



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.*

Par rapport aux versions précédentes, le présent guide comporte **d'importants changements** surlignés en vert.

Novembre 2022

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
La Solitude, un lieu unique	3
Un organisme à but non lucratif	4
Un bref historique	4
VOS ENGAGEMENTS	5
TYPES DE LOCATION	6
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	6
Le mot de bienvenue	6
“L’ange gardien”	6
L’horaire des ateliers	7
Le logement de l’animateur ou de l’animatrice	7
La nourriture	7
La publicité	7
La présence d’autres personnes sur les lieux	7
L’annulation	7
Les frais de location	8
Le Fonds de la compassion	8

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. L'un de nos buts est de continuer à offrir des séjours et des ateliers à prix abordable, même si nous avons dû majorer nos tarifs en raison des problèmes financiers occasionnés par la pandémie.

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 de Sainte-Croix, c.s.c. Il passa environ quinze ans en Inde, se déplaçant à pied, d'un village à l'autre, souvent plusieurs jours. Durant ces longues marches solitaires, 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 seraient invités à venir vivre dans le dépouillement et le silence. Il a appelé cet endroit La Solitude. Raymond a animé La Solitude jusqu'en 200, c'est-à-dire pendant environ trente-cinq années.

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

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 : abandon volontaire de la parole et de l'interaction entre les personnes, apparenté au "Silence Noble". C'est une occasion de calmer l'esprit et de se tourner vers l'intérieur. Sur le terrain de La Solitude et dans les espaces communs, le silence règne pour favoriser la discrétion et le respect à l'égard des autres personnes qui suivent un atelier ou font un séjour en solitaire (retraite personnelle). Il est entendu que durant les ateliers, l'exigence du silence ne s'applique pas dans la salle appelée Le Thabor.

- 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'entente.
- 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

- Cette option inclut la location de maisonnettes par les participants et la nourriture simple pour chacun.e.
- Vous devez communiquer à la coordonnatrice ou au coordonnateur vos besoins spéciaux (allergies et autres) au moins 7 jours avant la tenue de l'activité.

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. Vous pouvez recourir à un service de traiteur.

3. Location du Thabor et d'un certain nombre de maisonnettes pour une journée complète. La nourriture de base est fournie pour chacun.e. Le nombre de participant.e.s minimum sera **normalement** de 10 et le maximum de 25, selon le type d'activité prévu. À noter qu'il y a, à louer sur les lieux, **15** maisonnettes avec électricité et 2 maisonnettes sans électricité.

Pour tenir compte de besoins particuliers, chacun des trois types de location peut faire l'objet d'une modification pourvu que celle-ci soit conforme aux valeurs, à la vision et à la mission de La Solitude de Pré-d'en-Haut. Les négociations se font avec la coordonnatrice ou le coordonnateur et, par extension, avec l'équipe 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, le coordonnateur 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.

N. B. Dans le cas d’ateliers commençant très tôt le matin ou se prolongeant au-delà de 12 h le dimanche, les tarifs seront majorés en conséquence.

Le logement de l’animateur ou de l’animatrice

Durant votre séjour, nous vous recommandons d’habiter 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.

Vous pouvez toutefois choisir d’habiter dans l’une des maisonnettes.

La nourriture

Un menu simple bien que complet est disponible en tout temps au bâtiment appelé La Manne. Nous nous soucions d’acheter, le plus possible, des aliments locaux ou, à tout le moins, canadiens. Vous devez communiquer à l’avance les allergies ou les besoins spéciaux connus. Vous pouvez engager un service de traiteur selon les besoins diététiques particuliers de vos participant.e.s.

La publicité

La Solitude s’engage à placer l’information de l’atelier sur son site Web et sur 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 le coordonnateur ou la coordonnatrice, au moment de la signature du contrat.

Les frais de location

Thabor	<ul style="list-style-type: none"> • 200 \$ par jour pour les ateliers de plusieurs jours (le prix d'un atelier commençant le vendredi soir et se terminant le dimanche midi est de 400 \$) • 300 \$ pour une seule journée
Maison de la Paix	<ul style="list-style-type: none"> • 100 \$ par jour
Maisonnettes (par personne)	<ul style="list-style-type: none"> • 65 \$ par jour, incluant nuitée et nourriture • 60 \$ par jour pour un séjour de plus d'une nuitée • 50 \$ par jour, nourriture incluse, pour un séjour n'incluant pas la nuit

Le Fonds de la compassion

La Solitude dispose d'un fonds spécial, appelé Fonds de la compassion, destiné à favoriser l'offre d'ateliers portant sur des thèmes reliés à la compassion au sens large. Ces thèmes portent principalement sur ceux qu'aborde Karen Armstrong dans sa Charte de la compassion¹ et comprennent la lutte contre toute forme de violence, d'exploitation ou de privation des droits fondamentaux. Dans l'esprit des personnes qui ont créé ce fonds, les ateliers peuvent porter, notamment, sur tout ce qui peut favoriser la réconciliation avec les Autochtones ou, plus généralement, sur ce qui élève l'âme ou suscite l'émerveillement, en particulier la contemplation de la nature.

Les ateliers portant sur de tels thèmes peuvent, selon certaines conditions, bénéficier d'une réduction considérable des tarifs de location des installations. La demande doit toutefois en être faite au moment de la soumission du formulaire décrivant l'atelier.

¹http://agora.qc.ca/dossiers/la_charte_de_la_compassion