

L'Écho des Saisons

Bulletin du Personnel, des résidentes et résidents du
CENTRE INTERCOMMUNAUTAIRE QUATRE SAISONS

104 ch. Gendron, Sherbrooke, Québec. Canada, J1R 0J

Volume II, no.2 Février 2012

Sommaire

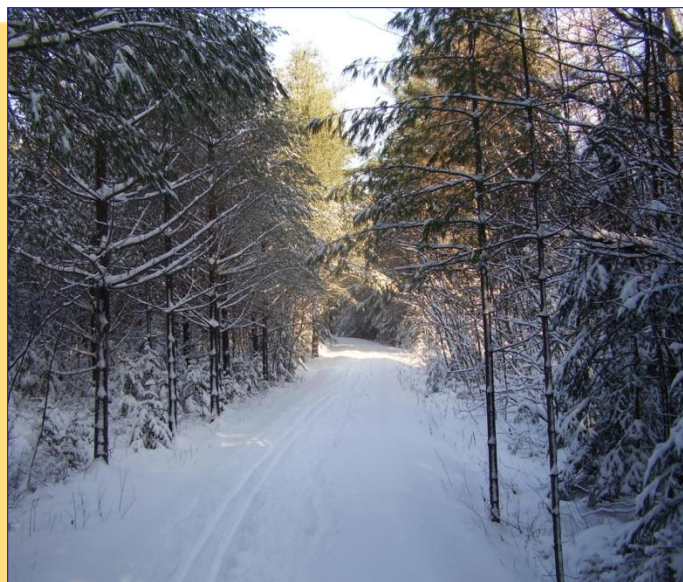


Photo Robert, résident.

Chef de rédaction :

Claudèle Domingue à la direction.

Merci à tous nos collaboratrices et collaborateurs :

Comité Étoiles d'Espérance, Diane Beauregard, sjsh. Léandre Boisvert, Gisèle Cantin, scsl, Enith Elena, pm. Micheline Gagnon, Père Jean Gardey de Soos, Sylvie Gosselin, Pierrette Morin, Marie-Claire Pelletier, fdls. Gisèle Picard, mic. Henriette Catherine R. mic. Robert, csv. Ange-Aimée Roy, cnd. Consuelo Sarmiento fdls. Simone Voyer rsr. Pauline Williams, mic.

Mise en page : Céline Veilleux, ssch.

Date de publication prochain numéro :

1^{er} avril

Date de tombée des articles : 20 mars

Éditorial

L'expérience Quatre Saisons p.2

HISTOIRES D'ENGAGEMENT

Honorer nos fondatrices p.3

Bienvenue aux nouvelles résidentes et résident de Janvier p.4

L'aujourd'hui de la vie religieuse p.5

MILIEU DE VIE

Fraterniser au retour du congé p.6

Croisière CIQS 2011 p.6

Départs émouvants p.7

Les Étincelles de vie p.9

Rendre hommage à ses proches p.9

MILIEU DE CROISSANCE

Libre, l'oiseau qui n'a pas peur. p.10

Comme les cadeaux des rois mages

Liberté... Découvertes ! p.11

Retrouvailles 2012 p.11

p.11

MILIEU DE SERVICES

Informations sur nos activités p.12

L'humain derrière le service p.13

Des ateliers de croissance... p.14

Défi têtes rasées 2012 p.15

S'INSPIRER

Nouveautés à la bibliothèque p.16

La Chair et le Souffle p.16

Aimer sans dévorer (suites) p.17

BOUGER ET MANGER SANTÉ

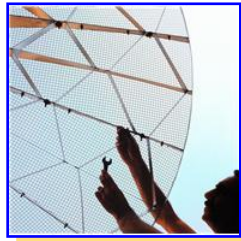
L'aventure des Pieds légers... p.18

Flocons de neige p.18

L'expérience Quatre Saisons et ses nombreux visages !

Harmoniser des services de ressourcement psychospirituel au sein d'un programme qui a fait ses preuves sur près de 20 ans. Accueillir des personnes consacrées de cultures, générations et engagements divers. Tenter de comprendre des besoins réels de l'ici et du maintenant de la personne, perçus et exprimés à divers degrés, pressentis et partagés parfois par les autorités qui réfèrent.

Offrir des outils, explorer des approches de développement en réponse à des besoins qui se précisent petit à petit. Viser du mieux-être, en valorisant les forces des acteurs participants. Guider des parcours d'intériorité, de liberté intérieure... guérir du soi et du Soi!



Le centre intercommunautaire Quatre Saisons a depuis son origine, défini ses services et ses programmations à partir de nécessités plus ou moins complexes, vécues et observées par des gens des congrégations religieuses. La composition du conseil d'administration et la participation active des membres de la corporation à son assemblée annuelle contribuent à la vigilance de l'établissement pour suivre l'évolution de la réalité des gens à qui sont destinés nos services. Ma brève expérience à la barre du navire révèle des réalités qui méritent toute notre transparence dans un effort de consultation ouverte sur l'actualité et l'avenir de notre mission. Une consultation toujours branchée sur les résidentes et résidents qui ultimement, déterminent l'utilité et l'efficacité de nos services.

À titre d'exemples illustrant nos efforts de consultation, nous demandons des évaluations périodiques de la clientèle en cours de

programme. Des sondages d'appréciation et d'orientation ont été menés en 2000 et en 2010, tant auprès des anciennes résidentes que des conseils de congrégations. Nous convions les intervenants à des rencontres saisonnières de feedback ou d'actualisation du programme; un portrait général a d'ailleurs été partagé à l'AGA de mai 2011. En 1993 le programme s'est orienté vers une clientèle élargie, dans une approche plus ouverte et même préventive, en insistant sur le ressourcement plutôt que le traitement de problématiques lourdes. La diversité des activités du programme servait essentiellement à nourrir un processus thérapeutique qui exige une certaine intériorisation et donc suffisamment d'énergie disponible.

Au fil des ans, des activités et des ressources ont été ajoutées, résultant en majeure partie des demandes



exprimées par les participantes, ainsi que de la nécessité de définir une formule de programme court. L'intégration des quatre dimensions au cœur d'une expérience psychospirituelle continue de faire sens, alors que les motifs de consultation se sont transformés. Les besoins à considérer après 20, 30, 40 ou 50 ans de vie consacrée déterminent des positions à multiples variables dans l'axe psychologique et spirituel. La façon de faire ou même de reconnaître l'intervention psychospirituelle a aussi beaucoup évolué en 20 ans et notre équipe doit prendre tous ces éléments en compte dans un souci de pertinence.

Comment concilier tous ces humanismes portés par la foi, l'espérance, les savoirs universitaires, la rigueur de ses codes d'éthique, la vérité toujours ébranlée, la profondeur de réflexions toujours actuelles? Comment offrir aux

intervenants du centre, ce qu'il faut pour exercer leur rôle de façon résultante et satisfaisante? Comment harmoniser au mieux, nos pratiques de développement psychosocial et spirituel?

Se laisser inspirer par l'Esprit, perpétuer notre esprit progressiste, reconnaître les nombreux visages de l'expérience Quatre Saisons pour en favoriser le rayonnement!

Histoires d'engagement

Honorer nos fondatrices.

Claudèle Domingue, Jeannette Chabot, ssch.

Chaque jour, l'Eucharistie rend hommage à des personnes exceptionnelles, des saints plus ou moins célèbres qui ont marqué l'histoire chrétienne par leurs engagements au service des autres, qui ont changé le sort de sociétés entières parfois, par des vies données.

Le 8 décembre, 4 résidentes *Missionnaires de l'Immaculée Conception* ont renouvelé leurs vœux, accompagnées de sr Michelle Payette, m.i.c. secrétaire du conseil d'administration ayant été invitée à joindre le chœur de chants de la célébration.



Le 15 décembre de chaque année nous célébrons la fête de sainte Chrétienne. Elle est la patronne de la Congrégation des Sœurs de Sainte Chrétienne.

Cette année nous avons eu le plaisir d'accueillir pour la célébration, la Supérieure Générale de la Congrégation, Sr Mariette Desrochers. En visite à Sherbrooke, elle est venue avec plaisir, célébrer avec nous.

Cette sainte vivait au IV^e siècle. On l'appelait la chrétienne parce qu'on ne savait pas son nom qui était Nina. Elle fut donnée comme patronne à la Congrégation qui porte son nom. Elle est la seule personne de son sexe, qui en prêchant l'Évangile, convertit toute une nation païenne. Elle jeta dans la Géorgie (située entre la mer Caspienne et la

mer Noire) des semences de foi si profondes qu'elles ont subsisté à travers les guerres, les persécutions et les vicissitudes de quinze siècles.

Elle est appelée l'illuminatrice de la Géorgie à l'égalité des Apôtres. Elle est représentée avec une croix dont les deux branches sont attachées avec ses cheveux. Cette croix, elle l'a reçue de la Vierge Marie qui lui est apparue en songe pour lui demander d'aller évangéliser ce pays.

Elle vivait dans les villages des montagnes du Caucase et y proclamait l'Évangile. En l'an 329, le jour de l'Épiphanie elle s'éteint à Bobdé où elle est enterrée. Son tombeau est toujours très vénéré.

Le 13 novembre, *les Petites Franciscaines de Marie* ont eu la chance de souligner l'anniversaire de leur fondation.



Les sœurs de Saint-Thomas de Villeneuve ayant leur maison-mère en France fêtent le 22 septembre et *les Petites Filles de St Joseph*, le 4 octobre. *Les sœurs de l'Éducation Chrétienne*, d'origine française et *les sœurs du Sacré-Cœur* célèbrent le



21 novembre, alors que les sœurs de la *Providence de la Pommeraye* ont été fondées le 13 décembre.



Nous comptons 28 congrégations représentées en cette 3^e saison.



Selon l'énergie disponible, les résidentes rendront hommage à leur fondatrice.

Les sœurs de la présentation de Marie représentées par 3 résidentes célébreront le 3 février et *les sœurs de la Charité d'Ottawa* le 22 février.



En mars, nous aurons plusieurs anniversaires de Fondation. Le 4, célébré le vendredi 2 : *les sœurs de la Charité de St-Louis* dont 4 résidentes partagent un séjour avec nous;

les sœurs de *St-Joseph de St Hyacinthe*, le 19, les *Missionnaires*



Oblates de St- Boniface, le 24 et les *Servantes de Notre Dame, Reine du Clergé*, le 25.

À l'occasion du rendez-vous de Janvier des **Beaux mercredis**, les sœurs de la Congrégation Notre-Dame ont présenté sainte Marguerite Bourgeoys, qui a fondé leur congrégation en 1698. Le 12 janvier, jour anniversaire du tremblement de terre en Haïti, nous avons honoré la mémoire de 6 Filles de la Sagesse décédées lors du sinistre il y a 2 ans et de tous les gens que l'événement a pu affecter. C'était émouvant d'offrir notre compassion aux survivantes qui se trouvent parmi nous et qui continuent de soigner les impacts de cet intense traumatisme.



En Février, Marie-Claire, Fille de la Sagesse, présentera sa vie de missionnaire en Papouasie.



En mars, Bernadette, sœur de Ste-Chrétienne nous parlera de ses 50 ans chez les Cris du nord ouest canadien.

Bienvenue à nos nouvelles résidentes et résidant de Janvier

Gisèle Cantin,scsl

Compte-rendu de la soirée d'accueil.

Le soir du 15 janvier, le comité social est très fier d'accueillir avec cordialité et affection les sept nouveaux visages venus de la France, d'Haïti, de Montréal, du Nord de l'Alberta, de l'Amérique Centrale et du Brésil. Ces arrivants sont invités à se présenter, à partager leurs expériences de vie afin de nous permettre de mieux les connaître et de leur offrir une « vraie place » au sein du groupe déjà formé. Voici ce qu'ils nous ont livré :

MARIE-HÉLÈNE, française, s.s.ch. se présente avec un CD : symbole de la mission qui a été la sienne au cours des huit dernières années en tant que musicothérapeute. Elle assure cet accompagnement thérapeutique auprès de personnes atteintes de sclérose en plaques en phase avancée. Elle réalise que la musique classique a un impact positif sur ces personnes et voit sa mission comme un « soin de confort » leur permettant de se « sentir » une personne à part entière, jusqu'à la fin de leur vie.



NARDINE, haïtienne, missionnaire du Christ-Roi, se trouve à Laval depuis 2010. Après avoir été frappée et demeurée sous les décombres de sa résidence, lors du séisme en Haïti, Nardine reçoit des soins à l'infirmerie de sa congrégation à Laval. Elle avait assumé la mission de formatrice des aspirantes de sa congrégation et avait travaillé comme infirmière à l'hôpital Cardinal Léger dans son pays.



MONIQUE, montréalaise, a assuré une mission de formation au postulat et au noviciat de sa congrégation CND. Elle rejoignait des jeunes filles du Guatemala, du Salvador et du Honduras. Ce dernier pays était son lieu de résidence. De plus, elle a été animatrice régionale de sa congrégation et a fait de l'animation pastorale dans différentes paroisses de ces mêmes pays. Après cinq ans comme conseillère générale de sa congrégation, elle choisit de vivre quelques mois au CIQS, avant de retourner en mission, comme elle l'espère.



GEORGETTE, québécoise, a œuvré au Brésil pendant 43 ans. Elle y assure plusieurs responsabilités pastorales telles : la catéchèse, l'aide aux gens de la rue, l'accompagnement de Communautés de Base, la formation de clubs de jeunes. Elle est membre d'une équipe de formation pour les jeunes religieuses de sa congrégation. Est-elle devenue brésilienne? Un peu, sans doute.



Elle se retrouve au CIQS pour du ressourcement dans le but de se préparer à une nouvelle mission au pays.

BERNADETTE, acadienne-américaine, s.s.ch. mobilise tous les regards sur sa personne sans le savoir, déjà très attachante. Tout respire le peuple « Cri » en elle. Peut-on vivre 50 ans avec une nation indienne sans être profondément marquée? C'est ce dont elle témoigne en nous partageant, ce soir, son vécu missionnaire dans le Nord de l'Alberta. Elle est au CIQS pour oublier le « curé » en elle et retrouver le « moi-Bernadette ». Est-ce que ce sera facile?



JOSIANE, française, f.d.l.s. a vécu la mission avec des personnes de différents handicaps. Treize ans avec des handicapés sensoriels : sourds, aveugles et neuf années avec des enfants atteints de troubles de comportements autistiques et psychotiques. Née à Cambrai, elle fait un lien avec les délicieuses « Bêtises de Cambrai » : bonbons qu'elle offre aux participantes et aux participants de la soirée. Elle quittera CIQS fin mars, pour se rendre à Montréal et travailler avec les responsables de leur site Web.



ROBERT, montréalais, csv, nous invite à le suivre dans les multiples missions et fonctions au service de son institut : Clercs de St-Viateur. Lui reste-t-il des secrets à découvrir comme enseignant, comme pédagogue auprès des sourds-muets, comme directeur-administratif du Centre 7400 ou comme gestionnaire et comptable de l'église de la paroisse St-Vincent de Paul à Montréal? Tout cela pour répondre aux appels de son provincial et vivre ce « toujours prêt », relent de son scoutisme.



Nous sommes émerveillés devant cette variété d'engagements que le Seigneur a bénis et fécondés de sa grâce. Après le dernier témoignage, un membre du comité remercie chacune et chacun pour ces présentations impressionnantes, puis invite les sœurs malgaches à exécuter une danse de leur pays. Ensuite, sans

concurrence, des résidentes présentent une danse de ligne : fruit de leur apprentissage en ce domaine, dans un des cours du programme.

L'aujourd'hui de la vie religieuse

Claudèle Domingue

Le 23 mai prochain, le nouvel archevêque du diocèse de Sherbrooke, **Monseigneur Luc Cyr** visitera le centre et participera à un forum de réflexion sur *l'aujourd'hui de la vie religieuse* avec les participants du programme.



Suggérée par des résidentes à l'évaluation de juin dernier ainsi que par le supérieur provincial des Clercs St-Viateur, à notre rencontre de Portes ouvertes en août dernier, cette activité se veut une réflexion de fonds la vie consacrée et ses enjeux du 21^e siècle.

Choisir la vie religieuse ou poursuivre son engagement de vie consacrée de nos jours, suppose une bonne dose de motivation et d'affirmation de sa foi dans l'utilité ou la nécessité du service religieux. Chercher le sens de la vie religieuse dans sa dimension socioculturelle, dans une perspective historique, évolutive et internationale représente un enjeu fort pertinent dans le programme de ressourcement du centre.



Au moment de conclure le parcours de la 4^e saison, dont l'objectif général est de **favoriser un engagement significatif dans un service d'Église**, les résidentes seront invitées à nourrir cette réflexion en lien avec leur démarche personnelle. L'atelier d'intégration expérientielle de 2 jours sur l'engagement et ce forum au sens large, vécus dans la même période, donnent lieu à des préoccupations qui dépasseront un simple bilan de sa vie consacrée et de ses choix pour l'avenir. La perception de la vie religieuse dans la société moderne est teintée d'une opinion publique souvent réductrice. L'exercice des journées diocésaines des communications a exhorté les chrétiens à occuper la place publique, les médias sociaux et les lieux de vie associative pour continuer de transmettre les valeurs et les gestes des croyants.

Que sera la vie religieuse dans 20, 50 ou 100 ans? Certains croient qu'elle aura disparu, d'autres croient qu'elle continuera toujours de nourrir l'humanisme et l'essentiel des civilisations, en se transformant certes, parce qu'issue de son époque, mais toujours éclairante.

Voilà donc quelques pistes pour susciter la réflexion. Le conseil d'administration et les intervenants du programme ont bien accueilli cette initiative que nous souhaitons structurer pour lui faire une place significative et récurrente dans le cursus des activités du programme. Nous sommes fort honorés d'amorcer cet agora avec Monseigneur Cyr à qui nous avons bien hâte de présenter nos ressources, nos participants, nos préoccupations et nos réalisations.

Milieu de vie

Fraterniser au retour du congé

Gisèle Cantin, s.c.s.l.,

Le soir de la fête de retour, à la mi-janvier, les membres du comité les « **Étoiles d'Espérance** », se disent heureux de revoir les figures anciennes et de leur offrir un moment de détente et de « retour à leur cœur d'enfant ». À cet effet, ils offrent des « vœux de lumière » et invitent le groupe à reprendre le refrain : « *Y a une étoile pour toi...* », puis d'autres chants suivent tels : *Dans nos vieilles maisons, Glory Alléluia, Fais du feu dans la cheminée et Guantanamo* avec un groupe de langue espagnole.



Après l'accueil des nouveaux et ces beaux moments d'amitié, le groupe se déplace vers la salle à manger pour un léger goûter, tout en pensant à cette 3^e saison qui s'amorce pour partager tout ce qui est bon de vivre.



Merci et Félicitations à l'Équipe **Étoiles d'Espérances** pour la qualité et la générosité de l'animation.

*NDLR : En décembre et Janvier, le comité social **Étoiles d'espérance**, a proposé des moments forts touchants pour souligner des anniversaires, la fraternité du centre, la fête de Noël et le départ de compagnes ayant terminé leur séjour. Riches de multiples cultures, guidées et solidarisées par Florianne, elles ont réchauffé notre hiver et nos humeurs. Voici quelques extraits des hommages et des vœux partagés au départ des fêtes.*

Croisière CIQS 2011

Comité Étoiles d'Espérance



C'est le six septembre que la Croisière CIQS 2011 quitte son port d'attache pour un voyage de recherches sur les mers du monde. Voyage soigneusement préparé, tout est



au point pour assurer une traversée agréable, intéressante et formatrice. Nous sommes en immersion thérapeutique.

Capitaine, membres de l'équipage, matelots, cordons bleus et touristes sont à bord.

Qui sont-ils plus précisément?

Une **Capitaine** exceptionnelle tient le gouvernail avec assurance et confiance. Elle connaît son itinéraire et son port d'accostage. Les « vagues et les marées psychologiques » de toutes sortes ne l'inquiètent pas, au contraire, elle y voit des signes de vie et de croissance chez ses passagers.



Présence discrète, regard rassurant, geste accueillant, tout incite à l'aisance, au bien-être, à la détente et à l'ouverture. Tout en elle est signifiant et inspirant. Le voyage promet d'être « Surprise ». CLAUDELE, chère capitaine de la Croisière, nous te disons notre reconnaissance et nos mercis sincères. Que l'Emmanuel qui vient, te prépare de belles surprises : Surprises uniques et spéciales comme toi. Qu'Il continue de t'offrir ses dons, que tu sais mettre à profit, comme toi seule sais le faire. Qu'Il te permette de réaliser ce que tu désires le plus pour la prochaine année.

Et la Croisière continue, navigue bien, de légères adaptations s'imposent, des rencontres supplémentaires, des révisions d'horaire...et pourquoi pas vérifier le tout avec les **membres de l'équipage**? Un équipage aux mille visages et aux multiples fonctions. Vous les reconnaîtrez sans doute.



Les uns excellent dans l'art de rassurer, de ramener à son monde intérieur, d'éveiller le disciple en soi, de célébrer et de partager la Parole;

D'autres, dans l'art de convaincre que la symbolique dévoile des choses que la conscience ne connaît pas;

D'autres, dans l'art de conduire dans ses « profondeurs intérieures »;

D'autres, dans l'art de soigner les corps ou les muscles et de détendre disons, ce qui est stressé ou vieilli;

D'autres, dans l'art d'apprendre presque à aimer vieillir, à prendre soin de soi;

D'autres, dans l'art de garder fonctionnels les différents milieux, l'environnement et favoriser les déplacements des résidentes et résidents;

Une autre, dans l'art d'aligner des lettres et des chiffres sans erreur;

Et comme chacun se doit de former en complémentarité, d'autres développent l'imaginaire, l'agilité des idées, l'équilibre psychique, l'élégance des corps et bien sûr la dextérité des doigts.

Membres de l'équipage, nous vous remercions pour votre « ÊTRE » et votre « FAIRE » dont nous avons bénéficié au cours de ces quatre mois. Que les vacances vous soient bonnes et reposantes, et que cette même période vous apporte joie, paix et amour de Noël.



Quant aux **matelots**, ces femmes que nous voyons partout, tellement que nous croirions qu'elles ont la capacité de biloquer. Elles sont là, présentes; on dirait qu'elles nous attendent... aussitôt exprimé, le besoin est satisfait.

Du bonheur, de la santé et beaucoup d'amour pour l'année qui vient.

Que deviendraient les passagers du CIQS, sans la présence de « **cordons bleus** » qui, eux, ont l'art d'exciter les papilles gustatives par leurs menus et la présentation des desserts qui suscitent notre admiration? Pour vous : de « bonnes odeurs » de vacances et de « bons fruits » pour la nouvelle année.



Qui sont les **touristes**? Venus des quatre coins de la planète, ils ont sillonné ciel et terre pendant des heures et des jours avant d'atterrir au CIQS. Ils



sont d'origine et de cultures différentes. Cela donne des habitudes à apprivoiser, des langues à étudier, des richesses à exploiter, de l'internationalité à partager... des cours à écouter, à intégrer. Dix mois suffiront-ils

pour se connaître et se reconnaître? Bonne croisière!

A vous tous, capitaine, membres de l'équipage, matelots, cordons bleus, touristes, nous désirons pour chacune et chacun, de belles vacances, de Joyeuses Fêtes bénies de l'Emmanuel. Au plaisir de nous retrouver le 4 janvier pour poursuivre « notre chemin de vie » et terminer ensemble la *Croisière CIQS 2011-2012*

Départs émouvants *Messages des compagnes*

Marie Jeanne! Ange-Aimée Roy, CND

J'ai l'honneur et le plaisir de te saluer au nom de toute la famille du centre intercommunautaire Quatre-Saisons. C'est tout un contrat... J'ai demandé à mon inconscient de me suggérer un symbole. À ma grande surprise, j'en ai reçu un tout de suite: une pomme de terre! Oui! Une pomme de terre. Je ne sais pas ce que Léandre en dirait, mais heureusement pour moi, mon inconscient m'a livré l'explication en même temps que ce symbole.



Alors j'ai vu la bonne pomme de terre omniprésente dans notre alimentation, se prêtant à toutes les saveurs : de la coquille Saint-Jacques

aux petites patates rôties, en passant par l'incontournable bouilli et la moins raisonnable poutine québécoise. Sans oublier sa grande valeur alimentaire qu'on ignore souvent à cause de sa teneur en calories. J'ai facilement reconnu la bonne Marie-Jeanne : acadienne ardente, prête à toutes les collaborations, généreuse de son temps comme de ses pardons, efficace, polyvalente et serviable, avec beaucoup de calories affectives qu'elle n'a pas l'air de calculer...

Marie-Jeanne, nous te remercions pour ta grande participation à la vie du Centre et nous te souhaitons une excellente poursuite de tes objectifs... quelle que soit la *Marmite* dans laquelle tu devras mijoter dans les temps qui viennent. Il nous fait plaisir de t'offrir le beau chant *Évangéline*, accompagné au piano par sœur Pauline, exécuté par Jeannette, Grazie, Fernande et moi-même.

Un aurevoir aux airs du sud...

par Consuelo Sarmiento



En toute simplicité voici le message d'amitié que le groupe a adressé à notre compagne Maura le 15 décembre pour lui dire aurevoir, alors qu'elle retournait chez elle. Au nom des résidentes et résidents, nous

voulons t'exprimer notre sympathie et sincère affection; te féliciter pour le chemin de croissance parcouru, ton engagement à prendre soin de ta vie dans l'ici et maintenant. Merci pour tout ce que tu as donné de toi-même pendant ton séjour parmi nous, tes valeurs, ta simplicité, ta créativité, ta fraternité et ta disponibilité pour aimer et servir au quotidien.

Aujourd'hui, tu finis d'écrire une page dans le livre de ton histoire de Salut au C.I.Q.S., le 26 décembre tu commenceras à écrire une nouvelle page dans ta vie en retournant dans ton pays! *Va avec la force qui t'habite! C'est le moment de vivre et de mettre en pratique tout ce que tu as reçu ici, de rendre possible le Rêve de Dieu dans la terre qui t'a vu naître; le peuple du Honduras, tes sœurs de communauté, ta famille et les pauvres qui ont besoin de toi, de ton amour, de ta*

parole d'espérance. Tu ne seras pas seule, Dieu est avec toi. Chacun et chacune de nous, te donnons notre bénédiction pour que tu puisses aller avec joie, paix et sérénité faire tout le bien dont tu es capable dans ta nouvelle mission. Tu as une âme missionnaire.

Maintenant j'invite tout le groupe à te bénir avec moi, *au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit...amen.*

Alma Misionera

Señor, toma mi vida nueva antes de que la espera desgaste años en mi estoy dispuesta a lo que quieras no importa lo que sea tu llamame a servir.



Coro**

Llévame donde los hombres necesiten tus palabras, necesiten mis ganas de vivir donde falte la esperanza donde falte la alegría simplemente por no saber de ti

Te doy mi corazón sincero para gritar sin miedo tu grandeza, Señor. Tendré mis manos sin cansancio, tu historia entre mis labios y fuerza en la oración.

Y así, en marcha iré cantando por calles predicando lo bello que es tu amor. Señor, tengo alma misionera, condúceme a la tierra que tiene sed de ti.

(Âme Missionnaire)



Seigneur, prends ma nouvelle vie
Avant que l'attente ne gâche mes années.
Je suis prête à ce que tu veux de moi
Peu importe ce que c'est... Appelle-moi à servir.

***Amène-moi où les hommes
Ont besoin d'entendre ta parole
Ont besoin de l'envie de vivre
Où il n'y a pas d'espérance
Ni de joie, ni d'allégresse,
Parce qu'ils ne te connaissent pas***



Je te donne mon cœur sincère
Pour crier sans crainte ta grandeur.
Je garderai mes mains sans fatigue,
Ton histoire entre mes lèvres,
Et la force de la prière.



Ainsi je marcherai en chantant
Par les rues en prêchant
La beauté de ton amour.
Seigneur, j'ai l'âme missionnaire
Conduis-moi vers la terre
Qui a soif de toi.

Saluer le départ de Lucie,

*Enith Elena a convié Emma, Jean-Marc et Lucie pour chanter **Va plus loin**, accompagnés de sr Pauline au piano.*



En ce jour de ton départ nous voulons te souhaiter : la paix,



la sérénité et le bonheur. Merci, ta présence a été pour chacune de nous une présence de qualité, tu vas nous manquer. Chère Lucie, si tu t'ennuies fait nous signe et nous irons te reconforter... Nous te souhaitons bonne route.

Bien chère Monique,

Gisèle Picard, mic et Marie-Claire Pelletier,fdls

Durant ces quatre mois vécus à tes côtés, nous avons pu apprécier ton grand talent d'animatrice de nos soirées fraternelles. Comment ne pas entrer dans la danse si Monique nous y invite avec tant de gentillesse et de courtoisie? Que dire de ta précieuse implication dans le Comité Social "Couleurs d'Automne" pour lequel tu n'as pas calculé ton temps. Ta grande générosité s'est manifestée de différentes manières. S'agit-il de procurer des vêtements chauds à celles qui en ont besoin? Tu es là! Ou encore de guérir la grippe avec le fameux miel baratté de Sutton? Il ne tarde pas à apparaître. Qui ne se rappelle pas de Monique avec sa tasse spéciale et son thé vert? Des compagnes se souviendront des agréables soirées passées en jouant au charivari...



Rappelle-toi notre soirée de Noël. Comme l'ont chanté les résidants(es) et comme le dit si bien Angèle Arsenault: "Y'a une étoile pour toi, Y'a un chemin pour ton coeur et une route qui mène au bonheur."

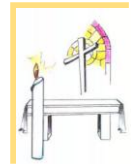


Les Étincelles de vie

*Comité social de Février-Mars
Pauline Williams m.i.c.*



En ce premier février, nous, les 12 Étincelles de vie, membres du comité social, prenons la relève des Étoiles de l'Espérance. Notre nom choisi par le groupe, s'inscrit dans la démarche du carême *L'heure est venue, donne la vie!* Ce thème donnera une couleur particulière aux activités que nous vivrons. Pour les deux mois à venir, divers événements seront soulignés, dont la Journée mondiale de la vie consacrée, le 2 février, des anniversaires de naissance en février et mars. La St-Valentin nous rappellera ce qu'est le *véritable amour*. Le mois de mars nous réservera certainement une journée à la cabane à sucre, ce qui enchantera probablement nos compagnes d'autres pays. Notre objectif est de semer la vie et l'amour autour de nous.



Rendre hommage à ses proches disparus.

Jean Gardey De Soos, ptré

NDLR Nous souhaitons partager nos vœux de compassion et d'espérance à ceux et celles qui ont perdu un proche durant leur séjour. Suzanne, a perdu sa mère, Monique, Myrlande et Jean ont perdu leur père et nous savons tous combien la perte d'un parent est déterminante dans son chemin de vie. Voici un extrait de l'homélie de Jean, offerte aux funérailles de son papa. Une offrande qui parle, à plusieurs égards, de tous nos papas...



... Papa, vous avez vécu durant votre existence un chemin d'humilité. Blessures de l'enfance. Temps difficile des chantiers de jeunesse. Cela a marqué

vosre existence et votre façon d'être. Ces dernières années, quittant votre Russol pour une maisonnette, vous êtes entré dans un chemin d'humilité. Vous avez lâché l'autorité pour entrer dans l'acceptation. Combien vous étiez devenu docile ! Vous avez retrouvé votre cœur d'enfant, que les évènements avaient étouffé. Chemin biblique que celui de l'humiliation à l'humilité. *Heureux les humbles...* Vous êtes parti ainsi, doux et apaisé, sereinement.

Vous nous aimiez tous, même si parfois voulant pour nous le meilleur, vous avez pu être dur. C'était votre côté un peu pessimiste. Un jour, je vous avais écrit : « Vous nous avez donné des racines. Ne nous coupez pas les ailes ! »



Votre chemin difficile, l'éducation reçue vous avait bloqué dans l'obligation, le devoir, les règles. Et j'ai été heureux, voici deux mois, de pouvoir vous écrire tout ce que vous m'aviez apporté, vous dire combien je vous aimais. D'être éloigné m'a permis ainsi de relire les évènements de façon plus dégagée et de dire des choses dont je parlais peu par pudeur. Cette lettre vous a touché, comme moi quand je l'ai écrite. Combien c'est important de nous dire que nous nous aimons, au-delà de nos différences...



« Dieu est une rencontre que chacun doit faire en soi, en son cœur. » (Maurice Zundel)

Je sais que c'est là que je vais retrouver Papa, en mon cœur. Il disait à Gaby : « Jean est loin... » Une religieuse au Québec me confiait avant mon départ : « Maintenant, il est tout proche. » Frères et sœurs, soyons des témoins de cette proximité, à l'image de ce Dieu qui s'est fait proche, qui nous accompagne sur nos chemins. Ce jardinier, qui aura toujours besoin d'hommes qui plantent des arbres, qui les taillent et s'émerveillent des fruits. Amen

Milieu de croissance

Libre... l'oiseau qui n'a pas peur.

Henriette Catherine R., de Madagascar.

Vivre son ici et maintenant

Je viens vous partager une expérience vécue pendant mon séjour de ressourcement à St-Élie. Les oiseaux du lieu m'ont donné une leçon de vie. On m'avait dit que les oiseaux viennent picorer dans nos mains, ce qui peut paraître banal pour les habitués de l'endroit. Mais moi, je n'arrivais pas à croire qu'ils puissent venir manger dans ma main. Un jour, en me promenant parmi les arbres, j'ai entendu des cris d'oiseaux qui se dirigeaient vers moi, comme s'ils voulaient quelque chose. J'ai arrêté de marcher et les ai regardés attentivement pour me rendre compte qu'ils voulaient manger tout de suite. Curieuse et décidée, je suis donc allée chercher des graines en me disant que j'étais capable de faire cette expérience.



Aussitôt après avoir étendu ma main pleine de graines, ils sont venus chacun à leur tour, les picorer. Au premier coup de bec, j'ai senti un malaise, mais comme

ils continuaient, nombreux, je me suis calmée et j'ai commencé à les regarder avec émerveillement. Vraiment stupéfaite, avec beaucoup de plaisir, j'ai commencé à siffler comme eux. C'était un grand moment de communication très agréable. Quand j'étais jeune, j'ai attrapé un oiseau que j'ai attaché par la patte pour pouvoir le garder avec moi, le nourrir dans une petite case. Je n'avais pas eu la chance de l'avoir libre dans ma main, aussi près pour l'observer.



Cette expérience m'a révélé comment les oiseaux nous parlent de la vie d'ici, à St-Élie. Si je n'avais pas fait cette expérience, je n'aurais pas cru ce que les autres me disaient avant de venir ici. Je me suis dit : « **Je suis capable de faire une envolée que je n'ai jamais faite dans ma vie.** »

Il fallait venir ici au Centre Quatre Saisons pour le réaliser. Je pourrai vivre d'autres expériences.



Ça vaut la peine : *Courage, mon âme, le ciel est au bout!*
En plus, comme symbole, dans mon groupe de croissance, j'ai choisi un oiseau pour sa liberté de voler

partout où il veut, de chanter, sa manière de se laisser apprivoiser facilement. L'oiseau en moi veut voler selon ses possibilités : *d'après mon avis et ma satisfaction.*

C'est curieux comme les oiseaux ont même inspiré des paroles bibliques :

Regardez les oiseaux du ciel, ils ne sèment ni ne moissonnent, ni ne recueillent dans les greniers; pourtant, votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas plus qu'eux? Mt 6, 26.



Ps-83-4 *L'oiseau lui-même s'est trouvé une maison et l'hirondelle un nid pour abriter sa couvée. Ps 148 Louez le seigneur, l'oiseau qui vole.*

Cette grande joie restera un souvenir inoubliable pour moi dans mon passage à St-Élie. Je suis très reconnaissante pour tout ce que j'ai reçu et vécu dans ma croissance personnelle. J'apprécie toutes les personnes du centre, pour leur générosité, leur capacité de faire avancer tous ceux qui viennent se ressourcer ici, sans rien regretter. Merci de tout cœur.... Petit à petit, l'oiseau fait son nid, n'est-ce-pas?



Comme les cadeaux des rois mages!

Robert, résidant 2012



Le 7 janvier, au lendemain de mon anniversaire, j'ai reçu trois beaux cadeaux. Je ne suis pas le petit Jésus, bien non. Lesquels présents donc me

dites-vous?

- 1- Une très grande qualité du personnel : la direction, les professeurs et le personnel de soutien, tous merveilleux.

- 2- Un groupe de confrères et consœurs d'une richesse exceptionnelle et d'une joie de vivre communicative.
- 3- Un lieu environnemental d'une grande quiétude et d'une superbe beauté.

Merci!

Merci à mon supérieur d'avoir choisi le Centre Intercommunautaire Quatre Saisons pour ce séjour de ressourcement.

LIBERTÉ... DÉCOUVERTES !

Simonne Voyer, R.S.R. Octobre 2011

Je suis libre de m'arrêter
Ou de continuer à m'activer.
Le soir venu, au soleil couchant,
Le temps m'invite à prendre un moment
Pour réviser ma journée
Avant de me coucher.
Un repos bienfaisant
Détend le corps lentement,
L'esprit, invité à se reposer
Reprend son cours en liberté
Dessins, couleurs, gribouillis
En Art-Thérapie,
Sont pour moi, inspiration
Pour de nouvelles créations.
Dans ces simples croquis,
Je découvre des parcelles de ma vie.



Apprendre à se connaître,
Être mieux dans son être,
Découvrir la réalité,
N'est-ce pas ça, la **LIBERTÉ !**

Retrouvailles 2012 Claudèle Domingue

Bilan des acquis de son parcours de ressourcement



Le 2 juin 2012, les résidentes et résidents de la cohorte 2010-2011 ayant quitté en juin 2011 se retrouveront pour célébrer la fraternité de leur groupe et se remémorer les bons moments de l'expérience vécue ensemble.

Plus officiellement, elles seront invitées à partager comment les outils ou résultats de leur processus de ressourcement ont permis de relever les défis qui les attendaient au retour dans la poursuite de leurs mandats ou l'adaptation à de nouvelles réalités.

Les résidants et résidentes actuelles ayant fait partie du groupe de l'an dernier constituent le comité en charge de l'organisation de ces retrouvailles à partir de février, avec le support de la direction. Nous espérons cette rencontre riche de beaux souvenirs et de feedback révélateurs sur l'utilité de nos services.

Nous souhaitons aussi mettre cet exercice en lien avec les préoccupations exprimées à l'AGA de mai dernier, concernant l'harmonisation des acquis personnels et les besoins de la communauté au retour.

Milieu de services

Des informations sur nos activités

Claudèle Domingue

Merci à Sophie Crête D'Avignon, pour sa 2^e session de formation en **Réanimation cardiorespiratoire (RCR)** de la fin janvier. Dix personnes y ont participé. Robert a suggéré de proposer des rendez-vous de pratique, pour exercer ses compétences de secouriste... car les mises en situations évitent de laisser rouiller les acquis dans le but de maintenir de bonnes habiletés et de bons réflexes de premiers soins.



Une trousse d'urgence de premiers soins se trouve maintenant bien en vue dans chacune des résidences.



Activités en piscine



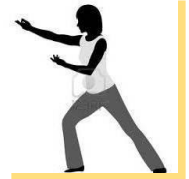
La natation est aussi revenue au programme grâce aux disponibilités de Sophie, le mardi. Les activités dirigées en piscine accueillent 18 personnes en Aquaforme et 8 personnes en Natation. La piscine et les propriétés

thérapeutiques de son traitement au sel vous invitent à profiter le plus régulièrement possible des périodes de bain libre.

Tai Chi,

Peut améliorer ses habiletés de coordination, de concentration et prévenir les chutes.

Alors que les caprices de l'hiver prolongent les périls de glace dans les sentiers, même les plus aventurières doivent limiter les promenades à risque plus élevé de chutes. Le Tai Chi débuté à la fin janvier arrive donc à point pour se garder en forme en complément des activités de relaxation du vendredi.



Raymond Benoît, co-fondateur de la **Coopérative de santé active de l'Estrie**, kinésologue retraité de l'enseignement de la faculté d'éducation physique de l'Université de Sherbrooke anime cette activité qu'il souhaite adapter à la réalité de nos participantes. Il sera secondé par *Sabrina, Claveau*, kinésologue, étudiante de 2^e cycle en gérontologie, pour partager l'animation de 13 ou 14 rencontres. L'approche se veut orientée sur la capacité du corps de trouver une bonne routine des mouvements plutôt que de mémoriser tout l'enchaînement des mouvements. Le secret est bien sûr l'exercice assidu.

Ayant fait l'objet de recherches significatives sur la prévention des risques associés au vieillissement, le Tai Chi pratiqué de façon régulière, contribue à développer l'équilibre, stimule les facultés de concentration et de coordination en plus de prévenir les chutes.

Après avoir entendu les louanges de Madame Lavoie au cours **Bien vieillir, ça se prépare**, des participants ont demandé s'il était possible d'ajouter cette activité au programme.



Monsieur Benoît a préparé un DVD et un cahier qui présente l'essentiel des objectifs et de la pratique du Tai Chi (disponible à la salle de cours).

Sexualité et vie religieuse

2 et 3 mars 2012, avec Sr Claire Hamel o.s.u. Les participantes et participants sont invités à adresser **leurs questions** à la direction avant le **15 février**.



Dîner du Conseil d'administration et du personnel : Jeudi le 29 mars



Assemblée générale annuelle de la corporation :
Mercredi 16 mai

Séjours de vacances en juillet et août : encore des places disponibles.
Ouvert à tous.

Programme régulier *Ma vie au rythme des Saisons* : **Services de ressourcement** pour religieuses et religieux, de septembre à juin. Durée de séjours variant de 2 à 10 mois.

Réserver tôt.

L'humain derrière le service

*La rédaction a proposé aux membres du personnel de partager quelques éléments de leur parcours, des bouts de vie personnelle et professionnelle qui **révèlent l'humain derrière le service**. L'abbé Léandre Boisvert, professeur et conseiller spirituel au sein de l'équipe, nous offre ici son exercice biographique tout empreint d'humilité, où il se présente à la 3^e personne du singulier.*

Léandre Boisvert



Léandre est le cinquième d'une famille de 6 enfants. Ses parents vivaient sur une ferme en Estrie. Il a 78 ans. Il a commencé son école primaire à l'école de rang en 1939. Il aimait beaucoup aller à l'école. À la fin du primaire, il continua ensuite 2 ans à l'école du village chez les sœurs.

Puis, en 1948, il commença son cours classique au séminaire de Sherbrooke qu'il termina en 1955.

Il choisit la vie religieuse et commença son noviciat chez les Pères Blancs d'Afrique pour une année, mais une santé trop fragile ne lui permettait pas d'aller en mission. Il revint au Grand Séminaire des Saints-Apôtres de Sherbrooke, il y fit ses études théologiques qu'il termina avec un Baccalauréat en théologie de l'Université de Sherbrooke. Il fut ordonné prêtre dans sa paroisse par Mgr Georges Cabana en juin 1960.

Étant le dernier ordonné de son année, la préséance l'oblige à devenir celui qui remplaçait le personnel en congé ou qui tombait malade. Ce n'est qu'en février 1961 qu'on lui attribua un poste dans l'enseignement pour remplacer un congé prolongé jusqu'en juin de la même année.

Il fut nommé ensuite professeur de philosophie au Grand Séminaire des Saints-Apôtres, pendant 2 ans. On lui proposa alors d'aller se perfectionner en Europe en septembre 1963. Il s'inscrit à la licence en théologie et il se spécialisa en exégèse à l'Institut biblique pontifical de Rome et de 1966-1967, il alla passer une année d'étude supplémentaire à l'école biblique et archéologique française de Jérusalem. Il en sortit tout juste avant la guerre de 6 jours, le 31 mai 1967.

De retour au Québec, il enseigna au Grand Séminaire des Saints-Apôtres et à la Faculté de théologie de l'Université de Sherbrooke. Il y enseignait l'exégèse. Il prit sa retraite de l'Université en 1997.

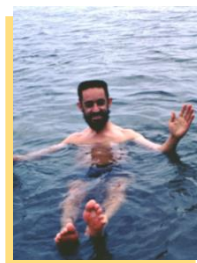


Photo à la fin des études, à la mer morte, tout près de Qumran.

Ce bref parcours décrit les faits. À travers ces épisodes, la personnalité de ce prêtre se dessine progressivement. Être prêtre, signifie pour lui, se mettre au service des besoins des personnes, les écouter, les accompagner dans leur croissance humaine et spirituelle. La relation au Christ demeure le point de référence constant de son travail. La prière en est la nourriture de chaque jour.



Dans l'enseignement de la Bible, il ne s'agit pas seulement de savoir ce qu'un récit de la Bible raconte, il faut mettre ce récit en lien avec l'histoire de la personne qui lit le passage afin de lui permettre de reconnaître ce que ce récit rejoint dans son existence.

Cette découverte reliée à l'enseignement se compléta dans une expérience vécue pendant une visite au Saint-Sépulcre à Jérusalem. C'est là que son désir de servir a pris forme en choisissant, comme Jésus, de se mettre à l'écoute de la souffrance humaine. Son enseignement a régulièrement été teinté de cette préoccupation. La Parole de Dieu est là pour éclairer la personne dans son cheminement personnel. Elle a le rôle de guider, de soutenir, d'orienter et de conduire à la Vie en abondance.



Photo prise au Saint-Sépulcre, en hiver 1967.

En poursuivant ces mêmes objectifs, il organisa pendant 16 ans des voyages d'étude pour des étudiants en théologie afin de constater sur place, le pays dans lequel Jésus a existé, la géographie, le climat, la culture des gens, l'histoire ancienne et actuelle afin de mieux saisir de l'intérieur les paroles de la Bible.

Après avoir pris sa retraite de l'Université, il choisit d'y travailler en créant un programme d'accompagnement psycho-spirituel, dans lequel les étudiants seraient mis en présence des données de la psychologie et des manières de vivre une relation à Dieu signifiante. Il y travailla pendant 10 années en « team teaching » avec des psychologues pour développer une approche pertinente, permettant de bien comprendre la psychologie humaine et la relation à Dieu. Les deux démarches étant complémentaires, les personnes ne peuvent se passer ni de l'une ni de l'autre.

Il y a 3 ans, Léandre a cessé ses activités de recherche et d'enseignement à l'Université. Avec deux psychologues, il a fondé le Centre d'Intégration psycho-spirituelle de l'Estrie. Il

lance une nouvelle démarche thérapeutique qui, à la suite de Jung, utilise les archétypes et les symboles dans la croissance humaine et spirituelle. Il souhaite permettre à d'autres personnes d'avoir accès à ces outils de croissance. Léandre Boisvert demeure un prêtre engagé dans sa foi au Christ. Il se préoccupe des souffrances humaines vécues par toutes sortes de personnes. Il a appris à faire des liens importants entre l'histoire des personnes, leur bien-être et leur santé physique. Il veut écouter attentivement ces personnes afin de leur permettre de découvrir un soulagement aux souffrances inutiles qui perdurent.

Cette image représente ce qu'il a retenu de plus signifiant pour illustrer ses 50 ans de vie



sacerdotale l'an dernier : une personne, pétrifiée par la peur surgit de la pierre et prend forme.



Il continue à travailler au Centre Intercommunautaire Quatre Saisons en collaborant à rendre des services utiles pour les participantes et les participants qui y vivent actuellement.

Des ateliers de croissance... cadeau de fin de vacances!

En primeur, cet été, le centre invite la population à découvrir l'expérience Quatre Saisons par deux ateliers présentant un aperçu d'activités du programme régulier.



Nous avons donné priorité de réservation aux religieuses jusqu'au 30 janvier.

Pour les anciennes résidentes, ce sera l'occasion de redécouvrir l'enchantement de cette expérience, au moyen d'ateliers de croissance, sur un air d'été!

Cette initiative vise aussi de familiariser les religieux à nos services et installations par un court séjour d'un week end ou d'une semaine.

▪ **Les Autres et mon « Qui je suis »**

les **18 et 19 août 2012**, de **9h à 16h**.

Ouvert à tous.

Le père Léandre Boisvert a accepté d'offrir une de ses activités au programme de la 3^e saison en atelier intensif de 2 jours, **Les Autres et mon « Qui je suis »** les **18 et 19 août 2012**, de **9h à 16h**. Cet atelier aborde des éléments essentiels de la communication interpersonnelle, des notions de projections et d'introjections qui permettent de comprendre comment les autres m'ont aidé à devenir " qui je suis ".

Encore quelques places disponibles.

60\$/jour, dîner inclus. **Les Autres et mon « Qui je suis »**

Tarif réduit **40\$/jour**, si vous séjournez dans notre magnifique site en milieu boisé. (hébergement et 3 repas : **50\$/nuitée**). Accès à la terrasse, sentiers en pinède, pêche en étangs, piscine, pédalos, vélos, chapelle etc.



▪ **Forfait 5 jours Art Thérapie : Explorer ses rêves... profiter de la nature le reste de la journée.**

Animé par **Suzanne Viens**, Art Thérapeute, du **6 au 10 août 2012**, de **9h à 12h**. *Cet atelier de création artistique utilise le rêve comme outil privilégié pour*

mieux se connaître, découvrir ce qui nous affecte et reconnaître ses richesses intérieures en vue d'utiliser tout son potentiel.

Ouvert à tous,

Minimum 6 personnes, maximum 10.

200\$ pour 5 demi-journées de 3 heures.
Matériel fourni : (40\$ par demi-journée)

Dîner santé : 10\$

Tarif réduit **150\$** pour la semaine (30\$/demi-journée), si vous séjournez sur le site (hébergement, 3 repas : **50\$/nuitée**). Accès à toutes les installations.



Qui est Suzanne Viens : Art thérapeute à la Parolière et auprès de divers groupes, membre de l'association des Art Thérapeutes du Québec, elle détient une maîtrise en éducation et un 2^e cycle en Art Thérapie. Formatrice d'art thérapeutes, elle anime des ateliers de connaissance de soi par la création au CIQS depuis 2006.

Réserver **avant le 1^{er} mars 2012**, au secrétariat **819-565-7554**. Priorité de réservation confirmée sur réception du paiement des **frais d'inscription**.

50\$ applicable sur les frais (non remboursable, transférable à une référence).

Merci de contribuer au rayonnement du Centre intercommunautaire Quatre Saisons.

Défi têtes rasées 2012

Sylvie Gosselin, cuisinière du CIQS

Le défi têtes rasées Leucan est une activité de financement majeur qui mobilise la communauté dans un élan de solidarité afin d'offrir des services aux familles d'enfants atteints de cancer. Les participants du Défi têtes rasées Leucan mettent leur propre tête à prix pour amasser des dons auprès des gens de leur entourage: famille, amis, voisins et collègues. C'est aussi un geste de soutien envers les enfants qui subissent, lors de la chimiothérapie, une altération de leur image corporelle par la perte de cheveux.



C'est avec fierté que j'ai décidé de relever le **Défi têtes rasées Leucan** pour aider les enfants et leur famille dans cette triste épreuve de leur vie. Pour moi, un enfant ne devrait pas être malade; il devrait courir, jouer et non pas passer ses journées à l'hôpital. Je pense aussi aux parents qui vivent des moments très difficiles.

Je vais pouvoir connaître ce qu'un enfant vit quand il perd ses cheveux à cause des traitements.



Le *Défi têtes rasées* Leucan est LE plus important événement de la province où les gens se font raser et amassent des fonds pour la cause des enfants atteints de cancer. Depuis sa première édition, près de 50,000 personnes se sont fait raser pour soutenir les enfants de Leucan.

Si vous voulez m'encourager et faire un don, je vais installer des petites tirelires dans les endroits passants du Centre. Vous pouvez aussi aller sur internet : www.tetesrasees.com

et faire un don en mon nom: **Sylvie Gosselin**. Comme je ne peux vous accueillir à la cuisine, pour des raisons de normes alimentaires, vous pouvez aussi inscrire vos dons sur un formulaire et payer à la réception.



Quelques mots sur les services de Leucan

Leucan est une association active depuis plus de 30 ans. Présente dans quatre centres d'oncologie du Québec; elle y investit près d'un million de dollars par année en recherche clinique. Leucan est présente dès l'annonce du diagnostic et offre à ses membres de nombreux services adaptés à leurs besoins, que ce soit à l'hôpital, à la maison, à l'école ou dans leur vie sociale. Donner à Leucan, c'est contribuer à sa mission qui est d'accroître la confiance en l'avenir des enfants atteints du cancer et leur famille. Merci de tout cœur!

S'inspirer

Nouveautés à la Bibliothèque



Solange Godbout, professeur du cours *Gestion du Stress* a recommandé l'achat du livre : **Par amour du Stress, des conclusions scientifiques** de Sonia Lupien.

Vous le trouverez dans la section Psychologie. Vous pouvez consulter aussi le site www.stresshumain.ca, source documentaire supplémentaire. Le livre du Père Daniel-Ange : **La Femme, sentinelle de l'Invisible**, publié chez Sarment/Éditions du Jubilé en 2008, a été ajouté à la collection des ouvrages en spiritualité. Nous apprécions toujours les dons de livres inspirants, récents autant que possible.

La Chair et le Souffle

Micheline Gagnon

Revue internationale de théologie et de spiritualité



La Chair et le Souffle est une revue internationale de théologie et de spiritualité qui a vu le jour en 2006. En collaboration avec des philosophes et des théologiens de diverses nationalités et de traditions chrétiennes différentes, elle tente de relever le défi d'un dialogue entre spiritualité et anthropologie, au moyen de tous les outils que mettent aujourd'hui à notre disposition les sciences humaines, bibliques, pastorales, religieuses.

La Revue offre des approches critiques (théologiques, philosophiques et autres) sur le lien entre la condition humaine et la vie spirituelle. En résonance avec les quêtes spirituelles de notre temps, elle a pour objectif de creuser le rapport de l'humain à lui-même et à ce qui le dépasse en prenant toujours en compte la dimension existentielle et herméneutique. Si la spiritualité n'est pas prisonnière des religions, au point qu'on peut parler d'une spiritualité des athées, il semble néanmoins qu'il existe très peu de réflexions critiques : la Revue s'emploie à dégager les critères d'une spiritualité véritablement féconde.

La Revue est scientifique mais accessible aux non-initiés. Elle est trans-confessionnelle, clairement enracinée dans la tradition chrétienne, mais ouverte à toute réflexion sensible à la spiritualité. De caractère international, elle est riche des contributions d'auteurs belges, canadiens, français et suisses.

La Revue paraît deux fois par année : elle est publiée par la Faculté de théologie de l'Université de Neuchâtel (Suisse) et éditée par les Éditions Novalis (Montréal).

Pour en savoir davantage sur le contenu de chacun des numéros de la Revue ou sur les conditions d'abonnement, vous pouvez visiter notre site web : www.lachairetleSouffle.org, ou

contacter Micheline Gagnon, secrétaire de rédaction (chair.souffle@videotron.ca).

Aimer sans dévorer

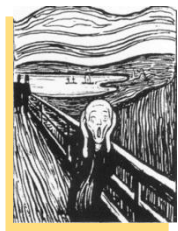
Suites de la Conférence de Lytta Basset, présentée à Sherbrooke en août 2011, résumée par Pierrette Morin.



L'anesthésie des sentiments.

Prendre conscience que nous avons appris à congeler nos sentiments *pour moins souffrir*. Par exemple, quand on sent que ça ne vibre pas, qu'on aime par devoir (parents), ça reste dans la tête ! S'évertuer à accepter la réalité, arrêter de faire des efforts pour ne pas s'épuiser. Il arrive que la vie a été si dure que mon cœur de chair est transformé en **cœur de pierre** ! On peut réaliser avec douleur, que ce cœur de pierre n'est pas méchant mais **un cœur qui a besoin de Souffle**. Cependant, je suis plus que cela. Je ne suis pas 100% cailloux. Je suis aimé avec ce cœur de pierre !

C'est important de pouvoir nommer mes blessures d'amour et de les **confier** à quelqu'un qui sait m'accueillir sans condition, avec mon cœur de pierre. Alors je peux recommencer à croire dans l'amour ! L'accueil est très important. Quand je partage, le Souffle agit. Je lâche la culpabilité de ne pas assez aimer mon proche (surtout dans le cas d'une personne décédée). L'Amour vient d'Ailleurs. Je ne peux pas le créer par moi-même ! « **Ne réveillez pas l'Amour avant qu'il se décide !** » (Ct3, 5) Ne décongèle pas de force l'anesthésie des sentiments. Va prudemment, fais-le petit à petit et renonce à t'auto-évaluer, (pas assez, trop...). Toute évaluation de l'amour est mortifère !



Se confronter à sa propre haine.

Le Souffle n'est pas une brise légère, il souffle parfois très fort et me pousse dans le dos ! C'est une énergie folle qui nous différencie les uns des autres ! Jésus dit : « **Je suis venu**

apporter l'épée, je suis venu séparer » (Mt 10, 34). **Séparer**, c'est différencier pour aimer dans la vérité de qui on est. C'est Jésus qui est venu séparer, c'est donc une séparation d'origine divine. Je suis poussé par l'Esprit dans ce **processus constant de différenciation** pour pouvoir vivre ma propre vie. La différenciation crée de l'espace, pour vivre des liens plus forts, dans la différence.

C'est un **Souffle de vérité**. Il y a des familles où tout va toujours bien, mais n'est-ce pas une paix glaciale ?

Y a-t-on le droit d'être vraiment soi ? « **La vérité vous rendra libre.** » (Jn 8, 32) Le noyau de l'Amour est la vérité de la personne. C'est plus important d'être cru dans sa vérité que d'être aimé, car si je suis cru, je serai aimé ! Sortir du moule, se différencier, prendre sa place, être soi-même peut faire vivre beaucoup de turbulences. Ce n'est pas du gentil-gentil, ni de l'amour-chocolat qui enveloppe tout le monde.

Le **Souffle a l'image du feu**, qui **purifie** et qui **éclaire** en moi de l'intérieur, en l'autre et la relation. Il **réchauffe** : le lien. Comme à la Pentecôte je ne peux pas voir la langue de feu sur moi-même. J'ai besoin de l'autre pour me le dire. Le Souffle entre en moi-même toutes portes fermées !

Apprivoiser le manque

J'ai de la peine à me différencier. *Pourquoi est-ce que je me suis laissé dévorer si longtemps ?* En moi, il y a une blessure d'amour, un manque terrible : **la peur de l'abandon** !

Comment apprivoiser ce manque ?

Renoncer à connaître l'autre. Respecter le mystère de l'autre. Accepter sa propre solitude. On croit parfois connaître l'autre totalement, mais il y a un part de mystère dans l'autre qui me renvoie à ma solitude.

Renoncer à changer l'autre. Prendre l'autre comme il est. Regarder le positif qui est en lui.

Renoncer à ne faire qu'un. (Ex. la mère avec son enfant). La chair est mortelle, limitée, précaire, relative.... Il y a l'au-delà de nous deux ! C'est une progression :



Tendre vers un horizon de communion, grâce à l'Amour, mais pas 24 h sur 24 h !

Renoncer à l'Amour idéal. Il n'y a pas de modèle. Le lien est chaque fois unique, lié aux deux personnes. Pour vivre quelque chose de réel, je m'oriente sur ma *boussole intérieure*, mon désir profond.

Renoncer à vouloir contenter l'autre à 100%. Ce n'est pas possible de ne jamais décevoir l'autre! Je m'accepte avec mes limites. Je fais ce que je peux, le Souffle va suppléer à mes propres manques.

Bouger et manger Santé

L'aventure des *Pieds légers*

Diane Beauregard, sjsh

"*Les Pieds Légers*" ont pris leur élan dans les sentiers du C.I.Q.S. le 10 novembre, dès 16 heures. Sur le babillard, une invitation nous offrait la possibilité de se donner rendez-vous au moment de notre choix afin de marcher en compagnie de deux, trois ou plusieurs résidentes et résidents, selon notre bon plaisir.



Fréquenter les sentiers du parc, toute seule peut être pour certaines d'entre nous, un périple risqué, n'étant pas familières des lieux. Notre première

promenade souligne le *baptême* de sœur Céleste, originaire d'Égypte qui s'aventure pour la première fois dans les sentiers de la pinède en cette fin de journée d'automne, avec deux compagnes. Nous profitons donc de la beauté de la nature, tout en posant une action énergique pour notre bien-être bio-socio-psycho-spirituel. L'initiative des *Pieds Légers* se veut un bon moyen de se familiariser au merveilleux environnement dans lequel il nous est donné de vivre en quatre saisons, pour



s'oxygéner le corps et l'esprit.

Notre marche se termine près de Notre-Dame des Saisons, à qui, nous confions nos projets et notre bonne humeur, car notre randonnée s'est déroulée sous le signe des rires, de la joie et des découvertes. Ça nous a redonné du souffle !

Comme nous souhaitons encourager cette activité libre, relaxante et bienfaitante, nous vous invitons, si le cœur vous en dit, à noter au babillard du réfectoire, votre nom, ainsi que les moments où vous désirez aller marcher en compagnie de quelqu'une ou quelqu'un en toute simplicité...

Flocons de neige : merveille !

Simonne Voyer, R.S.R.



Petits et gros flocons,
Atterrissent sur le balcon.
Les uns voulant se faire voir
Viennent jusqu'à me fenêtre.
D'autres tournent en rond
Avant de s'acheminer sur le balcon.
De même qu'Abraham ne pouvait compter les étoiles,
De même, je ne puis m'imaginer quantité de flocons,
Descendant du firmament gris et profond.
Je ne puis que m'étonner et dire :
« Quelle merveille ! »
De minute en minute, flocons par-dessus flocons
Formeront un tapis ouaté, où nos pas marcheront...
Où les enfants s'amuseront...
Où les adultes s'émerveilleront...
De tant de beauté blanche et légère,
Venue des cieux, recouvrir la terre.
Aucun artiste, sinon **TOI**, Dieu seul,
Peut créer, semblable **MERVEILLE !**

Janvier 2012



Prochains numéros : 1^{er} avril et 1^{er} juin
Date de tombée des articles : 20 mars et 20 mai.