



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

«Ma vie au rythme des saisons- MVRS»

Sommaire des intentions du programme régulier

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

1. Intentions du programme et conditions de réussite.

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

2. Activités de groupes du programme

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

L'ensemble des activités proposées représentent un potentiel d'environ 700 heures dans le programme régulier. Le programme s'actualise selon les 4 dimensions qui sont généralement intégrées et s'échelonne sur 4 saisons, de septembre à juin. Un parcours personnalisé, ajusté à la situation de chacune et chacun, correspond à une participation moyenne, hebdomadaire, de 16 heures de cours en salle, sur une durée de 39 semaines, incluant des activités ponctuelles de courte durée, des périodes de retour vers soi silencieux, retraites, et moment de repos/vacances, visant l'intégration et l'ancrage dans la communauté externe.

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

2.1. Dimension physique

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



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

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

Les moyens formellement offerts sont :

- Expression artistique sur toute l'année
- Relaxation et méditation sur toute l'année
- Expression théâtrale, à compter de janvier
- Activités dirigées d'aquaforme en piscine et d'exercices en salle
- Danse en ligne

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

2.2. Dimension psychologique

L'orientation privilégiée au CIQS est existentielle humaniste.

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

2.2.1. Activités collectives de la dimension psychologique:

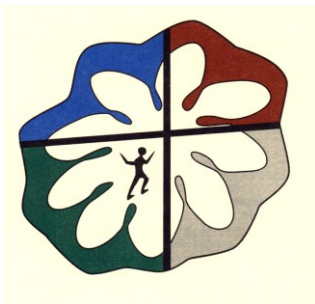
2.2.1.1. **Les cours (voir syllabus)** : Estime et gestion du Stress - Scénarios de vie – La face cachée du changement

2.2.1.2. **Le groupe de croissance** :

Lieu de développement personnel dans lequel, quelques personnes réunies, poursuivent ensemble, une démarche de croissance. Chaque personne va à sa rencontre et à la rencontre de l'autre. Le climat de confiance qui s'établit favorise le dévoilement et aide à établir des liens d'entraide et de soutien; ce qui favorise le processus thérapeutique de chaque personne et consolide ses acquis. L'animation est faite par une professionnelle formée à intervenir sur les processus psychologiques. La professionnelle apporte son expertise (formation, techniques, facilitation, écoute, ...), son expérience, sa personnalité pour aider chaque personne du groupe à atteindre ses objectifs. L'art créatif est la principale technique utilisée.

2.3. Dimension sociale

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



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

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

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

La relation soi – Apprendre la communication relationnelle - La résolution de conflits interpersonnels – Leadership – L'oasis relationnelle – Laisser vivre ce qui ne vieillit pas.

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

2.4. Dimension spirituelle

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

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

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

2.4.2. La **prière personnelle** est essentielle pour intégrer tout ce qu'offre le Centre. La méditation, la prière affective, la prière de silence ou la contemplation, tissent un lien de plus en plus fort avec le Père, le Christ, l'Esprit.

2.4.3. Les activités proposées au Centre au niveau spirituel (comme aux autres niveaux) sont surtout des expériences à vivre qui engagent toute la personne et non seulement sa compréhension intellectuelle. Ceci dit, un certain enseignement est nécessaire.

2.4.3.1. Cours ou activités spécifiques de la dimension spirituelle :

Devenir meilleur disciple et ami du Christ - Intériorité et Engagement - Jésus-Christ
Partage de la parole – Prier - Récitatifs bibliques – Les femmes croyantes dans la Bible

2.4.4. Deux fois par année, des RETRAITES sont offertes : deux jours de récollection au début de décembre et cinq jours à la fin mai. Un temps de silence surtout, de rencontre en profondeur avec celui qui donne sens à nos vies et nous invite à l'intimité avec Lui.

2.4.5. Une fois par mois, les participantes et participants sont invitées à vivre un 'Retour vers soi silencieux'. Cette activité est formalisée au calendrier et dure environ 24 heures.



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

3. Accompagnement individuel : Harmoniser sa démarche par du soutien aux plans psychologique et spirituel

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

Nous incitons les participantes/participants à profiter de l'opportunité unique qu'offre sa participation au programme, pour amorcer une relation d'aide individuelle, en vue de consacrer le temps et l'espace nécessaire pour explorer sa relation à soi, à autrui et à Dieu. Ces relations personnalisées abordent l'humain dans sa globalité en poursuivant des objectifs spécifiques, convenues entre la/le professionnel et la personne aidée. Fournir les meilleures conditions possibles pour la réussite de la relation, requiert une relation de confiance mutuelle et un engagement soutenu dans son processus. La participante a donc une responsabilité très importante dans le choix de son accompagnatrice/eur et le développement de la relation.

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

Il arrive qu'il y ait conflit d'horaire entre une consultation individuelle et un cours. En ce cas (que nous espérons marginal), nous incitons la résidente à quitter son cours pour participer à sa rencontre d'accompagnement individuel. Cette consigne est entendue avec tous les professeurs et nous apparaît la plus respectueuse du processus de croissance.

Ce qui caractérise et distingue les accompagnements spirituels et la relation d'aide psychologique

Accompagnement en relation d'aide psychologique	Accompagnement spirituel
<p>Les deux accompagnements requièrent une écoute attentive et respectueuse de la personne Les deux visent la maturité, mais selon des critères spécifiques à chaque approche.</p>	
<p>Un travail avec les ressources psychologiques de la personne</p> <p>Dans un DIALOGUE entre la personne aidée et l'accompagnateur, où la personne aidée, arrêtée dans son élan naturel à progresser intérieurement vers de meilleures relations avec elle-même et les autres, est écoutée.</p>	<p>Un travail avec les ressources de la foi biblique – à partir de textes bibliques ajustés à ce que la personne peut vivre notamment et non pas de ce que nous croyons bon pour la personne.</p> <p>Dans un TRIALOGUE entre la personne aidée, sa relation à Dieu et l'accompagnateur, qui amène la personne à découvrir qu'il y a un Tout-Autre qui la cherche et l'aide déjà.</p>



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

Accompagnement en relation d'aide psychologique	Accompagnement spirituel
Créer une relation positive à soi , par l'accueil des symboles, en suivant les mouvements des symboles sans chercher à les interpréter.	Créer une relation positive à Dieu , dans une foi confiante. On se demande : <i>Qu'est-ce que Dieu est en train de lui dire?</i>
Ressentir et Vivre Dieu en moi Pour une religieuse, cet accompagnement mène à la relation à soi et la relation avec DIEU EN MOI	L'accompagnement reflète MA RELATION À DIEU . Il fait ressortir ma sécurité ou mes insécurités intérieures. (<i>Ces dernières sont dénouées dans l'accompagnement en relation d'aide</i>).
Nourrit une relation au Dieu intérieur dans une perspective Non confessionnelle (grâce notamment à la notion d'archétype du Soi)	Nourrit une relation au Dieu intérieur dans une perspective Confessionnelle

Unique: *Une relation où l'accompagnateur est centré sur l'autre et son bien-être.*

La situation d'accompagnement individuel est un endroit où on valorise et facilite les processus de la personne, lui donnant accès à ses fantaisies, ses désirs et ses émotions brutes. Il s'agit d'un lieu de recherche active, avec tout ce que ceci implique de curiosité, de prise de risques, d'abandon de rôles stéréotypés. Ceci implique une confiance suffisante vis-à-vis de l'accompagnateur/eur pour que la personne utilise son énergie à explorer et s'ouvrir et non à se protéger.

Privilegiée: *Une relation qu'on ne retrouve pas souvent dans la vie quotidienne.*

D'une certaine façon, dans cette relation, la personne est à l'abri des regards de son environnement habituel, dans lequel, elle se retrouve souvent impliquée dans les situations difficiles. Pour se consolider, la personne aura, à un moment ou l'autre, à assumer ses expériences, d'une façon relativement publique, en douceur, dans le vivre ensemble si cher aux valeurs pratiquées au CIQS et grâce aux différentes activités telles que : le groupe de croissance, les oasis relationnelles les groupes vitalité (social et liturgique) et autres expériences de groupes.

4. Services personnalisés de l'infirmière : Prévention et saines habitudes de vie

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

5. Cadre de référence des services professionnels de l'équipe interdisciplinaire

Nous rendons disponible, au salon de la salle 150, un document qui précise davantage nos modes d'intervention, notre engagement de respect mutuel entre aidants et aidés. Tous les professionnels accompagnateurs, parfois enseignants peuvent, au besoin, être sollicités dans des échanges interdisciplinaires, qui visent le développement optimal et global de la personne. Ces échanges se déroulent entre intervenants



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.

104, chemin Gendron Sherbrooke QC J1R 0J6

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

Site web : www.ci4saisons.com courriel : direction@ci4saisons.com

concernés par le cheminement de l'aidée, en tout respect de l'autorisation au partage de la confidentialité, conjointement signé entre la résidente et la directrice et des codes de déontologie en vigueur.

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

6. Actualisation continue du programme

Les ressources de l'établissement sont attentives et ouvertes aux **suggestions d'amélioration** des activités, sans compromettre le programme de base qui doit se déployer dans toutes ses composantes; ses 4 dimensions, pour bien saisir les réalités des participantes/participants et favoriser l'atteinte des objectifs de croissance et d'épanouissement personnel et collectif.

Bon cheminement de croissance!

Màj : Août 2023