

PLAN ANNUEL DE MCQRFC POUR 2017-2018¹

Arrivée en fonction depuis peu, j'ai écouté les conseils du président Yvon Théroix et de Sébastien Gendron, ancien coordonnateur, transformant ainsi le traditionnel plan triennal en plan annuel sous forme de tableau, misant que ce choix suscitera une participation accrue et plus efficace. Ce format met en perspective la synergie qui doit prévaloir pour mener à bien nos projets missionnaires. En décortiquant davantage les tâches qui reviennent à chacun, la mise en route des projets et leur organisation s'en voient simplifiées.

Dans une perspective fonctionnelle à long terme, il fut décidé de présenter les quatre énoncés de mission en ordre décroissant de priorité. Tant à MCQRFC qu'à l'international l'emphase est mise sur ce volet pour permettre aux jeunes et aux familles de découvrir «la perle de grand prix» qui brille en eux et sans quoi l'avenir est plus terne. Vient ensuite le 3^e énoncé de mission qui nous invite à mettre l'emphase sur la formation pour susciter des vocations à servir et des acteurs énergiques investis dans la mission. Des bénévoles formés sauront réunir une équipe afin de nourrir substantiellement les méditants à leur tour (2^e énoncé de mission). Plus les méditants seront nourris, plus ils auront en eux la vie même de Dieu et plus ils auront le désir brûlant de faire connaître la méditation chrétienne dans leur entourage. Comme l'atteste le premier énoncé de mission, il est urgent d'aller à la rencontre de nos contemporains pour tenter d'apaiser leurs souffrances.

Si l'intégration de nouveaux membres et la création de communautés pérennes sont dépendantes de la publicité que nous diffusons, leur réussite est assurée par une formation solide et une vie spirituelle vivante prodiguée à l'intérieur de notre mouvement, revitalisation qui passera peut-être par la déroutante sagesse des plus jeunes.

Valérie Jean, coordonnatrice générale
Méditation chrétienne (MCQRFC)

Présentation synthèse du plan annuel et index des abréviations :

Encore en ébauche, nous attendons la rétroaction des personnes clef avant de déposer la version finale. Le tableau du plan annuel est scindé en deux pour les articles 1 à 3 de notre mission. Du côté gauche, se situe le national, en lien avec l'international; il comprend le conseil d'administration, le coordonnateur général, le futur comité des communications, le secrétariat et ses bénévoles. Le côté droit concerne les niveaux régional et local : il comprend les accompagnateurs régionaux, les responsables de communautés et les membres et méditants-es. Le coordonnateur général les accompagnateurs régionaux font le lien entre les deux pôles.

MCQRFC : Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada
c.a. : Conseil d'administration de MCQRFC;
ass. gén. : Assemblée générale annuelle de MCQRFC tenue au printemps
Acc. rég. : Accompagnateur régional responsable de l'animation et de l'unité d'une région regroupant un certain nombre de communauté de méditation
Resp. comm. : Équipe responsable de l'animation d'un certain nombre de communautés de méditation
coord. : Coordonnateur général
CMMC / WCCM : Communauté mondiale pour la méditation chrétienne / World Community for the Christian Meditation ;
sous la direction de Fr Laurence Freeman, successeur de Fr John Main, basée à Londres jusqu'à maintenant
mais bientôt en France au domaine Bonnevaux.



¹ Par soucis de concision, le masculin est utilisé, mais sans discrimination pour la gente féminine toujours incluse.

4^e article de mission :

Faire découvrir aux jeunes un chemin d'intériorité qui puisse transformer leur vie quotidienne en favorisant un engagement social au service d'une cause enracinée dans une pratique spirituelle de prière profonde.

Objectifs principaux :

- S'appuyer sur l'expérience de ceux et celles qui nous précèdent
- Mettre au point un parcours de formation sur une année bien balisé et adapté aux différents âges et milieux
- Former des formateurs d'*animateurs auprès des jeunes et des familles*
- Efficacité de nos déplacements sur le terrain
- Susciter des engagements et des collaborations, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la communauté
- Diffuser largement notre offre aux jeunes et aux familles dans une grande variété de milieux
- Collaborer plus activement avec l'international

**Engagements du nouveau comité Jeunesse & Méditation
En collaboration avec les instances nationales, régionales et locales**

Avant l'été 2017

S'appuyer sur l'expérience de ceux et celles qui nous précèdent **(Collaborer plus activement avec l'international)**

- Rétroactions souhaitées des deux ex-responsables du comité J&M, Huguette Plante et Christiane Gagnon, du c.a. et des membres présents, au sujet du plan annuel de J&M;
- Suite à la diffusion du plan annuel de J&M sur le site web et d'une synthèse des grandes lignes dans l'infolettre, rétroaction souhaitée de la part de tous les méditants;
- Consultation des membres de MCQRFC et de la CMMC/WCCM qui ont de l'expérience auprès des jeunes lors d'un entretien téléphonique ou par conférence web en vue de l'élaboration de notre parcours d'initiation.

Mettre au point un parcours d'accompagnement bien balisé

- Colliger l'information recueillie auprès des membres de notre grande communauté et lire sur les différents parcours de formation à la méditation existant dans d'autres traditions afin de construire notre parcours d'accompagnement;
 - Choisir les thèmes abordés, les objectifs et les apprentissages que nous voulons transmettre;
 - Consolidation de nos outils pédagogiques : finalisation de la Boîte à outils, refonte du dépliant jeunesse, réimpression au besoin du Mini-Guide;
 - Inventorier les outils pédagogiques connexes disponibles (textes, proposition d'activités à vivre, etc.) en vue de baliser et de nourrir le parcours;
 - Établir un échéancier de production des éléments qui restent à développer au cours de l'année prochaine (courtes vidéos, journal de bord, etc.);
 - Débuter la prise d'images vidéo en certaines circonstances favorables;
 - Mise à jour de l'onglet Jeunesse & Méditation de notre site web en fonction de notre parcours de formation thématique.

Susciter l'engagement et des collaborations

- Participation au colloque «L'Église : communauté de disciple-missionnaire» tenu du 8 au 10 mai au Grand Séminaire de Montréal afin de tisser de possibles partenariats avec d'autres mouvements d'évangélisation pour intégrer la méditation chrétienne au cœur de la vie de prière des familles;
- Recueillir les propositions de personnes et de milieux pertinents à cibler (acc. rég. et resp. de comm.).

Diffuser largement notre offre

- Créer un petit feuillet présentant la méditation chrétienne et proposant notre formation initiale, notre parcours sur une année, nos outils pédagogiques disponibles et les ressources humaines offertes pour intégrer la discipline de la méditation à l'intérieur d'un cheminement catéchétique ou d'engagement sociaux-culturel.
- Procéder à un envoi très large du feuillet explicatif joint à une lettre de présentation dans une diversité de milieux afin de proposer nos services pour l'automne (évêques, responsables et animateurs-es de pastorales, direction d'écoles privées et publiques, milieux communautaires, centre de spiritualité, etc.); envoi manuscrit là où des graines ont déjà été semées depuis les trois dernières années, par courriel dans de nouveaux réseaux.
- Contacter personnellement par téléphone les principaux groupes ciblés afin de renforcer la relation et les nouveaux milieux qui semblent particulièrement porteurs
- Faire jouer les contacts personnels et décentraliser la campagne de promotion en impliquant les méditants-es (acc. rég. et resp. comm.);
- Possibilité de produire une courte vidéo promotionnelle présentant notre programme.

Automne 2017 – Printemps 2018

Susciter l'engagement et des collaborations

- Relance téléphonique des personnes ayant signifié leur intérêt; reprise de contact avec nos partenaires potentiels pour favoriser l'implantation de nos mouvements d'évangélisation :
- Recueillir les propositions des personnes et des milieux pertinents à cibler (acc. rég. et resp. de comm.);

Diffuser largement notre offre

- Rappel de notre proposition de parcours d'accompagnement par courriel ou envoi postal aux organismes et personnes stratégiques. Faire jouer les contacts personnels et décentraliser la campagne de promotion (en impliquant les méditants);

Former des formateurs d'animateurs de communauté de jeunes

- Colliger des données et des notions pertinentes en sociologie et en psychologie sur les jeunes d'aujourd'hui, allant de l'enfance à la jeune trentaine.
- Pour les volontaires, fin de semaine de formation et de ressourcement introduisant à notre parcours d'accompagnement selon les tranches d'âges et aux outils pédagogiques de MCQRFC : présence de Christiane (enfants), Huguette (adolescents) et Sébastien (jeunes adultes) pour transmettre l'expérience des dernières années.
- Mettre en place une banque des documents de formation pertinents disponibles (référant à la médiagraphie du site web et la bibliographie de la Boite à outils);

Rendre nos déplacements sur le terrain plus efficaces

- Se déplacer dans les régions pour répondre aux demandes selon les ressources humaines disponibles pour :
 - Former les animateurs de communauté de jeunes ;
 - Idéalement, initier le parcours en présence des jeunes et des formateurs.
- Après cette première initiation, les responsables devraient être autonomes pour assurer la suite du parcours en se référant aux outils fournis, entre autres sur le site web, et au soutien à distance avec le ou la formatrice régionale ayant initié le parcours

Mettre au point un parcours de formation bien balisé

- Mise sur pied de différents blogs (Facebook ou autres) selon les strates d'âges et pour les formateurs afin d'assurer un suivi tout au long de l'année;
- Création de capsules vidéo ou autre matériel pour nourrir le parcours de formation en lien avec les étapes prédéterminées;
- Possibilité d'organiser un camp de fin d'année pour souligner le parcours accompli en groupe de jeunes ou en famille;

Collaborer plus activement avec l'international

- Garder le lien vivant avec les autres pays francophones pour échanger sur les expériences vécues et sur les collaborations potentielles concernant nos parcours avec les jeunes (possibilité de créer des échanges entre les jeunes; plusieurs idées sont possibles et doivent être discutées).

3^e énoncé de mission :

Assurer la formation continue des responsables et des personnes qui collaborent à l'animation de leur communauté ou de leur région.

Objectifs principaux :

- Nourrir l'esprit d'unité et de communauté en gardant vivant le lien qui unit les différents acteurs de MCQRFC
- Susciter un dynamisme et un esprit d'équipe
- Instaurer une culture de formation continue et de soutien dans la communauté

Mandats nationaux & internationaux

Mandats régionaux & locaux

Nourrir l'esprit d'unité et de communauté

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Promouvoir les nouveaux documents administratifs préparés par le c.a. déposés à l'ass. gen. 2017 | <ul style="list-style-type: none">• Prendre connaissance de ces documents sur le site web et diffuser et discuter des nouveautés et points importants de ces documents en communauté. |
| <ul style="list-style-type: none">• Continuer la parution d'une infolettre sur une base régulière qui forme et informe tout à la fois | <ul style="list-style-type: none">• Lire l'infolettre expédiée par courriel ou sur la page d'accueil du site web et l'imprimer pour la partager à ceux qui n'ont pas accès à Internet où qui ne sont pas membres |
| <ul style="list-style-type: none">• Impliquer davantage les accompagnateurs régionaux dans le discernement qu'effectue le c.a. entre chaque rencontre par l'entremise de rencontres web (Zoom) | <ul style="list-style-type: none">• Participation aussi fréquente que possible d'au moins un membre de l'équipe responsable d'une région. Au besoin, énoncer des propositions, des demandes, poser des questions, se prononcer sur les enjeux, etc. |
| | <ul style="list-style-type: none">• Célébrer ou souligner les anniversaires en communauté |

Susciter un dynamisme et un esprit d'équipe

- Proposer la création d'équipes assurant l'accompagnement régional

- Au besoin, que les acc. rég. demande un soutien auprès des resp. comm. et des membres de leur région pour des tâches spécifiques

- Regrouper en un même ensemble les communautés sans acc. rég.

- Que les régions sans acc. rég. partagent la tâche en équipe pour alléger la charge et dynamiser leur milieu

- Continuer de promouvoir un esprit d'équipe dans l'animation des communautés de méditation

- Que les resp. comm. interpellent des membres à s'engager plus avant pour que ceux-ci découvrent la joie de servir ensemble

- Effort du coord. pour être présent aux événements régionaux, dans la mesure du possible

- Tenir le coord. informé à l'avance de la tenue d'événements spéciaux dans les régions

- Publier dans Échos du silence des dossiers sur les méditants, par ex. témoignages des acc. rég. et des resp. comm.: comment conçoivent-ils leur rôle, leurs tâches? Comment cette responsabilité les a-t-ils transformés?

- Témoigner, proposant des gros plans sur des parcours de transformation marquants, proposer des rétrospectives des événements spéciaux.

Formation continue

- Être sensible aux défis que rencontrent les acc. rég. et resp. comm.

- Que les rencontres régionales animées par les acc. rég. auprès des resp. comm. proposées sur une base au moins annuelle permettent de nommer les défis et difficultés qu'ils rencontrent et qu'ils communiquent l'essentiel de ces échanges au coord. (s'il est absent à la rencontre)

- Créer un forum en ligne pour répondre aux questions des méditants-es et des resp. de comm., etc.

- Nourrir le forum pour nourrir la communauté : répondre aux questions, commentaires des méditants, susciter des sujets de discussion, commenter les livres lus, etc.

- En plus du kit de départ, fournir sur une base régulière des documents de formation aux équipes resp. de comm., par ex., sur les aléas de la psychologie, sur les façons de transmettre de l'information, de susciter l'entraide, d'accueillir des nouveaux venus, etc.

- Informer les acc. rég. et les resp. de comm. au sujet des futures formations offertes à Bonnevaux; possibilité d'organiser un voyage de groupe; différentes formules sont possibles.

2e article de mission :

Nourrir et soutenir les méditantes et les méditants de même que les diverses communautés de la méditation

Objectifs principaux :

- Nourrir la vie spirituelle des méditants-es
- User de créativité dans nos propositions de ressourcement
- Coordonner nos efforts à l'international pour la création et la publication de documents

Engagements nationaux & internationaux

Engagements régionaux & locaux

Nourrir la vie spirituelle des méditants-es

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Rester créatif dans la publication de livres, feuillets, CD, etc. | <ul style="list-style-type: none">• Consulter fréquemment le site web et se référer à notre librairie en ligne |
| <ul style="list-style-type: none">• Poursuivre l'annonce sur le site internet des nouvelles publications et des suggestions de lecture | <ul style="list-style-type: none">• Utiliser le matériel diffusé sur le site internet pour nourrir la réflexion des méditants lors des soirées de méditation |
| <ul style="list-style-type: none">• Promouvoir sur le site internet la lettre mensuelle de L. Freeman traduite par la France dans le Bulletin <i>Meditatio</i> publié quatre fois par année | |
| <ul style="list-style-type: none">• Continuer le processus d'amélioration continue d'«Échos du silence» | <ul style="list-style-type: none">• Faire connaître la revue «Échos du silence», proposer des thèmes et soumettre des articles pour le profit de tous |
| <ul style="list-style-type: none">• Compléter la production audio des lettres de Kim Nataraja et les rendre disponibles sur notre site web en version téléchargeable | <ul style="list-style-type: none">• Faire connaître aux méditants-es la richesse du travail de synthèse théologique de Kim Nataraja, ex-directrice de l'École Internationale de Méditation Chrétienne |

Ressourcements et activités créatives

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Que chaque région puisse organiser une fois par an un ressourcement d'une journée au moins ouvert largement à tous. | <ul style="list-style-type: none">• Que l'organisation du ressourcement spirituel annuel à la Villa St Martin soit assuré par les méditants-es de la région plus que par le secrétariat |
| <ul style="list-style-type: none">• Que les régions plus vigoureuses réfléchissent à la possibilité de tenir un ressourcement annuel d'une fin de semaine comme celui de la Villa St Martin et de Québec en 2016 | <ul style="list-style-type: none">• Créer une banque de volontaires «Gîte du passant» pour héberger les méditants de régions plus éloignées lors des évènements |
| <ul style="list-style-type: none">• Continuer d'assurer un ressourcement lors de l'ass. gén. | <ul style="list-style-type: none">• Proposer des temps de méditation ou des marches contemplatives dans la nature |
| <ul style="list-style-type: none">• Réitérer et promouvoir la rencontre fraternelle annuelle avec les Franciscains à Lachute | <ul style="list-style-type: none">• Promouvoir la rencontre fraternelle annuelle avec les Franciscains à Lachute |
| <ul style="list-style-type: none">• Promouvoir l'<i>oblature</i> dans la Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne (CMMC), comme engagement personnel permettant d'aller plus loin dans son itinéraire spirituel | <ul style="list-style-type: none">• Diffuser le feuillet informatif concernant l'<i>oblature</i> |

Coordonner nos efforts à l'international

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• En partenariat avec la France, coordonner nos efforts de traduction (des livres, brochures ou CD produit par WCCM) et de production personnelle dès le début de l'année | |
|---|--|

1^{er} article de mission :

Diffuser l'enseignement de la méditation chrétienne

Objectifs principaux :

- Être un mouvement tourné vers la soif de nos contemporains
- Valoriser l'autonomie, la vivacité et la créativité des régions
- Meilleure répartition des tâches à travers notre réseau
- Valoriser et tirer profit de nos moyens de diffusion
- Favoriser la création de nouvelles communautés
- Veiller à la santé financière de l'organisme

Mandats nationaux & internationaux

Mandats locaux & régionaux

Communauté de service

- Étant tourné vers le monde et la soif spirituelle de nos contemporains, promouvoir l'idée de *mouvement* dans la vision de notre communauté, en devenant des « témoins et des disciples » dans notre foi
- Promouvoir et faire connaître notre nouveau plan annuel

Valoriser nos moyens de diffusion

- Maintenir le site internet et la page Facebook *dynamiques* (par l'ajout de fichiers audio et de vidéos) et *interactif* par :
 - L'amélioration continue de notre site web et des
- Consulter fréquemment notre site web et notre page Facebook pour se ressourcer, se tenir informé de ce qui se passe un peu partout dans la communauté nationale et connaître les dernières orientations à chaque rencontre du c.a. ou des ass. gén.

<p>mises à jour régulières;</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'alimentation de notre page Facebook - Publiciser nos annonces sur Facebook par des publicités payantes 	
<ul style="list-style-type: none"> • Créer un canevas d'affiche universel à propos de la pertinence et des bienfaits de la méditation dans le monde d'aujourd'hui, en nous présentant comme un mouvement où la réalité communautaire est prépondérante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter par informatique sur le canevas de l'affiche les informations concernant les rencontres de méditation locales, en faire l'impression et les diffuser dans divers lieux publics : églises, épiceries, cafés, milieux communautaires, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Diffuser largement «Échos du silence», au même titre que les autres périodiques religieux en circulation, et ainsi faire connaître notre richesse spirituelle et nos activités. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répéter notre disponibilité pour des entrevues auprès des radios locales (capsules, chroniques, témoignages) et spécialement avant les activités spéciales
<ul style="list-style-type: none"> • Créer un engouement autour de la venue de Laurence Freeman en publicisant sa venue dans le Prions en Église, sur les sites de portails «Quoi faire en ville», sur le site du diocèse de Montréal et dans les communautés amies 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire connaître Laurence Freeman et publiciser sa venue dans les feuillets paroissiaux, journaux locaux, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Adapter les capsules vidéo de Jeunesse & Méditation pour les adultes également (ex : apprendre à méditer avec un cœur d'enfant) 	
<ul style="list-style-type: none"> • En s'appuyant sur les ressources déjà disponibles chez Meditatio, l'organe de publication de WCCM pour entrer en dialogue avec le monde contemporain (voir wccm.org et www.meditatio.co.uk) et en partenariat avec la France pour la traduction, promouvoir en quoi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonder les méditants sur les thèmes qui les interpellent le plus et en choisir deux à communiquer au coord. Par exemple, si l'orientation de fond est la santé ou la justice sociale, chaque communauté pourrait visiter ceux qui vivent une souffrance aiguë, par exemple dans

la méditation offre une réponse spirituelle dans les 6 secteurs suivants : santé, éducation, justice sociale, environnement, interreligieux, engagement. Par exemple, nous pourrions relancer la traduction du livret de L. Freeman «A short span of days - meditation and care for the dying patient, family and care-giver» considérant le débat autour de «l'aide médicale à mourir» ou collaborer avec les réseaux des églises orthodoxes et protestantes pour travailler en synergie dans une perspective œcuménique.

les prisons, hôpitaux, maisons d'hébergement, pour y animer une ou des séances de méditation et y former des animateurs parmi le personnel.

Valoriser l'autonomie, la vivacité et la créativité des régions

- Localiser ou relocaliser les rencontres de méditation en des lieux susceptibles d'attirer de nouvelles personnes

- Repérer dans les régions des personnes (petites équipes de 2-3 méditants) qui puissent donner l'atelier d'introduction à la méditation chrétienne sur 6 semaines à partir du livret de M. Boyer/L. Freeman.

- Créer le matériel (ex. power point) de conférences «clef en main» grand public abondant:

- La pertinence de la méditation aujourd'hui
- La démystification des différents types de techniques de méditation populaires
- Les origines de la méditation dans la religion chrétienne et sa résurgence moderne

- Offrir et promouvoir une de ces conférences une fois par année

<ul style="list-style-type: none"> • Continuer de promouvoir une culture du bénévolat pour assumer divers services communautaires en lien avec le secrétariat (sur place ou à distance) ou l'organisation d'événements communautaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappeler aux méditants l'importance pour de John Main et son premier maître spirituel Satyananda d'allier l'action à la méditation
<ul style="list-style-type: none"> • Continuer de développer différents types de partenariat avec d'autres organismes pour développer la mission 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des retraites intercommunautaires ou des rencontres de réflexion avec des groupes ayant une vocation complémentaire (Par exemple, La prière de consentement) 	<ul style="list-style-type: none"> • Par exemple, rencontres plus ou moins formelles avec des communautés adhérant à d'autres religions pour apprendre à se connaître

Santé financière

<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre notre campagne de financement auprès des communautés religieuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer aux membres la nécessité d'une structure forte pour permettre à MCQRFC d'être un mouvement missionnaire
<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre notre campagne de financement auprès des membres et des communautés religieuses 	
<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la sensibilisation des méditants sur l'importance de soutenir monétairement le mouvement et de s'inscrire comme membre actif 	

