



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

INFOLETTRE

Infolettre de l'été 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*Pluie ou beau temps les semailles verdissent,
puis deviennent une onde blonde à l'horizon.
Le silence de la nuit est plein de vie.*

- 1) N'oubliez pas de soumettre vos articles pour l'*Échos du silence* ! Rachelle Fortin, notre rédactrice en chef, attend vos textes, vos témoignages, vos inspirations, vos réflexions, vos retours d'activités, vos commentaires, vos recensions de livres... pour le prochain numéro de l'automne de notre revue.

Vous pouvez faire parvenir vos textes à echos@meditationchretienne.ca, si possible, d'ici le 15 juillet prochain.

Compte-tenu des vacances, plusieurs étapes resteront à réaliser par la suite : travail des correctrices, préparation visuelles selon le contenu reçu, réalisation des épreuves avec l'infographiste, suivi avec l'imprimerie et la Poste, pour que l'envoi postal soit effectué dès le début septembre.

N'hésitez pas à nous contacter, si vous avez des questions.

- 2) Puisque l'église dans laquelle nous avons nos bureaux, depuis 2014, est à vendre et que notre bail n'est pas renouvelé, le déménagement du siège social de MCQRC au Collège Saint-Maurice de Saint-Hyacinthe est prévu pour le lundi 1^{er} septembre prochain (2025).

3) Prenez note que les vacances de notre secrétaire exécutif seront modifiées cette année à cause du déménagement de notre siège social.

1^{re} semaine : du 6 au 13 juillet

2^e et 3^e semaines : du 20 juillet au 3 août

4^e et 5^e semaines : du 5 au 19 octobre.

Les autres semaines, il sera présent au bureau, les mardis et jeudis de 13h à 18h.

Pour le contacter, utilisez davantage le courriel : info@meditationchretienne.ca

4) Dans le cadre de l'envoi de dons 2025 par l'entremise de MCQRFC :

- Bonnevaux recevra 500,00\$ en signe de solidarité, puisque nous faisons partie de ce grand réseau mondial.

- Vous pouvez encore faire un don à MCQRFC pour cette cause ou pour toute autre raison, comme l'appel à don annuel de WCCM de Londres, le bureau central de la Méditation chrétienne internationale.

- Rappel : les personnes, qui donnent en passant par MCQRFC, obtiennent un reçu pour fin d'impôt.

- Si cela vous intéresse : <https://www.meditationchretienne.ca/don/>
(n'oubliez pas de mentionner la raison de votre don).

5) Horaire d'été des méditations chrétiennes de groupe :

Merci aux responsables des communautés de méditation MCQRFC qui nous ont communiqué leur intention pour l'été 2025.

Votre groupe de méditation hebdomadaire vous manque ? Voici, ci-dessous, les rencontres que vous pouvez joindre en personne ou via Zoom cet été !

Sinon, vous pouvez toujours méditer seul.e, en allant sur notre site web et en cliquant sur la *Méditation guidée* (<https://www.meditationchretienne.ca/essayer-notre-meditation-guidee/>) et arrêtez-vous quotidiennement au *Texte méditatif du jour* et à *La sagesse du jour* !

Voici les liens à suivre pour voir ce qui se passera durant cet été 2025 avec les divers groupes de méditation chrétienne MCQRFC:

➤ Pour les 35 communautés en présentiel : **CLIQUER ICI**

➤ Pour les 9 communautés sur Zoom : **CLIQUER ICI**

À noter que, si l'information concernant votre groupe n'est pas exacte ou inconnue, merci de nous communiquer la bonne information à :

info@meditationchretienne.ca .

6) **RSA-2025 à Granby (soit en présentiel ou en Zoom)**

LA RÉSILIENCE

(un sujet d'actualité dans un monde en détresse)

avec **Louise Hébert-Saindon**

N'oubliez pas de **vous inscrire rapidement** au
Ressourcement Spirituel Annuel (RSA-2025),
du vendredi 26 au dimanche 28 septembre 2025,
qui aura lieu à la Maison de Spiritualité des Trinitaires à Granby.

- ❖ Il reste seulement 15 chambres privées disponibles avec salle de bain privée.
- ❖ Mais il reste encore 4 chambres privées disponibles avec salle de bain communicante, mais partagée avec seulement une autre chambre.

Pour le présentiel, vous devez payer dès maintenant un dépôt de réservation au montant de 80,00\$ pour les membres en règle de MCQRFC **ou** de 85,00\$ pour les non-membres **ou** encore de 120,00\$ pour un couple.

+

Vous pouvez aussi payer, immédiatement ou plus tard, les frais de séjour des 2 jours à Granby soit :

- 300,00\$ par personne, si seule dans une chambre
- ou**
- 245,00\$ par personne, si 2 personnes dans la même chambre.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE : **CLIQUER ICI**

POUR S'INSCRIRE : **CLIQUER ICI**

7) Vu la crise du climat, MCQRFC invite ses membres et amis bilingues à participer à un forum gratuit de WCCM qui aura lieu le samedi 12 juillet à midi heure de New York via Zoom.

Le sujet est: **EARTH CRICIS FORUM : BEARING WITNESS**

Pour plus de renseignements, voir le site de WCCM: **CLIQUER ICI**

8) Le site web et la page Facebook sont mis à jour quotidiennement, même l'été. Prenez le temps d'y aller régulièrement et d'y naviguer, vous y trouverez des trésors. Faites-en aussi la promotion, en invitant vos ami.e.s et vos contacts à s'y rendre.

Site web MCQRFC : **CLIQUR ICI**

Page Facebook MCQRFC : **CLIQUR ICI**

Chaîne YouTube MCQRFC : **CLIQUR ICI**

9) Prenez aussi le temps de vous rendre sur la page d'accueil de notre site web, à l'onglet réservé aux membres.

Votre mot de passe est contenu dans l'envoi de votre carte de membre.

10) Le groupe ADN COMMUNICATIONS travaille actuellement à produire une nouvelle page d'accueil pour notre site web. Pour la finaliser, nous contacterons certaines personnes pour réaliser un très court témoignage en 2 parties :

- Ce qui m'a amené à la méditation chrétienne...
- Ce que cela m'apporte dans ma vie actuellement...

Merci à l'avance d'accepter notre invitation à témoigner !

Si cela vous interpelle, et si vous avez le goût de participer, vous pouvez aussi communiquer directement avec nous à ce sujet à :
info@meditationchretienne.ca .

11) Vous connaissez quelqu'un qui pourrait offrir une conférence en lien avec la méditation chrétienne? Vous êtes passionné d'un auteur comme Richard Rohr ou Laurence Freeman et vous voudriez le partager avec d'autres méditants? Nous cherchons des personnes qui peuvent animer de telles conférences d'environ une heure !

Faites-en part à vos amis ou manifestez-vous !

12) Notre offre aux non-membres continue :

Être membre de MCQRFC, c'est gratuit pour un (1) an.

POUR VOUS INSCRIRE : **CLIQUR ICI**

13) RAPPEL : importance de renouveler votre adhésion annuelle

**Voici quelques éléments à considérer : les coûts à assumer,
pour assurer les services que MCQRFC vous offre
et que votre cotisation aide à défrayer:**

- le déménagement de notre siège social
- le paiement annuel des 2 licences Zoom acquises
- les coûts annuels du site web (ADN)
- les coûts annuels du téléphone
- les coûts annuels de l'Internet
- les coûts annuels du loyer
- les coûts annuels des assurances (Intact)
- les frais des paiements par carte de crédit (SQUARE)
- les coûts annuels du logiciel comptable (SAGE 50)
- + d'autres frais : Postes Canada, l'encre pour les imprimantes, etc.

**Merci de contribuer à la mission et à la diffusion
de la Méditation chrétienne en continuant à être membres !**

Voici le lien à suivre pour renouveler ou adhérer :

CLIQUER ICI

14) Les résultats du sondage au sujet de nos Ressourcement annuels ont été présentés au CA par Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare. Le CA en a pris connaissance et tentera d'adapter son approche aux RSA afin de mieux vous servir.

Voici le message qu'ils ont voulu vous transmettre :

MERCI ! MERCI ! et ENCORE un GROS MERCI !

Remerciement aux membres et amis de MCQRFC qui ont répondu au sondage relatif aux fréquentations des Ressourcements Spirituels Annuels (RSA) offerts depuis les cinq dernières années.

Tous les organismes sociocommunautaires, suite à la pandémie Covid-19, ont dû adapter leurs pratiques et activités. C'est dans cette perspective que le CA de MCQRFC a mandaté Paul-Antoine Ouellet, qui s'est adjoint Marc Bellemare, pour réaliser un sondage d'opinions, afin de recevoir les commentaires, « opinions et suggestions » des participants à ses RSA.

Soixante-trois (63) participants à l'un ou l'autre des RSA offerts par MCQRFC depuis 2018, ont répondu à notre demande, par courriel. Nous avons reçu de nombreuses «opinions et suggestions», afin d'améliorer le taux de fréquentation des RSA.

Sans votre implication active, nous n'aurions pas pu, formuler les nombreuses (20) recommandations et identifier plusieurs merveilleux commentaires que nous avons appelé « les perles trouvées ». Notre rapport final a été déposé au CA-MCQRFC le 23 juin 2025.

**MCQRFC EST ET SERA,
COMME TOUTES LES ORGANISMES BÉNÉVOLES ET COMMUNAUTAIRES,
ÉGALE À LA QUALITÉ DE L'IMPLICATION DE SES MEMBRES :**

BRAVO D'AVOIR CHOISI DE RÉPONDRE AU SONDAGE RSA-2025 !

Nos remerciements renouvelés !

**Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare,
auteurs du rapport.**

POUR VOIR CE RAPPORT : [CLIQUER ICI](#)

**La seule mesure qui vaille est la puissance infinie du Christ
dans votre cœur. La méditation est la voie de l'être,
l'être en Dieu, l'être en amour.. (Word made Flesh de John Main)**

Soyons sains et saufs dans la paume de sa main, dans son Amour !

Bonnes vacances 2025 et Bonnes méditations !

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

