



## **RESSOURCEMENT en 3 volets** (par ZOOM)

### *La spiritualité du 3e âge : transcendance et sagesse*

La spiritualité du troisième âge est probablement la plus profonde, car bâtie sur des années d'expérience de vie. Mais elle exige de transcender tous les rôles.

La transcendance est aussi le fruit du vieillissement, un pas exigé complexe et profond. Une lutte à finir alors qu'on voit de près ou de loin le ruban de la fin de la course. On peut choisir l'aigreur et le repliement sur soi ou plonger dans la sagesse avec son lot de renoncements. Souvent invisible, dans le silence si prégnant de sens et de solitude habitée la personne âgée se retire tranquillement de la scène. Elle devient le sage mentor, le contemplatif de moins en moins actif et de plus en plus méditatif. Un phare silencieux qui éclaire les autres générations. Amour et créativité sous-tendent ce processus de maturation spirituelle.

Puisque le sujet est vaste, ce thème sera développé en 3 volets. Inscrivez-vous à l'un ou l'autre ou tous les trois !

#### **PERSONNE-RESSOURCE :**



*Madame Louise Hébert-Saindon, méditante, présidente de MCQRFC*

Née à Saint-Boniface, le berceau de la francophonie au Manitoba, Louise a reçu une éducation chez les Soeurs de Jésus-Marie et fut attirée par le divin dès l'enfance. Sa soif de l'absolu l'a portée à faire des retraites, à étudier la philosophie et la théologie, avant d'entreprendre ses études en sciences infirmières. Mariée et mère de 4 enfants, elle est retournée aux études en gestion des milieux de santé et à la maîtrise en théologie de l'Université Laval. Elle demeure toujours une chercheuse de Dieu.  
Le silence l'interpelle comme ultime lieu de Sa présence inédite.

#### **LE DÉROULEMENT :**

Exposés en visioconférence sur Zoom,  
suivi d'un temps d'échange pour questions ou commentaires.

**Durée maximum** : 90 minutes (fin à 16h au plus tard).

**QUAND** : les dimanches **12 avril, 17 mai et 14 juin 2026 de 14h30 à 16h (HE)**

- ❖ **Premier volet - 12 avril** : **Vaincre l'âgisme de l'intérieur et reconnaître les messagers de la sagesse**
- ❖ **Deuxième volet - 17 mai** : **Bilan de vie et réparation créative**
- ❖ **Troisième volet - 14 juin** : **De Marthe à Marie, le héros devient le sage**

**UNE OFFRANDE EST SUGGÉRÉE** : **45,00 \$ / 3 volets ou 15,00\$ / 1 seul volet à préciser**

Tout don pourra se faire : **sur** le site web de MCQRFC **ou** par virement bancaire **Interac**  
**ou** à l'aide d'une **carte de crédit** en téléphonant **au secrétariat**, **ou** par **chèque**

**L'INSCRIPTION EST REQUISE** : **pour recevoir le lien Zoom et par la suite l'enregistrement**

**POUR S'INSCRIRE** : **CLIQUER ICI**

**ou** auprès du Secrétariat : [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca) **ou** 450-250-4649