



---

Aux lecteurs et lectrices,

## **CENTRE INTERCOMMUNAUTAIRE QUATRE SAISONS**

Voici donc le dernier numéro d'INFO-MISSION pour l'année 2013-2014. Tel qu'annoncé dans le numéro précédent, dans celui-ci vous lirez en quoi consiste le Centre Intercommunautaire Quatre Saisons où, actuellement, se ressource Srs Rose-Aimée April et Magella Ouellet, r.e.j. Bonne lecture. Reposantes et ressourçantes vacances.

**Normand Paradis, s.c., responsable  
Pastorale missionnaire diocésaine**

\*\*\*\*\*

### **MISSION**

*Offrir aux religieuses et religieux de langue française un milieu de vie favorisant :*

- *la croissance aux plans physique, social, psychologique et spirituel;*
- *l'intégration de l'expérience de vie;*
- *le développement des potentialités de la personne;*
- *une contribution enrichie dans l'Église et la société.*

*Le Centre répond à divers besoins de ressourcement chez les religieuses, religieux ou prêtres qui :*

- *terminent une mission, un mandat de responsabilité, changent de carrière;*
- *recherchent une formation personnelle continue;*
- *désirent s'engager dans une démarche de changement ou de croissance;*
- *désirent bénéficier d'un temps de repos, de réflexion...*

### **SERVICES**

*Définis et présentés de façon intégrée, les services convergent dans un souci de mieux-être où l'on mise sur les ressources professionnelles, les forces du groupe en présence et les richesses du milieu de vie. La réussite d'un séjour signifiant résulte de la complémentarité de services individualisés, confidentiels et harmonisés dans un collectif vitalisant.*

*Les services d'accompagnement, de formation, d'animation et de thérapie constituent la base du milieu de croissance :*

- *Service de consultation psychologique individuelle avec des professionnels qualifiés;*
- *Accompagnement spirituel personnalisé;*
- *Cours, ateliers animés par des professeurs chevronnés;*
- *Groupes de counseling, d'art thérapie et de connaissance de soi.*

*Services de nursing : présence attentive, liens avec services santé de la région ou des congrégations, enseignement préventif.*

### **PROGRAMMES**

*« Ma vie au rythme des saisons. » : Programme individualisé qui aborde les dimensions : physique, sociale, psychologique et spirituelle.*

**Programme régulier** : Durée de dix (10) mois, de septembre à juin.

**Programme saisonnier** : En cas de disponibilités restreintes, le programme est divisé en 4 saisons de 2 ou 3 mois offrant les mêmes activités lors de séjours plus courts.

### **Objectifs généraux**

- *Explorer ses expériences;*

- Découvrir ses forces et ses limites comme lieux de croissance;
- Identifier les éléments nécessaires pour amorcer des changements;
- Favoriser un engagement significatif dans un service d'Église.

### **Objectifs spécifiques et aperçu des activités suggérées**

Les participants peuvent être guidés pour définir un parcours personnalisé parmi les choix d'activités selon ses besoins et ses priorités.

**Dimension physique** : À partir de l'expérience et de pratiques régulières, favoriser mon autonomie physique.

**Cours ou activités** : Aquagym, Natation, Expression artistique, Relaxation, Danse de ligne ; Taï Chi, Plein air, Menus santé...

**Dimension sociale** : À partir de la connaissance de soi et des autres, identifier ma contribution en vue d'un engagement significatif.

**Cours ou activités** : Bien vieillir, Communication, Leadership, Ateliers d'intégration entre les saisons, Aujourd'hui de la vie religieuse, Animation du milieu de vie...

**Dimension psychologique** : À partir de la conscience de mon présent, de mes forces et de mes limites, apprendre à cheminer vers une plus grande liberté intérieure.

**Cours ou activités** : Groupes de croissance, Stress en pleine conscience, Résolution de conflits, Scénarios de vie, Sexualité et vie religieuse, Les autres et mon qui je suis, Mon bonheur...

**Dimension spirituelle** : À partir de mes expériences de vie, apprendre à vivre dans l'espérance.

**Cours ou activités** : Intériorité et engagement, Voix de femmes, voies de Dieu, Devenir meilleurs disciples du Christ (exercices de St-Ignace), Partage de la parole, Récitatifs bibliques, Jésus-Christ, Retraites... Eucharistie, Sacrement du Pardon.

### **APPROCHE**

Le Centre adopte une approche existentielle humaniste évangélique où les interventions interdisciplinaires concertées favorisent la responsabilisation et l'utilisation de ses potentialités. L'intégration de sa relation à soi et à Dieu vient enrichir son expérience de foi et de vie consacrée.

### **Autres services**

- Accès au programme en externe, sans hébergement;
- Séjours de vacances ou de ressourcement personnel;
- Formations sur mesure pour conseils des congrégations;
- Services clé en main pour événements de congrégations en août, (chapitres, retraites, conférences, etc.).

Le Centre dispose de 48 chambres avec téléphone et accès internet, dont 39 avec salle de bain privée.

### **Services ou équipements disponibles :**

- Préposés à l'accueil sur place 7 jours, 24 heures;
- Voitures de courtoisie;
- Ordinateurs, bibliothèque, téléviseurs, projecteur, jeux de société, piano...
- Salles de conférence, salle d'exercices, salle d'arts, piscine intérieure;
- Plein air : bicyclettes, pédalo, pêche à la truite, ski de randonnée, raquette.

Situé à Sherbrooke, dans un havre de paix de 45 acres, le site offre 3 km de sentiers entretenus, deux lacs, un milieu naturel exceptionnel. La vie culturelle environnante, riche et variée agrmente les séjours.

Fondé par des religieuses :

Centre Intercommunautaire Quatre Saisons Inc.

104 chemin Gendron, Sherbrooke, J1R 0J6

Téléphone : 819-565-7554 – télécopieur : 819-565-7615

Courriel : [ci4saisons@videotron.ca](mailto:ci4saisons@videotron.ca)

Site internet : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com)