



## Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

Tél. : (819) 565-7554 Fax : (819) 565-7615

Site web : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com) courriel : [direction@ci4saisons.com](mailto:direction@ci4saisons.com)

# «Ma vie au rythme des saisons- MVRS»

## Sommaire des intentions du programme régulier

*Chaque activité spécifique est présentée dans un syllabus, dans la trousse d'accueil*

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

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

### 2. Activités de groupes du programme

*Une liste des activités de groupes présentées par dimension est disponible dans la trousse d'accueil et précise la période et l'intervenant responsable.*

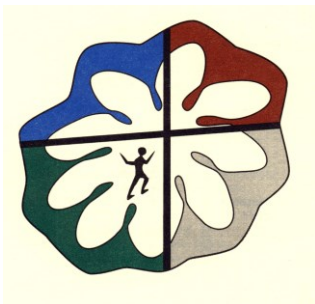
L'ensemble des activités proposées représentent un potentiel d'environ 700 heures dans le programme régulier. Le programme s'actualise selon les 4 dimensions qui sont souvent intégrées et s'échelonne sur 4 saisons, de septembre à juin. Un parcours personnalisé ajusté à la situation de chacune et chacun, correspond à une participation moyenne hebdomadaire de 16 heures, sur une durée de 36 semaines, incluant des activités ponctuelles de courte durée.

Les activités de groupes peuvent prendre la forme de cours, d'ateliers d'expérimentation, de groupes de croissance. Les participants peuvent se joindre au début d'une nouvelle saison à une activité amorcée dans une saison précédente, en étant soutenus par une démarche d'intégration et facilitée par les accompagnements individuels.

#### 2.1. Dimension spirituelle

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

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



## Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

Tél. : (819) 565-7554 Fax : (819) 565-7615

Site web : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com) courriel : [direction@ci4saisons.com](mailto:direction@ci4saisons.com)

Le vécu, la croissance, l'amitié grandissante avec la Trinité et entre nous y sont célébrés. Le sacrement du **Pardon** est aussi célébré selon les demandes reçues.

- 2.1.2. La **prière personnelle** est essentielle pour intégrer tout ce qu'offre le Centre. La méditation, la prière affective, la prière de silence ou la contemplation, tissent un lien de plus en plus fort avec le Père, le Christ, l'Esprit.
- 2.1.3. Les activités proposées au Centre au niveau spirituel (comme aux autres niveaux) sont surtout des expériences à vivre qui engagent toute la personne et non seulement sa compréhension intellectuelle. Ceci dit, un certain **enseignement** est nécessaire.
  - 2.1.3.1. Cours ou activités spécifiques de la dimension spirituelle :
    - EVC Devenir meilleur disciple du Christ - Intériorité et Engagement - Jésus-Christ
    - Partage de la parole – Prier - Récitatifs bibliques - Voix de femmes, voies de Dieu I et II
- 2.1.4. Deux fois par année, des **RETRAITES** sont offertes : deux jours de récollection au début de décembre et cinq jours à la fin mai. Un temps de silence surtout, de rencontre en profondeur avec celui qui donne sens à nos vies et nous invite à l'intimité avec Lui.
- 2.1.5. Une fois par mois, les participantes et participants sont invitées à vivre un 'Retour vers soi silencieux'. Cette activité est formalisée au calendrier et dure environ 24 heures.

## 2.2. Dimension psychologique

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

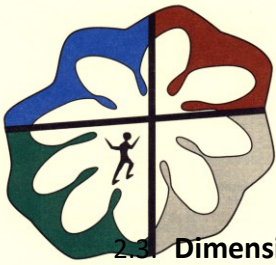
Les approches de cette orientation sont fondées sur la croyance en la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. Ainsi, la personne qui consulte porte en elle les réponses qu'elle cherche. Elle est accompagnée pour y voir clair. L'accent est mis sur l'essence de la condition humaine, sur le vécu de la personne, sur la capacité de chaque personne d'être consciente d'elle-même, de son présent, de ses potentialités et de ses limites comme lieux de croissance. Y est reconnue de façon particulière, la liberté de faire des choix en fonction de son expérience de foi et de son devenir comme personne consacrée.

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

- 2.2.1.1. **Les cours** (voir syllabus) : Gestion du Stress - Les autres et mon « Qui je suis ? » - Scénarios de vie - Sexualité et Vie consacrée- La symbolique des rêves;

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

Lieu de croissance personnelle dans lequel un certain nombre de personnes se rassemblent, où chaque personne va à sa rencontre et à la rencontre de l'autre. Le climat de confiance qui s'établit favorise le dévoilement et aide à établir des liens d'entraide et de soutien; ce qui favorise le processus thérapeutique de chaque personne et consolide ses acquis. L'animation est faite par un professionnel formé à intervenir sur les processus psychologiques. Le professionnel apporte son expertise (formation, techniques...), son expérience, sa personnalité pour aider chaque personne du groupe à atteindre ses objectifs.



## Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

Tél. : (819) 565-7554 Fax : (819) 565-7615

Site web : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com) courriel : [direction@ci4saisons.com](mailto:direction@ci4saisons.com)

### 2.3 Dimension sociale

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

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

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

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

L'écoute de soi - Communication consciente - La résolution de conflits interpersonnels – Leadership – Vivre ensemble.

Le milieu de vie constitue un terreau propice à la pratique de relations interpersonnelles devant tenir compte des réalités interculturelles et intergénérationnelles. Les comités d'animation sociale et de liturgie présentent des occasions de travailler les modes de décision et de leadership.

### 2.4. Dimension physique

Le Centre a pour mission d'offrir un milieu de vie favorisant la **croissance au plan physique**. Le site exceptionnel sur lequel est construit le CIQS fait partie intégrante du processus de ressourcement et de croissance personnelle de chacune et chacun.

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

Les moyens formellement offerts sont :

1. Expression artistique sur toute l'année
2. Relaxation et méditation sur toute l'année
3. Activités dirigées d'aquaforme en piscine
4. Danse en ligne

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

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

Le programme prévoit de l'aide individuelle sur rendez-vous pour des besoins d'ordre spirituel et psychologique. Plusieurs membres de l'équipe de professionnels interdisciplinaires offrent une expertise en ce sens.



## Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

Tél. : (819) 565-7554 Fax : (819) 565-7615

Site web : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com) courriel : [direction@ci4saisons.com](mailto:direction@ci4saisons.com)

Nous incitons les participantes/participants à amorcer une relation d'aide individuelle à moyen ou long terme, en vue de consacrer le temps et l'espace nécessaire pour explorer sa relation à soi, à autrui et à Dieu. Ces relations d'aide d'approches variées abordent l'humain dans sa globalité en poursuivant des objectifs spécifiques, convenues avec la personne aidée. Fournir les meilleures conditions possibles pour la réussite thérapeutique requiert une relation de confiance mutuelle et un engagement soutenu dans son processus. La participante a donc une responsabilité très importante dans le choix de son accompagnateur et le développement de la relation.

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

### 3.1. Accompagnement spirituel

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

La relation à Dieu est souvent imprégnée des difficultés relationnelles rencontrées tout au long de la vie. Les temps de désert spirituel nous le confirment trop souvent. L'accompagnement spirituel vient aider les personnes à démêler leurs difficultés personnelles afin de retrouver le Dieu de Jésus Christ comme l'évangile nous le présente. Ce Dieu se fait présent même aux personnes qui ont de très grandes difficultés à vivre avec les autres. Cet accompagnement peut ouvrir des portes tout à fait inconnues dans l'expérience spirituelle.

Tous les accompagnateurs sont sensibles à cette dimension, certains en font une spécificité.

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

Un processus de croissance personnelle :

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

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

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

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



## Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

Tél. : (819) 565-7554 Fax : (819) 565-7615

Site web : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com) courriel : [direction@ci4saisons.com](mailto:direction@ci4saisons.com)

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

La personne qui participe au programme MVRs est réputée en pleine autonomie physique. Toutefois, les services de l'infirmière s'avèrent précieux pour répondre à des besoins personnels de santé, au cours du séjour au CIQS. L'infirmière peut aussi transmettre des enseignements utiles pour encourager de saines habitudes de vie et préserver sa vitalité. Une politique des services de santé vise à assurer la sécurité des participants en étroite collaboration avec leur congrégation.

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

Nous avons rendu disponible, à la salle d'attente, local 146 (aile des intervenants), un document qui précise davantage nos modes d'intervention dans un engagement de respect mutuel des aidants et des aidés. Tous les professionnels enseignants peuvent, au besoin, être sollicités dans des échanges interdisciplinaires qui visent le développement optimal et global de la personne. Et ce, en tout respect de la confidentialité et des codes de déontologie disponibles.

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

En cas de difficultés, une demande de changement d'accompagnateur peut être adressée à la direction par la personne accompagnée. Un tel changement requiert en général, un discernement de la part de la personne aidée et une discussion avec l'accompagnateur. Dans une telle situation, il peut être jugé utile pour l'accompagnateur ou la directrice de demander une consultation avec l'équipe interdisciplinaire en vue de faire une évaluation de la demande de changement d'intervenant.

## 5. Actualisation continue du programme

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

*Màj : Août 2021*