la présence de Dieu, de son Amour, un silence qui nous appelle à dépasser nos limites, un silence qui nous dévoile le potentiel inimaginable qui est là lorsque nous nous unissons à la puissance éclairante de l'amour »³³

« Le silence est la condition de la pure prière »³⁴

« Vous rencontrerez d'autres doctrines, mais je vous exhorte de demeurer dans la tradition qui enseigne que si nous voulons trouver une réalité centrale, alors nous devons apprendre à être profondément silencieux »³⁵

« Je pense que ce que nous avons tous à apprendre n'est pas tant de devoir créer le silence. Le silence est au-dedans de nous. Ce que nous avons à faire est d'entrer en lui, de le laisser s'installer, de nous faire silence. Le but et le défi de la méditation est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser ce silence intérieur émerger. Le silence est le langage de l'esprit. »³⁶

³¹ Un total de 48 citations et références vous sont présentées dans cette annexe.

³² John Main, *Le chant du silence : l'art de méditer*, éd. Médiaspaul, 2013, page 160.

³³ Idem, page 18.

³⁴ John Main, *"Word into Silence"*, Canterbury Press, 2006, page 10.

³⁵ Idem, page 159.

³⁶ John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, éd. Le Passeur, 2014, au 2 janvier.

« Le silence est absolument nécessaire... parce que le silence donne à notre esprit de l'espace pour respirer, de l'espace pour être. Dans le silence, on n'a pas besoin de se justifier, de se trouver des excuses, d'essayer d'impressionner qui que ce soit. Il suffit d'être... »³⁷

« Le silence, comme vous le découvrirez, est la voie de l'unité. Dans le silence de la méditation, vous allez découvrir que votre vie extérieure et intérieure sont unifiées. »³⁸

« ...le silence même est une puissance au-dedans de nous, la puissance de l'Esprit qui, en silence, est tendresse pour tous... »³⁹

« ...l'Esprit de Dieu qui demeure en nous... devient une réalité pour nous, individuellement, que lorsque... nous en faisons l'expérience vivante, dans le silence. »⁴⁰

« La puissance dont nous avons besoin pour être généreux nous est donnée... dans le silence, et c'est pourquoi l'engagement au silence revêt une importance vitale. Le silence que l'on va trouver n'est pas simplement le silence du repos, il est le silence de l'énergie. »⁴¹

« ...nous devons accorder à notre esprit l'espace dans lequel se dilater. Selon la tradition de la méditation, cet espace de dilatation de l'esprit se trouve dans le silence, et la méditation est à la fois une voie de silence et un engagement au silence... Il devient un silence qu'on ne peut définir que comme le silence infini de Dieu, le silence éternel. »⁴²

« Le silence est le langage de l'Esprit. »⁴³

« Le silence et l'immobilité extérieurs sont un signe véritable de l'immobilité intérieure et du silence de l'enracinement intérieur. »⁴⁴

« Dans le silence, nous sommes conduits au-delà de nous-mêmes, au-delà de nos pensées, dans la présence de Dieu. »⁴⁵

=====

³⁷ Idem, au 7 janvier.

³⁸ John Main, *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure*, éd. Le Passeur, 2014, au 12 février.

³⁹ Idem, au 22 février.

⁴⁰ Idem, au 5 avril.

⁴¹ Idem, au 19 juillet.

⁴² Idem, au 21 octobre.

⁴³ Idem, au 31 octobre.

⁴⁴ Idem, page 162.

⁴⁵ John Main, *"Moment of Christ"*, Canterbury Press, 1998, p. 45

de Laurence Freeman, o.s.b.
accompagnateur spirituel et directeur de la méditation chrétienne mondiale

« Le silence est le langage de Dieu et tout le reste est une mauvaise traduction. »⁴⁶

« Ce travail de silence que nous faisons nous amène à deux niveaux différents. Nous arrivons à ces différents niveaux de silence au temps de Dieu, pas au nôtre... Il y a le silence de la langue, le silence du corps entier, le silence du mental, le silence de l'esprit. Le corps, le mental, l'esprit. Ce sont des niveaux... Par exemple, si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, inutile d'espérer contrôler votre mental. »⁴⁷

« Encore un mot à propos du silence. Le silence est un travail. C'est un travail d'attention. Il commence par un petit travail de maîtrise de soi, en gardant sa langue. Il nous emmène ensuite dans une dimension intérieure du silence, c'est la mise à l'écart des pensées. C'est donc à la fois intérieur et extérieur... C'est à la fois personnel et communautaire. Nous comprenons vraiment ce que signifie vivre en communauté lorsque nous acceptons de vivre en silence, parce que n'importe lequel d'entre nous pourrait perturber le silence... Alors prenez cela au sérieux... il y a un véritable amour à trouver dans ce silence qui s'approfondit. »⁴⁸

« Le silence est l'essence de la méditation »⁴⁹

« Il faut du temps et bien des répétitions pour apprendre une langue. Eh bien nous apprenons une sorte de langue par la méditation. Nous apprenons en fait le langage du silence. Alors soyez patients et ne soyez pas déçus qu'il faille un certain temps pour l'apprendre. Continuez seulement à apprendre. »⁵⁰

« La méditation est le travail du silence. Nous voulons partager avec vous la grande puissance du silence. Pour vous donner un petit aperçu de ce concept de silence, prenez un moment pour vous taire. Chronométrez une à deux minutes de silence avec un gong. Pour vous aider à entrer dans le silence, écoutez le son du gong jusqu'à ce qu'il s'efface, puis restez en silence jusqu'à ce qu'il sonne à nouveau... C'est ce que nous allons traiter : la capacité d'attention, la capacité à se concentrer, ce qui est une autre façon de dire la capacité à se taire. Et intégrer cela dans toute notre vie. »⁵¹

⁴⁶ Laurence Freeman, *Light Within : The Inner Path of Meditation*, Medio Media, 2008. Introduction.

⁴⁷ Sagesse du jour – Texte de Laurence Freeman du 25 août 2020.

⁴⁸ Sagesse du jour – Texte de Laurence Freeman du 24 août 2020.

⁴⁹ Laurence Freeman, *Christian Meditation : Your Daily Practice*, Medio Media, 2007, p. 9

⁵⁰ Idem 22 juillet 2020.

⁵¹ Idem 16 juillet 2020.

« Dans le silence, nous découvrons que nous sommes plus que nos pensées. »⁵²

La méditation chrétienne est « une voie de silence et de dépassement de soi, une voie de relation et de solitude, une manière de lire sans paroles, de connaître sans pensée. »⁵³

=====

de Michel Boyer, o.f.m.
accompagnateur spirituel de MCQRFC

« Dans le silence de la méditation, Dieu est en travail au secret de notre être. »⁵⁴

« Il n'est pas question d'opposer le silence et la parole. Ils se complètent l'un l'autre. Le silence donne de la profondeur à nos paroles. Nourries par le silence, nos paroles ont la chance de sonner plus juste et d'aller droit à l'essentiel. Nos paroles trouvent donc dans le silence une terre nourricière ! »⁵⁵

« ...le silence du cœur est un don. Toutefois, il requiert de nous l'effort de s'y rendre disponible. Nous ne créons pas le silence, nous apprenons simplement à nous taire. Nous voudrions par moment posséder le silence. Nous ne pouvons posséder Dieu, pas plus que son silence. Nous ne pouvons qu'humblement l'accueillir. »⁵⁶

« Jésus lui-même a su trouver un juste équilibre, entre le silence d'intimité avec son Père, et l'annonce du Royaume. Jésus s'est aménagé des espaces significatifs de silence et cela aux moments particulièrement importants de son ministère. On peut donc affirmer que la prière silencieuse a été la respiration de la vie de Jésus... Pour Jésus, le silence a été un moment privilégié pour nourrir son amour filial, un temps d'intériorisation avant de prendre des décisions importantes... Jésus a donc eu besoin de se déposer dans le silence. »⁵⁷

« L'ennemi du silence, ce n'est pas seulement le bruit extérieur ou l'agitation, c'est aussi la peur du silence. Pour bien des personnes, il est nécessaire de se laisser apprivoiser par le silence. »⁵⁸

⁵² Laurence Freeman, *Jesus : The Teacher Within*, Continuum, 2000, p.129

⁵³ Laurence Freeman, *Jésus, le Maître intérieur*,

⁵⁴ Michel Boyer, *Au rendez-vous de la simple Présence*, éd. Méditation chrétienne (MCQRFC), 2022, p. 10

⁵⁵ Michel Boyer, *Quand le silence nous fait signe*, conférence en Zoom pour MCQRFC le 31 mai 2025.

⁵⁶ Idem.

⁵⁷ Idem.

⁵⁸ Michel Boyer, *Quand intériorité et engagement font bon ménage*, conférence en Zoom pour MCQRFC le 15 mars 2025.

« Il faut consentir du temps, de la patience et de l'humilité pour descendre, un tant soit peu, dans le silence (intérieur) »⁵⁹

« En chacun de nous, il y a un lieu où le silence est total. »⁶⁰

« ... le silence du cœur est un don. Toutefois, il requiert de nous l'effort de s'y rendre disponible »⁶¹

« Dieu est l'ami du silence. »⁶²

« Pour être des témoins crédibles, enracinés dans une foi vécue et pas simplement apprise, le silence nous est nécessaire. »⁶³

« Notre condition de disciple nous presse d'accorder une place de choix au silence et à la Parole de Dieu. »⁶⁴

« Une tâche s'avère urgente : réhabiliter le silence dans nos célébrations de la Parole et l'Eucharistie. »⁶⁵

« Sans le silence, la Parole de Dieu risque d'être routinière, sans résonance particulière. »⁶⁶

« La liturgie n'est pas faite que de paroles, d'attitudes, de gestes, de symboles, de musique et de chants : elle est aussi faite de silence. »⁶⁷

« Sans le silence, la liturgie ne respire pas bien. En fait, elle manque de souffle. »⁶⁸

« Il vaut mieux mettre son cœur dans la prière, sans trouver trop de paroles, que d'en trouver, sans y mettre vraiment son cœur ! »⁶⁹

⁵⁹ Michel Boyer, *Quand le silence nous fait signe, dans la méditation et dans la liturgie*, conférence en Zoom pour MCQRFC, le 31 mai 2025.

⁶⁰ Idem.

⁶¹ Idem.

⁶² Idem.

⁶³ Idem.

⁶⁴ Idem.

⁶⁵ Idem.

⁶⁶ Idem.

⁶⁷ Idem.

⁶⁸ Idem.

⁶⁹ Idem.

de Richard Rohr, o.f.m.

Fondateur du Centre d'action et de contemplation (CAC) qui publie ses méditations quotidiennes.
Ex-membre du Conseil d'administration de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

« Le silence, le grand maître »⁷⁰

« Le silence a une vie propre. Il ne se limite pas à ce qui entoure les mots et se cache sous les images et les événements. C'est un être en soi auquel nous pouvons nous identifier et devenir intimement familiers... Le silence est au fondement même de toute réalité... »⁷¹

« Nous devons trouver un moyen de revenir à cet endroit, de vivre en cet endroit, de demeurer dans ce lieu de silence intérieur. »⁷²

« Sans silence, nous ne vivons pas vraiment nos expériences. »⁷³

« Sans un certain degré de silence intérieur et même extérieur, nous ne vivons jamais, nous ne savourons jamais l'instant présent . »⁷⁴

« Ma tradition franciscaine et mes supérieurs m'ont permis, ces dernières années, de vivre seul, dans un petit « ermitage » derrière le couvent et la paroisse. Chez moi, je peux préserver chaque jour de longues heures de silence et de solitude, que je remplis de moments précis de prière, d'étude, de journal et d'écriture, de lecture spirituelle, de jardinage, de promenade et de simple contemplation. C'est un luxe que la plupart des gens n'ont probablement pas. »⁷⁵

« Richard Rohr se concentre sur la recherche de Dieu dans les profondeurs du silence »⁷⁶

⁷⁰ Méditation quotidienne : Mardi 7 janvier 2020. Adapté de Richard Rohr, *Silent Compassion: Finding God in Contemplation* (Franciscan Media: 2014), 1, 2, 3, 4.

⁷¹ Idem.

⁷² Idem.

⁷³ Idem.

⁷⁴ Idem.

⁷⁵ Méditation quotidienne : Protéger le silence et la solitude, Vendredi 27 septembre 2024. Adapté de Richard Rohr, « *Contemplation and Compassion: The Second Gaze* », *Radical Grace* 18, n° 6 (novembre-décembre 2005) : 3, 15.

⁷⁶ *Silent Compassion* de Richard Rohr (Compassion silencieuse - Trouver Dieu dans la contemplation) Broché (20 janvier 2022).

« Le silence n'est pas seulement ce qui entoure ou sous-tend les paroles, c'est aussi le silence à l'intérieur même des mots. »⁷⁷

« La capacité du silence est une condition préalable à la pratique de la contemplation. Elle nous permet d'expérimenter plutôt que d'expliquer. »⁷⁸

« Sans un fondement solide de silence intérieur, l'Esprit Saint a peu d'espace pour se mouvoir et transformer. »⁷⁹

=====

⁷⁷ *"Everything Belongs: The Gift of Contemplative Prayer"* (Tout appartient: Le don de la prière contemplative) 2003, p. 65.

⁷⁸ *"The Naked Now: Learning to See as the Mystics See"* (Le maintenant dénudé: Apprendre à voir comme les mystiques), 2009, p. 71.

⁷⁹ *"Silent Compassion: Finding God in Contemplation"* (Compassion silencieuse: Trouver Dieu dans la contemplation). 2014, p. 25.

10^e ANNEXE

Message de monsieur René Fontaine.

***Nous tenons à vous présenter le message reçu de monsieur René Fontaine.
Ce message offre, notamment une perspective à l'ensemble de notre démarche.***

***Il est vivant, pertinent et mobilisateur. Nous croyons qu'il mérite d'être lu
par le plus grand nombre possible de méditant.e.s de MCQRFC.***

Alors le voici :

« Désolé de n'avoir pu répondre au questionnaire avant la date limite. Je tiens néanmoins à vous signaler que j'ai beaucoup apprécié l'unique RSA auquel j'ai réussi à participer. Il s'agissait d'un RSA à Montréal dans lequel Laurence Freeman avait fait une série de présentations intercalées de périodes de méditation et de silence.

Le tout avait été bien organisé et avait beaucoup plu aux 5 ou 6 participants du Manitoba qui avaient pu s'y rendre. Il me semble que cela avait eu lieu tout juste avant la pandémie.

Nécessairement, la distance du Manitoba et les coûts s'y afférents pour se rendre à un RSA annuel représentent un obstacle additionnel pour les pratiquants de méditation chrétienne dans notre région. Toutefois, le fait que MCQRFC a commencé à offrir certains ressourcements sur Zoom ne manquera pas d'attirer de plus en plus d'adhérents de notre milieu.

Je tiens à vous féliciter de tous vos efforts et je vous encourage à continuer dans le même sens. D'autre part, étant donné la fourchette d'âge des participants aux RSA dans le passé, je crois qu'il est tout à fait normal que les nombres diminuent d'année en année. Je soupçonne que ce soit un peu le reflet de ce qui se passe dans chacun des groupes régionaux.

La promotion de la méditation chrétienne est sans aucun doute de grande importance, mais on constate également un certain épuisement de certains qui tiennent le fort depuis maintenant plusieurs années. »

René Fontaine, méditant au Manitoba

11^e ANNEXE

Remerciements aux 63 répondants du sondage.⁸⁰

Objet :

Votre participation au sondage RSA 2025 de Méditation chrétienne (MCQRFC)

MERCI ! MERCI ! et ENCORE un GROS MERCI !

Remerciement aux membres et amis de MCQRFC qui ont répondu au sondage relatif aux fréquentations des Ressources Spirituels Annuels (RSA) offerts depuis les cinq dernières années.

Tous les organismes sociocommunautaires, suite à la pandémie Covid-19, ont dû adapter leurs pratiques et activités.

C'est dans cette perspective que le CA de MCQRFC a mandaté Paul-Antoine Ouellet, qui s'est adjoint Marc Bellemare, pour réaliser un sondage d'opinions, afin de recevoir les commentaires, « opinions et suggestions » des participants à ses RSA.

Soixante-trois (63) participants à l'un ou l'autre des RSA offerts par MCQRFC depuis 2018, ont répondu à notre demande, par courriel. Nous avons reçu de nombreuses «opinions et suggestions», afin d'améliorer le taux de fréquentation des RSA.

Sans votre implication active, nous n'aurions pas pu, formuler les nombreuses (20) recommandations et identifier plusieurs merveilleux commentaires que nous avons appelé « les perles trouvées ». Notre rapport final a été déposé au CA-MCQRFC le 23 juin 2025.

MCQRFC est et sera, comme toutes les organismes bénévoles et communautaires, égale à la qualité de l'implication de ses membres :

BRAVO d'AVOIR CHOISI DE RÉPONDRE AU SONDAGE RSA-2025 !

Nos remerciements renouvelés !

Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare,
auteurs du rapport.

⁸⁰ Nous publierons ces remerciements dans la prochaine Infolettre.

12^e ANNEXE

Le résumé du sondage d'opinions RSA-MCQRF 2025.

SONDAGE D'OPINIONS des
RESSOURCEMENTS SPIRITUELS ANNUELS
de Méditation chrétienne (MCQRFC)
(RSA-MCQRFC 2025)

Résumé du rapport final.



par

Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare

23 Juin 2025

Résumé du rapport final.⁸¹

1. Note aux lecteurs :

Nous nous sommes permis de faire un résumé de notre rapport final du sondage RSA-MCQRFC 2025 déposé au CA le 23 juin 2025. Trop souvent les rapports de plus de 50 pages; sont peu ou pas consultés car souvent jugés trop longs.

Nous vous présentons donc, dans ce résumé, l'essentiel du notre rapport final que vous pouvez consulter au secrétariat de MCQRFC selon les modalités habituelles.

2. Rétrospective et perspective

Depuis plus de 5 ans, la pandémie COVID-19 a modifié tous nos comportements individuels et collectifs. La peur des personnes et de certains groupes plus vulnérables à la contamination, a créé un mouvement collectif à l'isolement social. Cette réalité s'est exprimée pour les personnes et les groupes.

Personne ne peut s'exclure de cette réalité mondiale.

Dans cette perspective, tous les organismes, associations communautaires et autres ont dû revoir leurs pratiques, notamment celles concernant les rencontres et activités en présentiel. MCQRFC n'échappe donc pas à la diminution très significatrices de la participation de ses membres et amis aux RSA; et donc à la nécessité de revoir ses façons de faire.

3. Notre sondage d'opinions RSA-2025

C'est dans cette perspective, voir les 2^e et 3^e Annexes de notre rapport final sondage RSA-MCQRFC 2025, que se situe le présent sondage.

Notre sondage vise essentiellement deux objectifs :

1. Connaître les opinions, orientations et suggestions concernant les RSA organisés par MCQRFC.
2. Permettre au CA de MCQRFC d'adapter la gestion des RSA aux réalités nouvelles et dans la mesure du possible répondre aux attentes des participants.

Après avoir conçu un questionnaire d'opinions, nous l'avons fait parvenir aux **244** membres dont nous disposons d'une adresse courriel valide et vérifiée. Soixante-trois (**63**) membres ont retourné leur questionnaire, selon les normes convenues. Le nombre de 63 répondants soit 25,8 % n'est pas suffisant pour généraliser les résultats à l'ensemble de la population-cible. La norme qualitative de généralisation des résultats se situe habituellement entre 35 % et 45 % de réponses pour un de sondage d'opinions.

⁸¹ Version original signée au secrétariat.

Par ailleurs nous avons reçu des répondants « Vos opinions et suggestions » qui nous permettent de proposer au CA plusieurs recommandations susceptibles de contribuer à l'amélioration du taux de présence dans les prochains RSA.

Notre questionnaire de sondage d'opinions comprend 3 sections.
(voir la 4^e Annexe)

1. La section 1 : Information démographique : Pages: 8 et 9 ⁸²

87% des répondants ont **plus que 65 ans**, 72 % de **sexes féminin** et 73 % ont une **formation universitaire**.

2. La section 2 : Questions générales, depuis la mise en place des RSA : Pages : 9 à 12 ⁸³
(voir aussi la 7^e Annexe)

Cette section comprend treize questions spécifiques dont : la localisation des RSA, le silence, la fréquentation, le déroulement, l'organisation des activités, l'accueil, les coûts, la personne ressources et/ou le thème abordé, et autres questions similaires. Voir la 4^e Annexe du rapport final.

Cette section met en évidence certains aspects importants dont :

La continuité : 87 % des répondants sont en faveur de la continuité des RSA « sous la forme actuelle ou améliorée. »

Le silence ⁸⁴ : 73% des répondants considèrent que le silence est « **très important ou important** ». Des modifications / suggestions fort intéressantes sont faites à ce sujet; dont la définition des lieux et les périodes de silence.

L'accueil et l'organisation : 91% des répondants jugent ces 2 éléments comme très importants ou importants et leur appréciation comme **excellente**.

3. La section 3 : Vos opinions et suggestions : Pages: 13 à 15
(Voir aussi la 8^e Annexe)

Cette section mérite d'être considérée avec attention par le lecteur. En effet, elle représente l'essentiel de notre démarche ; et elle touche le cœur des objectifs de notre sondage à savoir : Recevoir les « opinions et suggestions » des participants aux RSA des 5 dernières années.

Nous avons placé en **8^e Annexe** de notre rapport, les opinions et suggestions des répondants.

De plus, le lecteur trouvera en **6^e Annexe** un résumé des réponses aux questions subjectives reçues des 63 des répondants.

⁸² Consultez le rapport final pour plus d'informations.

⁸³ Idem.

⁸⁴ Voir annexe la 7^e Annexe

4. Nos recommandations au CA

Dans notre rapport final, déposé au CA de MCQRFC le 23 juin 2025, nous présentons 20 recommandations. Ci-après nous vous présentons **trois (3) de ces recommandations**, que l'on trouve intéressantes. :

1.

Nous recommandons que le CA prenne diverses mesures afin d'améliorer le plus possible le respect du silence, dans le cadre des RSA. Le but est de trouver les façons concrètes de valoriser le silence (puisque c'est une retraite en silence) dans la perspective « historique » de la méditation chrétienne. Rappeler aux participants les fondements du silence dans la méditation et souligner l'importance du silence. C'est dans cette perspective que nous avons placé 7 pages de citations, relatives au silence, que nous jugeons très pertinentes. Vous trouverez à la 10^e Annexe ces références et ces citations au sujet du silence formulées par John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer et Richard Rohr.

2.

Nous recommandons que le CA investigue, à moyen terme, certaines mesures pour cibler l'essentiel d'une nouvelle façon de faire une levée de fonds. Ceux-ci devront servir de manière unique et spécifique à aider financièrement des personnes qui autrement ne pourraient pas assister au RSA. Un comité du CA pourrait évaluer la faisabilité de cette recommandation. L'argent reçu ne devra servir qu'à cette fin.

3.

Nous recommandons que le CA précise un lieu d'échange bien identifié, disponible en tout temps, pour parler (ou rompre le silence) toute la fin de semaine. Cette recommandation aurait avantage à être évaluée à la fin du RSA.

5. Les perles trouvées

Enfin, nous avons trouvé de très beaux commentaires, nous les avons appelées **les perles**. Vous pouvez toutes les consulter dans le rapport aux pages 18 et 19.

Nous vous en présentons **trois (3)** ci-après que nous considérons les plus intéressantes parmi les 8 reçues :

1.

L'auteur du questionnaire Q. 2

« ...Il est important de se retrouver une fois par année tous ensemble ... pour maintenir les liens des membres de notre communauté. »

2.

L'auteur du questionnaire Q. 61

« Nous sommes en cheminement de foi et le ressourcement est un point fort de l'année. » « Cette année, j'ai fait du co-voiturage. Est-ce que certaines personnes viendraient dans un bus nolisé ? Avec de la publicité insister sur le co-voiturage. »

3.

L'auteur du questionnaire Q. 63

« C'est facile et très amical. C'est un bon soutien spirituel; il faudrait encourager le monde à participer. »

« Pour aider notre cheminement spirituel et encourager notre membership ... il faudrait une personne dans la médecine qui pourrait nous parler du veillement et des besoins spirituels différents au plus grand âge. »

6. Notre conclusion

L'analyse globale des résultats met en évidence certains points dont :

1. L'importance accordée par les répondants au silence et aux coûts des RSA.
2. La très grande satisfaction des répondants en regard de la qualité de l'accueil par le personnel et les bénévoles de MCQRFC.
3. L'intérêt de trouver de nouvelles sources et méthodes de financement afin d'aider les méditants qui n'ont pas les ressources financières nécessaires à leur participation.