



MCQRFC

SEPTEMBRE 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 dans le divin.
Méditons !*

par Louise Hébert-Saindon, méditante

Nouveau membre au CA



Madame Line Sanscartier vient compléter notre CA de 7 membres, pour terminer le terme de madame Catherine Bert.

Grand merci, Line, d'accepter ce mandat d'un an comme administratrice, jusqu'à la prochaine Assemblée générale 2027 !

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](#)



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca



MCQRF

SEPTEMBRE 2026



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA



Ohé! Ohé! Pour nos membres bilingues

À l'approche du « séminaire John Main 2026 », qui se tiendra à Washington, DC, du 17 au 20 septembre, nous vous invitons à vous joindre aux méditants mondiaux de WCCM et aux anglophones du Canada de CCMC.

Le thème du séminaire de cette année est « **Guérir la fracture : retrouver la foi, le sens et la dignité en cette période de mépris** ». Il rassemble un groupe inspirant d'intervenants et de participants, afin d'explorer comment la méditation et la sagesse contemplative peuvent nous aider à faire face aux divisions et à restaurer un sentiment de dignité humaine et le lien social.

Pour en savoir plus long cliquer sur le lien suivant : [CLIQUEZ ICI](#)

RESSOURCEMENT SPIRITUEL ANNUEL (RSA-2026) du vendredi 25 au dimanche 27 septembre 2026

Thème : « Collaborer à l'action de l'Esprit-Saint ! »
avec le frère capucin Louis Cinq-Mars, o.f.m.cap.

En présentiel : à la Maison Trinitaire à Granby. Nous serons 32 personnes en présentiel. Il n'y a plus de chambres disponibles pour le présentiel.

En Zoom : Actuellement seulement 8 personnes sont inscrites en Zoom !

À noter que la responsable des groupes à la Maison Trinitaire nous assure que le Wi-Fi a été amélioré chez eux... les problèmes rencontrés l'an dernier ne se reproduiront plus.

Vous pouvez donc vous inscrire en Zoom en toute confiance.
N'hésitez pas à le faire pour recevoir les enregistrements.

Pour informations : [CLIQUEZ ICI](#)

Pour vous inscrire : [CLIQUEZ ICI](#)

Besoins de bénévoles

Avez-vous des compétences de base en informatique ?

Du travail ponctuel à faire à votre domicile, cela vous intéresse-t-il ?

Merci de réfléchir à vous impliquer vous aussi !

Contactez-nous : 450-250-4649 ou info@meditationchretienne.ca



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca



MCQRFC

SEPTEMBRE 2026



Échos du silence : la prochaine édition sera disponible sous peu !

Notre rédactrice en chef, Rachelle Fortin, a préparé vos textes, vos témoignages, vos inspirations, vos recensions de livres, ce qui se passe dans votre communauté de méditation, etc. Le prochain numéro sera disponible au plus tard dans la semaine du 9 septembre !

Si vous voulez recevoir la copie PDF et que vous n'êtes pas encore membre, devenez-le, tout à fait gratuitement pour 1 an, en cochant la bonne case du lien suivant : <https://www.meditationchretienne.ca/renouveler-votre-adhesion/>

Si vous voulez recevoir la copie papier, faites comme les 80 personnes qui la recevront par la Poste, abonnez-vous en cochant la bonne case du même lien : <https://www.meditationchretienne.ca/renouveler-votre-adhesion/>



Bienvenue dans nos communautés de méditation chrétienne

Bienvenue à chacune et à chacun à l'une ou l'autre de nos rencontres de méditation chrétienne ! Toutes les communautés de méditation chrétienne MCQRFC, tant en présentiel qu'en Zoom, vont reprendre leurs activités bientôt ou l'ont déjà fait.

Merci aux responsables et aux animateurs pour leur soutien et leur engagement !

Pour nos 35 groupes en présentiel : [CLIQUEZ ICI](#)

Pour nos 11 groupes en Zoom : [CLIQUEZ ICI](#)

Pour méditer seul à d'autres moments : [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 !

Des nouvelles du sondage éclair 2026

Ce sondage concerne le lieu des prochains Ressourcements spirituels annuels (RSA) de Méditation chrétienne, soit à la Maison Trinitaire de Granby ou à la nouvelle Villa Saint-Martin de Montréal.





MCQRFC

SEPTEMBRE 2026



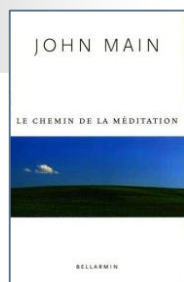
MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

Le sondage éclair 2026 a été acheminé à 76 personnes, soit celles et ceux qui ont participé à au moins un (1) RSA à Granby au cours des quatre (4) dernières années, alors que les RSA de 2022 à 2025 y ont été tenus.

Nous tenons à vous remercier d'avoir pris le temps d'y répondre.
Un énorme MERCI à tous ces 53 participants qui ont acheminé leur réponse.

Résumé : Interprétation des résultats et recommandations : [CLIQUEZ ICI](#)
Pour voir le rapport au complet : [CLIQUEZ ICI](#)

Début groupe de lecture MCQRFC 2026-2027



Le père Michel Boyer offrira à un groupe de 14 personnes inscrites une occasion d'approfondir l'enseignement du bénédictin John Main, et de découvrir sa résonance dans notre propre cheminement.

Une fois par mois, la 3^e semaine du mois.

Le matin de 10 h à 11 h 30.

La première rencontre aura lieu **le 19 septembre**.

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.

Le père Michel va vous contacter rapidement pour vous indiquer les pages à lire afin de vous préparer à cette première rencontre



Nos plateformes numériques !

Continuez à naviguer sur nos différentes plateformes numériques avec leurs mises à jour quotidiennes !

[SITE WEB](#)

- Dans la section « Membre » voir les derniers procès-verbaux adoptés.
- Dans la section « Informations » les éléments importants à connaître.
- Sous l'onglet « Administration » le volet « Documents administratifs ».

[PAGE FACEBOOK](#) : La sagesse du jour + La méditation quotidienne + La lecture hebdomadaire + l'infolettre ...

[CHAÎNE YOUTUBE](#) : Enregistrements :

- de conférences intéressantes,
- de la lecture de lettres de l'École internationale de la Méditation chrétienne



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca



MCQRFC

SEPTEMBRE 2026



MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA



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.

Il suffit de consulter notre Bon de commande.

Pour ce faire : [CLIQUEZ ICI](#)

VACANCES restantes du SECRÉTAIRE EXÉCUTIF

Les deux (2) dernières semaines seront prises :
du 27 septembre au 10 octobre.

Le secrétariat sera alors fermé.



Louise Hébert-Saindon, méditante,
présidente de MCQRFC

*« Nous devons apprendre le silence, car nous devons pénétrer
ces profondeurs de notre moi pour rencontrer l'altérité de Dieu
et par cette rencontre, découvrir notre être essentiel
dans l'union avec Dieu. »*

[John Main o.s.b., dans *Méditer chaque jour et trouver la paix intérieure* au 1^{er} septembre,
texte tiré de *The Heart of Creation* (Le Cœur de la Création) écrit par John Main.]



450 250-4649



www.meditationchretienne.ca

info@meditationchretienne.ca