



**Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.**  
104, chemin Gendron, Sherbrooke (Québec) J1R 0J6  
Téléphone (819) 565-7554 Télécopieur (819) 565-7615  
Courriel : [ci4saisons@videotron.ca](mailto:ci4saisons@videotron.ca) Site : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com)

# Ma vie au rythme des saisons

Programme régulier de ressourcement du CIQS

## Sommaire des intentions du programme

*Chacune des activités spécifiques est présentée dans un syllabus (couleurs distinctes par dimension).*

### 1. Objectifs du programme et conditions de réussite.

- 1.1. Le Centre adopte une approche qui respecte et promeut la foi des religieuses et des religieux.
- 1.2. Attentif à toutes les dimensions de l'être, le programme propose une **démarche de croissance psychospirituelle** qui vise l'unicité des personnes.
- 1.3. Cette approche, qualifiée d'humaniste évangélique, globale et intégrée propose des outils, des interventions individuelles et de groupe qui demandent un investissement personnel soutenu des participantes et participants pour réussir son chemin de croissance.
- 1.4. Postulat à la base des intentions du programme : *Une personne heureuse, unifiée dans toutes les dimensions de son être, physique, sociale, psychologique et spirituelle est plus disponible au service, du fait de son bien-être.*
- 1.5. L'ensemble des intervenants peuvent contribuer à favoriser chez chaque participante, un lien significatif de l'expérience physique, psychosociale et spirituelle dans son **dialogue quotidien** avec le Christ.
- 1.6. Il est possible que les objectifs de croissance se précisent en cours de séjour selon les processus d'intégration du vécu. La notion de **responsabilisation** est inhérente à l'ensemble des proposition du programme.
- 1.7. Le **parcours personnalisé** y est déterminant pour approfondir les aspects plus spécifiques selon les priorités et les énergies disponibles.

### 2. Activités collectives du programme

*Une liste des activités collectives présentées par dimension est disponible à la trousse d'accueil, précisant la période et l'intervenant responsable.*

L'ensemble des activités collectives disponibles, au nombre de 27, cumule un potentiel d'environ 700 heures pour le programme régulier de 4 dimensions sur 4 saisons, de septembre à juin. La participation vécue dans un parcours personnalisé ajusté à la situation de chacune et chacun, correspond à une participation moyenne hebdomadaire de 16 heures, sur une durée de 36 semaines, incluant des activités ponctuelles de courte durée.

Les activités collectives peuvent prendre la forme de cours, d'ateliers d'expérimentation, de groupes de croissance. Les participants peuvent arriver en cours d'année et se joindre au programme de la saison dans une démarche d'intégration soutenue par les accompagnements individuels.

#### 2.1. Dimension spirituelle

**Plusieurs activités du Centre ont pour but la croissance dans la dimension spirituelle de la personne engagée au nom du Christ dans la vie communautaire, missionnaire, sacerdotale.**

- 2.1.1. L'activité principale est l'**Eucharistie**, offerte du lundi au vendredi. (Le week-end, on va dans les paroisses environnantes).

L'Eucharistie est l'invitation du Christ ressuscité à célébrer nos vies vécues en communion avec la sienne, avec son mystère pascal. Le vécu, la croissance, l'amitié grandissante avec la Trinité et entre nous y sont célébrés. Il y a là convergence et intégration de tout ce qui est offert au Centre. Le sacrement du **Pardon** est aussi célébré selon les demandes reçues.

- 2.1.2. La **prière personnelle** est essentielle pour intégrer tout ce qu'offre le Centre. La méditation, la prière affective, la prière de silence ou la contemplation, tissent un lien de plus en plus fort avec le Père, le Christ, l'Esprit. « Dieu est une rencontre que chacun doit faire en soi », dit Zundel (*L'Évangile intérieur*). Accueil de l'Infini qui jaillit en soi et réponse par sa vie donnée.

- 2.1.3. Les activités proposées au Centre au niveau spirituel (comme aux autres niveaux) sont surtout des expériences à vivre qui engagent toute la personne et non seulement sa compréhension intellectuelle. Ceci dit, un certain **enseignement** est nécessaire, on ne peut aimer ce qu'on ne connaît pas et la foi cherche l'intelligence de ce qu'elle vit...

**Cours ou activités spécifiques de la dimension spirituelle :**

EVC Devenir meilleur disciple du Christ - Intériorité et Engagement - Jésus-Christ

Partage de la parole – Prier - Récitatifs bibliques - Voix de femmes, voies de Dieu I et II

- 2.1.4. Enfin, deux fois par année, des **RETRAITES** sont offertes : deux jours de récollection au début de décembre, et six jours en mai. Un temps de silence surtout, de rencontre en profondeur avec Celui qui donne sens à nos vies et nous invite à l'intimité avec Lui.

## 2.2. Dimension psychologique

**Psychologie : science du comportement et des processus mentaux** qui concernent les individus ou les groupes en situation, en considérant les différents déterminants (biologiques, contextuels, sociaux, culturels, etc.).

**L'orientation privilégiée au CIQS : existentielle humaniste.**

Les approches de cette orientation sont fondées sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur l'essence de la condition humaine, sur le vécu de la personne, **sur la capacité de chaque personne d'être consciente d'elle-même**, de son présent, de ses potentialités et de ses limites comme lieux de croissance. Y est reconnue de façon particulière, la liberté de faire des choix en fonction de son expérience de foi et de son devenir comme personne consacrée.

### 2.2.1. Activités collectives de la dimension psychologique:

- 2.2.1.1. **Les cours** (voir syllabus) : Gestion du Stress - Les autres et mon « Qui je suis ? » - Mon bonheur - Scénarios de vie - Sexualité et Vie religieuse;

- 2.2.1.2. **L'atelier d'expérimentation** : *Mieux ressentir pour favoriser mon processus de croissance;*

Nouvelle activité au programme, où sont développées des attitudes et des habiletés de présence à soi et le ressenti de la présence du Seigneur au quotidien.

- 2.2.1.3. **Les groupes de croissance :**

Lieu de croissance personnelle dans lequel un certain nombre de personnes se rassemblent, où chaque personne va à sa rencontre et à la rencontre de l'autre. Le climat de confiance s'établissant, il favorise le dévoilement et aide à établir des liens d'entraide et de soutien; ce qui favorise le processus thérapeutique de chaque personne et consolide ses acquis. L'animation est faite par des professionnels formés à intervenir sur

les processus psychologiques. Chaque professionnel apporte son expertise (formation, techniques...), son expérience, sa personnalité pour aider chaque personne du groupe à atteindre ses objectifs.

Les groupes de croissance demandent un investissement personnel soutenu. Nous proposons un choix parmi deux approches décrites ci-dessous qui vous seront présentées par les animateurs, au cours de la 2<sup>e</sup> semaine. Nous ne pouvons garantir le 1<sup>er</sup> choix, parce qu'autant que possible, nous tentons de constituer des groupes de congrégations différentes pour préserver l'intimité de gens qui se connaissent ou qui pourraient avoir à se retrouver dans le même milieu par la suite. Cette consigne s'applique aussi dans les aires d'hébergement pour favoriser un milieu neutre et faciliter les interactions entre les diverses communautés.

#### a. **L'art thérapie**

Par des activités créatrices telles que le dessin, la peinture, le collage, le modelage etc, l'expression créatrice favorise l'émergence et la prise de conscience de contenus inconscients qui n'auraient peut-être pas émergé autrement ou qui auraient émergé plus tard.

L'expression créatrice facilite l'expression de soi: il est plus facile de nommer son expérience à partir d'une création qu'avec les mots seulement. Prendre note qu'il n'est pas nécessaire d'avoir développé des habiletés artistiques pour bénéficier de ce mode d'intervention psychologique.

#### b. **L'accompagnement psychologique de groupe:**

Ici l'accent est mis sur **le présent, sur l'ici et maintenant**. Ce choix découle directement des implications (croyances) de **l'orientation existentielle humaniste** dont la définition a été présentée plus haut. Entre autres implications, le présent porte en lui-même tout ce dont nous avons besoin pour croître ou encore ma relation à moi-même parle de ma relation à l'autre et de ma relation au Seigneur et vice versa....

### 2.3. **Dimension sociale**

Les activités associées à la dimension sociale du programme du Centre sont offertes dans un esprit d'amélioration de la qualité de vie réelle des personnes qui y participent. Elles visent à favoriser l'acquisition de connaissances autant qu'à susciter la réflexion personnelle et outiller concrètement les participantes/participants dans divers aspects de leur vie sociale et communautaire.

Les formatrices ou animateurs abordent différents éléments qui ont un potentiel d'être intégrés à la vie courante des participantes/participants, pour favoriser l'authenticité et l'affirmation de ses besoins en vue d'un mieux-être réel. Les notions abordées directement liées aux préoccupations ou aux difficultés rencontrées par les participantes, augmentent les possibilités d'améliorer ses relations interpersonnelles.

La pédagogie proposée joint l'aspect pratique à l'aspect théorique, autant que possible : les connaissances sont introduites, illustrées ou soutenues par des exercices expérientiels. Des outils concrets sont mis en pratique sur place, lorsque c'est faisable. En ce sens, les participantes sont invitées à s'investir dans différents types d'activités visant l'amélioration de leurs habiletés relationnelles : jeux de rôles, simulations, échanges en groupe, exercices individuels et de groupe où des tâches servent à mettre en pratique les habiletés explorées.

#### 2.3.1. **Titres des cours ou activités associés à la dimension sociale :**

Communication consciente - La résolution de conflits interpersonnels – Leadership -Les clés du bien vieillir. Le milieu de vie constitue un terreau propice à la pratique de relations interpersonnelles devant tenir compte des réalités interculturelles et intergénérationnelles. Les comités d'animation sociale et de liturgie présentent des occasions de travailler les modes de décision et de leadership.

### 2.4. **Dimension physique**

Le Centre a pour mission d'offrir un milieu de vie favorisant **la croissance au plan physique**.

**Objectif spécifique :** À partir de l'expérience de chacun-chacune, identifier des moyens appropriés favorisant l'autonomie physique et la vitalité de la personne.

Les moyens offerts sont :

1. Expression artistique sur toute l'année
2. Relaxation sur toute l'année
3. Activités dirigées en piscine : natation ou aquaforme (périodes à préciser)
4. Danse de ligne (saisons 2-3-4)

Les initiatives personnelles sont encouragées selon les intérêts et la condition physique de chacun (bain libre, marches dans les sentiers, yoga, vélo, pédalos, plein air, massothérapie, etc).

### **3. Accompagnement individuel : Harmoniser sa démarche psychologique et spirituelle**

Le programme prévoit de l'aide individuelle sur rendez-vous pour des besoins d'ordre spirituel et thérapeutique. Les membres de l'équipe interdisciplinaire offrent une expertise soit d' :

- Accompagnement spirituel ou psychospirituel
- Accompagnement psychologique ou psychothérapeutique (psychothérapeutes accrédités par l'ordre des Psychologues du Québec)

Nous incitons les participantes/participants à amorcer une relation d'aide à moyen ou long terme, **tant dans la dimension psychologique que spirituelle** en vue de consacrer le temps et l'espace nécessaire pour explorer sa relation à soi, à autrui et à Dieu. Ces relations d'aide d'approches variées abordent l'humain dans sa globalité en poursuivant des objectifs spécifiques. Il faut toutefois éviter la dispersion et fournir les meilleures conditions possibles pour la réussite thérapeutique qui requiert une relation de confiance mutuelle et un engagement soutenu dans son processus.

Chacun des intervenants intègre dans sa pratique professionnelle, **la concertation interdisciplinaire axée sur le mieux-être de l'aidé** et l'atteinte des objectifs de son plan d'intervention. La directrice qui exerce aussi le rôle de direction des services professionnels contribue à orienter les références et encadre la concertation interdisciplinaire.

#### **3.1. Accompagnement spirituel individuel.**

Offert par 3 intervenants, cet accompagnement est essentiel pour aider la personne à exprimer ses expériences relationnelles, à dépasser ses difficultés, à discerner l'action et la volonté de Dieu en elle, s'en réjouir, et y ajuster sa vie de mieux en mieux. Essentiel aussi pour intégrer l'apport des autres dimensions : physique, psychologique, sociale.

##### **3.1.1. Spécifique des accompagnements spirituels:**

**Denis Bergeron** m.afr. : Animateur et accompagnateur dans le cadre des *Exercices de la vie courante de St-Ignace, EVC*; (voir syllabus)

**Micheline Gagnon** : Enseignante et accompagnatrice spirituelle.

Référez au syllabus introduisant sa pratique de l'accompagnement individuel : « partage d'expériences, d'écoute de la parole et d'encouragement à discerner comment l'Esprit lui-même veut nous mettre en marche. Devenir attentifs à cet élan intérieur qui nous pousse toujours vers l'avant, tendus vers les autres. Une occasion d'accueillir votre vie telle qu'elle est, y laisser venir et se dire en vous ce qui est souffrances et blessures, mais aussi déjà croissance. »

**Léandre Boisvert**, prêtre, accompagnateur psychospirituel

Objectif : Revisiter sa relation à Dieu.

La relation à Dieu est souvent imprégnée des difficultés relationnelles rencontrées tout au long de la vie. Les temps de désert spirituel nous le confirment trop souvent. L'accompagnement psychospirituel vient aider les personnes à démêler leurs difficultés personnelles afin de retrouver le Dieu de Jésus Christ comme l'évangile

nous le présente. Ce Dieu se fait présent même aux personnes qui ont de très grandes difficultés à vivre avec les autres. Cet accompagnement peut ouvrir des portes tout à fait inconnues dans l'expérience spirituelle.

En fin de programme les accompagnateurs spirituels proposent une rencontre « bilan » du processus de ressourcement de la dimension spirituelle.

### **3.2. Accompagnement psychologique individuel (psychothérapie ou relation d'aide)**

Processus de croissance personnelle qui conduit progressivement à une **synthèse intégrante** de la personne dans toutes les dimensions de son Être. L'accompagnement psychologique individuel est un moyen **unique, privilégié** d'être pleinement soi-même: *le découvrir, l'expérimenter, l'intégrer.*

**Unique:** (une relation où l'une des deux personnes est principalement et officiellement centrée sur l'autre et son bien-être.)

*La situation thérapeutique est un endroit où on valorise et facilite les processus primaires au moins à l'égal des processus secondaires pour que la personne se donne accès à ses fantasmes, ses désirs et ses émotions brutes. La situation thérapeutique se doit aussi d'être un lieu de recherche active, avec tout ce que ceci implique de curiosité, de prise de risques, d'abandon de rôles stéréotypés. Ceci implique une confiance suffisante vis-à-vis du thérapeute pour que la personne utilise son énergie à explorer plutôt qu'à se protéger. (Garneau et Larivey 1979)*

**Privilégiée:** (relation qu'on ne retrouve pas souvent dans la vie quotidienne.)

D'une certaine façon, la personne est à l'abri des regards de son environnement normal, à l'abri des réactions vives d'un environnement réellement impliqué dans les problèmes. Pour se consolider, la personne aura donc, à un moment ou l'autre, à assumer ses expériences d'une façon relativement publique d'où l'avantage au CIQS d'avoir accès à des groupes de croissance.

### **3.3. Services individualisés de l'infirmière : Prévention et saines habitudes de vie**

En plus de répondre aux besoins personnels de santé, l'infirmière peut transmettre des enseignements utiles pour encourager de saines habitudes de vie et préserver sa vitalité. Une politique des services de santé vise à assurer la sécurité des participants en étroite collaboration avec leur congrégation.

## **4. Cadre de référence des services professionnels de l'équipe interdisciplinaire**

Nous avons rendu disponible, à la salle d'attente, local 146 (aile des intervenants), un document qui précise davantage nos modes d'intervention dans un engagement de respect mutuel des aidants et des aidés. Les animatrices et animateur des groupes de croissance font partie de l'équipe interdisciplinaire du fait que ces groupes proposent une relation d'aide thérapeutique enrichie par le groupe. Les codes de déontologie des ordres professionnels y sont aussi disponibles.

La tarification ne devrait pas interférer dans l'évaluation de la pertinence ou la légitimité des services d'accompagnement; au contraire, la valeur accordée à la démarche peut stimuler l'engagement dans l'atteinte des objectifs de croissance psychologique et spirituelle.

En cas de difficultés, une demande de changement d'accompagnateur peut être adressée à la direction par la personne accompagnée si, après avoir discuté et discerné avec l'accompagnateur, les deux jugent qu'il en est mieux ainsi. Cependant, pour des raisons thérapeutiques, l'accompagnateur ou la directrice peut juger utile de demander une consultation de l'équipe interdisciplinaire en vue d'évaluer la pertinence d'un changement d'intervenant.

## **5. Actualisation continue du programme**

Les ressources de l'établissement sont attentives aux **suggestions d'amélioration** des activités, sans compromettre un programme de base qui a besoin de toutes ses composantes pour bien saisir les réalités des participantes/participants et favoriser l'atteinte des objectifs de croissance.