



MCQRFC

ÉTÉ 2026



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC
ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

INFOLETTRE

*Les randonnées en forêt,
les cris de joie des enfants
qui jouent dans un lac,
les couchers de soleil
à en perdre le souffle.
Tout baigne.*

par Louise Hébert-Saindon, méditante



La voie du silence dans la spiritualité de Maurice Zundel

Merci à madame Claire Bellet-Odent doctorante en spiritualité écologique pour sa conférence inspirante qui a eu lieu le 28 juin.

Merci également à Réjean Gervais et Marie Deschênes qui ont organisé cet événement avec l'aide de Marc Bellemare en plus d'accueillir et d'héberger la conférencière. Nous avons 27 inscriptions dont 11 amis de Zundel et une belle participation de ceux et celles qui étaient présents soit 22 personnes ! À noter que toutes les personnes inscrites vont

recevoir l'enregistrement de cette conférence même les 5 personnes qui n'ont pu la suivre en direct. D'ailleurs, vous pouvez encore vous inscrire pour recevoir cet enregistrement, [CLIQUEZ ICI](#).

À l'automne, le CA de MCQRFC verra comment établir de futures collaborations avec les Amis de Zundel. À suivre !

Ohé! Ohé! Pour nos membres bilingues

La Communauté Canadienne de Méditation chrétienne (CCMC) en partenariat avec la Communauté Mondiale de la Méditation chrétienne (WCCM) offre un ressourcement du 24 au 26 juillet 2026 à Toronto, dont le thème est : *Transforming Together in Peace Reconnecting humanity with the living earth.*



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca



MCQRFC

ÉTÉ 2026

Suite.... Ohé! Ohé! Pour nos membres bilingues

Le format est hybride, donc vous pouvez vous inscrire et suivre via Zoom. Les organisateurs m'ont demandé d'y offrir un atelier sur **la résilience et les défis associés à la discipline spirituelle de la méditation**. Cet atelier figurera dans le plus grand thème qui est : *Comment entrer dans la vie et l'amour qui transforment et permettent de vivre en paix entre nous et avec notre terre-mère*. Pour plus d'informations sur ce ressourcement : [CLIQUEZ ICI](#)

WCCM offre une excellente série sur l'avenir de la religion qui s'intitule : *The Future of Religion*. Cette série se poursuit avec Mathieu Ricard le 21 juillet 10 h (HAE) Pour plus de renseignements : [CLIQUEZ ICI!](#)

Un poste à combler au Conseil d'administration 2026-2027 (MCQRFC)

Comme vous le savez, le samedi le 2 mai 2026, nous avons tenu notre 30^e Assemblée générale annuelle (AGA-2026). Malheureusement, nous avons eu une démission depuis cette date, il s'agit de madame Catherine Bert qui se retire pour des raisons de santé familiale. Il reste donc un poste à combler pour moins d'un an soit jusqu'à l'AGA 2027 au printemps. Pensez-y! Le CA vous attend! Ce poste d'administrateur bénévole pourra vous permettre de rester actif au service d'une cause qui en vaut la peine...



Spiritualité du 3^e âge

N'oubliez pas de vous inscrire à la conférence traitant de la *Spiritualité du 3^e âge: de Marthe à Marie : le héros devient le sage*, ce 3^e volet **a été reporté au 13 septembre**.

Il n'est pas nécessaire d'avoir participé aux deux premières conférences pour en profiter. Cette dernière conférence va boucler le sujet avec cette image bien-aimée de Marthe et Marie.

Bienvenue à tous !

À noter que vous pouvez vous inscrire à cette seule conférence ou aux trois, ce qui vous permettra de recevoir les enregistrements.

[CLIQUEZ ICI POUR INFOS](#)

[CLIQUEZ ICI POUR INSCRIPTION](#)

Date limite pour le numéro de l'Échos du silence de l'automne

15 JUILLET PROCHAIN

Pour le prochain numéro de notre revue, notre rédactrice en chef, Rachelle Fortin, attend vos textes, vos témoignages, vos inspirations, vos recensions de livres, ce qui se passe dans votre communauté de méditation, etc. Vous pouvez faire parvenir vos textes à echos@meditationchretienne.ca.





MCQRFC

ÉTÉ 2026



À tous les responsables, tant en présentiel qu'en Zoom,

Merci à tout ceux qui ont pris le temps d'informer le secrétariat de vos horaires de méditation pour l'été. Pour les autres, si vous ne l'avez pas fait encore, nous vous invitons à nous communiquer votre horaire le plus rapidement possible à info@meditationchretienne.ca, afin que nous puissions en informer tous les méditant.e.s via notre site web qui contiendra bientôt toutes ces informations. Pensez aussi à en informer votre groupe, dès que possible. Merci de votre habituelle collaboration ! Pour voir ces informations :

[CLIQUEZ ICI](#) pour le présentiel

[CLIQUEZ ICI](#) pour le zoom

RESSOURCEMENT SPIRITUEL ANNUEL (RSA-2026) INFORMATION CRUCIALE

À cause d'une nouvelle politique de réservation des chambres, il nous faut limiter la période des inscriptions pour en présentiel au 10 août.
Réservez dès maintenant !

Ce sera du vendredi 25 au dimanche 27 septembre 2026.

En présentiel : à la Maison Trinitaire à Granby et sur Zoom.

Avec le frère capucin Louis Cinq-Mars, o.f.m.cap., comme personne-ressource. À noter que maintenant toutes les chambres sont climatisées et que la cour extérieure de la Maison Trinitaire a été embellie.

Pour informations : [CLIQUEZ ICI](#)

Pour s'inscrire : [CLIQUEZ ICI](#)



Un petit geste pour soutenir notre communauté de méditation chrétienne

Saviez-vous que nous sommes plus de 500 méditant.e.s qui participons à l'un ou l'autre des groupes à travers le Québec et le Canada francophone ? Pourtant, nous ne sommes qu'environ 200 à être membres en règle. Devenir ou redevenir membre est une manière concrète de soutenir MCQRFC et d'assurer sa pérennité.

Pour vous encourager à le faire, le CA a décidé de continuer à offrir à tous les nouveaux membres une inscription GRATUITE pour un an !

Pour ce faire : [CLIQUEZ ICI](#)

Merci pour votre soutien !

Sondage éclair !



Un sondage éclair confidentiel a été acheminé aux 75 personnes qui ont participé à un ou plusieurs des quatre RSA qui se sont tenus à Granby par le passé. Il porte sur le lieu des prochains Ressourcements spirituels annuels (RSA) de Méditation chrétienne. Nous tenons à remercier les 44 personnes qui ont pris le temps d'y répondre.





MCQRFC

ÉTÉ 2026

Besoins de bénévoles

Un grand merci aux premiers bénévoles qui se sont manifestés : Sr Claire Cardinal, Sr Micheline Lacasse, Lise Daignault, Murielle Bergeron, Paul-Antoine Ouellet, Jacqueline Pelletier et Gaston Lemay.

Depuis quelques années, les services qui vous sont offerts par MCQRFC, ont évolué : de services en présentiel, ils sont passés à des services virtuels et à des visioconférences (Zoom). Cela a engendré le besoin de nouvelles compétences, tant sur le plan administratif qu'en informatique.

Afin d'assurer la continuité de la qualité et l'expertise des services actuels, nous sommes encore à la recherche de bénévoles habiles en informatique et prêts à consacrer quelques heures à la mission de notre organisation.

Puisqu'il y a tant à faire on trouvera ce qui vous convient. Merci de réfléchir à vous impliquer vous aussi ! Contactez-nous : 450-250-4649 ou info@meditationchretienne.ca

Un nouveau groupe de lecture à MCQRFC, pourquoi pas en faire partie ?

Occasion d'approfondir l'enseignement du bénédictin John Main, et de découvrir sa résonance dans notre propre cheminement.

Occasion d'un échange fraternel pour partager nos découvertes et nous soutenir dans notre propre pratique.

À QUEL RYTHME ?

- Une fois par mois, la 3^e semaine du mois.
- Le matin de 10 h 00 à 11 h 30.
- La journée de la semaine reste à déterminer.
- Début des rencontres en septembre.
- Rencontre sur Zoom.

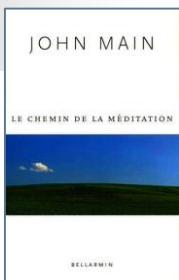
COMMENT ?

Avec le livre du père John Main : *Le chemin de la méditation*, véritable testament spirituel, il contient ses dernières conférences, avant son décès en décembre 1982.

L'animation sera assurée par le père Michel Boyer, o.f.m., accompagnateur spirituel à MCQRFC. Inscrivez-vous avant le 4 septembre 2026: [CLIQUEZ ICI](#)

Pour participer, on doit se procurer le livre, au coût de 20,00 \$

- sur le site web : [CLIQUEZ ICI](#)
- ou au secrétariat : 450-250-4649 info@meditationchretienne.ca.





MCQRFC

ÉTÉ 2026



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC
ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA



La période estivale !

Durant l'été, n'oubliez pas de naviguer sur nos différentes plateformes numériques avec leurs mises à jour quotidiennes !
(Pour y avoir accès, cliquez sur l'une ou l'autre, ci-dessous)

[SITE WEB](#) [PAGE FACEBOOK](#) [CHAÎNE YOUTUBE](#)

VACANCES 2026 DU SECRÉTAIRE EXÉCUTIF

Les trois (3) premières semaines : du 5 au 25 juillet.
Les deux (2) dernières : du 27 septembre au 10 octobre.

Le secrétariat sera alors fermé.



Boutique – publications disponibles

Il est dorénavant possible de se procurer plusieurs publications de MCQRFC en format MP3 ou MP4, plutôt qu'en CD ou DVD. Il suffit de consulter notre bon de commande. Les fichiers seront envoyés par courriel.

Pour consulter notre bon de commande du 21 mai (le plus récent), [CLIQUEZ ICI](#)



Louise Hébert-Saindon, méditante,
présidente de MCQRFC

*« La méditation est un pèlerinage
qui nous fait cheminer vers notre cœur,
pour y trouver celui qui révèle et incarne Dieu, Jésus... »*

[Extrait de John Main o.s.b., *The Way of Unknowing, "Past, Future and the Present"*, New York, Crossroad, 1990, p. 120-121.
(Le passé, le futur et le présent).]



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca