



Quatrième jour de l'Outaouais



Édition – septembre 2026

Table des matières



Éditorial	3
Bonne nouvelle	3
Mot des grands responsables	4
Soyons un phare pour les chercheurs de Dieu	5
Les limites de la richesse	5
Le mot des responsables des régionaux	6
Lancement de l'année	7
M'ajuster et grandir face aux changements dans ma vie	10
Dates importantes à retenir	11
Merci Seigneur pour Ton action dans ma vie	12
Riposte	13
La vie est une série d'obstacles	14
Apprendre que rien n'est permanent	15
Prier en tout temps	16
Les bergers du cœur	18
Faire de mon mieux que ce que je suis	18
Ce que m'apporte la prière de la sérénité	19
La Foi telle un phare	20
Mon été 2026	21
Les chemins de Dieu	11
Date de tombée et thème de la prochaine parution	21
Une expérience qui restera gravée en moi	22
Prière de Nicole Bordeleau	23
Ils sont entrés dans leur 5 ^e Jour	24

Bonne nouvelle!

Dorénavant, dans chaque communauté, un exemplaire du 4^e Jour de l'Outaouais sera disponible pour que vos membres puissent la lire s'ils n'ont pas accès à un ordinateur ou préfèrent une copie papier. La toute première vous sera remise à la clausura du 477^e Coursillo, le 25 septembre prochain. Ça fait longtemps que certaines communautés en faisaient la demande. Merci au C.A. qui a accepté de rendre cette nouvelle initiative possible. J'en profite pour remercier tous les cursillistes qui nous partagent leur témoignage afin d'être un phare pour les chercheurs de Dieu que nous sommes. Bonne lecture!



Éditorial

Les jours, les semaines, les mois et les années passent. Je suis toujours en cheminement continu et je n'aurai pas assez de ma vie pour parvenir à un accomplissement total. Chaque saison apporte son lot d'événements, mais l'été est spécial en ce sens où c'est plus relaxe. On sort de nos maisons, on adopte souvent un autre rythme, on rencontre des gens, on voyage. Cette période bénie de l'année m'invite à prendre un temps d'arrêt dans mes activités et mes engagements.

J'avais un ami cursilliste, aujourd'hui décédé (que Dieu ait son âme!), qui avait l'habitude de dire que nous posions des questions emmerdantes aux ultreyas. Il l'aurait sûrement dit en lisant la question thème de cette parution : « Qu'est-ce que j'ai fait de plus ou différemment pour faire rayonner ma foi et cheminer durant l'été? »



À prime abord, je dirais que je n'ai rien fait de plus, ni différemment. J'ai accueilli les événements tels qu'ils se présentaient avec beaucoup de résilience et de reconnaissance. J'ai pris l'habitude depuis bien des années d'être souple comme un roseau et me laisser bercer par tout ce qui arrive durant la journée et qui n'était pas à mon horaire. C'est ce que j'ai à vivre et que Dieu veut que je vive. J'accueille chaque nouvelle situation. Parfois, elle me dérange, parfois, j'aurais préféré ne pas avoir à la vivre, mais j'ai compris depuis longtemps que ça ne me donne rien de rouspéter. Je ne me demande pas pourquoi elle m'arrive, mais comment je peux y faire face. Et quand je mets Dieu au cœur du problème, c'est toujours plus facile pour moi.

Cet été a été plein de rebondissements et très occupé pour moi. Même que des fois, ça débordait!... Nous avons gardé un de nos petit-fils occasionnellement, nous avons accueilli trois de nos petits-enfants à temps plein durant cinq jours (j'avais oublié combien la routine est demandante comparativement à notre réalité à mon beau Mario et moi). Avec l'été chaud que nous avons connu, certains de nos enfants et petits-enfants sont venus profiter de la piscine à tous les jours ou presque. Je me suis surprise à oser exprimer ma foi et à témoigner de l'importance de Dieu dans ma vie, à partager ma foi avec des gens que je n'avais pas vus depuis des années ou que je ne connaissais pas. Je sortais de ma zone de confort pour témoigner et j'ai été surprise de la réaction des gens. Nous avons été renouer avec des gens de l'extérieur que nous n'avions pas vu depuis belle lurette et ce furent de bons moments où nous avons pu échanger sur toutes sortes de sujets. J'ai accompagné des gens de toutes sortes de manières. Je les ai portés dans mes prières. J'ai pris le temps de prendre de longues marches en priant et m'émerveillant de la nature, en rendant grâce à Dieu que nous soyons épargnés de tous les cataclysmes naturels qui s'abattaient ailleurs sur la planète. Je passe énormément de temps sur le terrain pour venir à bout d'une invasion de digitale (mauvaise herbe envahissante) et je suis dans le moment présent, pouvant m'arrêter au milieu de mes activités quotidiennes et j'en profite pour prier, penser et réfléchir, chanter ou laisser mes pensées vagabonder tout simplement.

L'été est déjà du passé et les semaines s'annoncent fort occupées. La reprise de mes activités, mes engagements au niveau du Cursillo et de la paroisse, le déménagement d'une de nos filles à Sherbrooke que nous irons aider durant le mois d'octobre, les personnes que j'ai négligées et avec qui je veux reprendre contact, ... Bref, je pourrais me questionner à savoir : « Qu'est-ce que je ferai de plus ou différemment pour faire rayonner ma foi et cheminer durant l'automne? » Je ne peux rien quantifier, seulement vivre au jour le jour.

De Colores,

Cécile Tardif
Communauté L'Étoile d'Aylmer

Bonjour chers amis cursillistes,

Déjà l'été vient de se terminer et nous avons eu la chance de recharger nos batteries en juillet avec un petit voyage et beaucoup de rassemblements de famille, de soupers d'amis et bien sur notre vie de foi et de bénévolat. En août, nous avons déjà revêtu notre tablier de service et recommencé nos engagements avec notre belle équipe du conseil d'animation. Après une année assez occupée, cinq week-ends vécus dont quatre à la Maison Shalom et un de paroisse à Hawkesbury et quatre autres visités. Quel beau voyage spirituel en Outaouais et du Sud au Nord de l'Ontario. Notre parcours compte neuf magnifiques week-ends. Notre expérience reste gravée par sa richesse et profondeur par la grâce de Dieu. Une véritable communion fraternelle où la foi, la joie, l'espérance et l'unité nous rassemblent chaque jour autour de la mission de Jésus. Vous savez, Dieu ne nous demande pas d'être parfaits, mais d'être fidèles, d'accepter nos limites et à mettre en œuvre ce que nous avons reçu, sans nous comparer. Il nous demande de laisser notre lumière briller, même si elle nous semble minuscule en faisant tout par amour.

Nous désirons partager sur notre thème de l'année.

“ Soyons un phare pour les chercheurs de Dieu. ”



Le symbole du phare s'associe parfaitement à la mission du mouvement du Cursillo qui est de rayonner et d'allumer des petits feux dans le quotidien des gens qui nous entourent. Nous avons eu l'idée de prendre les lettres du mot PHARE qui est un magnifique acronyme de notre trépied.

Prière - La base, notre contact intime avec Dieu (vie intérieure)

Humilité - Le Christ qui brille, illumine à travers la lumière du phare

Action - Le service, le témoignage concret dans nos milieux

Rayonnement – Le fruit de notre action qui transforme le monde

Étude – L'approfondissement de notre foi pour mieux comprendre, aimer et semer la parole et la joie dans nos milieux respectifs.

Comme un phare dans la nuit, notre trépied nous guide, éclaire et illumine notre route dans nos milieux de vie. Sans l'un des trois, le phare s'éteint.

Deux petites questions pour vous ?

Qui a été un phare pour vous au tout début de votre recherche de Dieu ?

Comment puis-je être un phare discret mais efficace pour quelqu'un autour de moi qui cherche un sens à sa vie sans oser le dire ?

Être un phare, c'est accueillir Dieu et Le laisser rayonner, Le laisser me transformer à Son image. C'est ainsi que nous accomplissons notre mission et nous sommes invités à s'aimer les uns les autres, à s'écouter, à s'appivoiser, à se soutenir, à s'encourager, à partager, à se réjouir et s'entraider les uns les autres.

En terminant, toute notre gratitude à vous tous et toutes pour votre présence si précieuse, votre joie, votre amitié, votre témoignage de foi et votre implication. Par votre prière, votre étude et votre action, vous êtes les mains et les pieds de Jésus présents et vivants dans nos milieux. Nous sommes bénis et rendons grâce pour chacun et chacune de vous.

De Colores !

Gisèle Blais-Cyr et Jean-Claude Cyr
Responsables du secteur en Outaouais

Soyons un phare pour les chercheurs de Dieu

Partout où les flots de la mer présentent un danger grave pour la navigation se dresse un phare, point de repère important pour les navires. La nuit, sa lumière puissante perce les ténèbres. Les jours de brouillard, c'est le son pénétrant et profond de sa corne qui témoigne de sa présence.



Tel un phare, Jésus est La lumière du monde et Il nous invite à être lumière pour les autres. Que l'on en soit conscient ou non, notre façon de vivre a des conséquences sur la vie des personnes autour de nous. Par nos actions et nos paroles, nous pouvons choisir d'être lumière pour les personnes que Dieu met sur notre route. Nous avons un impact sur leur qualité de vie.

Notre fils est divorcé. Nous sommes, pour nos petits-enfants, un phare qui témoigne que l'amour entre deux personnes peut perdurer dans le temps. Notre présence dans les bancs d'église le dimanche témoigne aux autres qu'ils ne sont pas seuls à entendre et à répondre à l'appel de Dieu.

Depuis ma retraite en 2011, je continue à rencontrer d'anciens collègues de travail pour prendre des nouvelles autour d'un repas. Ces amitiés sont importantes. Elles témoignent des liens que nous avons tissés ensemble au cours des années au travail.

Être lumière veut aussi dire rendre la vie plus agréable aux autres : sourire, être respectueux, semer la joie, la paix, l'amour autour de soi. Plus on est gentil et intentionné pour ceux qui partagent notre vie, plus la vie est belle pour notre conjoint ou conjointe, nos enfants, nos amis, nos voisins.

Pour être lumière, il faut d'abord choisir d'aimer comme Dieu nous invite à aimer. Saint Augustin disait : « Aime et fait ce que tu veux. » Ceci n'est pas une carte blanche pour poser des actions sans réfléchir. Aimer exige de prendre conscience des besoins de l'autre. Aimer exige la prise d'actions positives envers l'autre. Lorsque tu aimes, tu cherches le bonheur de l'autre. C'est dans notre vie quotidienne, dans nos relations avec les autres que nous sommes lumière.

Tout au cours de notre vie, que nos actions et nos paroles fassent en sorte que ceux qui nous connaissent et ne connaissent pas Dieu en viennent à connaître Dieu parce qu'ils nous connaissent.

Bonne année cursilliste à tous.

Jacques Mayer, d. p.
Animateur spirituel

Les limites de la richesse

L'ARGENT permet d'acheter...
Un lit, non le sommeil
Des livres, non l'intelligence
De la nourriture, non l'appétit
Des parures, non la beauté
Une maison, non un foyer
Des médicaments, non la santé
Le luxe, non le raffinement
Des distractions, non le bonheur
Un passeport pour n'importe où...
Sauf le Paradis...



Le mot des responsables des régionaux



La 51^e année de fondation du Cursillo en Outaouais débute. Nous avons le bonheur d'accueillir au sein de notre équipe dynamique des cursillistes de cœur : Danielle et David Johnston (secteur Ouest), Ginette Denis et René Allain (secteur Ottawa), Mireille Cadieux et Denis Tremblay (secteur Est). L'équipe s'active pour préparer un ressourcement qui, encore une fois, viendra répondre à de nombreux questionnements de la part des responsables et coresponsables avec des sujets très intéressants. Cette journée importante a été déplacée au **14 novembre**. Le C.A. nous a mandatés d'organiser des activités rassembleuses avec quelques communautés à la fois et seront une continuité de la formation donnée en novembre. Certaines communautés ont manifesté le désir de tenir des mini-cursillos dans leur paroisse. Vos régionaux sont là pour vous aider si vous en avez besoin.

Plusieurs se demandent ce qu'est le rôle des régionaux. Ceux-ci sont là pour vous écouter, vous aider, vous soutenir, vous conseiller que ce soit pour des projets ou des difficultés rencontrées au cœur de votre communauté. Ce sont des cursillistes d'expérience, qui ont déjà été responsables de communauté. Ils connaissent donc ce que vous vivez et vous pouvez vous référer à eux en toute confiance.

Comme à toutes les années paires, ça signifie que c'est le temps du recensement. Cet exercice est nécessaire pour aider le C.A. à avoir un portrait juste des communautés et cibler leurs besoins. Au cours des deux dernières années, certaines personnes sont déménagées, d'autres sont parties rejoindre notre Père. Certaines ont changé de numéro de téléphone, d'adresse courriel, etc. C'est un exercice méticuleux qui permet aussi de valider la santé des communautés: qui assiste sur une base régulière à ses ultreyas? Qui assistent sur une base sporadique ou sont inactifs? Parmi ces derniers, certains sont malades, vieillissants, ne peuvent plus conduire le soir ou autre raison. Les courriels restent souvent leur seul lien avec le Cursillo pour recevoir le 4^e Jour de l'Outaouais ou les informations transmises par le secrétariat. C'est pourquoi chaque personne doit être contactée afin d'avoir un portrait clair des communautés et permettre aux régionaux de broser un portrait clair à partir de statistiques et ainsi prendre le pouls des réalités de chaque communauté et de l'ensemble du Mouvement. C'est un gros travail, mais bonne nouvelle! Les tableaux ont été uniformisés de sorte que dans deux ans et toutes les fois d'après l'exercice sera plus facile.

Chaque membre aura aussi la possibilité de donner son nom pour se joindre à une équipe au cours des deux prochaines années. Si vous êtes appelés, vous aurez toujours le loisir de décliner l'invitation si ça arrive à un mauvais moment dans votre vie. Même certaines personnes inactives peuvent être intéressées. C'est pourquoi chaque membre sera sondé à ce sujet.

En espérant que ces renseignements vous seront utiles, nous vous souhaitons une merveilleuse année et de briller dans vos communautés et autour de vous pour guider tous les chercheurs de Dieu que nous sommes et qui nous entourent.

De Colores!

Cécile Tardif et Mario Crevier
Responsables des régionaux

Lancement de l'année

Le thème pour cette année sera : « **Soyons un phare pour les chercheurs de Dieu** ». Le chant-thème que Bruno Gauthier a composé peut être écouté sur le lien qui suit sur Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=UKN2LZFa8PE&list=RDUKN2LZFa8PE&start_radio=1. Voici la prière de l'année composée par Gilles Baril, l'animateur spirituel national :

« Merci de mettre sur nos chemins différentes personnes qui nous éclairent pour faire de nous des sources de lumière qui inspirent les gens près de nous dans leur quête de bonheur.

Merci de nous rappeler que ce sont nos petites flammes mises ensemble qui font de nous des phares dans notre monde bouleversé.

Garde en nous cette joie où le service spontané et gratuit témoigne Ta présence aux gens qui Te cherchent sans le savoir. Amen. »

La bannière de notre thème pour l'année est dévoilée et une copie a été remise à chaque responsable de communauté (voir la photo ci-jointe).

Le rôle d'un phare est d'éclairer et garder hors de danger les bateaux qui sillonnent la côte et la voie navigable afin d'arriver à destination malgré les tempêtes et les intempéries. La vraie lumière qui nous éclaire, nous réchauffe et nous illumine, c'est Jésus. Nous sommes invités à faire briller la lumière du ressuscité pour orienter ceux qui sont au large, les chercheurs de Dieu.

Le phare représente le mouvement cursilliste en Outaouais. Nous sommes appelés comme cursillistes à être lumière pour les autres. Nous sommes tous en cheminement. Le voilier représente ceux qui arrivent de loin (toutes les nationalités, toutes les religions). Ils sont des chercheurs de Dieu, parfois sans le savoir. Ils sont loin de l'Église, mais sont chercheurs eux aussi. On veut les rejoindre. Il y a les gens qui sont dans le zodiac et représentent une communauté avec leurs responsables, les parrains et marraines, les candidat(e)s qui sont venus vivre une fin de semaine de Cursillo. Chacun de nous est un pèlerin en marche et c'est ce qu'on voit à travers les gens qui s'approchent à pied. Les jeunes ont soif de connaître Dieu et veulent vivre une fin de semaine. En dessous de Dieu, il y a une colombe qui représente l'Esprit Saint. Sur le phare, il y a la rencontre de Dieu, de soi-même et des autres et Jésus qui nous enseigne. La lumière produite par le phare a la forme d'un poisson (signe des chrétiens dans le début du christianisme).



En lien avec cette affiche, Jacques Mayer nous propose la lecture de Matthieu 5, 13-16. Jésus enseigne aux personnes. Il leur dit : « Vous êtes le sel de la terre, la lumière du monde. » On ne voit pas le sel sur un aliment, mais à la première bouchée, on sait si c'est fade ou s'il y a trop de sel. Le sel donne du goût. La lumière, on en a partout. Quand tout est noir, on a de la difficulté à bien discerner. La lumière est tellement importante pour nos activités humaines! Lorsqu'on en manque, ça nous limite beaucoup. La lumière et le sel sont 2 éléments communs mais qui contribuent beaucoup à la qualité de la vie.

Au temps de Jésus, le sel était rare et c'était une manière de payer la solde des soldats. On appelait ça « salarium », mot latin qui veut dire salaire. La lumière permettait de voir plus loin et on la mettait en haut pour qu'elle éclaire plus largement. Les gens autour de Jésus se composaient de jeunes enfants, de plus âgés, des hommes, des femmes, des vieillards, des boiteux, des aveugles, des personnes malades, des pauvres, des

esclaves ou des gens qui étaient là pour espionner Jésus (les scribes et les pharisiens) et le prendre au piège. Jésus ne dit pas : « Toi, tu es la lumière; toi tu ne l'es pas. » Il nous dit que **nous** sommes la lumière **MAINTENANT**. Chaque jour où on se lève, on fait des actions et on devient lumière pour les autres. Y pensons-nous? Ce sont souvent des petits gestes, mais souvent, c'est ça être lumière. Nous sommes lumière avec les capacités que Dieu nous donne. Appeler pour prendre des nouvelles, c'est être lumière. Toutes les petites tendresses qu'on fait font qu'on donne de la saveur aux autres.

Dans nos ultreyas, nous sommes appelés à être des lumières par l'accueil. C'est notre plus grande force. Revenons à la formule trépied (étude – prière – action). On l'a mise un peu de côté ces dernières années. C'est dans l'action qu'on est prière, qu'on est sel et lumière. L'action se développe par la prière. Se retirer, ouvrir son cœur et parler à Jésus en cœur à cœur sans lui cacher des choses. Jésus veut entrer à l'intérieur de nous. C'est toi qui parles et toi qui écoutes. L'étude, c'est pas retourner à l'école pour faire une maîtrise en théologie. Mettons nos connaissances ensemble, lisons la Parole de Dieu. Il m'invite à faire quoi? Qu'est-ce que ça me dit? On retourne aux sources. Quel est mon action que je voudrais faire? Le Seigneur nous appelle et nous invite à aller plus loin. À être des chercheurs de Dieu et une lumière pour les autres. On devient un phare pour les autres.

Voici les objectifs pour la prochaine année :

1. Améliorer nos fins de semaine.
2. Organiser des rassemblements communautaires.
3. Organiser un cursillo jeunesse (entre 18 et 30 ans).
4. Changer les perceptions par rapport à l'âge. On n'a plus 20 ans, on n'a plus la même énergie, mais une foi, une spiritualité et une sagesse plus grandes avec notre cheminement. On espère que notre âge va nous permettre de changer les rôles perçus pour devenir un rôle de soutien aux communautés qui s'en viennent.

Jean-Paul Dufour et Chantal Jetté désiraient qu'un cursillo jeunesse puisse se vivre en Outaouais. Il portera le nom de « Artisans du futur ». Les membres qui sont sur l'équipe sont proches des jeunes, créatifs, présents, dévoués, et engagés. Ils organiseront des activités de plein air avec de la musique le soir autour du feu. Ces jeunes adultes peuvent changer notre futur. Ce cursillo devrait avoir lieu en automne 2027 et se tenir à l'Auberge du Lac Ste-Marie. Parlez-en et priez pour que le week-end soit sous le souffle de l'Esprit.

Il y aura 2 fins de semaine cet automne et 2 autres cet hiver. 48 heures où les gens sont réunis. Ce qu'ils retiennent surtout, c'est notre grand accueil le dimanche. 100 personnes, c'est impressionnant! Ils sentent qu'ils arrivent quelque part, que c'est Jésus qui les accueille et les aime à travers nous, là où ils sont et qu'ils sont à la bonne place. C'est difficile d'écrire des lettres, c'est exigeant, mais c'est important pour tous. Nos lettres aussi sont importantes! Nos prières ne sont jamais perdues. Je vous invite à être présents. Il y a déjà eu un autobus. Il y en aura d'autres. Il n'y aura pas de gros changements, mais on va y donner tout ce qu'on a. On sème et c'est les autres qui vont récolter. Être lumière du monde, ce n'est pas être confortable dans ses pantoufles ou regarder la télé. C'est aimer comme Jésus nous a aimés. Recrutez et n'ayez pas peur de montrer l'importance d'être cursilliste en étant présent(e).

Les nouvelles en bref

Le ressourcement à l'hiver portera sur la connaissance de soi, des autres et de Dieu. Beaucoup de gens se sont impliqués dans le Mouvement pour la préparation de la salle avant et après une fin de semaine. Un merci spécial à André Farley et son gros camion, à Mireille Farley et Jacques Chouinard pour leur implication lors des repas du samedi soir, à Lorraine Mayer qui s'occupe de la mise en sacs des lettres.

Présentement, il y a 3 inscriptions pour la fin de semaine des hommes. Écrire lisiblement sur les formulaires et mentionner que les candidat(e)s seront deux par chambre. Si chaque membre de l'équipe ou chaque communauté trouvait un seul candidat, les places seraient vite remplies.

Tant pour le dépôt de 60 \$ que le solde final du paiement de la fin de semaine, le transfert bancaire est à privilégier (aucun frais pour le Mouvement). L'idéal est de payer une journée d'avance. Comme ça, vous n'êtes pas en line-up à l'arrivée à la fin de semaine et ça va plus vite. Vous pouvez aussi payer en comptant, par chèque, carte Interac ou même crédit si Chantale Larocque est présente le vendredi soir. Louise Riel n'a pas les ressources nécessaires pour le faire. Il n'y a pas de remboursement sur le versement initial. Si le/la candidat(e), pour une raison sérieuse, ne peut être présent(e) et a avisé quelques jours avant pour qu'on puisse annuler sa participation, une année est octroyée pour revenir vivre sa fin de semaine, sinon la somme n'est pas remboursée.

La boutique de vêtements du Cursillo est ouverte du 15 septembre au 15 octobre. Il faut aller sur le site du MCFC et envoyer vos commandes (grandeur, couleur, quantité) à Chantale Larocque, la trésorière du Mouvement.

Revue « Pèlerins en marche » : les prix n'ont pas changé. Ce sont des abonnements. Le plus économique est l'envoi électronique au coût de 10 \$. Pour les copies papier, c'est 15 \$ via le diocèse et est remise lors de rencontres (clausuras ou autres). Si c'est la communauté qui reçoit les revues, le coût est de 17 \$ alors que les envois directement à domicile sont au coût de 22 \$. Il y a aussi la possibilité de faire un don de 52 \$ qui permet de recevoir la revue et d'obtenir un reçu d'impôts au montant de 30 \$.

La contribution des communautés au MCFC est établie à 50 \$ par année et permet de faire partie du Mouvement. Les dons se font plus rares et certaines communautés n'ont pas payé leur contribution. SVP vous en acquitter avant le 15 décembre.

Les billets du tirage pour le MCFC sont de retour. Le coût est de 5 \$ le billet. Chaque responsable de communauté doit vendre les billets remis. C'est seulement pour le Québec. Le tirage aura lieu le 15 mars 2027. Vous pouvez vendre vos billets à vos membres, mais aussi à des gens que vous connaissez. Ça fait de la publicité pour le Cursillo. Il y a plusieurs prix et 2 personnes de la région ont gagné 100 \$ l'année dernière. Le 1^{er} décembre, tous les responsables doivent avoir remis l'argent amassé **mais garder les billets** non vendus puisque la vente se poursuit jusqu'au 15 février. Les profits ramènent une ristourne pour chaque communauté. Même celles de l'Ontario recevront leur part.

Pour le coût des fins de semaine, c'est très probable que les coûts vont continuer à augmenter. Ça devient difficile pour certaines personnes financièrement. Pour aider, le C.A. a été créatif. Un souper sera organisé le 6 novembre prochain. Un permis de la Régie des alcools, des courses et des jeux (RACJ) a été acheté pour un an. On va l'essayer et on verra si on le renouvelle par la suite. Des billets 50/50 seront vendus. Il reste un gros 19 \$ au compte du bilan des passifs et donc, on n'a plus d'argent pour aider les gens. « Le souper de la trésorière » servira à renflouer les coffres. Tous les fonds s'en vont au compte et tous les membres du C.A. participent au souper. Le coût du billet est de 30 \$/personne et aura lieu à la paroisse St-Gabriel d'Ottawa. L'accueil se fera à 17h30 et le souper commencera à 18h00. Il y aura vente de breuvages. C'est un bon moyen de rencontrer des gens, briser l'isolement et socialiser, faire équipe et c'est pour une bonne cause.

Du côté de la cantine, tout va très bien et la production de sandwiches ne cesse d'augmenter. Des autobus flambant neufs ont été reçus là où Stéphane travaille et il ira rencontrer la directrice pour lui parler de nos projets lors des fins de semaine. Plus de problème de fenêtres ou autres...

La communauté L'Envol d'Alfred organise un mini-cursillo le 12 juin 2027 sous une forme champêtre sur le terrain de Johanne Carrière et Sylvain Landriault. Ils souligneront les 25 ans de la communauté.

Petite Nation aura une activité à venir dans leur région vers le mois de mai. Faites des activités pour vivre de belles choses!

***Cécile Tardif, rédactrice
Communauté L'Étoile d'Aylmer***

M'ajuster et grandir face aux changements dans ma vie

L'arrivée de l'automne marque pour moi une période de changement et de transformation dans ma vie. J'ai toujours été un membre actif de ma communauté cursilliste depuis 45 ans. Je suis demeuré fidèle à Jésus et au Mouvement malgré les tragédies qui ont marqué ma vie (décès de mon épouse et de mon fils). J'étais aussi très impliqué dans le Club Richelieu d'Ottawa (organisation de soupers-conférences et archives).

Mais cet automne, je dois faire face à de nouveaux défis. L'été a « réaligné » ma vie à la suite du suivi médical auprès de mon médecin de famille. Ce dernier a dû me retirer mon permis de conduire suivant de nombreuses chutes de pression qui auraient pu mettre ma vie et celle des autres conducteurs en danger à tout moment. Perdre mon permis, c'était perdre une partie de moi-même. Perdre mon indépendance, mon autonomie fonctionnelle et dépendre des autres pour mes déplacements. C'est dur à accepter pour moi qui ai toujours été impliqué dans mon milieu! Tout un tournant dans ma vie! L'été a été pour moi une période de remise en question et de deuil face à mon autonomie personnelle.

Mais attention, je ne suis pas en train de mourir! Je refuse de me laisser abattre par les transformations dans ma vie. En septembre et tout au long de l'automne, je perçois chaque jour comme une opportunité pour grandir davantage. Oui, je suis à l'automne de ma vie, mais je perçois cette nouvelle saison tout en couleurs comme notre magnifique et unique été indien: une saison qui m'offre un nouveau départ unique, ajusté à mes capacités. Je veux poursuivre mon idéal et mes résolutions d'aider mon milieu et mon prochain, mais en tenant compte de ma santé plus fragile.

Je choisis d'affronter les nouvelles difficultés dans ma vie avec le sourire et de trouver le positif dans ma vie malgré le temps gris. Je veux continuer de voir l'automne de ma vie tout en couleurs! Je me suis toujours dit que septembre est le pont entre la chaleur de l'été et la fraîcheur de l'automne. Le bon côté de la rentrée demeure que la providence a mis sur ma route de bons bergers, de bons samaritains qui ont posé des gestes gratuitement sans me questionner ni me juger face à mon état de santé. Mes amis m'accueillent tel que je suis. Par exemple, je n'organise plus de soupers-conférences. D'autres ont pris la relève, mais je continue de faire partie de la gang. Mes amis viennent me chercher pour partager un repas. Je découvre une nouvelle ambiance beaucoup plus relax!

J'ai un fils et de petits-enfants toujours disponibles pour m'aider pour m'aider et me rendre service. Mon fils m'a accompagné chez le concessionnaire automobile pour remettre les clés de ma voiture. Quel moment triste et quel deuil à faire! Au lieu de m'attrister, j'ai choisi de prendre des marches et je me suis pris une carte mensuelle pour l'autobus. Bonne manière de garder mon autonomie! Et j'ai toujours de bons amis qui sont prêts à m'accompagner pour mes rendez-vous et mes achats. Merci mon Dieu de les mettre sur ma route!

Les plaisirs de la vie font place à de nouveaux objectifs et de nouveaux défis. La divine providence ne cherche pas à me punir à travers les tourments de la vie. Mais elle utilise souvent ces périodes instables pour sculpter ma patience. Mais je sais une chose: je ne suis pas seul. Jésus marche avec moi pour m'aider à affronter les obstacles et m'aider à m'enligner dans de nouveaux sentiers adaptés à mes moyens.

Ces changements me poussent à identifier mes valeurs fondamentales à l'automne de ma vie. Je dois aussi puiser dans mes forces cachées pour affronter et m'ajuster aux nouveaux défis dans ma vie. Je termine en disant que je commence déjà à percevoir des changements positifs dans ma vie. Je retiens aussi une très belle leçon: Dieu ne me laisse jamais seul pour affronter les changements. Il met de bonnes personnes sur ma route. Jésus marche avec moi.

De Colores!



Gilles Larose
Communauté St-Rosaire

Dates importantes à retenir



23 septembre

Heure de prière pour le 477^e cursillo à l'église St-Gabriel d'Ottawa à 19h00.

25 au 27 septembre

477^e cursillo (pour les hommes) à la Maison Shalom à Alexandria.

20 octobre

Heure de prière pour le 478^e cursillo à l'église Saint-Jean XXIII. Messe à 19h00 suivie de l'heure de prière par la suite.

23 au 25 octobre

478^e cursillo (pour les femmes) à la Maison Shalom à Alexandria.

25 au 31 octobre

Semaine nationale du Cursillo (belle occasion de faire connaître le Mouvement par diverses activités: messe cursilliste, ultreya ouvert à tous, etc.).

6 novembre

Souper bénéfice de la trésorière à compter de 17h30 à la paroisse St-Gabriel d'Ottawa – billets au coût de 30 \$ chacun pour renflouer les coffres pour permettre aux personnes moins fortunées de pouvoir vivre une fin de semaine.

14 novembre

Journée de ressourcement pour les responsables, coresponsables et toutes les personnes désireuses d'en connaître plus sur le Mouvement à la paroisse St-Gabriel d'Ottawa à compter de 9h30. Cantine sur place.

15 novembre

ZOOM : Ultreya internationale de 13h30 à 15h00 organisée le MCFC de la région.

25 novembre

ZOOM : ressourcement pour l'Avent animé par Jacques Mayer, d.p.

***Chaque matin, remercie Dieu
de cette nouvelle journée qui t'es offerte
et rappelle-toi combien est précieux le privilège
de vivre, de respirer et d'être heureux.
Profites-en pour faire le bien autour de toi
et rejoindre les chercheurs de Dieu.***

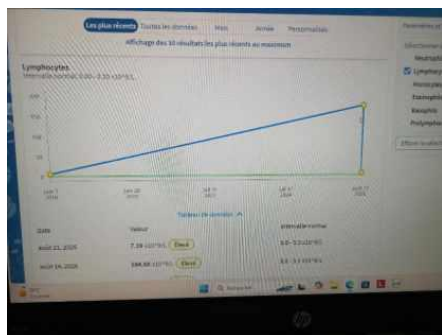
Merci Seigneur pour Ton action dans ma vie

Chacun de nous est unique. Et chacun de nous vit des choses qui lui sont propres. Mon été n'a pas été semblable au vôtre. La maladie qui m'habitait depuis longtemps s'est manifestée de façon plus sensible au cours des derniers mois. L'hématologue qui me suit tenait à ce que je commence les traitements de cancer parce que les ganglions, qui étaient dans mon ventre écraseraient les vaisseaux sanguins et provoqueraient une phlébite ou autres caillots dans le sang. Mon quotidien a radicalement changé. J'ai commencé les intraveineuses avec un médicament qui prépare le paient aux traitements de chimiothérapie le 19 août dernier à différents rythmes pendant un minimum de cinq heures à chaque fois.

La première journée des traitements a été très difficile parce qu'ils ne savaient pas comment réagirait mon corps puisqu'ils ne le connaissent pas. J'ai eu plein de réactions et plein de médicaments pour contrecarrer la situation. Le moment qui me dérangeait le plus était quand j'ai commencé à avoir de la misère à respirer; mais, ils ont réagi vite à chaque fois.

J'ai le grand privilège d'avoir des anges autour de moi : Mylène, ma fille qui est infirmière a vu avec les prises de sang que le potassium était à 6.1 alors qu'à 6.5, c'est la crise cardiaque! Elle se demandait si l'hématologue ignorerait le potassium comme il avait ignoré l'hémoglobine. (Mon hémoglobine était vraiment trop basse d'où la fatigue extrême. C'est Stéphanie, mon autre fille, qui m'a proposé de recommencer à manger de la viande deux fois par jour plus des céréales de bébé remplies de fer et la fatigue est quasiment toute partie!)

Suite à la demande de Mylène concernant le potassium, l'hématologue a expliqué qu'il n'avait pas confiance aux résultats sanguins parce que les globules blancs sont défectueux et qu'ils contaminent les cellules. Mais, il m'a quand même fait passer des prises de sang "spéciales" et que les globules blancs ne seraient pas touchés. Il voulait que j'aille à l'hôpital le plus vite possible pour avoir les résultats rapidement.



Finalement, le potassium est correct et on peut voir que les lymphocytes ont grandement chuté sur ce tableau.

Le traitement fonctionne bien et je peux continuer mes céréales de bébé remplies de fer!

J'ai commencé le venetoclax (médicament de chimio) le 10 septembre dernier. Maintenant qu'ils connaissent mieux mon corps, j'irai à l'hôpital les lundis, mardis et mercredis sans y passer la nuit pour les prises de sang, les visites du médecin, pour les augmentations du venetoclax. Ils augmenteront la dose du médicament jusqu'au 7 octobre. Je passerai graduellement de 50 mg à 400 mg! Pendant les augmentations, ils continueront d'observer les réactions de mon corps et à réagir aussi vite que les autres fois si ça ne va pas bien. J'ai des effets secondaires, mais ils sont tolérables. J'ai moins de bouffées de chaleur. J'ai de l'énergie tant et aussi longtemps que je marche. (Je dois boire beaucoup et continuer mes marches pour faire circuler tout ce que j'ingurgite). En général, je dors quatre heures à la fois (sauf les fois où j'ai dû aller dormir à l'hôpital...).

Tout ça m'entraîne à devenir de plus en plus résiliente et à continuer de faire confiance au Seigneur parce que je vois continuellement Son Action dans ma vie. Merci Seigneur!

Merci aussi à **vous** de me porter dans vos prières.

Union de prières chers cursillistes,

Lynda Leroux
Communauté l'Envol d'Alfred

L'article qui suit a été composé il y a 25 ans, comme riposte suite aux attentats du 11 septembre 2001... Mon intention était de l'envoyer au Journal Le Droit... ce que je n'ai pas osé faire dans le temps... Avec tout ce qui se passe présentement, je trouve que c'est encore très d'actualité et je me permets de vous le partager.

25 septembre 2001

RIPOSTE

Savez-vous quelle serait une des meilleures ripostes à faire présentement, suite aux attentats du 11 septembre 2001?

Ce serait d'apporter une aide substantielle aux réfugiés qui quittent actuellement l'Afghanistan par peur d'une attaque des Américains.



Ce serait extraordinaire et, selon nos moyens, d'apporter de l'aide et des installations, leur donner au moins un essentiel, pour que ces femmes, ces enfants, ces vieillards, pauvres et démunis puissent vivre décemment, en sécurité.

Ce faisant, nous répondrions à la haine par une bonne action.

Par les temps qui courent, nous avons à multiplier les bonnes actions pour contrer toute cette violence, toutes ces attaques sournoises.

Il y a du tort qui a été fait antérieurement pour que des gens aient tant de haine face aux Américains.

À nous pays riches, de réparer ce tort, de rétablir l'équilibre pour que chaque personne humaine ait sa dignité.

Une infime partie de l'argent déployé par les Américains pour leur arsenal militaire pourrait facilement servir à bâtir

un lieu de vie dans ces pays dépourvus de tout!

Tout est à faire!
Tout est à bâtir!
Tout est à inventer!

Je me demande ce que font les dirigeants et les investisseurs?!!!

Ce ne seront peut-être pas les mêmes sortes de profits connus jusqu'à date, mais qui sait, peut-être que ce seront des profits plus durables et plus profitables...

Quel beau défi à relever!!!

Diane LeClair-Goulet
Communauté Saint-Mathieu

La vie est une série d'obstacles

J'ai vécu deux événements au cours de l'été qui m'ont fait prendre conscience que la vie est une série d'obstacles qui se succèdent et qui se traversent un à la fois.

J'ai fait ma première expérience de voile cet été. Notre voilier avait 32 pieds de long. Nous étions cinq passagers, incluant le capitaine et propriétaire du voilier. La première chose qui m'a frappé, c'est le silence total lorsque le capitaine a coupé le moteur pour hisser les voiles. Ma deuxième découverte, l'action du vent. Je ne porte pas attention au vent sur la terre, mais sur le bateau, le vent dirige tout et change constamment de direction et de force. Ce n'est pas toi qui décides. Tu ne peux que réagir au vent qui dicte l'action à prendre. À cause du vent, il est impossible de se diriger en ligne droite vers un endroit précis. Il faut se déplacer en zigzags (« tacking », en anglais) pour profiter du vent. Lorsque le vent gonfle les voiles, c'est magique de voir le bateau se déplacer avec autant d'aisance.

Mais attention, il y a des dangers. Lorsque tu as du plaisir, que l'atmosphère est à la fête, il est facile d'avoir un moment d'inattention. Nous avons tellement de plaisir que le capitaine a passé sur le mauvais côté d'une bouée. Le bateau s'est enlisé sur un banc de sable dans de l'eau peu profonde. Nous étions prisonniers. Heureusement, le bateau de la marina, équipé d'un moteur puissant, est venu nous dépanner. Ils ont pris le câble du haut du mât et ont fait pencher le bateau sur le côté. La quille s'est libérée du fond et le bateau remorque nous a tirés de l'autre côté de la bouée. Libérés, nous avons repris le large en surveillant de près la présence des bouées.



À la fin juillet, je suis allé en auto jusqu'à Calgary visiter ma cousine et des amis. Traverser l'Ontario c'est long, longtemps. La Transcanadienne en Ontario n'a que deux voies, avec une limite de vitesse de 90 km/h. Pour la sécurité routière, des voies de dépassement se trouvent à peu près à tous les 10 km. Traverser l'Ontario ressemble à un jeu de course à obstacles. Tu es constamment derrière une auto ou un camion qui roule trop lentement à ton goût. Prisonnier derrière ce véhicule, tu ne cherches que la prochaine voie de dépassement pour pouvoir mettre ce véhicule dans ton rétroviseur. Quelle grande joie d'être enfin libéré de ce véhicule! Quelques minutes plus tard, tu te retrouves à l'arrière d'un autre véhicule qui te bloque la route. Et le jeu recommence.



Ce que j'ai appris de ces deux événements c'est qu'il y a des choses que tu contrôles et des choses que tu ne contrôles pas. Prends ton mal en patience. Il ne vaut pas la peine de se frustrer. Traverse chaque obstacle, un à la fois. Réjouis-toi de tes petites réussites. Au besoin, demande l'aide nécessaire pour réussir à reprendre la route.

Tu n'es jamais seul. Dieu est là, avec toi.

Jacques Mayer, d. p.
Animateur spirituel

***Tous les jours ne sont pas parfaits,
mais il y a quelque chose de parfait dans chaque jour.***

Apprendre que rien n'est permanent

Ce fut un été d'introspection, de réflexion sur la vie et sur ce que j'en attends...

J'ai encore certes besoin d'une direction, et sans Toi là-haut, je n'y arrive pas du tout ! Je saisis l'importance du temps qui file à vive allure pour poser un regard franc et juste sur moi. Je te confie mes joies et aussi mes peines. Je T'ai dit encore et encore : « Guide-moi, s'il-te-plaît, je ne sais pas quoi faire. J'ai besoin de Ton aide, montre-moi la voie ! » pour mieux cheminer dans ma foi !

La fragilité de mon corps résonne subtilement tel un écho. Le moindre stresser ou le simple passage d'un virus affectait et affecte encore vivement mon système immunitaire. Je Te sens alors, dans mes angoisses, m'envelopper d'une tendre caresse afin d'apaiser les nuits ombragées qui m'habitent.

Prendre parole par mes mots, que ce soit sous forme de griffonnages, de pensées ou de textes dans mon carnet, se veulent libérateurs. Mes balades, mine de rien, ont été bienfaites pour ma santé physique et mentale : cela m'apaise de faire un avec la nature. Mes paroles s'adressaient à ma famille, mes ami(e)s ainsi qu'aux gens du quartier, notamment aux passants. Je les ai surtout écoutés et j'ai entendu le mal-être de tant de personnes en souffrance... et j'ai prié !

J'ai appris à prendre ce qui m'appartient et à m'en remettre aux mains de Dieu, au lieu de tout vouloir contrôler.

Et puis, il y a eu de nombreuses bienveillances. La vie s'est chargée que tout se déroule au moment propice pour que je puisse assister à la collation des grades de maîtrise de mon fils. J'ai pu m'y rendre dans de bonnes conditions à Québec pour ce jour si spécial. Mon ancien mari a tenu à ce que je voyage avec eux afin de me faciliter, entre autres, le transport et l'une de mes sœurs a veillé à me trouver un fauteuil roulant pour limiter mes déplacements et m'éviter la foule. Quelle fierté pour mon fils et quelle joie pour moi de me savoir là, tout près de lui ! Contre toute attente, Dieu a fait en sorte que j'y sois.



J'ai réalisé que rien n'est permanent. Ce qui pouvait sembler être la fin du monde lorsque ma vie a pris un certain virage s'adoucissait dès que je prenais le temps de faire une pause. Malgré les contraintes climatiques et les frustrations, je me suis parfois priorisée en lâchant prise et en posant des actions bienveillantes pour moi.

La peur n'a pas disparu complètement, mais elle s'estompe peu à peu. Elle cesse parfois d'être ce guide qui prend les décisions à ma place.

... Et je me dis : « Que Ta volonté soit faite de par mes actions et Ta Parole! »

Lucie Dutil
Communauté Saint-Joseph

Prier en tout temps



Note : Adèle est une cursilliste de longue date, très active dans le Mouvement. À la suite d'un ACV, elle vit dans un foyer de soins à longue durée en Ontario (l'équivalent d'un CHSLD au Québec). Sa fidélité au Seigneur se manifeste à chaque parution du 4^e Jour dans ses écrits.

Ma journée, seule? Mais non, je ne suis pas seule: Jésus est avec moi. C'est Lui qui nous l'a dit. Le matin, je me réveille tôt, mais je dois attendre l'aide d'une préposée pour me lever. J'en profite pour dire ma prière : « Merci Père pour cet autre jour que Tu ajoutes à ma vie; avec Ton aide, ce sera une bonne journée. C'est Toi qui nous donnes les facultés physiques et mentales pour accomplir la mission pour laquelle Tu nous as placés sur la terre. Je Te rends grâce, Père, parce que Tu m'as gardée mes facultés mentales et que Tu me donnes maintenant la confiance qu'avec le courage d'y travailler chaque jour, Tu vas m'accorder ma demande de retrouver la force et la motricité de mon côté gauche. » J'enchaîne avec le NOTRE PÈRE.

J'attends toujours... Je me tourne du côté de Ste-Anne en qui maman avait une grande confiance. Ste-Anne, vous avez été comblée par la grâce divine, vous nous avez donné Marie, la Mère du Fils de Dieu. Avec votre époux St-Joachim, vous avez allumé en elle la flamme de la foi et vous l'avez préparée à accepter l'imprévu de Dieu. Ste-Anne, votre petit-Fils Jésus vous a désignée comme notre bonne grand-maman quand, sur la croix, Il nous a donné Marie comme Mère. Accompagnez-nous et priez pour nous dans nos misères de la vie afin que nous puissions aller de l'avant avec courage et confiance... Ste-Anne, j'ai confiance en vous, je vous aime. »

Bon! Me voilà prête à descendre pour déjeuner. Avant de sortir de ma chambre en regardant Jésus, je dis : « Merci Jésus d'être là pour moi aujourd'hui, de me protéger, de protéger mes enfants, mes amis, ma famille... Tous ceux pour qui on nous a demandé de prier. Jésus, Tu connais les besoins de chacun. Je Te les confie... » J'ouvre la porte de ma chambre. De la fenêtre de la chambre d'en face, je peux voir un coin de ciel bleu et un coin de nature : « Merci Père pour notre beau pays le Canada , où on peut vivre en paix et en toute liberté... Merci de le protéger de ces guerres folles et des politiciens trop avides de pouvoir et trop remplis d'orgueil. Merci pour notre beau climat, nos 4 belles saisons, les merveilles de la belle nature qui nous entoure et l'abondance qui règne dans notre coin de pays... Merci Père de m'aimer comme Ta fille. » Tout en brassant mon gruau, je récite : « Merci Père pour cet autre repas que nous partageons. Je Te rends grâce parce que nous on en a; je sais qu'il y en a qui n'en ont pas. Il y a des enfants qui meurent de faim, y a des travailleurs surexploités qui doivent aller travailler sans avoir mangé à leur faim. Y a des dirigeants d'entreprises mercenaires et sans scrupule. Y a des enfants abandonnés à cause de ces guerres folles. Il y a des réfugiés qui marchent le long des routes, sans savoir quand ils auront leur prochain repas. Pardonne-nous Père. Nous, on en a et on en gaspille presque à chaque repas. »

Après le déjeuner, première séance de physio... « St-Joseph, merci de m'accompagner, de me donner du courage... » Prochaine séance à 11h00... Entre les deux séances, j'ai le temps de lire la messe du jour, de vérifier mes courriels. Fini la physio pour aujourd'hui. Je remercie St-Joseph: « Je vous salue Joseph, vous dont la grâce divine vous a comblé. Le Sauveur a reposé dans vos bras et grandi sous vos yeux; vous êtes

béni entre tous les hommes et Jésus, l'Enfant divin de votre virginale épouse est béni... St-Joseph, donné pour père au Fils de Dieu, priez pour nous dans nos soucis de famille, de santé et de travail jusqu'à nos derniers jours et daignez nous assister à l'heure de notre mort. Amen. » Et c'est l'heure de descendre pour le dîner.

En mangeant ma soupe, je reprends la même prière que ce matin... En après-midi, nous avons quelques fois des activités auxquelles j'assiste ou un de mes enfants me rend visite, mais ce n'est pas souvent... c'est loin pour eux. De temps en temps, une amie vient jaser un peu, sinon je fais les mots croisés de La Presse sur ma tablette, je m'allonge pour environ une heure pour reposer mon dos...

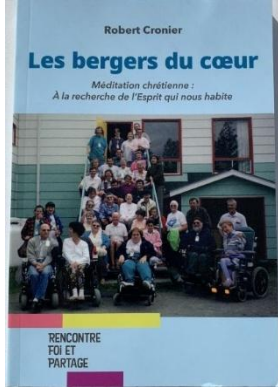
Arrive l'heure où on doit descendre pour le souper et encore une fois, en mangeant ma soupe, je récite la même prière. Je suis certaine que le Père ne se fatigue pas de l'entendre. Dans ma chambre, je fais parfois un peu de lecture en attendant une préposée pour me coucher. Je prie Ste-Anne de m'envoyer quelqu'un d'habitué, car les nouveaux n'ont pas encore une formation complète et ça me stresse. Je récite la même prière que ce matin. Je n'ai pas oublié Marie: « Merci Marie de me protéger durant cette nuit, de protéger mes enfants, mes amis, ma famille. Ainsi que tous ceux pour qui on nous a demandé de prier, ceux qui en ont plus besoin. Marie, tu connais les besoins de chacun; je sais que tu es là pour chacun. » Je prends le temps de nommer chacune des personnes, de nos responsables à tous les niveaux. S'il y a une fin de semaine ce cursillo: le recteur ou la rectrice ainsi que la liste des rollistes sans oublier les candidat(e)s. « Merci Marie d'intercéder pour moi auprès de ton fils pour m'accorder ma demande de retrouver la force et la motricité de mon côté gauche... Marie, n'es-tu pas ma mère? »... « Je vous salue Marie ». « Saint Frère André, j'ai une grande confiance dans la ferveur de ta prière... Ton amitié envers Jésus, Marie et Joseph fait de toi un intercesseur puissant auprès du Père. Tes prières sont exaucées et apportent réconfort et guérison.... Avec toi, ma bouche s'approche de l'oreille de Dieu pour Lui répéter de m'accorder ma demande de retrouver la force et la motricité dans mon côté gauche... Qu'il me soit donné de travailler comme toi à l'œuvre de Dieu dans un esprit de prière, de compassion et d'humilité. St-Frère-André, j'ai confiance en toi et je t'aime. Saint-Joseph, choisi depuis le début pour être le père du Fils de Dieu et le protecteur de celle qui a été choisie pour être la mère du Fils de Dieu, Marie de Nazareth demandez pour moi à votre Fils Jésus, notre Sauveur et notre Dieu qui vit et règne avec le Père dans l'unité du Saint Esprit afin que par votre intercession céleste sur la terre, je puisse rendre hommage au plus aimant des Pères. St-Joseph, donné pour père au Fils de Dieu. Priez pour nous dans nos soucis de famille, de santé et de travail, jusqu'à nos derniers jours et daignez nous assister à l'heure de notre mort. AMEN. »

Je continue: « Mon Dieu, mon cher Papa, merci pour ma journée d'aujourd'hui, merci pour les amis et les membres de ma famille qui prient pour moi, merci pour mes enfants qui m'ont téléphoné, merci pour les 3 repas que nous avons partagés, merci pour les soins que j'ai reçus. Je Te rends grâce pour la merveille que je suis, pour l'énergie, les talents et les capacités que Tu m'as donnés afin que je puisse remplir la mission que Tu m'as confiée à chaque étape de ma vie. Aujourd'hui encore, Tu me confies des missions auprès de mes enfants, ma communauté, mes amis. Ces missions, Tu sais, je les aime. Elles me font grandir, m'aident à aller de l'avant et je veux y donner tout ce que je peux.... Mais tu sais Papa qu'il y a des parties de mon corps qui sont malades et ne fonctionnent plus; alors je Te demande, en toute confiance, de laisser passer à travers mon corps la chaleur de Ton amour qui guérit. Que cet amour renouvelle en moi toutes les parties malades afin que mon corps puisse fonctionner comme Tu l'as créé pour fonctionner. Cher Papa, je te demande de guérir mon corps et mon esprit afin que je puisse mieux Te servir pour le reste de ma vie. Merci papa de m'aimer comme Ta fille... » « Notre Père qui es aux cieux... Vierge Marie, voici ma nuit. Remplis-la de ta paix. Voici mon cœur. Remplis-le de ton Fils. Voici mes joies: remplis-les de ton action de grâce. Voici mes peines: remplis-les de ta force. Voici mes faiblesses: remplis-les aussi de ta force. Sois avec moi à l'heure de ma mort. Remplis ma vie de ton amour pour qu'avec toi et comme toi, dans la plus ordinaire de mes journées et le plus quotidien de mes gestes, je m'associe à Jésus et à Sa mission de Salut. AMEN. »

Adèle Desroches
Communauté l'Envol d'Alfred

Les bergers du cœur

Il est 6 heures du matin. Les larmes ruissellent sur mes joues pendant que ma main droite écrit frénétiquement les mots dictés. Comme si mon cœur enseignait à ma raison le sens de la vie. L'âme a enseigné à l'intellect le sens de l'être par l'intermédiaire de l'écriture automatique.



Je suis Robert Cronier, cursilliste de la communauté Les Messagers de Saint-Gabriel à Ottawa depuis deux ans. Lors d'une retraite Foi et Partage à Montréal que j'ai vécue à l'automne 2000, j'ai fait l'expérience d'une rencontre mystique et ainsi a commencé mon voyage dans l'âme.

Cette expérience m'a donné le goût de continuer ma croissance spirituelle en sollicitant, par la prière et la méditation, les messages d'amour qui nous révèlent l'Esprit qui nous habite.

C'est suite à cette transformation que j'ai publié un livre intitulé **Les bergers du cœur**. Ce livre est une collection de méditations en ordre chronologique qui s'étale sur une période de vingt ans. Une traduction en anglais et une autre en espagnol paraîtront aussi incessamment.

Voici le témoignage d'une lectrice : « La lecture de ce manuscrit fut très agréable. Pleine de positivisme, éclairante, elle a nourri ma foi. C'est une œuvre lumineuse qui donne le goût de croître spirituellement et de goûter au bonheur d'accepter l'Amour de Dieu dans nos vies. Merci Robert d'être l'instrument de Notre Père des cieux. » C'est cette lectrice qui m'a convaincu que cette collection valait la peine d'être partagée et publiée.

Si vous vous sentez interpellés à le lire ou voulez en savoir plus, je vous invite à me contacter en m'écrivant à l'adresse suivante : jrcronier@gmail.com.

De Colores!

Robert Cronier
Communauté Les Messagers de St-Gabriel d'Ottawa

Faire de mon mieux avec ce que je suis

Voilà pour moi. Vivre et laisser vivre dans le respect, le partage sans retour et conserver un œil vers l'amour tel qu'appriis à la maison selon l'éducation humaine et spirituelle enseignée par mes parents.



Vivre selon les commandements de « Dieu » (voilà toute une tâche pour moi) riche en émotion, un travail perpétuel vers ma conversion comme tant d'autres qui me liront et qui les pratiquent.

Quelle joie de sourire à quelqu'un, d'ouvrir et tenir une porte, de donner du temps ou de partager certaines de mes connaissances; toujours sans retour.

Vivre dans cette gratitude et d'en être fier – toujours dans le silence.

je me sens travailler à Ta vigne.

Merci « Seigneur » de me guider et de tenir ma main dans les tâches où

Jacques Chouinard
Communauté Saint-Joseph

Ce que m'apporte la prière de la sérénité

**Mon Dieu, donne-moi la sérénité
D'accepter les choses que je ne peux changer,
De changer les choses que je peux
Et la sagesse d'en connaître la différence.**

La prière de la sérénité m'accompagne depuis plusieurs années pour m'aider à accepter les choses que je ne peux changer comme mon passé, les actions des autres, les événements imprévisibles et certaines de mes limites physiques.

C'est avec elle que j'ai appris à accepter la façon de vivre de mes enfants qui est différente de la mienne.

C'est avec elle que j'ai vécu mon deuil et réappris à vivre seule.

C'est avec elle que j'ai appris à accepter mes limites physiques que l'âge et les bobos apportent.

C'est elle qui m'aide à accepter des situations qui ne font pas toujours mon affaire.

Cette prière est une action de lâcher prise, mais surtout un acte de confiance totale en Dieu dans les réalités hors de mon contrôle. Je sais que ma paix intérieure vient de ma connexion privilégiée avec Lui. Cette prière m'invite à l'humilité, car mon seul effort sans l'aide de Dieu est insuffisant pour trouver la sérénité.

Elle me donne le courage et la grâce nécessaires pour changer ce qui dépend de moi. Je peux changer mes choix, mes habitudes, mes réactions et mon comportement. Elle m'a donné le courage de faire les démarches nécessaires à une grave intervention chirurgicale et ensuite changer certaines habitudes de vie.

Elle m'aide à garder la conviction que l'Esprit Saint met les bonnes personnes sur ma route pour m'aider à vivre sereinement.

La Sagesse est ma lumière intérieure qui guide mes actions et mes décisions. J'ai appris à faire confiance à Dieu qui est mon seul guide.

J'ai lu un jour un article qui disait : « La prière de la sérénité est une philosophie de vie condensée et elle enseigne comment naviguer entre ce que la vie m'impose et entre ce que je peux transformer. » Et j'ajoute que c'est avec la grâce de l'Esprit Saint que je peux y arriver.

De Colores!



**Lise Prud'homme
Communauté Petite-Nation**

**Notre force vient de Dieu.
Notre espérance est en Dieu.
Notre vie est entre les mains de Dieu.**

La Foi telle un phare



La Foi illumine ma vie et l'oriente dans l'espérance;

Elle me fait reconnaître qu'une présence divine et bienveillante m'accompagne pour traverser chaque passage de ma vie;

Ma Foi se cultive en étant à l'écoute de la douce Voix intuitive de sagesse au fond de mon être qui m'éclaire et me guide;

Elle me donne confiance que dans les moments sombres de ma vie, en son temps, elle fera rejaillir la vie à nouveau en moi.

Ma Foi me fait accueillir chaque événement comme une occasion d'apprentissage qui me fait grandir dans l'amour et l'humilité. Et elle me dit que le Seigneur m'aime tel que je suis et qu'Il désire me rendre plus humain, heureux, libre et vivant...

Denis Gaipeau
Communauté Saint-Jean XXIII

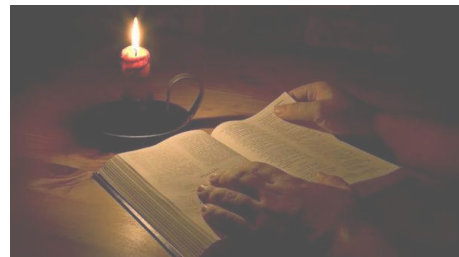
Mon été 2026

Un soir, je n'arrivais pas à m'endormir, cela doit vous arriver aussi?

Je me tracassais par rapport à ce que nos enfants vivent, il y a un froid dans ma famille, plusieurs gens malades près de moi; le petit hamster roule vite.

Je pensais à ce que je peux faire; dois-je me mêler de leurs affaires, quoi dire ou ne pas dire?

Pas facile direz-vous et avec raison. Ma seule solution possible pour dormir, fut de lâcher prise et tout remettre dans les mains de Dieu. Prier pour les personnes, méditer, leur offrir mes journées et mes nuits. Demander de l'aide au Seigneur dans les épreuves. Avoir foi en Lui le Tout-Puissant!



C'est dans ces moments-là que je crois que ma foi est mise à l'épreuve. J'ai le choix de nourrir mes peurs ou de m'en remettre à Dieu, et j'ai choisi tout particulièrement cet été de faire confiance et Le laisser me guider.

Là où s'arrêtent mes forces, celles de DIEU commencent.

Mireille Farley
Communauté Saint-Joseph

Les chemins de Dieu

Ça va bientôt faire 49 ans que nous sommes cursillistes et voilà qu'après que Marquis ait été recteur, nous avons ouvert la communauté St-Luc de Buckingham avec le prêtre en place à l'époque qui était Armand Laporte. C'était il y a 48 ans.

Au cours de l'été qui se termine, on a pris conscience qu'il nous manquait un petit quelque chose dans notre cheminement pour aller plus loin et le compléter. Un bon dimanche matin, on a décidé qu'au lieu d'aller dans une paroisse ou une autre comme on avait pris l'habitude de le faire, on allait retourner à la paroisse St-Luc pour y vivre notre messe. Après tout, c'est là où on s'est mariés, où nos enfants ont été baptisés. C'est là où on a été impliqués au Cursillo, où on a œuvré dans la pastorale pour différents sacrements. On a recommencé à assister à la messe sur une base régulière à St-Luc. On est retournés à nos sources. On rentrait au bercail. Ça a fait beaucoup de bien à notre foi. Le Père Hyacinthe nous a fait un bel accueil, de même que de nombreux cursillistes, anciens et nouveaux qui étaient heureux de nous revoir. Notre foi a toujours été présente, mais elle a été ravivée par celle des autres que Jésus a mis sur notre route.



Notre foi a pris un coup de jeunesse depuis les derniers mois. Nous sentons un vent de renouveau dans cette paroisse et nous y avons notre place.

De Colores!

Nicole et Marquis D'Aoust
Communauté Les Fleurs de Cité-Jardin
Communauté St-Luc de Buckingham (si Dieu le veut!)



**Le 4^e Jour rejoint tes frères et sœurs cursillistes pour mieux les aider à cheminer
par ta réflexion, ton partage ou ton témoignage.**

Tu es page d'évangile pour tous les chercheurs de Dieu et le Christ compte sur toi!!

« Que t'inspire le thème de l'année : Soyons un phare pour les chercheurs de Dieu? »

Tu peux t'exprimer sur cette question ou ce qui te monte au cœur.

Envoie le tout à l'adresse suivante :

csil.tardif@gmail.com

en indiquant « 4^e Jour » dans ton envoi.

La date butoir pour me faire parvenir le tout est le : 11 décembre 2026

Merci d'avance! Nous avons hâte de te lire.

Une expérience qui restera gravée en moi

J'ai vécu mon tout premier cursillo il y a un an déjà, du 19 au 21 septembre 2025. Je veux vous partager une expérience qui est restée gravée dans mon cœur et dans mon âme.

Jour 4: mardi le 23 septembre 2025 à 15h30 p.m. (une durée de 9 minutes environ).



J'étais seule au chalet du lundi au mardi entourée de grand silence et aucun vent. Je suis allée m'asseoir au bout du quai et je me suis baignée dans l'eau très rafraîchissante. C'était un temps très silencieux et aucun bruit. L'eau était calme et en paix.

Assise sur mon quai, un héron passe sans battre ses ailes environ à 15 pieds de moi. Il planait vers la baie à ma droite. Il était si proche que je pouvais voir ses yeux. (J'ai vu le héron

tout l'été battre ses ailes mais pas cette fois-ci).

Je profite de mon temps seule avec Dieu. « Parle-moi, j'écoute. » Je lui dis mon nom qui m'a été donné par un homme autochtone algonquin: Noudam ya nodin windam Chi Manido (qui veut dire: « Hears the wind spoken by Creator » et je Lui dis: « Je suis ici, j'écoute mon Dieu! »

Le soleil sort et brille sur mon côté gauche et je me tourne pour faire face au soleil et je laisse sa chaleur me nourrir. Je demeure dans le silence qui m'entoure et je dis à Dieu que Je l'aime.

J'ouvre mes yeux et je vois le soleil sur le haut du lac qui s'en vient vers moi et le soleil arrête comme si Dieu me disait: « Ouvre ton cœur. » Ensuite, une petite pluie arrive, plutôt des gouttes tombent du ciel et entourent juste mon quai; ces cercles ne se touchent pas à la surface de l'eau. Très bizarre; ce n'est pas une pluie habituelle. Je ressens que je toucherai les cœurs de tous ces cercles sur l'eau. Un cercle à la fois. La pluie de cercles cesse en douceur et c'est fini. Ensuite, le vent s'élève – oui s'élève et l'eau bouge et je vois les vagues. Message: Il faudra faire face au vent quand le temps arrivera. Je pense que quelqu'un est derrière moi. J'entends un gros bruit et je me retourne. Ce ne sont que les feuilles dans les arbres qui tombent. Message: « Ne t'inquiète pas quand ils tomberont à ta gauche et à ta droite. Je serai là avec toi et te donnerai tout ce dont tu as besoin. » Et ensuite, j'entends le poisson sauter dans l'eau!! Tu seras nourrie!! Je vois un oiseau poussé par le vent au milieu du lac qui tourne et tourne en rond et ensuite vole dans une autre direction. Message : il y en aura qui seront perdus.

Le vent est fort et je regarde à la pointe de l'île en face et je vois 3 huards qui arrivent. Message: ils feront leur chemin pour venir connaître la vérité et tu les aideras. La pluie recommence et tombe "normalement" maintenant. J'entends: « Ils seront lavés de leur péchés et ils seront sauvés. » La pluie tombe et le beau temps revient. Je cours aller chercher un papier pour tout écrire.

Une expérience que je n'oublierai pas. Dieu m'a parlé pendant 9 minutes à travers les oiseaux et la nature. Merci à Dieu!

Gisèle Mageau
Communauté Au Cœur de la Vallée

Prière de Nicole Bordeleau
présentée à La Victoire de l'Amour
le 15 mars 2026

Chaque année, Nicole Bordeleau, bien connue pour ses livres, visite Sylvain Charron, animateur de la populaire émission de foi « La Victoire de l'Amour » et récite cette belle prière qu'elle a composée et qui s'intitule « Prière à l'univers » pour rejoindre le plus de gens possible.

Mon Dieu,

Ralentis le rythme effréné de mes pensées
Apaise les battements de mon cœur
Pour que je puisse mieux T'écouter.

Ralentis mes pas
Rappelle-moi de prendre un moment dans ma journée
Pour respirer, pour méditer.

Le soir venu, éteins le feu des désirs qui brûle en moi
Les chardons de l'impatience qui consomment mon corps et mon âme
Libère mon cœur des regrets et des attentes.



Apprends-moi le calme des montagnes
Enseigne-moi la tranquillité des Grands Lacs
La sérénité de l'océan
La légèreté des fleurs de printemps.

Aide-moi à vivre simplement
À demeurer immobile plus longtemps
À conserver des moments de silence
Pour que je puisse mieux T'entendre.
Enseigne-moi Ta patience, Ta tolérance, Ta bienveillance.

Montre-moi comment apaiser ma douleur et mes peurs
Et, à mon dernier souffle Mon Dieu, s'il vous plaît tiens ma main.

Amen.

Soumis gracieusement par Suzanne Jamieson
Communauté Saint-Jean XXIII

***Lâcher prise ne signifie pas que j'abandonne,
mais que je cesse de tout vouloir contrôler
et que je m'en remets à Dieu
pour la suite des choses avec confiance.***

Ils sont entrés dans leur 5^e jour **✻ Rendons-leur hommage ✻**



Rita Cloutier-Dumouchel a été membre de la communauté Saint-Jean XXIII. Le Père est venu la chercher alors qu'elle était entourée de ses 6 enfants le 30 juin pour la faire entrer dans Sa gloire. Elle était âgée de 93 ans.

C'est le 27 juin dernier, à l'âge de 78 ans que **Paul Parent** nous a quitté pour entrer dans la joie de Son Père bien-aimé. Il était membre de la communauté Les Messagers d'Ottawa qu'il avait fondé avec son épouse Louise Lafrance il y a 12 ans et était un homme plein d'amour et jovial. Au cours des dernières années, il réparait les chapelets de nombreuses personnes.



Le 16 juin 2026, **Jeanne André** a quitté la maison de soins palliatifs Mathieu-Froment-Savoie pour rejoindre ceux qui l'attendaient déjà au Paradis. Elle était âgée de 81 ans et était membre de la communauté Saint-Joseph.

Pour ces personnes qui ont été des disciples précieux et qui continuent de briller dans le ciel éternellement, que leur douce présence reste gravée dans nos âmes à tout jamais!



À toutes les familles endeuillées, nous sommes de tout cœur avec vous et nous vous offrons nos plus sincères condoléances.