



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

INFOLETTRE

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



Infolettre d'avril 2026

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*En avril, ne te découvre pas d'un fil !
Habilles-toi de la lumière
et de la joie de renaître !
Joyeuses Pâques !*



1) **ÉCHOS DU SILENCE**

Comme d'habitude, Rachelle Fortin et son équipe de collaborateurs et correctrices nous ont préparé tout un numéro du printemps de l'*Échos du silence* ! Un autre bijou ! Merci !

Si vous voulez recevoir une copie papier : [CLIQER ICI](#)

Surtout un immense merci à vous, chers rédacteurs, qui collaborez, afin de les alimenter d'un festin de lectures inspirantes... c'est grâce à vous tous que nous sommes si émerveillés et ressourcés... Merci ! Merci ! Merci encore !

La prochaine date de tombée pour celui de l'automne est le 15 juillet prochain !

Nous attendons avec impatience vos textes : echos@meditationchretienne.ca .

2) Pour donner suite à notre recherche de **TÉMOIGNAGES**,
voici enfin, comme cadeau de Pâques, un aperçu de notre page Splash,
sur laquelle vous arriverez désormais, chaque fois que
vous consulterez notre site web, dès la semaine prochaine !
Vous y trouverez des témoignages et des informations pertinentes.

D'ailleurs vos commentaires seraient très appréciés, par les membres du
Comité, qui ont participé à sa réalisation et que nous voulons remercier :
Réjean Gervais, responsable – Marc Bellemare – Louise Hébert-Saindon –
Yvon Maillet – Florence Marquis-Kawecki.

Pour voir cette nouvelle page d'accueil de notre site web : [CLIQUER ICI](#)

(à noter, qu'on pourra toujours accéder à la page d'accueil actuelle,
en cliquant sur le bouton rouge en haut à droite : « [Accéder au site complet](#) ».)

Si vous souhaitez y ajouter **VOTRE TÉMOIGNAGE PERSONNEL**,
oral ou écrit, il suffit de répondre brièvement aux 3 questions suivantes :

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

(Des questions à répondre, simplement, à votre façon...
il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses,
laissez votre ego de côté... surprenez-vous, en nous édifiant.)

3) **N'oubliez pas nos CONFÉRENCES PRINTANIÈRES !**

❖ **Trois (3) dimanches à 14 h 30 – un (1) par mois**

Conférence en 3 volets avec Louise Hébert-Saindon
La spiritualité du 3^e âge : transcendance et sagesse.

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

❖ **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) **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 : [CLIQUER ICI](#)

5) **OYÉ ! OYÉ ! N’oubliez pas de vous inscrire OYÉ ! OYÉ !**
NOTRE 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 élections d'administrateur.trice.s aux postes pairs (# 2, # 4 et # 6).

POUR INFOS : [CLIQUER ICI](#)

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

6) **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](#)

7) **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 !***

1^{er} entretien – vendredi soir 27 septembre :

" L'Esprit Saint, ce compagnon aux mille visages "

2^e entretien – samedi matin 28 septembre :

" L'Esprit Saint, promesse du Christ et donateur généreux "

3^e entretien – samedi après-midi :

" Ouvrir ma terre intérieure à la présence de l'Esprit Saint "

4^e entretien – dimanche matin :

***" De l'esprit de la chair à l'Esprit du Seigneur ;
la désappropriation, selon François d'Assise "***

"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](#)

8) **SUJETS DE CONFÉRENCE ou CONFÉRENCIERS RECHERCHÉS !**

**Vous avez un sujet ou un auteur préféré de la méditation chrétienne
que vous aimeriez faire découvrir,
en le partageant avec d'autres méditants ?**

Venez nous en parler !

**Nous cherchons des méditants expérimentés qui pourraient
offrir une conférence d'environ une demi-heure à 50 minutes ou plus,
afin d'édifier et aider d'autres méditants !**

Osez !

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

Des vétérans, Michel Richer et Paul-Antoine Ouellet pourront vous guider.

Nous cherchons preneur ! Ça vous intéresse ?

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

10) 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](#)**

La méditation est la voie vers un état de vie accompli.

John Main, Le chant du silence.

Sous la chaude lumière pascale, tout recommence dans la joie du ressuscité !

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

