



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

INFOLETTRE

Infolettre de septembre 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*La lumière s'incline plus tôt
et invite la fraîcheur des soirées.
La nuit enveloppe le jour de son velours
et nous appelle à la contemplation.
Méditons...*

- 1) Le nouveau siège social de Méditation chrétienne (MCQRFC) est maintenant déménagé à Saint-Hyacinthe, dans l'ancienne Maison-Mère des Sœurs de la Présentation de Marie qui est maintenant administrée par le Collège Saint-Maurice et ce depuis le mardi 2 septembre 2025.

Notre nouvelle adresse physique :

Méditation chrétienne (MCQRFC)
650, rue Girouard Ouest, bureau 310
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 2Y4
(Arrivée par l'entrée principale de la Maison-Mère.)

Nouvelle adresse postale temporaire (pour 1 an – jusqu'au 9 sept. 2026) :

Méditation chrétienne (MCQRFC)
a/s Marc Bellemare,
550, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, app. 4301
Saint-Hilaire (Québec) J3H 5J7

Nouveau numéro de téléphone :

450-250-4649

Même courriel et même site web :

**info@meditationchretienne.ca
www.meditationchretienne.ca**

Nous tenons à remercier personnellement les bénévoles qui ont aidé à cette opération : Paul-Antoine Ouellet, Murielle Bergeron, Jacqueline Pelletier, Gaston Lemay, Alain Baril, Yolande Beaudry, Ghislaine Gouin et Michel Richer.

Prenez note que les vacances de notre secrétaire exécutif ont été modifiées, cette année, à cause de ce déménagement de notre siège social. En plus d'une partie de ses vacances d'été, Marc Bellemare sera aussi absent pour la suite de ses vacances annuelles du 5 au 19 octobre.

À noter que les autres semaines, il sera présent au bureau, les mardis et jeudis de 13h00 heures à 18h00. Pour le contacter, utilisez davantage le courriel : info@meditationchretienne.ca .

- 2) À sa 194^e réunion du 18 août dernier, le CA-MCQRFC a accepté le « Rapport final - Sondage d'opinions des RSA-MCQRFC 2025 ». Le CA a pris connaissance des résultats de ce sondage qui nous avaient été présentés par Paul-Antoine Ouellet et Marc Bellemare, le 23 juin. Nous tenterons donc d'adapter notre approche des RSA, pour mieux vous servir, dans le but de garder un équilibre dynamique entre le désir de silence pour favoriser l'intériorité et le besoin d'échanger afin de créer des liens, fondement de la communauté.**

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

3) Nouveautés pour le RSA-2025

➤ En présentiel :

- Pour accommoder les participants, surtout ceux vivant seuls, qui recherchent davantage à rencontrer des méditants pour faire communauté, il y aura un lieu fermé où il sera possible d'y parler en tout temps, au besoin.
- Par contre pour ceux dont le silence à respecter est important, le silence devra être de rigueur partout ailleurs.
- Après chacun des 4 entretiens, il y aura 30 minutes de partage, de rétroactions, de questions, etc.

- Chaque participant recevra un livre de la réserve et un exemplaire papier d'un numéro passé de la revue *Échos du silence* dans son dossier personnel.

➤ **En Zoom :**

- Il sera possible de participer au partage, en petit groupe, dans une salle de discussion Zoom, après les entretiens.

Il n'est donc pas trop tard pour vous inscrire au Ressourcement Spirituel Annuel (RSA-2025) à la Maison de Spiritualité des Trinitaires à Granby, du vendredi 26 au dimanche 28 septembre 2025.

LA RÉSILIENCE
(un sujet d'actualité dans un monde en détresse)
avec Louise Hébert-Saindon

- ❖ Actuellement 37 personnes sont inscrites, 28 en présentiel et 9 en Zoom. Il ne reste **que 8 chambres disponibles** pour nous... (3 avec salles de bain privée, les autres avec salle de bain communicante).
- ❖ Un problème financier ne devrait pas vous empêcher de participer... contactez le secrétariat.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE : **CLIQUER ICI**

POUR S'INSCRIRE : **CLIQUER ICI**

4) Les membres du CA-MCQRFC ont préparé la programmation de l'année 2025-26 qui débute cet automne avec le RSA. Nous avons de belles initiatives dans le collimateur et de nouvelles personnes ressources qui viendront vous offrir des conférences dès cet automne. Des informations complémentaires seront communiquées ultérieurement.

De plus, notre accompagnateur spirituel, Michel Boyer, cogite une conférence pour MQRFC au mois d'octobre et il offrira une conférence le 8 novembre 2025, en présentiel à Nicolet, un samedi avant-midi.

Aussi, pendant le prochain carême, à la mi-mars 2026, le père Michel planifie une conférence en Zoom, dont le sujet sera: *Quand Dieu se fait silence*.

5) Prenez le temps d'aller régulièrement sur nos diverses plateformes et d'y naviguer. Faites-en aussi la promotion, en invitant vos contacts à s'y rendre. N'oubliez pas de consulter l'onglet réservé aux membres sur la page d'accueil de notre site web... Votre mot de passe est contenu dans l'envoi de votre carte de membre.

Site web MCQRFC : **CLIQUEZ ICI**

Page Facebook MCQRFC : **CLIQUEZ ICI**

Chaîne YouTube MCQRFC : **CLIQUEZ ICI**

**6) Notre offre aux non-membres continue :
Être membre de MCQRFC, c'est gratuit pour un (1) an.**

POUR VOUS INSCRIRE : CLIQUEZ ICI

7) Vos témoignages sont essentiels :

- **Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation chrétienne ?**
- **Qu'est-ce que cela vous apporte dans votre vie actuellement ?**

Si cela vous interpelle, communiquez avec nous.

**Cela peut être un texte écrit pour l'Échos du silence,
pour l'infolettre ou même un message oral pour notre site web.**

8) Vous êtes responsable régional, responsable - animateur ou aide d'une communauté de méditation, doué en communication ou qui connaissez un tel méditant dans votre groupe... peut-être vous ou quelqu'un pourrait offrir une conférence en lien avec la méditation chrétienne.

Communiquez-nous le nom de ces personnes qui peuvent animer de telles conférences d'environ quarante-cinq minutes à une heure !

9) RAPPEL : Il est important de renouveler votre adhésion annuelle.

Voici quelques-uns des coûts à assumer qu'il faut considérer, pour que MCQRFC puisse continuer à assurer les services offerts.

Ce sont votre cotisation et vos dons qui aident à les défrayer:

- **Les coûts occasionnés par le déménagement de notre siège social**
- **le paiement annuel des 2 licences Zoom acquises**
- **les coûts annuels du site web (ADN Communications)**
- **les coûts annuels du téléphone et de l'Internet (Maskatel)**
- **les coûts annuels du loyer à Saint-Hyacinthe**
- **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 :

CLIQUEZ ICI

« L'appel auquel nous avons répondu vise à une réorientation complète de notre être, à une conversion radicale. L'appel est avant tout d'entrer dans le mystère lui-même. »

(Le chant du silence de John Main)

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



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

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

