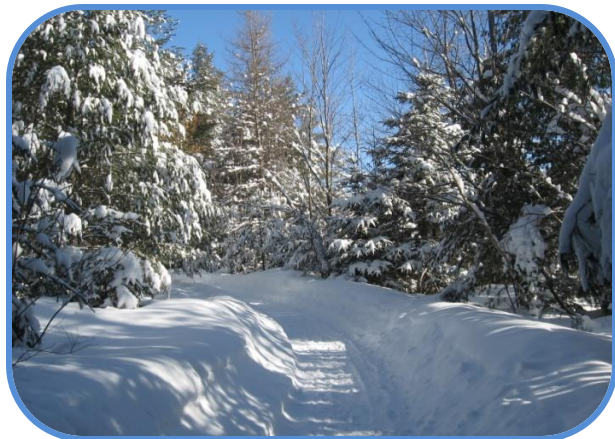


L'Écho des Saisons

Bulletin du Personnel et des résidentes du
Centre Intercommunautaire Quatre Saisons
104 ch. Gendron, Sherbrooke, Québec, Canada, J1R 0J6. Tél : 819.565.7554

Volume I, no 2 Février 2011



Éditorial

Bilan de la mi-temps!

par Claudèle Domingue

Février marque le début du 6^e des 10 mois du programme *Ma vie au rythme des Saisons*. Pause où l'on se dépose à l'heure des bilans amorcés dans un parcours



d'intériorité depuis septembre. Une fois les visages découverts, reconnus, quelques secrets révélés, quelques espoirs partagés, les échanges font sens vers un hiver de grande clarté. Les jours rallongent, les groupes s'entourent de chaleur humaine, les cours instruisent de concepts ou d'outils renouvelés.

Au retour du congé, au passage de 2011, chacun porte ses plus grands souhaits, son lot de résolutions, un regard neuf sur ses objectifs de transformation. Deux autres saisons, cinq petits mois pour se rapprocher de cette liberté intérieure, se refaire une santé, atteindre toute autre finalité de ce processus de ressourcement. La mi-temps introduit une nouvelle étape, ces passages choisis, plus ou moins laborieux pour discerner l'équilibre.

Il y a plus de 30 ans, Jacques Grand' Maison écrivait dans son ouvrage : Au mitan de la vie: « Pour surmonter le désarroi et l'apathie, je nous souhaite des passions intelligentes et constructives.... est-ce possible sans une riche intériorité ? On ne décide vraiment qu'au fond de soi. » Décider au fond de soi, la lumière,

SOMMAIRE

Histoires d'engagement.....	page 2
Milieu de croissance.....	page 5
Milieu de vie.....	page 7
Milieu de services.....	page 9
S'inspirer.....	page 12
Bouger et manger Santé.....	page 15

L'équipe de Rédaction vous remercie!

Ce numéro de *L'Écho des Saisons* a vu le jour grâce à un élan magnifique de résidentes et intervenants heureux de partager leur vécu.

L'équipe de rédaction : Huguette Gill s.p., résidente, Claudèle Domingue, directrice.

Collaborations : Diane Beauregard s.j.s.h, Denis Bergeron, Jeannette Comeau r.s.r, Fernande, Thérèse Laroche, Mampianina, Sonia Moreau, Rita, SEvN, Solange,

Infographie : Céline Veilleux

l'espérance, légitimer la bienveillance à l'égard de soi, ce corps, cet esprit au service de l'autre, à l'écoute néanmoins de ses convictions profondes. Décider au fond de soi de choisir l'amour en son âme, l'ultime guérison sur toutes les peurs, dans ses processus de croissance. Voilà des repères véritables ici, chez-nous, au gré des investigations et des réalisations qu'elles suscitent.

Pour ce 2^e numéro de l'Écho des Saisons, certaines ont choisi de raconter ce qui émerge de ces profondeurs, entourées de mystère parfois, inspirées du divin, nourries de merveilleux quand elles aiment rappeler, comme St-Paul que tout est grâce! La promesse d'une nouvelle chronique sur des histoires d'engagement porte ses fruits. Sous l'angle des milieux de vie, de croissance ou de services, l'on découvre derrière les êtres en démarche ici et maintenant, des femmes et un homme qui se révèlent dans leurs passions, leur désir d'être tout à fait vrais.

HISTOIRES D'ENGAGEMENT

Laisser un peu de son âme à La Tabatière

*Entrevue avec sœur Jeannette Comeau r.s.r.
(Sœur Notre-Dame-du-Saint-Rosaire de Rimouski)
Réalisée par sœur Huguette Gill, s.p.*

La Tabatière, vous connaissez? Non pas celle de nos souvenirs d'hier où l'on fredonnait :...J'ai du bon tabac dans ma tabatière, j'ai du bon tabac, tu n'en auras pas... Non pas celle-la, mais La Tabatière qui signifie en Montagnais : *Là ou les sorciers se réunissent.*

Là où sœur Jeannette Comeau, il y a plus de quarante-deux ans, rejoignait ses consœurs déjà présentes en ce coin de pays. Quand on parle de la Côte-Nord, on pense à Sept-Îles ou Baie-Comeau. Mais il y a beaucoup plus loin. *«La Basse-Côte-Nord s'étire sur plus de 400 kilomètres,»* me précise-t-elle.

On retrouve La Tabatière en partant de Rimouski, longeant les côtes de Sept-Îles, de Havre Saint-Pierre et de Natashquan, pour atteindre cette région du bout du monde.



C'est vers 1954, que Monseigneur Lionel Scheffer o.m.i., interpelle les Sœurs Notre-Dame-du-Saint-Rosaire, pour œuvrer en cette « *terre éloignée, véritable terre de Mission* ».

En 1955, la Communauté répond favorablement. Quatre religieuses arrivent alors à Saint-Augustin; elles s'installent, s'intègrent... En 1956, arrive un autre groupe à Tête-à-la-Baleine. En 1968, suivent trois autres sœurs, dont sœur Jeannette Comeau.

A l'appel de son Dieu, de sa communauté, sœur Jeannette répond : Présente! Pour cette femme passionnée, cette femme de cœur et d'action, commence une belle aventure. Sœur Jeannette partage son réel plaisir, son bonheur de se dépasser. *«J'ai toujours eu une grande soif d'apprendre»* me dit-elle. *J'ai appris beaucoup à mes jeunes élèves, à leurs parents, aux autres enseignants et j'ai tellement reçu».*

En 1989, sœur Jeannette terminait une carrière de 25 ans dans l'enseignement en Basse-Côte-Nord et au Labrador. En s'appropriant les joies, les peines, les difficultés, les misères, les avancements des gens de là-bas, elle s'en est faite toute proche, *toute aimante et toute aimée.*

Encourager, reconforter, accompagner, et encore se dépasser en union avec le charisme de sa congrégation, c'est ainsi qu'elle manifestait l'amour de tendresse et de sollicitude de Jésus et de Marie. *«Sur le plan communautaire, j'ai trouvé bien plaisante, bien grandissante cette expérience... loin de tout, on devient intuitive, créative...»* Les liens se tissent serrés et solides, à l'image de sa fondatrice qui leur recommandait l'union et la charité fraternelle. *«Tous les petits bonheurs comptent, ils embellissent la vie et y inscrivent de*

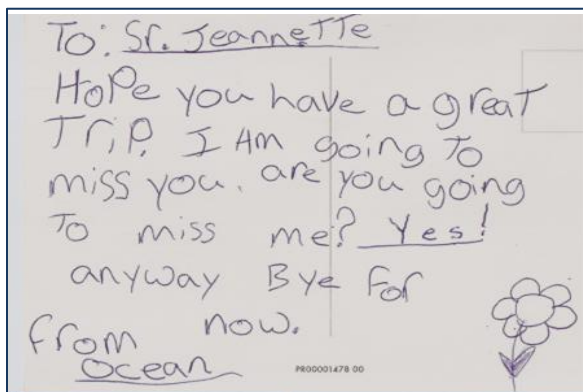
doux souvenirs... Tu sais, ajoute-elle, j'en ai mangé du bon poisson frais, du homard, des crevettes, des pétoncles, du crabe... » elle en salive encore.

Après 25 ans d'enseignement, toujours désireuse de servir, elle se spécialise en missiologie à Ottawa. À l'été 1992, elle revient au Labrador où elle demeure active pendant sept ans en pastorale paroissiale. En 1999, elle prend en charge la population catholique de la paroisse de Saint-Joseph de La Tabatière. Cette dévouée religieuse anime les ADACES, dirige les rencontres préparatoires à la célébration des sacrements, confère le baptême, préside les mariages et les funérailles quand le prêtre itinérant n'est pas sur place.

Attentive à la vie, son cœur veille et sa présence est encore très significative pour ce peuple qui est devenu sien aussi. « *L'ultime récompense*, me confie-t-elle, l'œil mouillé de fierté et d'émotions : *c'est de voir les élèves d'hier devenir les professeurs d'aujourd'hui, transmettant leurs passions à ceux et celles de demain.* »

Sœur Jeannette avoue être très reconnaissante à sa communauté pour sa présence ici au Centre Quatre Saisons. « *Merci sincèrement pour ce beau cadeau, un temps de transition privilégié pour prendre soin de moi,* » insiste-t-elle. Et moi, je dis Merci sœur Jeannette pour votre vibrant témoignage : une vie d'engagement qui interpelle et qui dynamise. Vous êtes une femme au cœur ouvert, aux mains attentives à recevoir et à donner !

Note: Pour en savoir plus, sur l'aventure de Sr Jeannette consulter le recueil ***Par-delà le fleuve*** de A. Aspirot, aux Éditions les Publications R.S.R., qui a servi de référence à la rédaction de cet article.



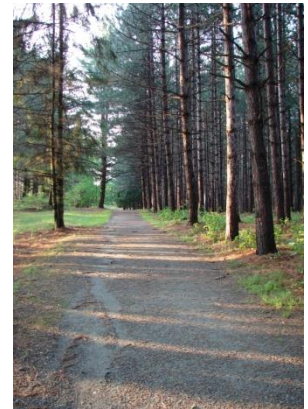
Un chemin d'espérance et de vie

par Diane Beauregard, s.j.s.h.

« Bénir, qu'est-ce que ça veut dire ? demande l'agente de pastorale.

« ***Ça veut dire : être touché par Dieu !*** »

s'exclame William, un jeune de 10 ans lors d'une rencontre regroupant parents et enfants pour une catéchèse. Dommage que les parents n'étaient pas là pour entendre leur garçon tout heureux de donner cette réponse pleine de sens. Moi, j'y étais; je suis cette agente de pastorale qui a eu le bonheur de recevoir et de cueillir des paroles comme celles écrites ci-haut et qui sortent ainsi de la bouche des enfants à des moments privilégiés de la catéchèse. Des paroles d'enfants qui touchent le cœur tant elles sont dites avec simplicité « ***car l'Esprit souffle où il veut...*** »

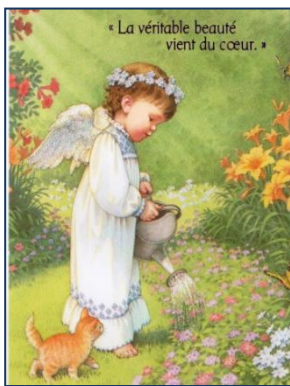


Une passion pour les jeunes, voilà ce qui m'anime. Et cette passion a vu le jour par des préparations au baptême, puis des rencontres dans plusieurs écoles primaires de la région de Sorel, enfin dans les campagnes de la Montérégie, à Richelieu pour se terminer dans la région de Granby. Cet épisode de ma carrière d'animatrice de pastorale scolaire au primaire prend fin en juin 2001, au moment où le ministère de l'éducation convertit la pastorale scolaire en vie spirituelle et engagement communautaire.

Me revoilà à Sorel-Tracy; c'est à la Maison des Jeunes que je me retrouve à l'œuvre. J'apprends à quelques jeunes de 9,10,11 ans à cuisiner des petits plats : soupes, mets principaux, desserts... C'est à quelques jeunes vivant des difficultés d'apprentissage académique ou social que les intervenantes bénévoles comme moi offrons de l'aide aux devoirs et des ateliers de bricolage, menuiserie, coiffure, couture, poésie et cuisine. J'ai donc fait le passage d'animatrice de Pastorale au primaire à intervenante en arts culinaires. « ***Une Parole qui se mange...*** » nous dirait madame Micheline Gagnon.

Un nouveau mouvement catéchétique voit le jour dans les paroisses, car l'école renvoie à la paroisse et aux parents, l'éducation chrétienne de leurs enfants et de leurs jeunes. Me voilà, à nouveau plongée dans mon élément, comme un poisson dans l'eau. Un parcours de catéchèse biblique par le jeu et les symboles nous vient de Sherbrooke. Une catéchèse d'accompagnement à offrir aux enfants, aux jeunes et pourquoi pas aussi aux parents !? Une catéchèse qui a besoin de catéchètes, des personnes qui acceptent une formation en même temps que ça se vit. Nous avons besoin de nous outiller pour écouter les jeunes et les accompagner sur le chemin de leur vécu humain et biblique, car une nouvelle page d'Évangile s'écrit pour nous avec les jeunes, aujourd'hui.

« **Être touché par Dieu !** » c'est vraiment ce que je ressens lorsque je vous raconte en quelques phrases le parcours de cet engagement que j'ai vécu et que je vis encore auprès des enfants et des jeunes. J'ai aussi vécu un projet de ces catéchèses avec de jeunes mamans que le Ressuscité m'a permis de rencontrer. Il est bien essentiel de se donner des temps de ressourcement et d'intériorité afin de nous reconnaître parmi les bénis de Dieu, ces êtres **touchés** par Dieu, comme m'a répondu William. Mon engagement m'a conduite ici au Centre Intercommunautaire Quatre Saisons afin de retrouver la Source profonde de mon engagement auprès des jeunes et de leur famille. Comme la Samaritaine, je suis venue puiser l'eau vive d'une Parole qui me remettra en route afin d'annoncer une Bonne Nouvelle.



Salut Rhéa!

par Huguette Gill s.p.

Je vous parle d'un temps, il y a bien longtemps.... C'était avant que j'entende l'invitation de ce Dieu qui nous aime et qui nous conduit sur des chemins de vie, les siens. Par mon travail

d'auxiliaire familiale et sociale, je me rendais chez les gens, découvrant leur vécu, leur réalité, leurs

besoins et trop souvent hélas leur détresse, leurs misères.

Je veux vous présenter Rhéa, une personne très spéciale en sa vie comme en la mienne. Rhéa qui attend, qui souffre, qui a peur. Rhéa, enfant, jeune fille et adulte cachée.... Cette enfant a porté la terreur de son père, témoin du viol et du meurtre atroces de sa mère à l'âge de 4 ans. Quand il a eu ses enfants, il a voulu protéger sa seule fille en la cachant. Rhéa a donc vécu isolée, sans identité, jusqu'à l'âge de 65 ans, connue seulement de sa famille.

Trouvée par les services sociaux, Rhéa, personne asociale en phase terminale d'un cancer non diagnostiqué, ni soigné a accepté d'ouvrir sa porte pour laisser entrer ma demande de l'aider et de la rejoindre. Pouvez-vous imaginer cette femme non-accueillie, non-comprise, terriblement négligée, son besoin d'être entendue et secourue? Au fil des rencontres d'appriovissement, Rhéa a pu ouvrir son cœur à la tendresse, me laisser l'aider, déposer de doux baisers sur sa joue... Elle a quitté notre monde dans un aurevoir plein de promesses.

Cette histoire a été déterminante dans ma vie. Elle m'a permis de découvrir et de reconnaître mon désir d'engagement et de prendre ma décision d'entrer en communauté.

Comme toi Rhéa, l'inconnu me freinait. J'ai pris le risque de t'aimer, de me faire proche, me faire présence, devenir ton amie pour ne pas te laisser seule à la fin de ta vie. Tu es toujours bien présente dans ma vie, tu m'as donné le courage de relever toutes sortes de défis, de faire une différence dans les services *Enfance-Jeunesse-Famille* à l'*Accueil Émilie*. Même ici, au Centre Quatre Saisons, où la confiance et l'espérance nous appellent, ton souvenir me soutient. Tu as su me rejoindre dans mes hésitations à l'abandon à ce Dieu-Providence qui toujours veille à tous nos besoins. Plus de 25 ans plus tard, je suis femme consacrée, sœur de la Providence et fière de l'être!

Merci et salut Rhéa, tu m'as plus que donné, tu m'as appris à garder et à regarder l'Essentiel de la Vie, de ma vie. Tu m'as révélé qu'aimer n'a qu'un temps, le présent.... Je t'ai connue le 6 septembre 1983, tu es décédée le 6 janvier 1984, tout juste le temps

d'orienter ma route, alors que je suis entrée postulante des Sœurs de la Providence en décembre 1984. Tu m'as relevée, tu l'as fait souvent, tu le fais encore, quand dans ma vie, se lève l'incompris, les je ne sais, les je ne suis...

Passes le temps, aujourd'hui, demain... Tu pleures, tu ris, c'est ainsi. Tu n'es pas partie, tu vis en moi et par moi. Encore et encore, tu donnes sens à mon engagement. C'est beau, c'est grand. Je te salue Rhéa !

MILIEU DE CROISSANCE

Chronique abordant les éléments de la mission du Centre, regards sur l'expérience de ressourcement, partage de sens.

Mon symbole

par Solange, résidente 2010

Lors de l'activité « *Mon expérience de vie avec les autres* », au début de novembre, nous avons été invitées à trouver un symbole qui nous représente. Nous devions nous faire connaître le lendemain, à l'aide de ce symbole. Je me présente donc, avec mon symbole que voici : **une chandelle sur un bougeoir.**



Sa lumière n'est pas fulgurante mais elle dépanne souvent quand les autres moyens font défaut. Elle met un climat joyeux autour d'une table bien dressée et couverte de mets appétissants. Elle favorise un échange intéressant et nourrissant. Elle apaise dans le noir, elle permet de se diriger prudemment et avec sécurité.

Elle se consume lentement, en se donnant, cherchant son énergie en elle-même mais s'alimentant au contact de l'air ambiant. Elle va jusqu'au bout de sa capacité si on lui en donne la chance en maintenant le feu. Le bougeoir est son point d'appui pour sa sécurité et celle des autres. Voilà brièvement en quoi ce symbole vous parle de la femme que je deviens...

Il prend route avec nous sur le chemin de la vraie vie.

Par Mampianina

Je suis arrivée au centre Quatre Saisons en septembre 2010. Avant de venir, en quittant mon Pays d'origine, j'ai pensé qu'il y avait d'autres choses plus pressées à réaliser que de venir ici. Mais j'ai fait confiance et petit à petit, je suis rentrée dans le programme que le centre propose. J'avoue que j'ai regretté de ne pas avoir accepté ce tournant pour m'arrêter et charger ma batterie qui était presque à plat.

Un bon matin, en faisant mon jogging habituel, vers 6 h 30, sur le sentier boisé, j'ai aperçu une plaque blanche vers un autre sentier. Par curiosité, je me suis approchée. C'était une Parole de Dieu : « **Tu as du prix à mes yeux, et je t'aime** » *Is. 43*. Quelle surprise! Cela m'a chauffé le cœur, car j'ai médité cette parole pendant un mois. Le mot de Jésus : « Tu as du prix et je t'aime » me parle beaucoup. Je suis contente car cela me confirme ce que je vis avec le Seigneur.

En avançant, j'ai vu une autre parole de Dieu : « **Ta parole est la lumière sur ma route** ». Je suis restée longtemps devant pour y trouver un sens personnel. J'ai senti la joie, car cela me rejoint également. La veille en Art thérapie, j'avais dessiné un soleil qui symbolise une lumière dans ma vie. Je remercie le Seigneur pour cette Parole.

En continuant mon chemin, voilà une troisième Parole : « **Va avec la force qui t'habite** ». Mes yeux sont attirés par le mot *force*. J'ai senti alors quelque chose qui n'allait pas à l'intérieur de moi, une forte émotion de tristesse. J'ai commencé à pleurer, pleurer, pleurer! Je me suis assise par terre en allongeant les jambes. À travers mes pleurs, je me souvenais de tous les travaux durs que j'ai réalisés dans ma vie. Je sentais toutes les fatigues enregistrées dans mon corps. Je me suis dit : ce

n'est pas possible! Ma force était épuisée, mais je ne me suis pas arrêtée depuis.

En me tournant vers l'est, j'ai vu le soleil briller à travers les arbres. Cela m'a donné de la lumière. J'ai essuyé mes larmes en

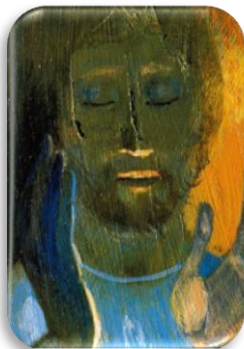


remerciant Dieu de me conduire jusqu'ici pour prendre conscience de ma vie. *Le soleil est là !* Tout à coup, j'ai également senti quelqu'un taper mon épaule droite, **c'était Jésus !** Il m'a regardé en disant : « *Viens, donne-moi ta main, lève !* » Je me suis levée en m'appuyant sur lui. Nous avons marché doucement ensemble. Je lui ai raconté ce que j'ai vécu. Il m'a consolée.

En arrivant au bout du sentier, se trouvait un grand espace de terrain. J'ai lâché le bras de Jésus et suis partie seule en faisant comme un oiseau qui vole avec ses ailes. Il m'a regardée en applaudissant. Revenant vers lui au bord du terrain, Il m'a demandé comment je me sentais. Je lui ai dit que je me sentais bien, comme si on m'avait enlevé le vieux sang du corps et remplacé par du nouveau sang. Quelle nouvelle vie !

A la fin du sentier, il y en avait encore une parole. « *Viens te reposer tout près de moi, je t'aime tant.* » Je me suis lancée de nouveau dans ses bras. Je l'ai écouté. Il m'a dit : « *N'oublie jamais de prendre du temps pour vivre... et tout près de moi.* » *C'est promis*, lui dis-je ! Je sens un grand soulagement, grâce à Lui qui fait route avec moi !

Comme les disciples d'Emmaüs



Le lendemain, comme d'habitude après le jogging, j'ai repris le même chemin avec Jésus. Il m'a pris par le bras droit. Nous avons marché ensemble. Arrivé à la première Parole «*Tu as du prix à mes yeux, je t'aime,*» il m'a invitée à graver cette parole dans mon cœur. À la deuxième Parole. Il m'a encore

demandé comment je me sentais. Il m'a affirmé qu'il va toujours m'éclairer, qu'il ne faut donc pas avoir peur dans la vie.

En arrivant à la troisième Parole où j'avais tant pleuré, il m'a demandé de prendre une grande respiration en expliquant que ma forte réaction était assez logique puisque mon regard était fixé sur **la force humaine**. Il m'a invitée à intensifier dans mon cœur, **la force spirituelle** à partir de ce jour là. J'ai partagé ma reconnaissance. Sur le chemin, au fil des autres Paroles, il a continué de m'enseigner beaucoup de choses....

Le lendemain, j'ai invité mon équipe pour aller dans ce chemin : des personnages qui ont beaucoup d'importance à mes yeux : Dieu Père, Jésus comme d'habitude, Marie de Cana, Saint Joseph, Saint Frère André, ma Maman et le Cardinal Armand R. J'ai partagé mon expérience. Nous avons chanté ensemble et dansé au milieu du bois. Je n'ai jamais eu d'expérience pareille : une présence aussi réelle sur mon chemin de vie!

Vivre un séjour au CIQS... et harmoniser sa cinquième saison.

Par Claudèle Dominge

Un séjour intensif de 6, 10 ou 20 mois aux Quatre Saisons transforme à bien des égards sa façon de voir les choses, de reconnaître ses besoins ou son potentiel. Le travail sur soi visant à retrouver son énergie, sa motivation, préparer une nouvelle mission ou simplement apprendre à vivre en équilibre pose parfois certains dilemmes au retour dans sa communauté.

Les intervenants du programme et l'administration de l'établissement ressentent une importante responsabilité à l'égard de la continuité de la démarche personnelle au retour chez soi, quelle que soit son obéissance. Nous constatons une bienveillance

véritable et généralisée de la part des autorités qui réfèrent nos participantes et les encouragent à utiliser nos



ressources au meilleur de leurs capacités pour atteindre leurs objectifs de mieux-être. Souvent les changements peuvent impressionner par une affirmation plus évidente de ses priorités, une capacité de ressentir et faire valoir de nouveaux besoins... une habileté certaine à plus d'authenticité ou de cohérence dans ses relations à soi, à l'autre et à ses tâches.

Avons-nous un espace dans les milieux, au retour pour donner du temps et du sens à ces nouvelles réalités? Comment accueillir et valoriser ces acquis

personnels au bénéfice de la personne et de la collectivité? Les défis de vos milieux sont considérables, la diminution des ressources exige toujours plus de courage, d'abnégation ou de compromis. Les réalisations et résultats des processus individuels risquent-ils d'entrer en conflit avec la culture, les modes de communication en place, surtout si les besoins augmentent ? Comment préserver alors des relations de travail et une vie communautaire épanouissantes ?

Les services et les activités de notre milieu de croissance s'inscrivent dans un ressourcement personnel enrichi de prises de conscience déterminantes. Tout cela peut s'harmoniser aux besoins de la communauté pour favoriser de nouvelles perceptions et un renouvellement des pratiques. Nous serions heureux d'en avoir des illustrations particulières pour le prochain numéro du Bulletin.

Nous invitons les participantes à la transparence et à l'exercice de leur leadership; nous saluons l'initiative des supérieures qui peuvent se rendre disponibles et visiter leurs membres ici, en cours de séjour. Nous souhaitons à toutes, la possibilité de partager les semences porteuses d'espoir et de compatibles pour revitaliser votre *vivre ensemble* et vos œuvres d'engagement.



La politique de confidentialité de l'établissement privilégie que la participante aborde elle-même avec ses autorités, ce qu'elle juge pertinent de partager de son processus thérapeutique ou pédagogique, ce qui gagne à être encouragé dans la durée. Je reste disponible pour participer à des échanges à la demande de participantes en regard des perspectives de retour après le séjour. L'exercice peut favoriser un certain potentiel de rayonnement d'une cinquième saison où il fait bon partager sa créativité et ses récoltes.

MILIEU DE VIE

Réalisations du comité social formé des résidentes et autres témoignages sur le vécu du Centre.

De quatre continents, trouver le chemin des Quatre Saisons

par Claudèle Domingue

Accueillons nos nouvelles participantes arrivées depuis janvier. Elles ont avalé des milliers de kilomètres en provenance du Honduras, de Carcassonne en France, de Tanzanie, de Montréal ou de la région de Québec; des milliers de kilomètres menant à notre humble havre de paix où la petite famille intercommunautaire les a familiarisées au rythme et aux promesses de notre 3^e saison.

Soulignons une première toute spéciale en 2011, un moment historique en fait dans les 32 ans du Centre : **l'accueil de deux religieux parmi notre majorité de 43 religieuses.** En égard à la majorité féminine de toutes ces années, le comité de rédaction se sent à l'aise d'inclure nos invités masculins dans l'usage du féminin, petit écart sûrement excusable par l'office de la langue française.



Au revoir Françoise

par Claudèle Domingue

Vendredi le 7 janvier, une résidente est décédée soudainement, laissant un grand vide dans la communauté du Centre, tout juste revenue pour la 3^e saison. Le personnel a pris le temps de laisser s'exprimer la peine, l'impuissance, de gérer l'état de choc. Ce passage dans la Vie éternelle a révélé l'attachement des unes aux autres, un précieux

trésor de chaleur humain et de sollicitude. Dix-neuf résidentes et quatre membres du personnel ont participé aux funérailles au monastère des Moniales Dominicaines de Berthier. Cet événement troublant a permis de partager la peine d'autres deuils récents survenus chez certaines. L'Alléluia de l'espérance a résonné en rappelant le lien de la Source à tout ce qui reste vivant et signifiant dans l'intemporel de notre relation à Françoise et de sa relation au Dieu de lumière.

La thématique du deuil prévue au cours des prochains mois au programme des groupes de counselling continuera de guérir des relations blessées par différentes pertes à mieux comprendre et mieux accepter.



Souris à l'éternité

par Huguette Gill, 15 janvier 2011

Françoise, ce matin 7 heures, je m'en vais faire le tour du bois. En passant par La Relance, je pense à toi et je t'invite. Main dans la main avec ton Esprit, j'avance et je saisis toute la beauté, la grandeur de ta vie. C'est, je crois, d'être attentive et généreuse, répondre à Sa Voix, simplement, véritablement, le dire et le vivre.

Tu questionnes, tu attends, tu avances, tu apprends. Il t'a surprise, tu étais prête, tu es partie... Sois heureuse, souris à l'Éternité comme tu as souri à la vie. De retour au Centre, je te remercie pour cette promenade et pour le reste aussi. Je reviendrai te chercher.

Merci Christopher, pour ces frissons de bonheur

par Fernande

Voici ce que j'ai vécu à la piscine, ce matin (16 novembre), alors que Christopher nous avait annoncé une surprise pour l'activité de gymnastique aquatique. Il avait pris soin de fermer les stores, d'allumer des bougies pour appeler le recueillement d'une séance de visualisation énergétique. Son choix musical et les silences nous aidaient à ressentir la chaleur de cette boule de lumière qu'il faisait voyager en nous, de toutes les couleurs, permettant de vivre divers états de grande vitalité à la plus exquise relaxation.

Moi, je me suis réellement sentie au début de la création, lorsque Dieu le Père séparait la terre de l'eau. Je sentais la puissance et la tendresse de Dieu me préparant un berceau sur cette terre. Des frissons de bonheur dans mon cœur, en entendant la musique de la Résurrection. Ma respiration se mêlait à cette boule de terre en moi, je sentais que je faisais partie de l'œuvre de Dieu.



Je vivais une paisible contemplation, moment trop court. Moment trop court... qui m'a fait vivre un bonheur intense qui ne peut s'effacer.

Bravo et merci Christopher.

Tisser ensemble le milieu de vie... des cristaux plein le ciel !

En charge de l'animation de novembre et décembre, le comité *Tissons ensemble* a insufflé



tout un vent de tendresse pour souligner les anniversaires et préparer la venue de l'Emmanuel. Chacune avait son étoile dans le groupe, une consœur à qui adresser des mots doux pour agrandir la grande catalogne réconfortante.

En janvier le comité des *Cristaux plein le Ciel* a préparé une belle fête de la rentrée pour accueillir nos nouveaux et nouvelles participantes et partager l'ambiance des belles soirées d'antan.

MILIEU DE SERVICES

Échos des différents services et de l'organisation.

La fête de Noël du personnel.



Sous le thème de la folie, une vingtaine de membres du personnel des différents services se sont retrouvés autour d'un charmant repas, le 20 décembre, suivi de jeux sympathiques où certains ont eu leurs 40 secondes de gloire. Le CIQS, Circuit Interactif des Quatre Stations a permis entre autre, de partager des *cadeaux qui font du bien*, c'est-à-dire qui permettent d'encourager une œuvre humanitaire et de promouvoir la consommation responsable. Ainsi, au nom de l'équipe qui a remporté l'épreuve *du clou dans la bûche*, un don du Centre a permis d'offrir une chèvre ou deux dans une communauté africaine, via les services d'Oxfam. Un petit clin d'œil à tous nos missionnaires!

Ayant remarqué le côté visionnaire de la directrice, le comité organisateur a surpris tout le monde en présentant la D.G du centre en **2050**, qui a proposé quelques exercices de rigolothérapie après avoir quitté sa chaise roulante!

Merci aux G.O Gentils Organisateurs de la soirée : Herman, Thérèse et Denis.

Parmi les surprises, un magnifique texte a été adressé à la directrice par Denis le poète qui nous a arraché quelques larmes. En voici un extrait.

... C'est une joie pour nous, d'être ici avec toi. En ces jours de Noël, il y a de l'émerveillement dans l'air. Il suffit d'ailleurs de nous regarder pour être dans l'admiration. As-tu remarqué à quel point nous sommes extraordinaires ?

Chaque personne ici a son lot de talents et d'amour. C'est étonnant, la collection de beautés et de perles que nous sommes, n'est-ce pas ? Et je me demande d'où cela vient-il ?

Je crois que c'est parce que collectivement, nous avons le plus beau métier du monde, celui qui nous fait grandir en faisant éclater la vie chez des personnes déjà belles et dont la mission est d'illuminer le monde en annonçant Celui qui est la lumière du monde.

Oui, la raison profonde qui explique notre beauté, c'est la fête et la présence de Celui-qui-vient et qui est déjà en travail d'embellissement depuis si longtemps dans notre monde.

Merci Claudèle, de nous rassembler avec toi pour un projet qui vient de l'éternité et qui y retourne.

Quoi de neuf au programme ?

Par Claudèle Domingue

Le calendrier des activités suscite quelques frustrations, puisque certaines périodes offrent plus d'un choix. Choisir c'est renoncer. Choisir, c'est aussi se choisir en évaluant l'énergie disponible, en mesurant la pertinence des accompagnements ou des cours les plus propices à l'atteinte de ses objectifs. À cette étape du parcours, se manifestent à divers degrés les dilemmes des processus intérieurs, demandant plus d'efforts de continuité. De nouveaux cours, tels *Scénarios de vie*, *Résolution des conflits*, *Jésus-Christ*, reprise du cours *Prier...* un nouveau groupe *d'Art Thérapie*, autant d'occasions d'harmoniser ces ressources aux

besoins des quatre dimensions et à l'intégration de nouvelles participantes. Deux activités d'intégration visant une pause expérientielle devant les défis à la mi-janvier et face aux changements, à la fin mars, donnent l'occasion de certains liens avec le vécu et les apprentissages des saisons 2 et 3.

Les 5 et 12 février, nous accueillerons Cathy Doyon, stagiaire de l'École le Jet d'Ancre, dirigée par Anne Jobin, art thérapeute. Elle animera un atelier de quelques heures sur le **Journal Créatif**. Cathy cherchait un milieu chrétien pour son stage; 10 personnes y sont inscrites. Nous contribuons ainsi à la relève des ressources en connaissance de soi par l'art, tout en donnant de nouveaux outils à celles que la réalisation d'un journal personnel intéresse.



Au début mars, Claire Hamel o.s.u., réputée formatrice de l'IFHIM, animera deux jours sur la **sexualité et la vie religieuse**. Le 19 mars, une séance de familiarisation aux techniques RCR (**Réanimation cardio-respiratoire**) sera offerte par Christopher, instructeur certifié en premiers soins.

L'humain derrière les services!

Portraits de membres du personnel

Denis le contemplatif...



Thérèse Laroche a invité Denis à réfléchir sur ce qu'il pourrait dire pour se présenter, nous permettant ainsi de mieux le connaître.

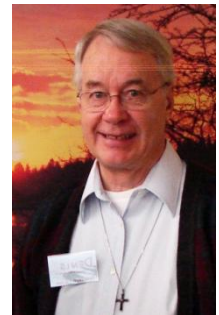
Elle nous résume un peu ce qu'elle en perçoit.

Denis est un être de relation très fidèle à ses amitiés. Il a beaucoup cheminé dans la connaissance de soi et dans ses relations, ayant pu l'observer depuis plus de 25 ans. Nous nous sommes rencontrés à l'Université Saint-Paul à Ottawa. C'est un homme contemplatif avec une spiritualité profonde, capable de la transmettre d'une façon originale et intelligente. Je crois qu'il possède une intelligence supérieure et une très grande bonté de cœur. Denis est très agréable à côtoyer. Il est de plus en plus capable d'accueillir les personnes comme elles sont et de les écouter.

Un chef-d'œuvre inachevé

par Denis Bergeron

Seul Dieu sait qui je suis... je suis un être de relation avec une histoire qui continue, je suis un chef-d'œuvre inachevé où Dieu, moi et les autres humains travaillons ensemble.



Ma vie de relations...

Je suis en relation avec une Présence que Jésus appelle son Père. Je suis en relation avec Jésus et avec leur Esprit. Une relation où je reçois la vie chaque jour, j'accueille l'amour offert particulièrement dans un moment de prière quotidien. Le Père me crée, Jésus me sauve en donnant la paix, quoi qu'il arrive. Je connais sa miséricorde. L'Esprit me guide dans les décisions que je prends. Je ne suis pas seul, Dieu marche avec moi.

Je donne une réponse à cet amour, par tous mes engagements: comme disciple de Jésus, comme prêtre, intervenant au Centre, participant de la vie des Missionnaires d'Afrique, ici, allant à Jérusalem ou en rendant service selon mes talents. Selon ma santé aussi. J'ai une fécondité pour qu'arrive le Règne de Dieu. Je la célèbre.

Chaque jour, je suis en relation avec des personnes. Avec toi, Thérèse, qui m'accueille et me fait vivre par l'affection que tu me portes. Avec de nombreux amies et amis, avec ma famille, mon père et ma mère; même s'ils sont entrés dans la vie éternelle, ils ont encore une forte influence sur moi. Avec mes confrères qui font fonctionner ma maison et qui sont

souvent pauvres en relations humaines. Je suis en relation avec l'Afrique où j'ai vécu de si belles années et avec des Africain-e-s. Avec le Centre Quatre-Saisons, les Soeurs qui le fréquentent et l'ont fréquenté, et ses employés.

Ce que je suis découle de l'évolution de toutes ces relations. Je suis inachevé, en vie et en croissance constante. J'ai des qualités et des défauts qui jouent dans toutes ces relations. Je n'ai pas fait la liste de tous mes défauts...

Mon histoire...

Quelques dates: Né en 1943 à Sherbrooke, cinq ans d'école primaire, huit ans de cours classique. Un an au Noviciat des Missionnaires d'Afrique à Laval, quatre ans en France pour la théologie. Ordonné en 1967. Puis dix ou douze ans en Ouganda, douze au Canada, quinze au Rwanda, et de nouveau au Canada depuis bientôt cinq ans.

Il y a une rencontre de Dieu à partir du 26 novembre 1974, qui change ma vie. Je prends conscience d'une présence intérieure qui m'habite, d'une source jaillissant en moi (Jn 4,14). Après trois mois, je découvre le mot qui dit mon vécu: une Présence s'est révélée à moi. Lune de miel avec Dieu qui dure dix-huit mois. La prière est facile, contemplative... une jouissance. Un changement d'état de conscience. Le plus grand événement de ma vie, après ma naissance : Dieu me dit que j'ai du prix à ses yeux et j'ai soif de lui. Après la Présence, c'est le Père, puis l'Esprit, et finalement, dans les années 80, c'est le Christ que je découvre. Cette expérience est la lumière de ma vie.

Il y a aussi la rencontre d'une femme québécoise, religieuse qui dure quatre mois en 1977. Et qui, tout en respectant mon voeu de chasteté, est d'une très grande intensité. Je suis amoureux de l'idéal féminin, amoureux de l'infini perçu dans cette relation. Je quitte mon amie pour retourner en Afrique et je suis dévasté! La rencontre d'un Dieu qui dit: *je t'aime* et d'une femme qui dit aussi: *je t'aime*, cela donne une énergie considérable. Une énergie qui permet de revoir tout mon passé pour le guérir, l'intégrer, au moins partiellement...ce que j'ai fait dans la souffrance, surtout dans les vingt années qui ont suivi, mais le processus se poursuit.

Ce qu'il y avait à réparer...

Je n'existais pas, en tous cas pas assez, comme personne. Ma mère intelligente et cultivée était aussi

un peu contrôlante, mon père sage, surtout absent. J'étais ballotté par la vie, comme un navire sans gouvernail. Je dérivais dans de bonnes eaux tout de même. Les scouts m'avaient donné le goût de l'aventure, les chefs scouts auxquels j'ai succédé étaient tous entrés dans les ordres, le chemin était marqué pour moi. Ma tante était missionnaire en Afrique, mon grand frère avait fait quelques années chez les Pères Blancs. Je suis entré en communauté comme forcé par les circonstances, sans enthousiasme, et avec beaucoup de peine à laisser quelques débuts d'amours de jeunesse. Huit mois d'angoisse avant mon engagement définitif, disparue lorsque l'engagement est devenu inéluctable en 1966.

En 1979 je commence une thérapie qui durera deux ans et au bout de laquelle je découvre que je peux décider moi-même de ma vie. Je commence à prendre des décisions. Un échec au Ghana en 1983, et des années de doute quant à ma vocation, que j'ai essayé de surmonter en faisant quelques bons coups et quelques erreurs.

Parmi les bons coups: Études en counseling à Ottawa en 1985; en 1987 je travaille comme thérapeute au Centre Cap D'Espoir. Après trois ans, je suis insatisfait du travail psychologique, le goût de Dieu est trop fort. Alors je choisis de devenir conseiller spirituel au Centre. Après deux ans, nouvelle insatisfaction: le goût de l'Afrique me reprend. Je repars en Afrique en novembre 1992.

Suivent des mois très denses qui culminent avec le génocide au Rwanda où j'ai perdu tous mes biens et bien failli perdre ma vie. J'ai eu avec le Rwanda un *hate and love relationship*. Je n'y ai pas été aussi heureux que je l'avais été en Ouganda pendant dix ans. Finalement, après des discernements difficiles, j'ai quitté le Rwanda en août 2006, à temps pour commencer ma première année au Centre Quatre Saisons.

Pour résumer, on pourrait dire que je suis un indigène d'ici, d'une famille ordinaire avec ses forces et ses faiblesses. Que j'ai beaucoup aimé l'Afrique, beaucoup reçu d'elle. Que j'ai compris que tout être humain est mon frère et ma soeur. Que j'aime beaucoup la nature, les oiseaux, depuis toujours. Que j'ai besoin d'être aimé avec miséricorde, puisque je suis très imparfait. Que j'ai de la compassion pour les gens qui souffrent, les pays en guerre, car j'en ai vu beaucoup. Que je

cherche la vérité dans ce que je fais, ce que je dis. Que j'aime l'aventure et la liberté et tout ce qui est sauvage, comme Dieu...

Que la dimension internationale de la vie chrétienne est importante et merveilleuse.

La massothérapie, un luxe ou une nécessité? *par Sonia Moreau, massothérapeute*

Le massage thérapeutique est encore peu connu. Pourtant, il compte de nombreux bienfaits au plan physique, émotif et mental. Le massage a pour but de relâcher le système nerveux, favoriser le sommeil, activer les organes d'élimination (foie, reins, intestins). Il aide à soulager les tensions musculaires, résorber l'inflammation et réduire les toxines des muscles (acide lactique). Le massage s'adresse au corps et à la psyché (aux émotions) à partir d'une vision précise (psychocorporelle.) Les émotions et les sensations physiques sont deux manifestations d'une même réalité de la vitalité d'une personne. Le massage déterre les émotions enfouies. C'est pourquoi, il arrive parfois que les gens ont le goût de pleurer après un massage. C'est aussi une thérapie par le toucher.

Si nous comparons notre corps à une voiture, il est bien sûr essentiel d'entretenir régulièrement sa voiture : changement d'huile, des bougies, filage, réparations des bris etc. Notre corps est aussi un véhicule, notre véhicule pour toute une vie. Même quand il se brise, plusieurs personnes continuent de négliger leur corps, peu d'entre nous lui accordent cet entretien préventif qui pourrait faire la différence! Si le massage thérapeutique équivaut à un bon *tune up*, est-ce que c'est un luxe? Je ne crois pas et c'est pourquoi je vous invite à prendre soin de vous.

Votre séjour aux Quatre Saisons est une année plus émotive, puisque il vous arrive de travailler votre passé, votre enfance et vos chocs émotifs. Vous pouvez utiliser le massage thérapeutique pour libérer votre corps, votre âme et votre esprit.

Évaluer pour évoluer *par Claudèle Domingue*

Les questionnaires d'appréciation de septembre à décembre ont révélé une grande satisfaction et des suggestions visant à harmoniser les dimensions du programme. On souhaiterait notamment, des pauses de recueillement spirituel plus fréquentes. Une journée de silence comme la récollection de décembre pourrait avoir lieu plus tôt, à la fin d'octobre et marquer le passage de chaque saison, avec des outils de réflexion. On apprécie la marge d'autonomie dans le choix et la fréquence des cours ainsi que la complémentarité des accompagnements individuels et des groupes de croissance.

On apprécie aussi les activités en piscine le samedi, plutôt que trop tôt en semaine. Si on observe le vécu des groupes et le calendrier serré, il est utile de reconsidérer la pertinence d'offrir deux groupes de croissance à chacune. Les intervenants du programme sont appelés à actualiser les choix d'activités au meilleur des objectifs visés en restant à l'écoute du feedback des participantes et vigilants pour maintenir l'efficacité du programme. L'approche personnalisée y est déterminante dans un contenu à sauvegarder pour sa diversité et sa cohésion des quatre dimensions.

S'INSPIRER

Réflexions, lectures, événements visant le mieux-être physique, social, psychologique, spirituel ou organisationnel.

Visite de Monseigneur Gaumont

par Claudèle Domingue

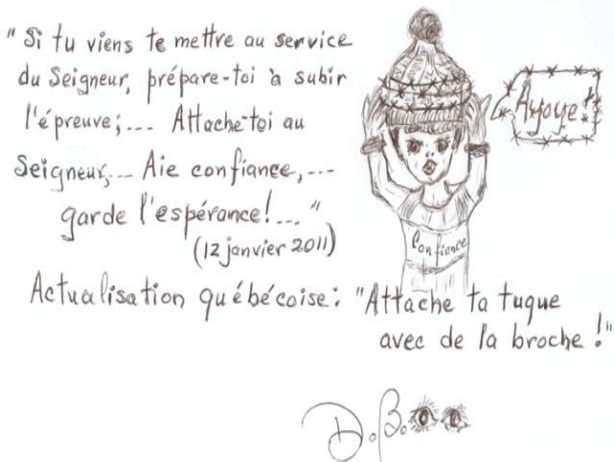
Monseigneur André Gaumont avait eu quelques occasions de visiter le centre pour des besoins particuliers ou d'accueillir Jean Fortin, en vue de promouvoir nos services auprès des religieux. Cette année, suite à la suggestion d'une résidente, Denis Bergeron et Léandre Boisvert ont préparé une rencontre visant à partager avec notre évêque, les grandes lignes des services de la dimension spirituelle de notre programme.

Le 12 janvier, jour anniversaire de Marguerite Bourgeoise, Mgr Gaumont nous a donc honoré de sa présence chaleureuse pour écouter des témoignages fort touchants de ce que les participantes ont retenu

des premiers mois de leurs activités de *partage de la parole*. Une occasion de saisir une fois de plus, comment les exercices de la vie courante, les méditations, les recherches ou récitatifs bibliques retournent à l'essentiel de l'harmonie âme-corps-esprit sous de multiples formes et approches qui renouvellent le sens de la prière et de sa relation à Dieu.

Merci spécial à Annette de la congrégation de Notre Dame qui a rappelé la grande source d'inspiration de Sainte Marguerite Bourgeois et qui a animé généreusement la liturgie depuis le début du séjour. Il est heureux de voir comment les participantes prennent la peine de présenter leurs fondatrices à l'occasion de leur anniversaire, ce qui nous permet de connaître un peu mieux la mission de leur communauté.

Diane Beauregard a illustré avec un peu d'humour, le message que monseigneur nous a laissé, alors que l'Église vit une crise importante, dans une société elle-même en crise. Au-delà des divers constats de pauvreté et d'essoufflement, la confiance et l'espérance laissent entrevoir de nouveaux élans de solidarité et d'ouverture pour un avenir plus serein de l'engagement religieux.



Partir!

Par Rita, participante ayant terminé son parcours en décembre 2010

Partir, c'est quitter quelqu'un, c'est quitter quelque chose, mais jamais se quitter soi-même.

La seule chose qu'une personne peut emporter, c'est la richesse de son cœur, l'amour dont elle a aimé les autres.

Revenir à soi, chercher la tranquillité et trouver le calme. La distance à parcourir n'est pas si longue c'est celle qui sépare en chacun de nous l'extérieur de l'intérieur. La vie intérieure, qualité d'être, est en cause. La vie extérieure, qualité de service, devient témoignage.

S'il n'y règne pas la paix, tu ne la trouveras nulle part. Mais si la paix et la joie habitent ton cœur, tu peux aller où tu voudras.

La vie nous est donnée, le temps de vivre nous est accordé. Enfant de Dieu en devenir.

Mon cœur et mon âme cheminent vers une qualité d'être. Mes sens s'ouvrent de plus en plus à une qualité de service.

Un ami, c'est quelqu'un qui s'engage à faire avec moi, un bout de chemin.

Les amis ne se regardent pas l'un l'autre; ils fixent plutôt leur regard dans une même direction.

Mon ici et maintenant! Par SEvN

Avant d'arriver ici ma vie était pleine et très occupée. Même si j'aimais ce que je faisais, il y avait un manque dans ma vie. Je ressentais une soif insatiable que je ne pouvais satisfaire. À cette étape de ma vie, il me semblait avoir perdu mon sens de direction. Je me suis perdue moi-même en cours de route. J'ai donc vécu ce temps de renouveau comme un temps d'arrêt et de recul pour évaluer ma vie, reprendre souffle et m'orienter pour l'avenir. Je suis venue à Quatre Saisons en ayant hâte de trouver des solutions, des réponses et pour me retrouver. On m'offrait de nombreux choix de cours pour m'aider à faire le point, à mieux vivre et à me découvrir de nouveau. Sachant mon habitude de vouloir «*tout prendre*» j'ai fait bien attention en choisissant mes cours, laissant même des choses que j'aurais aimé suivre.

J'ai fini la première saison un peu fatiguée. Ça m'a pris du temps à réaliser que je remplaçais les activités qui prenaient trop de mon temps, sans vraiment ralentir. Je ne m'arrêtais pas assez pour faire face à tout ce qui m'habitait. Notre monde est surchargé d'activités, de possibilités mais comment faire les bons choix si on ne se connaît pas vraiment.

Je réalisais avec tristesse, que tous mes efforts ne me conduisaient pas à faire le rencontre avec moi-même. Et là, j'ai commencé le vrai travail de ralentir : passer de l'extérieur à l'écoute de mon intérieur; c'était tout un défi! J'ai pris le risque de me rencontrer, d'y demeurer assez longtemps pour me laisser enseigner par la vérité de mon être et de ma vie. Je suis en cheminement. Je découvre des ressources intérieures encore inexplorées.

Avec la nouvelle année, je sens une nouvelle espérance à rechercher l'essentiel pour une véritable rencontre de moi et de Dieu. Il y a des cours qui m'aident à aller plus loin que l'intellectuel et me mettent à l'écoute de tout mon être et de toute ma vie.

Maintenant....

En **touchant** l'eau du ruisseau chaque matin, je me mets en contact avec la Source en moi.

En **goûtant** une émotion jusqu'au bout, j'apprends à me laisser guider vers mes réponses.

En **voyant** la beauté de la nature qui m'entoure je fais confiance au mystère de la transformation qui se passe tranquillement en moi.

En **vibrant** à la vie autour de moi je sens la vie en moi qui désire jaillir.

En **entendant** le chant des oiseaux, la joie de rire, le balbutiement de l'eau qui coule, je commence à mieux entendre l'harmonie à l'intérieur de mon âme.

Je cherche maintenant à laisser aller ce qui est passé, à laisser venir ce que la vie m'offre, à laisser être ce qui est dans la terre de mon être. J'arrête d'essayer de remplir ma vie et j'accepte de l'accueillir comme un don de Celui qui est la Vie. Je rends grâce au Seigneur de son amour et de sa patience... ainsi qu'à ceux et celles qui m'accompagnent.

Je suis privilégiée de pouvoir vivre une telle expérience. Je sais qu'il y a beaucoup de personnes qui aimeraient profiter d'une telle expérience, mais

leur réalité ne leur permet jamais cette occasion. Je me suis demandé comment ces gens-là pourraient vivre un si beau cadeau au quotidien.

C'est alors que j'ai reçu ma réponse à l'automne, en recevant un livre écrit par Diane Doyle, adressé par ma sœur, qui en a rédigé la préface : ***How to Journal for Hope and Happiness*** (*Journal personnel pour trouver l'espérance et le bonheur*).

Ce livre propose des concepts de journal, de dessins, l'Écriture Sainte, des notions de développement personnel et de psychobiologie pour développer une méthode simple à la portée de tout le monde dans leur vie quotidienne. L'auteure rassemble les capacités intellectuelles et créatrices pour aider à mettre la prière en action. Elle permet d'aider à trouver un meilleur équilibre de vie, à découvrir le vrai soi, devenir plus libre et célébrer chaque petit pas.

Je trouve que c'est un bon moyen pour m'aider à continuer le cheminement commencé ici. Je pense que cet outil pourrait être une bonne ressource pour ceux et celles désirant devenir plus conscients de ce qu'ils ou elles vivent. Un outil pour qui veut grandir dans sa vie personnelle et spirituelle. Pour plus d'informations: www.sketchajournal.com . C'est un document en anglais; il sera disponible à la Relance et à la Bibliothèque du Centre.



How to Journal for Hope and Happiness.

Combining concepts of journaling, sketching, Scripture, personal growth, psychobiology, the author developed a simple and practical method which can be used by anyone in their daily life. It uses both the logical and creative mind to put your prayer into action, to helping you on the road to leading a more balanced life, to discovering the authentic you, to becoming more free and to celebrating each step you take. I find it a very good way of continuing my

journey which has begun here. I think it can be a useful resource for anyone who wishes to become more aware of what they are living and wanting to grow in their personal and spiritual life. You will find more information to: www.sketchajournal.com

Bouger et manger SANTÉ!

La trampoline et ses bienfaits

Extrait de la chronique Grandir et mieux s'aimer de Diane Ledoux.

Sauter à la trampoline est un excellent exercice pour perdre du poids, éliminer l'acidité et modifier le tonus du corps. Imaginez un seul appareil qui peut renforcer toutes les parties du corps en aussi peu que 10 minutes par jour. Imaginez, un seul appareil qui peut améliorer la circulation, la digestion et l'élimination, faire fondre les rondeurs, renforcer le coeur et permettre aux cellules de mieux fonctionner.

Non seulement, sauter à la trampoline aide à stimuler les fonctions du corps : la thyroïde, le système endocrinien, les glandes surrénales, les muscles et les os, mais cela permet également à se libérer du stress, à vivre plus en forme et plus longtemps. Un seul appareil pour tous les groupes d'âge qui améliore le système immunitaire, qui aide à garder les maladies à distance et à réduire le processus du vieillissement.

Alors que la plupart des exercices misent à appliquer plus de poids sur certains muscles ou certains groupes de muscles spécifiques, sauter à la trampoline met le focus au niveau des cellules. Un programme de 10 minutes par jour permet une augmentation de poids sur chaque cellule du corps à tout près de 100 fois chaque minute. Tous les muscles, les os, les tissus conjonctifs, les ligaments, les tendons et même le collagène et la peau en bénéficient, ce qui permet ainsi au corps de se tonifier et de se raffermir.

Le docteur Morton Walker, auteur du livre *Jumping for health* (Sauter pour être en santé) énumère plus de 30 avantages à sauter à la trampoline.

Approprié à tous les niveaux d'apprentissage, à tous les groupes d'âge, même en convalescence, il vous sera facile de l'insérer dans votre quotidien.



La mini trampoline vous attend patiemment dans le silence de la salle d'exercice. Appuyée au mur ou au centre de la salle, on voit qu'elle exerce ses fonctions bienfaites à l'occasion.

Ah, tentation du sucre... quand tu nous tiens!

Les fêtes ont donné beaucoup d'occasions de se sucrer le bec. *Juste une fois de temps en temps...* disons-nous, pour se donner bonne conscience! Cet occasionnel ne devient-il pas trop fréquent pour certaines d'entre nous?

Comment remplacer ce petit goût sucré, quand arrivent la fin du repas, les pauses ou le petit creux qui nous font sortir les boîtes de biscuits? Les crudités peuvent voyager du bar à salade vers le frigo pour agrémenter les collations et remplacer les calories vides par des fibres, vitamines et minéraux.

Essayons de choisir aussi les fruits, le verre d'eau si précieux qui désaltère et calme la faim tout en permettant d'éliminer ses toxines. Souhaitons à toutes que Mars, mois de la nutrition inspire nos habitudes pour prendre soin de soi avec des petits plaisirs santé.

Dates des prochaines parutions de l'Écho des Saisons:

1^{er} avril 2011, tombée des articles : 20 mars;

1^{er} juin 2011, tombée des articles : 20 mai.