



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

INFOLETTRE

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



Infolettre de mai 2026

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Le mois de mai nous caresse de ses vents doux et
nous régale les yeux de ses jonquilles et ses
tulipes. Marie nous caresse de sa tendresse.
Méditons...*

Le mois de mai est enfin arrivé avec la fête des mères et les fleurs!

1) Comme vous le savez sans doute, samedi dernier le 2 mai 2026, nous avons tenu notre 30^e Assemblée générale annuelle (AGA-2026). Merci aux 26 membres qui étaient présents en Zoom ! Votre support est réconfortant pour les et 7 membres qui siègent maintenant au Conseil d'administration (CA), dont les 3 personnes élues ou réélue, à ce moment.

Voici, votre nouveau conseil d'administration (CA-MCQRFC-2026-2027),
en ordre alphabétique, vos 7 administrateurs :

- Catherine **BERT**
- Jacques **BOYER** (Félicitations et Merci pour le retour au CA de cet élu !)
- Marie **DESCHÊNES**
- Louise **HÉBERT-SAINDON** (Félicitations et Merci pour cette réélection !)
- Yvon **MAILLET**
- Deirdre **MEINTEL** (Félicitations et Merci à cette nouvelle venue, élue !)
- Michel **RICHER**

Ce nouveau CA se réunira, pour la première fois, le lundi 1^{er} juin, pour se répartir les 7 fonctions prévues à nos Règlements généraux, ainsi que les répondants au CA des divers comités et sous-comités prévus.

Ce sera une 203^e réunion pour un CA de MCQRFC !

Un grand merci aux deux administrateurs qui nous quittent : Rachelle Fortin et Réjean Gervais qui se sont distingués par leur travail exemplaire et se sont chacun mérité un prix des 3 prix honorifiques attribués par MCQRFC.

Heureusement que Rachelle Fortin demeurera la rédactrice de notre revue *Échos du silence* et Réjean Gervais mijote un projet pour rassembler et animer des groupes de discussion. À suivre...

Lors de cet AGA-2026 :

❖ Nos Énoncés de Mission et nos Règlements généraux ont été modifiés :

Pour voir nos nouveaux Énoncés de Mission : [CLIQUER ICI](#)

Pour voir nos nouveaux Règlements généraux : [CLIQUER ICI](#).

❖ Différents rapports des activités tenues en 2025-2026 ont aussi été présentés :

Pour voir le rapport de la présidente : [CLIQUER ICI](#)

Pour voir 4 rapports en lien avec la Mission : [CLIQUER ICI](#)

Pour voir le rapport du trésorier en soutien aux éléments de Mission : [CLIQUER ICI](#)

Pour voir le rapport des comités dont Réjean Gervais s'occupait : [CLIQUER ICI](#)

❖ Une discussion concernant la nécessité de rappeler plus souvent les **dépenses financières à assumer par notre organisation**, malgré le fait qu'on se consacre à la spiritualité...

car rien n'est gratuit pour assurer nos activités, tout augmente :

- l'embauche du secrétaire quatre jours par semaine et de la technicienne comptable,
- le loyer d'un local physique (4 685,56 \$ en 2025),
- téléphone et Internet (1 337,24\$ en 2025),
- les assurances (1 273,80 \$ en 2025),
- le site web (1 103,64\$ en 2025),
- les programmes informatiques annuels :
 - 2 licences Zoom : 494,16 \$ (méditations et ressourcement)
 - Sage 50 : 814,02 \$ (comptabilité en 2025)
 - Microsoft 365 : 109,00\$
- les coûts technologiques à venir comme:
 - une application pour mobile (≈ 8 000,00 \$)
 - un portable fonctionnel (≈ 3 000,00 \$)
 - un cellulaire et tout pour son fonctionnement (≈ 1 800,00 \$)

2) **Bravo aux 4 récipiendaires des prix honorifiques 2026 de MCQRFC,**
remis le 2 mai lors de l'AGA:

Deux (2) *prix Michelle-Dubuc* ont été décernés cette année.

Le Prix Michelle-Dubuc veut souligner l'apport significatif d'un.e méditant.e à l'animation de sa communauté de méditation chrétienne au fil des ans.

Le *prix Michelle-Dubuc* 2026 a été remis à : **Simone Milette**

Pour lire l'hommage et voir le certificat qui lui a été remis: [**CLIQUER ICI**](#)

Le *prix Michelle-Dubuc* 2026 a aussi été remis à : **Frédéric Furfaro**

Pour lire l'hommage et voir le certificat qui lui a été remis: [**CLIQUER ICI**](#)

Le Prix John-Main veut souligner l'apport significatif d'un.e méditant.e à la diffusion de la méditation chrétienne.

Le *prix John-Main* 2026 a été remis à : **Rachelle Fortin**

Pour lire l'hommage et voir le certificat qui lui a été remis: [**CLIQUER ICI**](#)

Le Prix Laurence-Freeman veut souligner l'apport significatif d'un méditant pour la mise en place d'un projet novateur en lien avec la communauté mondiale de méditation chrétienne, tout en exerçant un leadership remarquable.

Le *prix Laurence-Freeman* 2026 a été remis à : **Réjean Gervais**

Pour lire l'hommage et voir le certificat qui lui a été remis: [**CLIQUER ICI**](#)

Pour voir tous les récipiendaires des prix honorifiques MCQRF: [**CLIQUER ICI**](#)

3) **RAPPEL** : Comme à chaque année, à la suite de l'AGA, MCQRFC enverra 500,00\$ à Bonnevaux, en signe de solidarité, puisque nous faisons partie de ce grand réseau mondial. Toute personne (membre ou non) qui voudrait bonifier ce montant, pourra faire un don spécifique à MCQRFC, en indiquant « don pour Bonnevaux »... cette personne aura alors droit à un reçu pour l'impôt de notre part. MCQRFC fera l'envoi de tous les dons reçus en même temps. Vous êtes donc invités à donner rapidement pour cette cause, si cela vous intéresse. L'envoi se fera dans 1 mois.

4) Il est dorénavant possible de se procurer plusieurs publications de MCQRFC en .mp3 ou .mp4... au lieu de CD ou DVD. Il suffit de consulter notre Bon de commande...

Envoi par courriel.

Pour voir notre Bon de commande le plus récent : [**CLIQUER ICI**](#)

5) **RAPPEL** : Page Splash du site Web.

Merci à tous ceux qui ont visité notre site web et sa nouvelle page Splash, comme page d'accueil. Comment la trouvez-vous? Votre rétroaction est précieuse ! Contactez-nous pour nous en faire part.

En passant, retournez voir le témoignage de Florence Marquis-Kawecki. Il vient d'être changé, car le 1^{er} était seulement un exemple pour aider ADN COMMUNICATIONS à construire cette page SPLASH.

(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** ».)

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

Si vous souhaitez y ajouter **VOTRE TÉMOIGNAGE PERSONNEL**, oral ou même écrit pour le prochain numéro de l'Échos du silence, il suffit de répondre à votre façon personnelle 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-nous, en nous édifiant.)

6) **N'oubliez pas nos CONFÉRENCES en Zoom d'ici l'été !**

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
pour en recevoir les enregistrements !

❖ **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](#)

N'oubliez pas la RENCONTRE FRATERNELLE d'été en présentiel !

7 Juin 2026 : Rencontre fraternelle d'été à la Grotte franciscaine
de Brownsburg-Chatham (anciennement Lachute)
le dimanche 7 juin de 11 heures (messe) à 15h30.

7) **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.*

Le format est hybride, donc vous pouvez vous inscrire et suivre via Zoom. 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](#)

8) **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 25 septembre :

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

2^e entretien – samedi matin 26 septembre :

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

3^e entretien – samedi après-midi 26 septembre :

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

4^e entretien – dimanche matin 27 septembre :

***" 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](#)

9) Chers amis

J'ai passé une belle visite avec **Mark et Polly Schofield** la semaine dernière chez eux à Westmount, Montréal.

Ils se remettent de la maladie de Mark et de tout ce qui vient avec le fait d'avoir un être cher très malade, qui prend lentement la vie un jour à la fois.

Ils m'ont demandé de partager leur profonde gratitude pour l'amour et le soutien de la communauté au fil du temps, c'est pourquoi je vous envoie cette communication.

Paix et tout le bien

Beth Smith

Coordonnateur régional d'Ottawa



10)



Chers amis

Paul Harris, membre de longue date de notre communauté de méditation, reçoit maintenant des soins palliatifs dans la résidence où il habite. Sa famille accueille les prières pour Paul alors qu'il entreprend son chemin vers Dieu. Malheureusement, personne à part sa famille n'est autorisé à lui rendre visite à cause de son état actuel. Il se repose confortablement.

Je suis certain que plusieurs d'entre nous ont été bénis par le dévouement de Paul envers notre communauté. Les livres qu'il a édités, *À l'école de John Main, la méditation chrétienne*, *La vie et l'enseignement de John Main, lectures quotidiennes*

avec John Main, sont dans mon coin de prière depuis des années maintenant.

Puisse-t-il connaître la paix du Christ dans ces prochains jours.

Amen, Maranatha

Beth Smith

Coordonnateur de la région d'Ottawa

Chers amis

Comme annoncé plus tôt cette semaine, Paul Harris, membre de longue date de notre communauté de méditation et une personne qui a joué un rôle majeur dans la communication du message de John Main et dans le développement de la méditation chrétienne, reçoit maintenant des soins palliatifs à sa résidence à Ottawa.

Nous organiserons une réunion de prière/méditation pour Paul via Zoom sur :

Samedi 9 mai, de 13 h 30 à 14 h 30 HAE.

Le père Laurence sera présent ainsi que Catherine, la fille de Paul. Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous pour prier pour Paul alors qu'il approche de la fin de son voyage terrestre et se prépare à aller vers le Père.

Le **lien Zoom** est :

<https://us02web.zoom.us/j/88111215865?pwd=siv9b45vV4IDSuajnFJRlluk94BbJ1.1>

ID de la réunion : 881 1121 5865 Code d'accès : 135349

En paix,

Dorothy Wood, Coordonnateur oblat canadien, Courriel : dorogeo50@gmail.com

11) RECHERCHÉS !

Vous avez un sujet ou un auteur préféré au sujet de la méditation chrétienne que vous aimeriez faire découvrir, en le partageant ?

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 d'aider d'autres méditants ! Osez !

12) Un CLUB DE LECTURE :

Cela vous intéresse ?

Quel livre, sur la méditation chrétienne, choisir ?

Pourriez-vous l'animer, lors de rencontres mensuelles, avec un petit groupe de lecteurs ?

Nous cherchons preneur !

Communiquez avec nous :

450-250-4649 ou info@meditationchretienne.ca

13) 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](#)

**"Toutes les barrières culturelles, sociales,
éducatives et religieuses sont transcendées
dans la puissance de Son Amour."**

Being on the Way de John Main

**BONNES MÉDITATIONS !
MARANATHA !**

Louise Hébert-Saindon, méditante,
membre du CA de Méditation chrétienne (MCQRFC)

