



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

INFOLETTRE

450 250-4649
www.meditationchretienne.ca
info@meditationchretienne.ca



Infolettre de mars 2026

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Entre le lion qui rugit dans les derniers
soubresauts de l' hiver et l' agneau du
printemps qui est en gestation,, je me
blottis dans le silence des profondeurs...*

1)

Oyé ! OYÉ !

VOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA-MCQRF-2026)

se tiendra le samedi matin 2 mai de 10h00 à midi (HE – Heure de l'Est)

N'oubliez pas de vous y inscrire pour recevoir le lien Zoom. Assurez-vous aussi d'être membre en règle, car seulement ces membres ont droit de parole et de vote. Quoique toute personne intéressée peut y assister en s'inscrivant comme observateur.trice. À noter qu'encore cette année tout nouveau membre peut le devenir gratuitement pour 1 an : [CLIQUER ICI](#)

Indiquez à votre agenda cet événement annuel important pour l'avenir de la méditation chrétienne. En plus de prix honorifiques, d'un coup d'œil sur les activités de 2025-2026, de la révision de nos Règlements généraux, nous allons aborder notre situation financière, dont les prévisions budgétaires. Il y aura des élections aux postes pairs (#2, #4 et #6) d'administrateur.trice.s.

POUR INFOS : [CLIQUER ICI](#)

POUR S'INSCRIRE : [CLIQUER ICI](#)

2)



Avec tous les méditants du réseau mondial, nous fêtons, en cette année 2026, les 100 ans de naissance de notre fondateur, le père bénédictin John Main, o.s.b. (21 janvier 1926 – 30 décembre 1982). L'annonce en a d'abord été faite par le Vatican.

John Main était l'ami de bien des chercheurs de Dieu, assoiffés de paix et d'amour. Le souvenir de cet être si ouvert et chaleureux me rappelle le chant *Ami, reviens* de Jacques Michel. Il me semble qu'on voudrait tous s'asseoir auprès de son feu pour se réchauffer le cœur.

- Pour voir cet article, en français en PDF, à partir de notre site web :

[CLIQUER ICI](#)

- Pour voir cet article, d'abord publié le 21 janvier 2026 par *VATICAN NEWS* :

[CLIQUER ICI](#)

- Pour voir cet article, publié à partir du site international de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne (WCCM):

[CLIQUER ICI](#)

3) **N'OUBLIEZ PAS NOS CONFÉRENCES PRINTANIÈRES !**

➤ **Le samedi matin 7 mars 2026, de 10 h à 11 h 30:**

Le quatrième (4^e) et dernier Atelier d'Introduction à la méditation chrétienne de notre accompagnateur spirituel, le père franciscain Michel Boyer : **les pièges rencontrés.**

Vous pouvez encore vous inscrire pour recevoir les enregistrements.

POUR INFOS : [CLIQUER ICI](#) POUR S'INSCRIRE : [CLIQUER ICI](#)

❖ **Le dimanche après-midi 29 mars 2026 de 14 h 30 à 16 h 00, pendant le carême,**

Un ressourcement du père Michel Boyer :

Quand Dieu se fait silence.

POUR INFOS : [CLIQUER ICI](#) POUR S'INSCRIRE : [CLIQUER ICI](#)

❖ **Trois (3) dimanches à 14 h 30**

Conférence en 3 volets avec Louise Hébert-Saindon

La spiritualité du 3^e âge : transcendance et sagesse.

Puisque le sujet est vaste, il y aura trois (3) volets.

Inscrivez-vous à l'un ou l'autre ou à tous les trois !

❖ **Premier volet : Le dimanche 12 avril 2026 à 14 h 30**

Vaincre l'âgisme de l'intérieur et reconnaître les messagers de la sagesse

❖ **Deuxième volet : Le dimanche 17 mai 2026 à 14 h 30**

Bilan de vie et réparation créative

❖ **Troisième volet : Le dimanche 14 juin 2026 à 14 h 30**

De Marthe à Marie, le héros devient le sage

POUR INFOS : [CLIQUER ICI](#) POUR S'INSCRIRE : [CLIQUER ICI](#)

4) **POUR NOS MEMBRES BILINGUES :**

La Communauté Canadienne de Méditation chrétienne (CCMC) en partenariat avec la Communauté Mondiale de la Méditation chrétienne (WCCM) offre un ressourcement du 24 au 26 juillet 2026 à Toronto, dont le thème est:

Transforming Together in Peace Reconnecting humanity with the living earth.

Les organisateurs m'ont demandé d'y offrir un atelier sur les défis associés, soit de vaincre les « démons intérieurs », freins à la vie et l'amour qui transforment et permettent de vivre en paix entre nous et avec notre terre-mère.

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CE RESSOURCEMENT : [CLIQUEZ ICI](#)

5) **RESSOURCEMENT SPIRITUEL ANNUEL (RSA-2026).**

Du vendredi 25 au dimanche 27 septembre 2026, en présentiel à Granby ou sur Zoom. Notre conférencier, pour ce RSA-2026, sera le frère capucin Louis Cinq-Mars, o.f.m.cap.

Formé en travail social, il a travaillé pendant 10 ans dans ce domaine. Il est l'ancien président de la conférence religieuse canadienne. Homme de foi dans notre monde postmoderne, il est un orateur doué et profond.

Son sujet sera : ***Collaborer à l'action de l'Esprit-Saint !***

“Voici que je me tiens à la porte, et je frappe.

*Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ;
je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi.” (Ap 3, 20)*

POUR INFOS : [CLIQUEZ ICI](#) POUR S'INSCRIRE : [CLIQUEZ ICI](#)

6) **ÉCHOS DU SILENCE**

Comme d'habitude Rachelle Fortin et son équipe de collaborateurs et rédactrices vous ont préparé un festin de lectures inspirantes dans l'*Échos du silence* du printemps !

Vous recevrez très bientôt votre copie (2^e semaine de mars):

- en PDF pour les membres en règle
- par la poste, une copie papier, si vous y êtes inscrits (20,00\$/année)

POUR Y AVOIR ACCÈS EN S'INSCRIVANT : [CLIQUEZ ICI](#)

7) **RESSOURCEMENT SPIRITUEL EN PRÉSENTIEL** pour l'Outaouais à Ottawa le samedi 25 avril de 9h30 à 14h

Les responsables des communautés de Méditation chrétienne de la région de l'Outaouais, qui comprend : Gatineau, Aylmer, Ottawa et Orléans invitent tous leurs membres et invité.e.s à une journée de ressourcement avec Soeur Pierrette Daviau. De même que toute autre personne intéressée.

POUR VOIR L'AFFICHE PUBLICITAIRE : [CLIQUEZ ICI](#)

8) On continue à rechercher **DES TÉMOIGNAGES**,
afin de mettre en marche notre page Splash !

C'est bien **VOTRE TÉMOIGNAGE PERSONNEL** à vous qu'on veut entendre !
À l'oral ou par écrit : sur notre site Web, Facebook ou dans l'*Échos du silence* !

Des questions à répondre simplement à votre façon :

Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation chrétienne...
Qu'est-ce que cela vous apporte dans votre vie actuellement...
Quels sont les fruits que vous récoltez de cette pratique quotidienne?

Merci à l'avance de vous impliquer !

Si vous en avez la possibilité, communiquez avec nous :
450-250-4649 ou info@meditationchretienne.ca .

9) **CONFÉRENCIERS RECHERCHÉS !**

Vous avez un sujet ou un auteur préféré de la méditation chrétienne
que vous aimeriez partager avec d'autres méditants ?

Venez nous en parler !

Nous cherchons des méditants expérimentés qui pourraient
offrir une conférence d'environ une demi-heure ou plus,
afin d'édifier et aider d'autres méditants !

Osez !

10) Nous recherchons toujours un.e responsable du **CLUB DE LECTURE**.
L'animateur du Club de lecture devra choisir un nouveau livre sur la
méditation chrétienne et animer des rencontres mensuelles avec un petit
groupe de lecteurs.

Michel Richer ou Paul-Antoine Ouellet pourront vous servir de guide.

Nous cherchons preneur ! Ça vous intéresse ?

Communiquez avec nous : 450-250-4649 ou info@meditationchretienne.ca

11) N'hésitez pas à consulter régulièrement
nos différentes **PLATEFORMES INFORMATIQUES !**

(Cliquez sur l'une ou l'autre, ci-dessous)

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

*En revêtant notre propre pauvreté,
nous apprenons à vivre notre vie dans son intégralité,
à partir des richesses infinies de Dieu »*
John Main, *Le cœur de la création.*



*Bon carême !
Beau printemps !*

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



Invitations