

## **6- Genèse de cette démarche :**

**Le Rapport du Comité Ad Hoc sur le déroulement des rencontres de Méditation chrétienne MCQRFC (déposé le 31 mai 2021)**

### **Rapport du comité ad hoc**

**Mis sur pied suite à la rencontre des animateurs et animatrices<sup>1</sup>  
des rencontres de méditation en Zoom**

**Le 22 mars 2021**

Version finale déposée le 31 mai 2021

---

<sup>1</sup> Dans ce document, 'accompagnateurs' signifiera accompagnatrices et accompagnateurs

TABLE DE MATIÈRE	Page
Membres du comité ad hoc	2
Préambule	3
Mission de la méditation chrétienne du Québec et des régions francophones au Canada (MCQRFC)	3
Un point d'attention	3
Remarques préliminaires	4
Déroulement d'une rencontre de méditation en présentiel	5
Déroulement d'une rencontre de méditation Zoom	7
Remarques à l'intention des personnes responsables de l'animation	9
Le comité permanent de formation continue au service des personnes responsables des groupes de méditation de la MCQRFC	10
Annexes	10
La mission de la MCQRFC	11
Références	12

## Les membres du comité :

- Michel Richer, 1<sup>er</sup> vice-président du CA, responsable des accompagnateurs régionaux et animateur, région de Montérégie ;
- Michel Boyer, secrétaire, accompagnateur spirituel de MCQRFC, et animateur, région de Mauricie et Centre-du-Québec ;
- Marc Lacroix, animateur Zoom, région de la Montérégie ;
- Patricia Browne, animatrice, région de Rimouski ;
- Florence Marquis-Kawecki, animatrice et accompagnatrice régionale, région de l'Outaouais ;
- Paul-Antoine Ouellet, personne-ressource ;

Ce comité est sous la responsabilité de Florence Marquis-Kawecki.

# PRÉAMBULE

## 1. Mission de la méditation chrétienne du Québec et des régions francophones au Canada (MCQRFC)

En premier lieu, les membres du comité ad hoc considèrent important de souligner que les déroulements<sup>2</sup> proposés s'inspirent de la mission de la MCQRFC; et reflètent les croyances et valeurs qui y sont définies.

Énoncé de la mission de la MCQRFC :

- Communiquer l'enseignement de la méditation chrétienne selon la tradition reçue des bénédictins John Main et Laurence Freeman, l'actuel accompagnateur de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne.
- Nourrir et soutenir les méditantes et les méditants, de même que les diverses communautés de la méditation.
- Assurer la formation continue des responsables et des personnes qui collaborent à l'animation de leur communauté ou de leur région.
- Faire découvrir aux jeunes du Québec et du Canada francophone, de manière personnelle ou par l'entremise de petites communautés d'appartenance, un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne et avec elle, le monde qui les entoure. Et ce, en favorisant un engagement social des jeunes au cœur de leur milieu de vie, au service d'une cause bien enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde.

Telle est notre tâche essentielle. Les activités et divers projets mis de l'avant veulent être au service de cette mission, compte tenu de nos ressources humaines et financières.

## 2. Un point d'attention

Les membres du Comité ad hoc soulignent l'importance que les orientations soumises, pour les rencontres en présentiel ou en Zoom, soient perçues et utilisées de manière flexible par les personnes qui animent des groupes de méditation MCQRFC.

Ainsi, tout en s'inspirant de la mission de la MCQRFC, et des orientations proposées, les personnes responsables des groupes pourront adapter le déroulement d'une rencontre de méditation aux besoins spécifiques de leur groupe. Il y a de la place pour de la flexibilité de la part des personnes responsables.

---

<sup>2</sup> Ce terme définit le plan du déroulement des rencontres de méditation et guide les animateurs dans l'organisation de leurs réunions.

### **3. Remarques préliminaires**

- 3.1 Les groupes de méditation chrétienne veulent favoriser la pratique de la prière de silence. Ils ne sont pas des groupes de discussion, de partage biblique ou de thérapie.
- 3.2 La période de méditation partagée en communauté de foi, de 20 à 30 minutes, constitue le cœur de chaque rencontre.
- 3.3 Le texte choisi, comme ressourcement et en vue du libre partage, sera de manière habituelle selon la tradition de l'enseignement de John Main et de Laurence Freeman, de l'École internationale de la Méditation chrétienne, de Michel Boyer, accompagnateur spirituel MCQRFC. À l'occasion, on pourra tout de même prendre un texte biblique ou un texte spirituel de la tradition chrétienne que l'on trouve inspirant.
- 3.4 On doit veiller à la simplicité — ne pas surcharger le contenu de la rencontre du groupe
- 3.5 Lors des rencontres, la discrétion quant à la vie personnelle est à sauvegarder.
- 3.6 Un dossier d'information de base sera remis aux nouvelles personnes qui se présentent aux rencontres de méditation.

## 4.1 Déroulement d'une rencontre de méditation – en présentiel



### Démarche avant une rencontre :

- Envoyer aux méditants<sup>3</sup> le texte qui sera utilisé lors de la rencontre



### Accueil :

- Accueillir les gens chaleureusement
- Mettre une musique douce
- Allumez une bougie
- Avec délicatesse, invitez les gens au silence



### Début de la rencontre :

- Arrêter la musique
- Souhaiter la bienvenue à tous et particulièrement aux nouvelles personnes
- Expliquer le déroulement de la rencontre
- La personne responsable de l'animation choisit une des trois méthodes suggérées ci-après, selon les besoins de son groupe de méditants :

#### 1<sup>e</sup> méthode suggérée

- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditer en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique
- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres

#### 2<sup>e</sup> méthode suggérée

- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique

#### 3<sup>e</sup> méthode suggérée

- 1<sup>e</sup> lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique
- 2<sup>e</sup> lecture du même texte

---

<sup>3</sup> Dans ce document, 'méditant' signifiera méditant et méditante



### Temps de partage :

- Une ou deux minutes de silence après la lecture ou l'écoute d'un texte — pour se recueillir et faciliter son partage.
- Inviter les gens à partager brièvement sur le texte qui vient d'être présenté ou sur la méditation.
  - Qu'est-ce qui attire mon attention ?
  - Ce qui m'interpelle où m'éclaire ?
- La personne qui parle ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après.
- La personne responsable de l'animation remercie, de façon personnalisée et sans jugement, la personne qui vient de faire un partage.

#### Notez :

Les partages sont adressés à la personne responsable de l'animation pour la soirée. Cette personne peut répondre ou laisser à quelqu'un d'autre du groupe le soin de répondre.

Il faut éviter d'apporter des problèmes personnels — Il y a d'autres lieux mieux adaptés pour traiter ces questions.

Pour encourager la prise de parole des méditants, la personne responsable de l'animation peut au besoin démarrer le partage.

Les méditants doivent éviter tout commentaire moralisateur à l'endroit d'un autre participant. Un exemple : dire à une personne que son partage est un peu long. Une telle remarque est blessante à la fois pour la personne qui s'exprime et pour celle responsable de l'animation qui est la seule personne habilitée à gérer l'horaire de la rencontre.

Le temps de partage ne doit pas être perçu comme une période de questions au sens large. Quelqu'un qui désire éclaircir différents points touchant la méditation chrétienne devrait s'adresser à la personne responsable de l'animation de sa communauté **en dehors** des rencontres de méditation, par téléphone ou par courriel. Si nécessaire, la personne qui anime répondra au meilleur de sa connaissance et pourra transmettre les questions à d'autres personnes-ressources.



### Après le temps de partage :

- Brève conclusion / petites annonces
- La personne responsable de l'animation remercie les participants
- La personne responsable de l'animation peut demander aux méditants s'ils ont des suggestions de textes pour la prochaine rencontre
- Prière de clôture — récitation du Notre Père, de la Prière finale de Laurence Freeman, o.s.b, ou autre
- Note : certains groupes demandent s'il y a des intentions de prières
- La personne responsable de l'animation demande l'adresse courriel des nouvelles personnes

## 4.2 Déroulement d'une rencontre de méditation en Zoom :



### Démarche avant une rencontre :

- Quelques jours avant la rencontre :
  - Envoyer aux méditants le texte qui sera utilisé lors de la rencontre
  - Fournir le lien pour la rencontre en ligne
  - Inviter les gens à entrer en ligne 10 — 15 minutes à l'avance
- S'assurer que les gens sont familiers avec la technologie  
(*S'il y a de nouvelles personnes, offrir de l'aide si nécessaire*)



### Démarrer une rencontre :

- La personne responsable de l'animation prend quelques minutes pour se déposer avant d'entrer en ligne
- La personne responsable de l'animation entre en ligne comme hôte de la rencontre
  - *S'assurer que les fonctions vidéo et audio fonctionnent*
- A mesure que les gens entrent en ligne, les accueillir personnellement et chaleureusement



### Début de la rencontre :

- Souhaiter la bienvenue à tous particulièrement aux nouvelles personnes
- Demander à tous les méditants de fermer leurs micros
- Expliquer le déroulement de la rencontre
- La personne responsable de l'animation choisit une des trois méthodes suggérées ci-après, selon les besoins de son groupe de méditants :

#### 1<sup>e</sup> méthode suggérée

- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique
- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres

#### 2<sup>e</sup> méthode suggérée

- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique

#### 3<sup>e</sup> méthode suggérée

- 1<sup>e</sup> lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique
- 2<sup>e</sup> lecture du même texte





## Temps de partage :

- Une ou deux minutes de silence après la lecture ou l'écoute d'un texte — pour se recueillir et faciliter son partage.
- Inviter les gens à partager brèvement sur le texte qui vient d'être présenté ou sur la méditation.
  - Qu'est-ce qui attire mon attention ?
  - Ce qui m'interpelle où m'éclaire ?
- Seule la personne qui parle ouvre son micro au début de son intervention et le ferme après.
- La personne responsable de l'animation remercie, de façon personnalisée et sans jugement, la personne qui vient de faire un partage.

### Notez :

Les partages sont adressés à la personne responsable de l'animation pour la rencontre. Cette personne peut répondre ou laisser à quelqu'un d'autre du groupe le soin de répondre.

Il arrive que les personnes ne sentent pas le besoin de partager. Accueillons simplement ce silence !

Il faut éviter d'apporter des problèmes personnels — Il y a d'autres lieux mieux adaptés pour traiter ces questions.

Pour encourager la prise de parole des méditants, la personne responsable de la méditation peut partir l'échange.

Les méditants doivent éviter tout commentaire moralisateur à l'endroit d'un autre méditant. Par exemple : dire à une personne que son partage est un peu long. Une telle remarque est blessante à la fois pour la personne qui s'exprime et pour la personne responsable de l'animation qui est la seule personne habilitée à gérer l'horaire de la rencontre.

Le temps de partage ne doit pas être perçu comme une période de questions au sens large. Quelqu'un qui désire éclaircir différents points touchant la méditation chrétienne devrait s'adresser à la personne faisant l'animation de sa communauté **en dehors** des rencontres de méditation, par téléphone ou par courriel. Si nécessaire, la personne responsable de l'animation répondra au meilleur de sa connaissance et pourra transmettre les questions à d'autres personnes-ressources.



## Après le temps de partage :

- Brève conclusion / petites annonces
- La personne responsable de l'animation remercie les participants
- La personne responsable de l'animation peut demander aux méditants s'ils ont des suggestions de textes pour la prochaine rencontre
- Prière de clôture — récitation du Notre Père ou de la Prière finale de Laurence Freeman, o.s.b. ou autre
- Note : certains groupes demandent s'il y a des intentions de prière

- La personne responsable de l'animation demande l'adresse courriel des nouvelles personnes
- Tous ouvrent leurs micros à la fin pour se saluer et quitter la réunion



### **Remarques à l'intention des personnes responsables de l'animation :**

Si un problème technique se présente, finissez tranquillement de méditer et n'essayez pas de résoudre le problème. L'important est de méditer ensemble même si la technique ne suit pas.

Il est parfois difficile d'échanger après le temps de méditation, car la communication n'est pas toujours bonne. Soyez patient et compréhensif.

Chaque personne fait ce qu'elle peut, et chacune, quand elle choisit de venir à notre rencontre de méditation, a tout autant sa place, qu'elle soit présente régulièrement ou pas.

Veillez à ce que les liens pour se joindre à un groupe de méditation chrétienne en ligne ne soient distribués qu'aux personnes intéressées à s'y joindre.

5. Comité permanent de formation continue au service des personnes responsables des groupes de méditation de la MCQRFC

- 5.1 Les membres du comité ad hoc recommandent au CA la formation d'un comité permanent chargée d'assurer la formation continue des responsables des groupes de méditation chrétienne MCQRFC.
- 5.2 Le comité ad hoc transmet au CA, pour approbation, les noms des personnes pouvant faire partie de ce comité permanent de formation continue.
- 5.3 Le comité permanent de formation continue apportera un support aux responsables des groupes de méditation chrétienne et leur fournira les outils utiles pour leur animation. Ce comité permanent portera une attention particulière aux situations psycho-sociales difficiles qui se présentent lors de nos rencontres et fourniront des ressources aux responsables de groupes.
- 5.4 Le comité permanent de formation continue se réunira de façon périodique pour planifier ses interventions et faire le point sur son travail. Ce comité permanent informera le CA de son travail.

6. Annexes

- Annexe I : Le lecteur trouvera en annexe I la mission de MCQRFC
- Annexe II : La liste des documents et références qui ont guidés les travaux du comité ad hoc



## ÉNONCÉ DE MISSION

**Nous avons à garder cette conscience vive que nous sommes au service d'une mission.**

1. Communiquer l'enseignement de la méditation chrétienne selon la tradition reçue des bénédictins John Main et Laurence Freeman, l'actuel accompagnateur de la Communauté mondiale de la Méditation chrétienne.
2. Nourrir et soutenir les méditantes et les méditants, de même que les diverses communautés de la méditation.
3. Assurer la formation continue des responsables et des personnes qui collaborent à l'animation de leur communauté ou de leur région.
4. Faire découvrir aux jeunes du Québec et du Canada francophone, de manière personnelle ou par l'entremise de petites communautés d'appartenance, un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne et avec elle, le monde qui les entoure. Et ce, en favorisant un engagement social des jeunes au cœur de leur milieu de vie, au service d'une cause bien enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde.

**Telle est notre tâche essentielle. Les activités et divers projets mis de l'avant veulent être au service de cette mission, compte tenu de nos ressources humaines et financière**



Communiquer la méditation chrétienne, selon l'enseignement de John Main, o.s.b., au service de l'unité de tous

## Références

1. Les directives sur notre site web, sous la chandelle pour « Méditation guidée »
2. Texte copié du site de la France sous l'onglet – « Méditer »
3. Texte copié du site de la France sous l'onglet - « Les groupes – Fonctionnement d'un groupe »
4. Texte copié du site de la France sous l'onglet – « Les groupes – Fonctionnement d'un groupe en ligne »
5. Texte qui auparavant était sur notre site web MCQRFC – Version longue – *Comment se déroule une réunion ?*
6. 1<sup>re</sup> ébauche pour le déroulement des rencontres en présentiel et via vidéoconférence
7. Document de travail préparé par Paul-Antoine Ouellet
8. Demande du 10 mars 2021 de Marc Lacroix pour une rencontre
9. Courriel de Marc Lacroix du 28 mars 2021 adressé à la MCQRFC et copie conforme aux animateurs de MCQRFC
10. Le procès-verbal préparé par le secrétaire de MCQRFC, Marc Bellemare, relatif à la rencontre du 22 mars 2021 qui a servi d'appui et de référence durant ces travaux
11. Document de MCQRFC – Méditation en ligne – hebdomadaire avec la liste de communautés en ligne et les directives (Préparé par Marc Bellemare) – Dernière mise à jour est le 11 février 2021
12. Cahier – *La méditation chrétienne – Commencer et animer un groupe*
13. Livre – *Partager le don de la méditation – Guide pour les animateurs de groupes de méditation chrétienne*