



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

## INFOLETTRE

### Infolettre de mars 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*La neige se transforme en rigoles, les  
corneilles se lancent des cris, alors que  
les tulipes dorment encore.  
On veille dans la prière en méditant.*

\*\*\*\*\*

#### 1) OYÉ ! OYÉ ! BONNE NOUVELLE

Le Conseil d'administration (CA) de MCQRFC a le plaisir de vous annoncer l'arrivée d'un nouveau membre et ce depuis le 10 février. Il s'agit de madame Catherine Bert, une nouvelle retraitée d'Hydro-Québec où elle a œuvré, entre autres, comme représentante syndicale. Pleine de zèle pour la méditation chrétienne, elle nous a expliqué comment elle a connu cette forme de prière : « *Au syndicat, quelqu'un m'a mentionné qu'il pratiquait la méditation chrétienne. La simplicité de l'approche et l'accueil chaleureux des groupes m'enchantent.* »

Bienvenue Catherine !

\*\*\*\*\*

#### 2) Le samedi 15 mars, à 14h30 (Heure de l'Est – HE) notre accompagnateur spirituel, le père franciscain Michel Boyer, o.f.m., nous présentera une visioconférence dans le cadre du carême 2025 :

#### QUAND INTÉRIORITÉ ET ENGAGEMENT FONT BON MÉNAGE

Pour s'épanouir, l'être humain a autant besoin d'intériorité que d'extériorité.

De méditation que d'action. Inutile de les opposer.

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

Pour infos : **CLIQUER ICI** Pour vous inscrire : **CLIQUER ICI**

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

3) N'oubliez pas de vous inscrire à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu via Zoom le samedi 26 avril, de 10 heures à midi. Pour avoir droit de vote vous devez être membre en règle...

**RAPPEL :** Une cotisation gratuite d'un an est offerte à tout nouveau membre.  
**PROFITEZ-en ! C'est une bonne occasion.**

C'est aussi un bon moment pour nos membres en règle (c'est-à-dire ceux ayant payé leur cotisation annuelle)... afin de témoigner pour réussir à convaincre quelqu'un de devenir un nouveau membre.

En nous le signalant, ils recevront un cadeau d'une valeur de 15,00\$, à leur choix parmi ces 4 suggestions :

- Une réduction de 15,00 \$ du coût du dépôt pour le RSA-MCQRFC-2025 (en présentiel ou en Zoom).
- Un accès gratuit à une visioconférence (Zoom) de MCQRFC.
- Une gratuité, pour une année, des 2 parutions papier de notre revue *Échos du silence*, envoyées par la poste.
- Un rabais supplémentaire de 15,00 \$ pour tout achat de 40,00 \$ ou plus de nos productions, en plus du 15% de réduction habituelle.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA-MCQRFC-2025) :

Pour infos : **CLIQUER ICI**

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

\*\*\*\*\*

4) Louis-Marie Ouellet , un méditant de longue date, nous prépare une visioconférence au sujet de ses expériences de méditation avec des gens issus du milieu carcéral...

« LES PERSONNES JUDICIARISÉES ET LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION PAR RAPPORT À LA TRANSFORMATION INTÉRIEURE. »

La conférence aura lieu le dimanche 18 mai à 14 h 30 (HE).

Pour vous inscrire : **CLIQUER ICI**

\*\*\*\*\*

5) Méditant et animateur de longue date, Marc Lacroix, aède de spiritualité et de mystique, nous prépare une visioconférence intéressante, qui aura lieu à 14 h 30 le dimanche 26 octobre prochain.

Détails à suivre...

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

6) Cette année notre ressourcement spirituel annuel (RSA-2025) portera sur le thème de **LA RÉSILIENCE**. C'est moi, Louise Hébert-Saindon, qui serai votre conférencière, car ce sujet me passionne depuis des années.

Nous faisons tous face à des blessures profondes et des défis importants. Malgré notre propre vieillissement, nous portons souvent plus d'une génération. Comment garder le cap et grandir ? Comment demeurer dans la paix et la joie ? Comment garder notre résilience ?

**1<sup>er</sup> entretien :** Les fondateurs de la psychologie moderne et le lien avec la résilience. **(20h00 - vendredi le 26 septembre)**

**2<sup>e</sup> entretien :** Les pères de la résilience Martin Gray, Viktor Frankl et Boris Cyrulnik **( 9h30 - samedi le 27 septembre)**

**3<sup>e</sup> entretien :** Comment la psychologie et la spiritualité se marient en résilience. **(14h30 - samedi le 27 septembre)**

**4<sup>e</sup> entretien :** La méditation et la prière comme fondements de la résilience. **( 9h30 - dimanche 28 septembre)**

Nous allons porter cette question ensemble du vendredi 26 au dimanche 28 septembre 2025 à la Maison Trinitaire de Granby et en Zoom.

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

Pour vous inscrire : **CLIQUER ICI**

\*\*\*\*\*

7) **L'importance d'un témoignage !**

**Rappelez-vous les témoignages qui vous ont marqué.**

**Votre histoire vécue personnellement est de cette trempe !**

**Elle intéressera et touchera le cœur de personnes en recherche.**

**Nous aimerions faire connaître votre parcours...**

**Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation,  
dans votre cheminement spirituel ?**

**Qu'est-ce que ça vous rapporte, au quotidien  
et même à plus longue échéance ?**

**Le partage de votre histoire est plus nécessaire que vous ne le croyez !**

**Merci de nous communiquer votre intention d'aider à la diffusion de la méditation chrétienne de cette façon : [info@meditationchretienne.ca](mailto:info@meditationchretienne.ca) .**

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

8)

RÉFLEXION CHOISIE PAR MARC LACROIX :

## RÉFLEXION SUR LA FIDÉLITÉ DANS LA VIE CHRÉTIENNE

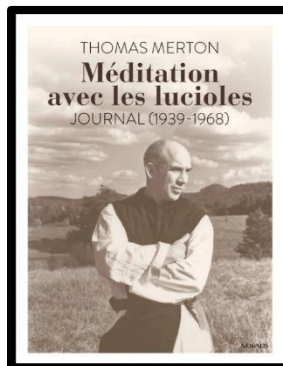
« “Une fidélité” qui demande toujours le sacrifice de l’intériorité et de ce qui est plus parfait pour se conformer à une norme externe qui est médiocre et requiert seulement de nous passivité et inertie, est une infidélité à Dieu et à son Église. Pourtant, nous devons, en même temps, ne pas nous faire une obsession de notre autonomie et de n’être “fidèle” qu’à notre propre volonté, car c’est l’autre voie vers l’infidélité. »

Thomas Merton, *Méditations avec les lucioles*  
- *Journal (1939-1968)*, (ISBN : 978 2 2274 9978 2), à la page 299

Commentaire de Marc Lacroix :

La méditation nous apprend à mieux nous connaître ; suis-je prêt à examiner les motivations de mes choix de vie, tout comme les motivations de ma vie spirituelle ?

Note : Thomas Merton est un précurseur du dialogue interreligieux, il a rencontré le dalaï-lama en novembre 1968, soit, environ un mois avant sa mort.



Si vous avez des questions, des commentaires, n’hésitez pas à communiquer avec moi à l’adresse suivante : [marcbrunolacroix@gmail.com](mailto:marcbrunolacroix@gmail.com).

\*\*\*\*\*

9) **Les responsables des communautés de Méditation chrétienne de la région de l’Outaouais, qui comprend : Gatineau, Aylmer, Ottawa et Orleans invitent tous leurs membres et leurs invité.e.s à une journée de ressourcement en présentiel avec le Révérend Kevin Flynn, le samedi 3 mai 2025, de 9 h 30 à 14 h 00 à Ottawa.**

Pour plus d’infos : **CLIQUEZ ICI**

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

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

[SITE WEB](#)   [PAGE FACEBOOK](#)   [CHAÎNE YOUTUBE](#)

\*\*\*\*\*

*Nous sommes appelés à vivre non pas en surface,  
mais à la source, la source du fleuve de la vie,  
là où le flot vital jaillit avec puissance  
dans sa pureté cristalline.*

*Fully Alive de John Main*

\*\*\*\*\*



*Bon carême !  
Beau printemps !*

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

