



# La Solitude

de Pré-d'en-Haut

## *GUIDE*

### *DES ANIMATEURS ET*

### *ANIMATRICES*

Notre mission : *favoriser la quête intérieure par la voie du silence et de l'écoute de Soi.*

Notre vision : *toute personne peut se réaliser pleinement.*

Nos valeurs : *entre autres, l'intériorité, l'amour, le respect, et la simplicité.*

Août 2018

## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>Un lieu unique .....</b>	<b>3</b>
<b>Un organisme à but non lucratif .....</b>	<b>4</b>
<b>Un bref historique .....</b>	<b>4</b>
<b>VOS ENGAGEMENTS .....</b>	<b>5</b>
<b>TYPES DE LOCATION.....</b>	<b>6</b>
<b>INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES.....</b>	<b>6</b>
<b>Le mot de bienvenue.....</b>	<b>6</b>
<b>« L'ange gardien » .....</b>	<b>7</b>
<b>L'horaire des ateliers .....</b>	<b>7</b>
<b>La nourriture ....</b>	<b>7</b>
<b>La publicité .....</b>	<b>7</b>
<b>La présence d'autres personnes.....</b>	<b>7</b>
<b>L'annulation.....</b>	<b>8</b>
<b>Les frais de location.....</b>	<b>8</b>

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi de présenter un atelier à La Solitude de Pré-d'en-Haut. Nous espérons que votre séjour sera enrichissant aussi bien pour vous que pour vos participants et participantes.

Le guide que nous vous présentons a été préparé par l'Équipe de programmation de La Solitude. Il contient des renseignements sur l'organisme et sur le déroulement des ateliers.

### La Solitude, un lieu unique

Pour bien profiter des bienfaits qu'offre La Solitude, il est très important de connaître à la fois ses particularités et leur raison d'être.

La Solitude est avant tout un lieu où l'on vient vivre une expérience plutôt inhabituelle pour la plupart des gens, celle que nous appelons **Les trois S : Silence, Solitude et Simplicité**. Les installations sont conçues pour permettre aux personnes qui y séjournent de se détendre en silence, de s'intérioriser à l'abri des principales distractions de la vie moderne, de se ressourcer. La simplicité des maisonnettes et de la nourriture favorise la découverte de soi et le retour à la source de vie au cœur de tout être humain. Échanger les bruits de la vie quotidienne contre ceux de la nature peut parfois engendrer un certain malaise, mais en sortant de sa zone de confort, on se donne la permission de revenir à l'essentiel.

Autrefois fréquentée surtout par les adeptes de son fondateur, le père Raymond Bujold, La Solitude est maintenant un lieu non confessionnel, ouvert à tous ceux et celles dont le cheminement et le vécu spirituel s'harmonisent avec le silence, la simplicité et le recueillement. C'est donc dire qu'elle demeure une oasis de paix, un lieu où régnent le calme et la tranquillité.

Il est donc indispensable que les participants et participantes comprennent que la préservation du caractère particulier des lieux suppose un comportement empreint de silence, de discrétion et de respect partout sur le terrain. Le seul endroit où la parole a sa place est le Thabor (la salle de rencontre).

Merci d'encourager vos participants et participantes à tirer pleinement avantage des bienfaits du silence et du contact avec la nature. N'hésitez pas à leur conseiller fortement de mettre de côté, le plus possible, tout ce qui peut faire obstacle au cheminement intérieur. Pour la plupart des personnes, cela suppose se déconnecter de leurs appareils électroniques. Pour d'autres, il peut s'agir, par exemple, de renoncer à la lecture d'ouvrages distrayants ou à la tentation de prendre de multiples-photos.

## Un organisme à but non lucratif

Dirigée par un conseil d'administration bénévole, La Solitude de Pré-d'en-Haut est un organisme à but non lucratif. La plus grande partie de ses revenus provient des dons qu'elle reçoit. Nous consacrons toutes nos ressources à la mise en œuvre de nos activités, de même qu'au maintien et au développement des lieux. Un de nos buts est d'offrir des séjours et des ateliers à prix abordable.

Le bon fonctionnement, l'entretien des lieux, le développement des services et de la programmation dépendent en très grande partie de l'engagement, des compétences et du dévouement de notre équipe de bénévoles.

## Un bref historique

Raymond Bujold était un prêtre missionnaire de la Congrégation des Sainte-Croix, c.s.c. Il passa environ quinze ans en Inde. Il se déplaçait à pied, d'un village à l'autre, ce qui pouvait lui prendre plusieurs jours. C'est durant ces longues marches qu'il s'est rendu compte qu'en ayant juste l'essentiel pour vivre, sans distractions de l'extérieur, il pouvait vraiment entrer en communication avec sa voix intérieure. C'est cette force intérieure qui lui a permis de continuer sa mission dans des conditions très difficiles.

Après quinze ans d'un total dévouement auprès de ces personnes qu'il aimait, il s'est vu forcé de revenir au Canada à cause de son épuisement et des fortes tensions politiques qui agitaient le nord de l'Inde.

Il s'est vite rendu compte qu'il pouvait difficilement transmettre aux gens de chez lui ce qu'il avait découvert en Inde. Un matin, il s'est éveillé avec l'inspiration qu'il devait bâtir des cabanes où les gens d'ici seraient invités à venir vivre dans le dépouillement et le silence, c'est-à-dire dans La Solitude. Raymond a animé La Solitude pendant environ trente-cinq années, jusqu'en 2006.

En 2015, la corporation de La Solitude de Pré-d'en-Haut a fait l'acquisition du site. Grâce au travail de nombreux bénévoles, dont celui des membres du conseil d'administration, la Solitude est redevenue un merveilleux lieu de silence et de recueillement pour tous ceux et celles qui ont faim et soif de grandir, de découvrir les profondes richesses de leur intérieur.

Pour plus d'information, nous vous invitons à visiter notre site web : [www.lasolitude.ca](http://www.lasolitude.ca)

## VOS ENGAGEMENTS

En signant un contrat avec La Solitude de Pré-d'en-Haut inc., vous vous engagez à assumer certaines responsabilités.

Vos engagements consistent :

- a. À encourager vos participant.e.s à **vivre l'expérience des "3 S"** : Simplicité, Solitude et Silence. Ce sont là les trois caractéristiques de La Solitude. Elles définissent la vocation du lieu et favorisent une démarche vers l'intériorité.

***La Simplicité*** : de la maisonnette, de l'alimentation frugale et de la contemplation en nature. Il s'agit de vivre une expérience de simplicité volontaire dans un endroit sain et sécuritaire.

***La Solitude***: un moment pour Soi et avec Soi, détaché des conventions sociales et des activités de tous les jours. Elle invite à se détacher des appareils électroniques (cellulaires, tablettes, caméra...) et à se retrouver, dans la liberté de la Solitude, le temps d'un séjour.

***Le Silence***: suppression volontaire de la parole et de l'interaction entre les individus, apparenté au "Silence Noble". C'est une occasion de calmer l'esprit et de se tourner vers l'intérieur. Il est entendu que durant les ateliers mêmes, qui ont lieu dans le Thabor, l'exigence du silence ne s'applique pas. Toutefois, sur le site et dans les espaces communs, le Silence règne. Il permet d'emblée la discrétion et le respect à l'égard des autres participant.e.s qui se trouveraient sur les lieux, mais qui ne suivent pas l'atelier (retraite personnelle).

- b. À faire preuve d'une éthique de la **confidentialité** en gardant pour vous les propos des participant.e.s et en évitant de publier des photos sans le consentement écrit des personnes photographiées.
- c. À fournir **une description du contenu de l'atelier** ainsi que des précisions quant à **votre formation professionnelle**. Votre proposition devra être adoptée par l'équipe de programmation avant la signature de l'engagement.
- d. À fournir **un horaire du déroulement de l'atelier**. L'horaire doit permettre à une personne de La Solitude de prendre la parole à deux reprises: d'abord à la première rencontre, puis vers la fin de l'atelier pour donner quelques directives.
- e. À accepter que La Solitude remette aux participant.e.s un **formulaire d'évaluation** de leur séjour. Les réponses vous seront communiquées par la suite.

## TYPES DE LOCATION

### 1. Location du Thabor pour un atelier de plusieurs jours.

- Vous gérez les inscriptions des participants.e.s, collectez et transmettez les informations nécessaires à la préparation du séjour (horaire, heure d'arrivée, besoins spéciaux...)
- Conjointement avec la coordonnatrice, vous transmettez aux participant.e.s les informations logistiques concernant le séjour.
- Vous percevez le paiement de chaque participant.e et le versez à La Solitude.
- Vous communiquez à la coordonnatrice les besoins spéciaux de vos participant.e.s (allergies et autres) au moins 7 jours avant la tenue de l'activité.
- Cette option inclut votre hébergement à la Maison de la Paix, la location de maisonnettes par les participants et la nourriture simple pour chacun.e.

2. **Location du Thabor seulement**, sans résidence dans les maisonnettes pour les participant.e.s. et sans nourriture. La location d'une demi-journée ou d'une journée complète est possible.

3. **Location du Thabor et d'un certain nombre de maisonnettes** (Maison de la Paix inclusivement) pour une journée complète. La nourriture de base est fournie pour chacun.e. Le nombre de participant.e.s minimum sera de 10 et le maximum de 25, selon le type d'activité prévu. À noter qu'il y a, à louer sur les lieux, 14 maisonnettes avec électricité et 2 maisonnettes sans électricité.

Toute formule peut être discutée et approuvée selon les valeurs, la vision et la mission de La Solitude de Pré-d'en-Haut inc. Les négociations se font avec la coordonnatrice et, par extension, le comité de programmation.

L'entente inclura les modalités de paiement, les frais d'annulation et les responsabilités des parties.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

**Voici quelques renseignements utiles sur lesquels nous attirons votre attention.**

### Le mot de bienvenue

Au début de la première rencontre, la coordonnatrice ou un.e bénévole de La Solitude partage les quelques principes à suivre durant le séjour et répond aux questions. C'est aussi l'occasion de présenter "l'ange gardien". Cette intervention ne dure tout au plus que 15 minutes.

## “L’ange gardien”

C’est une personne bénévole qui veille aux aspects logistiques pendant l’atelier. Elle est présente pendant tout le séjour et disponible pour les participant.e.s et pour vous. Elle agit à titre de référent en cas de besoins, de questions ou d’urgence. “L’ange gardien” veille aussi à la nourriture et à certains aspects de la propreté des lieux. Les services de “l’ange gardien” sont inclus dans le prix de la location et nécessaires au bon fonctionnement du séjour.

## L’horaire des ateliers

L’horaire est flexible. Il est établi avec vous au moment de l’entente.

- a. Atelier d’une journée. Exemple : de 9 h à 16 h.
- b. Atelier de deux jours. Exemple : du vendredi 18 h au dimanche midi.
- c. Atelier prolongé. Exemple : 3 jours ou plus, horaires à déterminer.

## Le logement de l’animateur ou de l’animatrice

Durant votre séjour, il est entendu que vous habitez à La Maison de la Paix afin d’être disponible pour les participant.e.s qui veulent vous rencontrer. Cette maison est conçue de façon à vous permettre d’accueillir avec discrétion les personnes qui désirent de l’accompagnement.

## La nourriture

Un menu simple bien que complet est disponible en tout temps à “La Manne”. Un plat cuisiné par jour par participant.e (soupe, chili...) est offert, en plus de la nourriture de base. Nous nous soucions d’acheter des aliments locaux ou, à tout le moins, canadiens, le plus possible. Vous pouvez engager un service de traiteur selon les besoins diététiques particuliers de vos participant.e.s. Vous devez communiquer à l’avance les allergies ou les besoins spéciaux connus.

## La publicité

La Solitude s’engage à placer l’information de l’atelier sur son site Web et sa page Facebook.

## La présence d’autres personnes sur les lieux

Il faut savoir que des gens qui ne suivent pas votre atelier peuvent séjourner sur le terrain. L’observation des principes des “3 S” vaut pour tout le monde.

## L'annulation

Un dépôt non remboursable de 200 \$ est demandé pour confirmer la réservation et la tenue de l'activité.

Pour les locations d'une journée, un dépôt de 50 \$ non remboursable est demandé.

La politique d'annulation pour le séjour entier varie en fonction du nombre souhaité de participant.e.s et du nombre de maisonnettes réservées pour l'atelier. De façon générale, il n'y a aucun remboursement des frais de location des maisonnettes en cas d'annulation dans les 7 jours précédant l'activité.

Les détails de la politique d'annulation sont à discuter avec la coordonnatrice, au moment de la signature du contrat.

## Les frais de location

<b>Thabor (incl. Maison de la Paix)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 \$ par jour, pour les ateliers de plusieurs jours</li><li>• 300 \$ par jour, une journée seule, le week end</li></ul>
<b>Thabor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• de 100 à 300 \$ par jour pour journée seule en semaine</li></ul>
<b>Maisonnettes (par personne)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 \$ par jour, nuitée et nourriture</li><li>• 40 \$ par jour, journée complète, nourriture incluse</li></ul>



