
**Chers membres
de MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET
DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA (MCQRFC) !**

Alors que j'écoutais le beau chant : *Noël à Jérusalem*, je me posais la question éternelle : sommes-nous si loin de la cité céleste ? Tous les événements médiatisés laissent croire qu'elle est encore bien loin...

Pourtant à chaque jour des gens d'apparence ordinaire se lèvent, ils se tournent le cœur et l'âme vers l'amour, par une méditation chrétienne toute simple. Comme une boussole s'oriente vers le nord, ils se fixent dans l'essentiel. Vous êtes ces figures du Christ déguisées en gens ordinaires. Par votre fidélité dans la prière et votre esprit de service, vous êtes des éclaireurs.

L'Amour est né à Noël et l'Espérance renait, car déjà les jours s'allongent et tous les jours nous avons de plus en plus de lumière. Une lumière douce et présente, malgré le froid qui perdure.

Continuez dans cette belle discipline de la méditation chrétienne, car nous savons tous que la nouvelle Jérusalem est une cité céleste présente déjà ici et maintenant, mais dont l'éclat est voilé, tant que nous sommes incarnés...

Merci pour tout ce que vous contribuez. Je vous souhaite une pluie de bénédictions qui tombent sous forme de flocons d'amour, de joie, et de paix !

Joyeux Noël 2025 !

Louise

**Une pluie de grâces et de
bénédictions pour l'an 2026 !**

Merci d'être là !


Louise Hébert-Saindon

**Louise Hébert-Saindon (Saint-Boniface / Manitoba)
présidente de Méditation chrétienne (MCQRFC)**

Se joignent à moi, les autres membres du Conseil d'administration :

Catherine Bert (Montréal) Marie Deschênes (Saint-Bruno-de-Montarville) – Rachelle Fortin (Ottawa) –
Réjean Gervais (Montérégie) – Yvon Maillet (Nouveau Brunswick) – Michel Richer (Brossard) –
de même que le père franciscain Michel Boyer, o.f.m. (Mauricie) et Yvon R Thérioux (Otterburn Park)



Joyeux Noël 2025

Bonne année 2026



Si vous en avez le goût, venez méditer avec nous sur Zoom, le mardi soir 30 décembre prochain, à l'occasion de l'anniversaire du décès du bénédictin John Main, o.s.b. notre fondateur, survenu le 30 décembre 1982, à l'âge de 56 ans.

Demandez-nous d'obtenir le lien Zoom : [CLIQUEZ ICI](#)

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

En cette nuit de Noël, 2025
rassemblons-nous pour célébrer
la naissance du Christ.

*Joyeux Noël et bonne et
heureuse année 2026 !*



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET
DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

Téléphone :

450-250-4649

Courriel:

info@meditationchretienne.ca

Site Internet:

www.meditationchretienne.ca

Page Facebook: <https://www.facebook.com/mcqrfc>

Chaîne YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCey0CT1QWhwJSmlMpaP0ZQg/videos>



**2 invitations spéciales à tous nos membres et amis...
activités gratuites sur Zoom, en cette fin de décembre.**

Même si le secrétaire exécutif est en vacances, du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026, vous pouvez communiquer avec lui en tout temps par courriel : info@meditationchretienne.ca

Entre autres :

- pour demander le lien Zoom, afin de méditer ensemble, lors de la journée mondiale de la méditation, qui aura lieu le dimanche 21 décembre prochain. Nous méditerons ensemble en après-midi de 14h à 15h (Heure de l'Est).

POUR S'INSCRIRE afin de recevoir le lien Zoom : **CLIQUEZ ICI**

- pour demander le lien Zoom, afin de méditer avec la communauté de méditation chrétienne du Manitoba qui se réunit les mardis soir, dont la rencontre du mardi 30 décembre 2025, alors qu'ils souligneront l'anniversaire du décès de John Main... tous les méditatnt.e.s de MCQRFc sont spécialement invités !

Au plaisir de vous y rencontrer !

POUR S'INSCRIRE afin de recevoir le lien Zoom : **CLIQUEZ ICI**

