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

(Mise à jour du 20 novembre 2025)

Méditations en ligne – hebdomadaire

(Liens pour les communautés de méditation virtuelles MCQRFC)

MCQRFC organise tous les rendez-vous de nombreux groupes de méditation en ligne depuis 2021. **Comme les communautés de méditation ont toujours été ouvertes,** il a été décidé que vous pouvez vous joindre à n'importe quelle communauté de méditation en ligne.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le bon lien correspondant à la bonne journée et la bonne heure…

ATTENTION au jour et à l'heure indiquée.
Assurez-vous d'avoir le bon lien pour chacune des méditations :

9 méditations chrétiennes MCQRFC en ligne (Zoom)

Lundi
* **19h00** (7 pm - HE) **Animatrice : Patricia Browne**

Mardi
* **18h00** (6 pm) **(HE) Nouveau-Brunswick (19h00 – 7 pm HA -Heure de l'Atlantique) (ouverte à tous)**
Animatrice : Murielle Desrosiers
* **19h00** (7 pm - HE) **Animatrice : Pierrette Bergeron Therrien**
* **20h00** (8 pm EST) **Manitoba (19h00 – 7 pm HAC) (ouverte à tous) ZOOM privé : Animateur : Gilles Bonin**

Mercredi
* **19h00** (7 pm - HE) **Animatrice : Florence Marquis-Kawecki**
* **19h00** (7 pm - HE) **Animateur : Michel Richer**
* **19h00** (7 pm - HE) **Animateur : Martin DesRosiers**

Jeudi
* **19h00** (7 pm - HE) **Animateur : père Michel Boyer, franciscain**

Vendredi
* **19h00** (7 pm - HE) **Animateur : Marc Bellemare**

Veuillez vous brancher 5 à 10 minutes à l'avance.

Petits trucs:

1. Assurez-vous d'être capable d'ouvrir et de fermer le volume sur votre ordinateur ou votre tablette.
2. Pour voir les participants en ligne, il faut aller en haut à droite et cliquer sur le bouton "Gallery".

Pour joindre l'une de ces 9 réunions de méditation ZOOM par téléphone :

(Attention frais interurbains possibles)

Montréal : **1-438-809-7799 + ID de réunion ci-dessous**
Outaouais : **1-647-374-4685 + ID de réunion ci-dessous + mot de passe**
ou 1-647-558-0588
Manitoba : **1-204-272-7920 + ID de réunion ci-dessous + mot de passe**

(Pour être muet ou parler, faire *6 (étoile 6)

Lundi * **19h00** (7 pm) **Animatrice : Patricia Browne**

Mardi * **18h00** (6 pm) **(HE) Nouveau-Brunswick (19h00 – 7 pm HA -Heure de l'Atlantique) (ouverte à tous)**
Animatrice : Murielle Desrosiers

* **19h00** (7 pm) **Animatrice : Pierrette Bergeron Therrien**

* **20h00** (7 pm) **Manitoba (19h00 – 7 pm) (ouverte à tous) Animateur : Gilles Bonin**

Mercredi * **19h00** (7 pm) **Animatrice : Florence Marquis-Kawecki**

* **19h00** (7 pm) **Animateur : Michel Riche**

* **19h00** (7 pm) **Animateur : Martin Des Rosiers**

Jeudi * **19h00** (7 pm) **Animateur : père Michel Boyer, franciscain**

Vendredi * **19h00** (7 pm) **Animateur : Marc Bellemare**

Vous êtes priés de ne pas distribuer ces liens à personne.

Veuillez plutôt référer au secrétariat de MCQRFC les personnes intéressées à se joindre à l'un ou l'autre groupe de méditation. Le secrétariat se fera un plaisir de leur transmettre ces liens.

Afin d'assurer un bon déroulement, ces liens ne seront pas disponibles sur les sites internet, les médias sociaux ou autres endroits facilement accessibles à tout le monde…

seul le secrétariat communiquera ces liens aux personnes qui en feront la demande.

Déroulement de la rencontre de méditation:

Pour le bon déroulement de la rencontre, nous vous prions de respecter les points suivants :

1. Avant de se connecter, prendre quelques minutes chacun pour soi,
   pour créer une transition avec les occupations précédentes.
2. **Se connecter 5 minutes à l'avance.**
   Certains groupes commencent en silence,
   d'autres se disent bonjour, puis se posent avant de commencer.
3. Pour ne pas être dérangé :

éteindre son cellulaire et s'assurer qu'il n'y a pas de bruit autour de soi.

Le format de la méditation:

Tous les participants coupent leur micro, pour éviter les bruits parasites.

- Lecture d'un texte de John Main ou Laurence Freeman ou du père Michel Boyer, choisi par l'animateur (il **aura** toujours son micro ouvert les autres micros sont fermés)
- Prière initiale[1] **(voir à la fin... vous** pouvez **imprimer cette 4e page**)
- 20 minutes de méditation
- Lecture choisie par l'animateur
- Temps de partage et résonance pour ceux qui le souhaitent,
  ce partage est court et personnel (*), il n'invite pas à entrer dans une discussion
  (chaque intervenant ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après)
- Prière finale[2] **(voir à la fin... vous pouvez imprimer cette 4e page)**

S'il y a un problème technique (communication coupée, écran noir...)
Finissez tranquillement de méditer et n'essayez pas de résoudre le problème...
L'important est de méditer ensemble même si la technique ne suit pas.

Il est parfois difficile d'échanger après le temps de méditation, car la communication n'est pas toujours bonne. Soyez patient et compréhensif.

(Assurez-vous de pouvoir ouvrir et fermer votre micro.)

Nous posons le principe que chacun fait ce qu'il peut, et chacun, quand il choisit de venir, a tout autant sa place dans le groupe, qu'il soit présent régulièrement ou pas.

Nous ne transmettons pas d'adresse de membres du groupe en dehors de MCQRFC.

Temps de partage

(*) Se vit avec les mots des participants :

(seule la personne qui parle ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après)

Chacun peut partager à partir du texte entendu… un mot, une phrase, une image vous a touché… ou à partir de sa méditation… Merci d'en faire le partage !

Chacun est invité à ne parler que de ce qui lui est essentiel, ce qui le touche vraiment à titre personnel. Je m'incite à me poser la question : « qu'ai-je à dire du plus profond de moi ? » et non du plus profond de mes lectures.

Il s'agit de dire « Je ». Ce partage est basé sur ce que chacun vit personnellement et non sur ce que l'un ou l'autre sait.

Les groupes de méditation chrétienne veulent favoriser la pratique de la prière de silence.

Ils ne sont pas des groupes de discussion, de partage biblique ou de thérapie.

<u>L'objectif de MCQRFC est de</u>

« Transmettre et nourrir la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main, dans la fidélité à la tradition chrétienne et en vue de servir l'unité de tous. »

1- Prière initiale

**Père du ciel,
ouvre nos cœurs
à la présence
silencieuse de l'Esprit
de ton Fils.**

**Conduis–nous dans
ce silence mystérieux
là où ton amour
se révèle à tous ceux
et celles qui appellent :**

**Viens, Seigneur Jésus !
Maranatha !**

John Main,
bénédictin (o.s.b.)

2- Prière finale

Que cette communauté soit un vrai foyer spirituel pour toute personne en recherche, un ami pour l'isolé, un guide pour sortir de la confusion.

Que ceux et celles qui prient ici soient fortifiés par l'Esprit-Saint afin de servir tous ceux et celles qui viennent et de les recevoir comme le Christ en personne.

Dans le silence de cette pièce, que toute la souffrance, la violence et la confusion du monde rencontrent la puissance qui console, renouvelle et élève l'esprit humain.

Que ce silence soit une force qui ouvre nos cœurs à la vision de Dieu, et qu'ainsi ils et elles s'ouvrent les uns aux autres, dans l'amour et la paix, la justice et la dignité humaine.

Que la beauté de la Vie divine comble cette communauté et le cœur de tous ses membres d'une espérance joyeuse.

Que tous ceux et celles qui viennent ici chargés de soucis et d'inquiétudes repartent en rendant grâce pour la merveille de la vie humaine.

**Nous faisons cette prière par le Christ,
notre Seigneur.**

Laurence Freeman,
bénédictin (o.s.b.)

Bonnes Méditations !