



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

INFOLETTRE

Infolettre du mois d'octobre 2025

par Louise Hébert-Saindon, méditante

*La bise danse la farandole dans les feuilles,
alors entrons dans
la farandole amoureuse trinitaire !
Méditons...*

- 1) Notre Ressourcement Spirituel Annuel 2025 (RSA-2025) avec comme sujet : **La Résilience : de la blessure à l'amour** est terminé, mais les échos continuent dans nos cœurs et nos esprits...

Grand merci aux 32 personnes qui ont pris la peine de se rendre le vivre à Granby et aux 18 autres qui sont venues se joindre à nous virtuellement avec Zoom ! Ce furent des retrouvailles familiales heureuses et chaleureuses !

Par contre, nous offrons nos excuses pour les ennuis techniques du vendredi soir qui en ont fait fuir certains en Zoom, alors que 27 personnes s'y sont inscrites, même si elles ne pouvaient être là du 26 au 28 septembre dernier... plusieurs se sont inscrites pour recevoir les enregistrements et les documents. Autrement, le bilan a été très positif. Chaque participant à Granby a reçu, entre autres, dans son enveloppe à l'accueil, un dossier du participant, un livre et un exemplaire d'une ancienne publication de notre revue « *Échos du silence* ».

Un merci tout spécial à la conférencière, madame Louise Hébert-Saïndon, pour sa superbe préparation avec une quantité et qualité phénoménale de recherches et lectures; pour ses exposés clairs, utiles, concrets, très appréciés, ayant permis de se comprendre soi-même davantage; de même que pour sa personnalité simple, à l'écoute et très attachante.

Merci au père Michel pour sa belle voix, ses belles animations lors des méditations et sa merveilleuse célébration eucharistique, toujours très signifiante et branchée sur le thème.

Grand merci à Marc Bellemare et son épouse, Murielle Bergeron, pour tous les préparatifs, ainsi que leur travail de soutien organisationnel, de même que leur aide et dépannage continuels sur place.

Et finalement, un merci spécial à notre aide technicienne en or, Micheline Lacasse, sans qui les projections des 4 diaporamas (PowerPoint) n'auraient pas été possibles... ce fut plus que très apprécié !



À noter que toutes les personnes inscrites recevront, dès que possible, en plus des 4 enregistrements, les 4 PowerPoint et des textes présentés sur la résilience de Martin Gray, Viktor Frankl et Marguerite d'Youville.

D'ailleurs, vous pouvez encore vous inscrire pour les recevoir :

[Cliquer ici](#)

2) En voici un exemple :

Des citations de Martin Gray, présentées lors de ce RSA-2025

« C'était peut-être ma destinée - aider les autres - et pour le comprendre, j'ai dû vivre ces expériences. »

« Pendant la guerre, j'ai entendu beaucoup de mots – des mots qui envoyaient des gens à la mort, mais aussi des mots d'espoir et des mots qui sauvaient des vies humaines. J'ai le sentiment que ma vie a été sauvée par des mots, et aujourd'hui, j'essaie simplement de rembourser cette dette à ceux qui m'ont aidé. Quand les mots sont sincères, ils viennent du cœur et vont directement droit au cœur. »

« Pendant la guerre, je n'avais que seize ans ; je n'avais jamais appris à prier, et aujourd'hui, ma prière, ce sont les actions que j'ai entreprises et ce que je fais pour les autres. Je crois qu'être en communion avec Dieu ne signifie pas nécessairement aller à l'église ou à la synagogue. Ce qui compte pour moi, c'est de rencontrer des gens, d'être avec eux et de leur parler ; cette action est pour moi aussi forte qu'une prière, mais je comprends très bien ceux qui prient à la synagogue et à l'église. »

« En ce qui me concerne, si j'ai pu survivre, c'est essentiellement parce que j'ai toujours su qu'un jour, mes souffrances prendraient fin. Il y a toujours une fin ; si ce n'est pas demain, ce sera après-demain. Il est certain que la souffrance cessera. »

« Il est également important, chaque matin, lorsque nous ouvrons les yeux, de dire : « Je suis heureux d'être en vie ! » Ensuite, nous devrions essayer de transformer cette nouvelle journée en un hymne à la vie et nous efforcer d'aider les autres à trouver cette joie de vivre. »

3) Petite capsule de résilience :

Le processus d'adaptation face à l'adversité se développe avec des outils et dans un environnement intérieur et extérieur favorable.

Les 7 piliers de la résilience :

Optimisme
Acceptation
Orientation vers les solutions
Abandon du rôle de victime
Prise de responsabilité
Appui sur un réseau
Planification du futur

Les attributs de la résilience :

Flexibilité mentale
Estime de soi
Soutien social
Cultiver la gratitude comme état d'esprit :
- être attentif au moment présent,
- s'émerveiller,
- écrire pour saisir et déguster le beau dans sa vie,
- s'arrêter pour saisir les beaux moments,
- célébrer, manifester de la gratitude,
- se laisser contaminer par la joie des autres.

Et toujours... **Méditer en silence dans un cœur à cœur avec le Créateur !**



- 4) Cette année, nous avons tenté une formule plus interactive, avec des échanges après chaque conférence. Votre Conseil d'Administration (CA) va étudier les rétroactions des participants, à cette formule, afin de bien cerner vos besoins et désirs pour le prochain RSA. Nous sommes aussi à étudier la possibilité d'offrir une retraite entièrement silencieuse qui comblerait le désir de certains méditants assoiffés de silence.

Qu'en pensez-vous ?

- 5) N'oubliez pas que l'adresse physique de notre nouveau siège social à Saint-Hyacinthe, diffère de l'adresse postale temporaire à utiliser au besoin.

Notre nouvelle adresse physique :

Méditation chrétienne (MCQRFC)
650, rue Girouard Ouest, bureau 310
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 2Y4

(Vous y êtes les bienvenus, surtout les mardis et jeudis, de 13h à 18h.
À votre arrivée, rendez-vous à l'entrée principale de la Maison-Mère,
puis téléphonez-nous au 450-250-4649, nous viendrons vous ouvrir.)

Nouvelle adresse postale temporaire (pour 1 an) :

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

- 6) Prenez note que Marc Bellemare, notre secrétaire exécutif, sera absent du 5 au 19 octobre, pour la suite de ses vacances annuelles. Les autres semaines, il sera présent au bureau, les mardis et jeudis de 13h00 à 18h00.

Pour le contacter, laissez un message au 450-250-4649
ou utilisez le courriel : info@meditationchretienne.ca .

7) Activités MCQRFC à venir :

- **Samedi le 8 novembre 2025 :**
Le père Michel Boyer sera au Centre de prière Assomption à Nicolet, où le groupe de méditation chrétienne fête cette année ses 10 ans d'existence. Il y offrira une conférence en présentiel en avant-midi.
- **Samedi le 29 novembre 2025 :**
Le père Michel Boyer donnera un entretien sur Zoom. Infos à venir.
- **Début 2026 :**
Micheline Lacasse, une jeune religieuse de la Charité d'Ottawa (Sœur Grise) et méditante nous prépare son témoignage pour une conférence ayant trait à sa vocation et au rôle de la méditation dans sa vie de prière.
- **À la mi-mars 2026, pendant le prochain carême,**
Le père Michel planifie une conférence en Zoom, dont le sujet sera: *Quand Dieu se fait silence.*

8) INVITATION À TOUS

Le 15 novembre prochain, de 9h à 11h45, se tiendra une **demi-journée de rencontre Zoom** avec chacun des animateurs de groupes de méditation chrétienne et les coordonnateurs régionaux, ou leur représentant.

Suite au grand succès, rencontré l'an dernier à la journée de partage des animateurs et coordonnateurs régionaux, nous renouvelons l'invitation cet automne. Mais dans une formule d'une demi-journée, tel que vous nous l'avez demandé dans le sondage que vous avez rempli.

Et nous innovons, avec l'élargissement de cette invitation à tous les membres de méditation chrétienne MCQRFC qui sont intéressés, pas seulement aux animateurs et coordonnateurs.

AU PROGRAMME:

- *Dans un monde en crise, vigilance pour se déposer en Dieu*, une présentation du Père Boyer, notre accompagnateur spirituel.
- Une présentation sur *la vie de John Main*, par Louise Hébert-Saindon, notre présidente.
- Une visite guidée du site web et de la trousse d'animation, avec Marc Bellemare, notre secrétaire exécutif.

- Des partages en sous-groupes et en plénière, sur l'expérience d'animer des groupes de méditation et les bonnes pratiques.
- Et pour finir la rencontre en beauté, une méditation en communauté introduite par le père Boyer

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est gratuit :

[CLIQUER ICI](#)

Si vous avez des questions, adressez-vous à

info@meditationchretienne.ca

9) Notre offre aux nouveaux membres continue : c'est gratuit pour un (1) an.

POUR VOUS INSCRIRE : CLIQUER ICI

10) Il est important de continuer à soutenir financièrement MCQRFC, en n'oubliant pas de renouveler votre adhésion annuelle.

(Profitez-en aussi pour vous inscrire à l'envoi postal de la revue *Échos du silence* ou pour faire un don ou même à l'occasion du décès d'un être cher.)

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](#)

Pour faire un don :

[CLIQUER ICI](#)

11) UN RAPPEL :

Vos témoignages sont plus qu'essentiels :

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

C'est cela qui interpelle les gens qui viennent butiner sur nos plateformes.

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

12) INVITATION À VISIONNER UNE VIDEO DE LAURENCE FREEMAN:

Dans cette vidéo, en direct de la conférence « *LaudatoSi Raising Hope* » du 1^{er} au 4 octobre 2025, au Castel Gandolfo, à Rome, le père Laurence Freeman revient sur le 10e anniversaire de l'encyclique *Laudato Si* du pape François et sur la profonde connexion spirituelle entre foi et écologie, soulignant l'urgence de renouveler l'attention portée à l'amour de la création, comme réponse centrale à la crise environnementale mondiale.

Cette vidéo est en anglais, mais dans les paramètres, on peut mettre des sous-titres français.

POUR LA VISIONNER : [**CLIQUEZ ICI**](#)

«La méditation va nous amener dans des zones de silence
de plus en plus profondes et c'est ce silence
qui nous introduit dans le silence éternel de Dieu »

(John Main)

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

