



Centre de réalisation de soi

Rapport annuel d'activités 2023



Acrylique sur toile d'André Fortin



Mot de la directrice générale

L'année 2023 qui vient de s'écouler marquait les 40 ans de L'Arc-en-ciel. Pour moi, qui ai fait partie de bien des premiers groupes, celui de l'atelier *Rêve, réalité, thérapie*, du *séminaire mythique* qui est devenu la Quête de liberté, de la *formation d'intervenants* et celui du *voyage de la conscience*, cette année est la fin d'un cycle. La dernière Quête, le dernier groupe de formation qui termine son parcours, le dernier groupe du voyage de la conscience qui le commence. Cette étape, devenue nécessaire pour diverses raisons, est consentie et sereine... la grande majorité du temps ! Elle s'accompagne toutefois de questionnements.

Après avoir tenté de former une relève pour reprendre les activités que nous avons nous-mêmes vécues puis animées, nous en venons à la conclusion que nous devons faire les choses autrement. Nous sommes toujours animés du désir de mettre notre expérience au service de la communauté, mais de nouvelles formes sont encore à découvrir. L'année qui vient en sera une de réflexion sur la forme que prendra le centre à la suite des différentes « dernières fois » qu'il a traversées. Du côté de Sutton, nous sommes en pleine transition au niveau de la direction, une vision différente en émergera sûrement dans les années qui viennent.

Pendant la pandémie, nous avons beaucoup entendu parler de la nécessité de « se réinventer ». L'Arc-en-ciel, comme beaucoup d'autres organismes et de nombreuses personnes de différents milieux, s'est adapté du mieux possible, non seulement au contexte de la pandémie, mais aussi à celui de l'étape que traversait l'organisme.

Au terme de cette année 2023, je dirais que nous nous sommes adaptés, certes, mais pas tout à fait encore réinventés. Et je crois que c'est de cette réinvention que nous avons maintenant besoin pour que se poursuive la mission de L'Arc-en-ciel.

Je ne peux que confier à la vie qui a guidé Ananda Rose et André au départ de cette aventure, qui nous a accompagnés et orientés à leur suite, de nous inspirer la direction à prendre pour cette nouvelle étape. Qu'elle soit féconde pour tous ceux et celles qui avancent, comme nous, sur le chemin qui mène à la liberté et à la réalité.

Katia Daudelin



Mot de la directrice de Sutton

Bonjour,

Prendre le temps d'un retour sur l'année 2023 est loin d'être banal pour moi. C'est la dernière fois que je m'adresse à vous en tant que directrice de Sutton. L'année 2023 est l'année de la transition, des travaux et de la consolidation de l'équipe !

Une année pleine et riche qui a favorisé une transition harmonieuse vers une nouvelle direction tout en préservant la mission de l'organisme. Une année de travaux qui faciliteront la vie à l'auberge pour les années à venir, que l'on pense à la nouvelle génératrice, aux nouvelles fenêtres, à la tondeuse, au véhicule tout terrain, etc. Une année durant laquelle l'âge de certaines installations s'est fait sentir comme le puits dont les tuyaux ont eu besoin de grands soins ! Une année de câblage électrique et de boîte pour les contenir ! Une vie d'auberge riche et mouvementée !

Je dois dire que je laisse une équipe forte, tissée serrée pour le plus grand bien de tous ! Ensemble, nous avons trouvé des solutions créatives à des problèmes du quotidien que ce soit pour le stationnement, le rangement, le bain libre et le remplacement du congé de Marielle, la gestion et le remplacement à la cuisine, etc.

Je remercie chacun et chacune pour leur rigueur, leur créativité et leur engagement indéfectible ! Je remercie également Katia à la direction générale et Julien à la présidence pour leur soutien et leur confiance durant l'année et toute la durée de ce mandat.

2023 ? Une année très occupée que je conclus en constatant que j'ai beaucoup aimé l'expérience à tout point de vue !

Je souhaite la bienvenue au nouveau directeur à Sutton tout en lui faisant une petite mise en garde ! Cher Philippe, tu dois savoir que tu es en danger d'aimer ton travail passionnément !

Voici un petit témoignage de sa part sur son premier mois...

« Décembre coïncide avec mon entrée en fonction comme directeur. Un mois très occupé à l'auberge, culminant avec des célébrations simples impliquant une douzaine de participants, participantes pour les fêtes de Noël et du Jour de l'an. Si la température est plus douce que de coutume, les tempêtes et les pannes d'électricité saisonnières sont au rendez-vous nous faisant apprécier d'autant plus la stabilité d'opération et la sécurité que procure notre nouvelle génératrice : une bonne pensée et des remerciements pour les voyageurs et voyageuses qui nous ont aidés à réaliser ce projet. » Philippe

Gratitude pour cette année 2023 !

Manon Lévesque

Merci à Manon

Le 4 janvier 2021, Manon a accepté de prendre la direction du centre de Sutton pour une période de 3 ans. Nous la remercions de tout cœur d'avoir consacré son énergie à cette tâche exigeante. Et qui de mieux placé pour lui rendre hommage que ceux et celles qui l'ont côtoyée à Sutton au cours des dernières années ? Voici des bribes de leurs témoignages :

Une écoute attentionnée et beaucoup de compassion...

Voilà ce que je retiens de la présence de Manon dans l'équipe de Sutton. ♡♡♡ Viviane

Ton passage à la direction a aidé l'équipe à se rassembler et à travailler davantage ensemble.

Ton enthousiasme et ton implacabilité ont été un support tout au long de ces quelques années.

Avant tout une amie, une collègue, tantôt complice de nos folies, souvent prête à prendre la relève quand il manque quelqu'un. Marielle

Un gros merci à Manon d'avoir su manœuvrer avec lucidité, justesse et soin à travers les différentes situations vécues à L'Arc-en-ciel de Sutton. Gratitude, amour et tendresse pour ton passage et surtout pour nos partages pendant nos rencontres d'équipe à saveur de chocolat et de plaisir. Lise

Combien j'ai appris de ton ouverture, de ta confiance en la vie et de ta façon créatrice parfois perçue comme un peu fofolle d'aborder les situations ! Droite et bien enlignée, toujours inspirante, et soutenante. Et malgré parfois l'immensité de la tâche, je reconnaissais chez toi cette légèreté dans l'exécution. Attentionnée à prendre soin de l'équipe, de chacun, chacune et soucieuse des lieux, combien la vie à travers toi me montrait la direction : L'Amour

J'ai l'image d'un phare éclairant, d'un pilier stable sur lequel on peut s'appuyer, mais aussi celle d'un épi de blé qui dans sa fragilité, son humilité s'offre en nourriture.

Que de GRATITUDE pour ta présence et ta générosité ! Monique



Et bienvenue à Philippe !

Philippe Tousignant a commencé son cheminement à L'Arc-en-ciel en 2009 en joignant un groupe d'hommes animé par Julien. Une deuxième année a suivi dans un groupe hommes-femmes. Il a amorcé par la suite le voyage de la conscience et s'est impliqué à divers niveaux comme voyageur. Les dernières années, nous l'avons surtout vu dans son rôle de responsable des sentiers et de l'entretien de la forêt, rôle qu'il accomplit avec grand soin. Il coordonne les *médit-actions* qui se tiennent deux fois par année, au printemps et à l'automne. Il est également maintenant membre du comité de gestion de Sutton. Et c'est en décembre 2023 qu'il fait le grand saut, en succédant à Manon Lévesque à la direction du centre de Sutton. Ses qualités humaines et son expérience de travail comme gestionnaire en font le candidat idéal et c'est avec plaisir que nous l'accueillons dans l'équipe de L'Arc-en-ciel. Bienvenue Philippe — nous te souhaitons la meilleure des chances dans ton nouveau rôle !

L'Arc-en-ciel a eu 40 ans !



L'année 2023 marque les 40 ans de L'Arc-en-ciel. C'est en effet en 1983 que le centre, fondé par Rose Pineault et André Lévesque, a vu le jour. Spontanément, lors d'une réunion, l'équipe de L'Arc-en-ciel qui compte des membres présents au centre depuis ses tout débuts, évoque les quarante ans de L'Arc-en-ciel...

40 ans d'ouverture à soi, à l'autre et à la vie

40 ans de découvertes... la découverte du sacré de la vie, de la « reliance » à plus grand

40 ans de passion pour les rêves

40 ans de prises de conscience libératrices

40 ans de partages qui créent des liens solides

40 ans à se reconnaître en l'autre

40 ans à rassembler les gens comme les membres d'une famille élargie

40 ans à sonder les mystères de la vie

40 ans à s'éveiller du rêve

40 ans à vouloir vivre dans la réalité

40 ans d'une quête de liberté

40 ans à accompagner, à soutenir et à aimer tous ceux qui sont passés à L'Arc-en-ciel

40 ans à cultiver le sacré. J'ai 38 ans, L'Arc-en-ciel a toujours été là pour moi, je me suis toujours senti en faire partie. Je me plais à imaginer toutes les générations, toutes les personnes qui sont venues à L'Arc-en-ciel pour un atelier d'une fin de semaine ou le cheminement d'une vie. Merci ♥

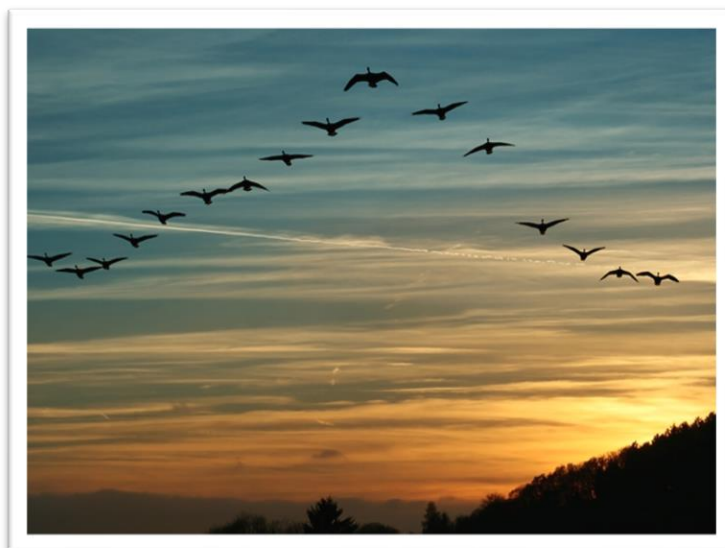
Gratitude pour ce lieu permettant de plonger au plus profond de soi pour y trouver l'Amour

Mission

L'Arc-en-ciel poursuit depuis 1983 la mission d'accompagner et de soutenir les personnes en recherche de mieux-être et en quête de sens.

Objectifs

1. Mettre de l'avant l'importance de mieux se connaître pour prendre appui sur ses ressources intérieures et développer son plein potentiel.
2. Offrir de l'accompagnement individuel, des activités de sensibilisation, des ateliers et des formations qui permettent l'apprentissage d'outils qui favorisent le bien-être, la connaissance et l'estime de soi, la gestion du stress, la communication interpersonnelle, la confiance en soi et l'ouverture aux autres.
3. Offrir aux individus et aux groupes de l'hébergement dans un lieu qui permet le ressourcement et la présence à soi.
4. Répondre aux besoins spécifiques des personnes en crise spirituelle.
5. Former des intervenants et des bénévoles qui vont à leur tour soutenir les personnes en recherche.
6. Constituer et soutenir des groupes qui visent le partage et l'entraide dans la démarche intérieure.
7. Stimuler la recherche personnelle et l'autonomie en encourageant chacun à faire ses propres expériences et à découvrir ses propres réponses.
8. Sensibiliser les gens à l'importance d'être en quête.



Conseil d'administration

Le conseil d'administration 2023

Le conseil d'administration de L'Arc-en-ciel est composé de :

- 4 représentants des membres (les voyageurs et voyageuses de la conscience), soit Jocelyne Perron, Gabriel Dumas, Myriam Hurtubise et Marcel Cotte ;
- 1 représentant des animateurs et animatrices, soit Bertrand Petit ;
- 2 gardiens de la mission de L'Arc-en-ciel, soit Julien Blackburn et Manon Lévesque ;
- La directrice du centre de Montréal, Katia Daudelin
- Le directeur du centre de Sutton, Phillippe Tousignant (en poste depuis le 4 décembre)

Au terme de l'année, les postes au conseil d'administration sont répartis comme suit :

- Président : Julien Blackburn
- Vice-président et secrétaire : Gabriel Dumas
- Trésorière : Manon Lévesque
- Administrateurs : Bertrand Petit, Jocelyne Perron, Myriam Hurtubise et Marcel Cotte
- Les deux directeurs siègent d'office au conseil d'administration

Les rencontres

6 février, 27 mars, 20 avril (assemblée générale), 1er mai, 6 juin, 7 juin, 11 septembre, 30 octobre et 4 décembre

Équipes 2023

Équipe Montréal

- **Katia Daudelin**, directrice générale, directrice Montréal
- **Julien Blackburn**, orientation et gestion
- **Suzanne Slobodian**, coordonnatrice

Équipe Sutton

- **Manon Lévesque**, orientation et gestion, directrice de Sutton (jusqu'en décembre 2023)
- **Phillippe Tousignant**, responsable des sentiers et entretien, directeur de Sutton (à compter de décembre 2023)

- **Marielle Dumas**, responsable des séjours individuels
- **Viviane Schwartz**, responsable des groupes
- **Ghislain Duchesneau**, gestion de la cuisine (janvier à juin)
- **Chaben Mohamed**, gestion de la cuisine (à compter de juin)
- **Dominique Genest**, cuisinière
- **Annie Deslauriers**, cuisinière (à compter de juin)
- **Jocelyne Perron**, cuisinière et programme « donner au suivant »
- **Lise Robillard**, accueil, responsable du bain libre
- **Carmen Guité**, soin des lieux et programme « donner au suivant »
- **Marcel Desjardins**, soin des lieux et entretien
- **Monique Laurin**, à l'accueil (à compter de septembre, en remplacement de Marielle)

La direction peut toujours compter sur le comité de gestion de Sutton :

Marielle Dumas, Claude Desloges, Rémi Turcotte, Paul-Émil Provost et Philippe Tousignant

Montréal et Sutton

- **Josée Lévesque**, comptabilité
- **Paul-Émil Provost**, responsable des communications et de la promotion

Équipe d'animation

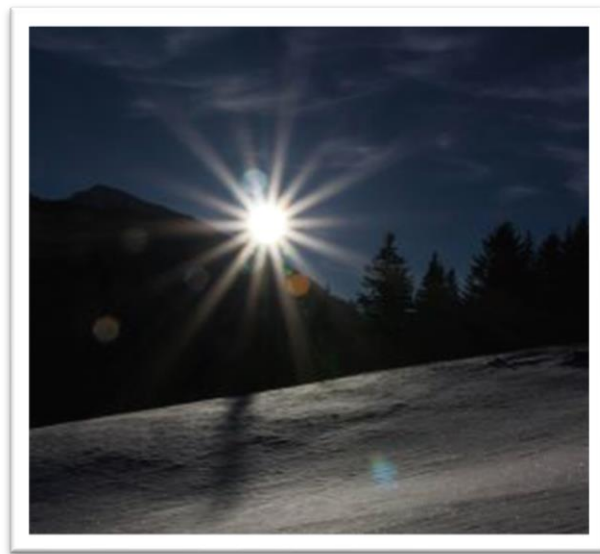
- **Katia Daudelin** : Voyage de la conscience, retraites, groupes de soutien, Quête de liberté, Apprendre à aimer, Célébration du solstice d'été
- **Manon Lévesque** : Retraites, groupes de soutien
- **Julien Blackburn** : Méditation, Formation Connaissance de soi et intervention par le rêve, Cercles de paroles pour hommes, Paroles d'hommes (Sutton), Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort, Cafés-partage sur le vieillissement et la mort, retraites, Quête de liberté
- **Marie-Thérèse Clermont** : Formation Connaissance de soi et intervention par le rêve, En marche vers soi-même, Mes rêves en vidéoconférence, Le rêve, un appel à la conscience, Le pouvoir transformateur du rêve
- **Marielle Dumas**, Entrer chez soi, Rencontres rêves (Sutton)
- **Monique Laurin**, Entrer chez soi, Rencontres rêves (Sutton)
- **Suzanne Prévost**, Qigong
- **Olivier Daudelin** : Cercles de paroles pour hommes, Paroles d'hommes (Sutton)
- **Liliane Breault** : Mes rêves en vidéoconférences, Tarò
- **Suzanne Slobodian** : Thé-rêves
- **Isabelle Maltais** : Thé-rêves

Activités et services

C'est maintenant la nouvelle norme : certaines de nos activités sont offertes en ligne, alors que d'autres ateliers et activités sont plutôt offerts en présence.

Première activité de 2023 — Zoom Nouvelle Année le 8 janvier : Célébrer la nouvelle année !

Nous y avons rappelé qu'il est nécessaire de faire grandir la lumière naissante pour qu'elle éclaire notre chemin et apporte la sérénité dans les cœurs troublés, la tranquillité dans les esprits agités et plus de joie tout autour de nous ! Vingt-quatre personnes se sont jointes aux animateurs à cette occasion.



Les ateliers

- **Le pouvoir transformateur du rêve** : 13 présences
- **Le rêve, un appel à la conscience** : 4 présences
- **Mes rêves en vidéoconférence** : 130 présences
- **Entrer chez soi** (à Sutton) : 6 présences
- **Qigong** : 16 présences
- **Apprendre à aimer** : 9 présences
- **Paroles d'hommes**, week-end à Sutton : juin, *La relation comme espace de guérison* 9 participants ; octobre, *Assumer qui je suis* 8 participants
- **Tarò** à Sutton (mini-ateliers 2 heures) : 16 présences (août)
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort** : 23 présences

Autres activités

- **Méditation guidée en ligne et en présence**

Julien a poursuivi la méditation en ligne sur Facebook le dimanche et en présence le mercredi

- **Cercles de paroles d'hommes (virtuels et en présence, en alternance)** : 56 présences
- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort** : 66 présences (automne 2023)
- **Thé-rêves** : 10 présences (novembre et décembre 2023)

Les nouveautés de 2023

Conférences en ligne

Dans le but de faire connaître les outils qui rendent si puissante l'expérience de la Quête de liberté, nous avons offert, en collaboration avec Vox populi, **3 conférences-ateliers en ligne**.

- **La sagesse des mythes** avec *Katia Daudelin*, le 15 février
- **L'énergie transformatrice des archétypes** avec *Julien Blackburn*, le 14 mars
- **La magie du rêve** avec *Marie-Thérèse Clermont*, le 13 avril

Ces conférences ont suscité un vif intérêt et elles peuvent toujours être consultées sur notre site internet à la rubrique « Publications et conférences ». Plus d'une centaine de personnes y ont assisté au total.

Célébration du solstice d'été à Sutton

Une première expérience d'une fin de semaine avec des enfants et des familles dans l'intention de leur permettre de goûter à l'atmosphère du centre et à la magie de la forêt de L'Arc-en-ciel. Les fées étaient au rendez-vous et nous leur avons fabriqué de magnifiques maisons.



Les maisons de fées fabriquées à partir d'éléments de la nature

Café-partage sur le vieillissement et la mort

Une nouvelle occasion de partager dans une atmosphère intime et de donner du sens à ces expériences qui touchent tous les humains.

L'offre est mensuelle et la réponse a été très favorable à l'automne 2023.



Thé-rêves

Au retour de quelques années à l'extérieur, Suzanne Slobodian a voulu redonner vie aux partages de rêves en présence — on se souviendra de la popularité des cafés-rêves qui ont cessé avec la pandémie. C'est donc avec une autre voyageuse, Isabelle Maltais, qu'elle anime une fois par mois des rencontres de groupes en présence depuis novembre 2023. Les participants disent beaucoup apprécier cette opportunité de rencontrer d'autres personnes et d'être accompagnés dans l'apprentissage du langage des rêves.



Un mot de Julien et de Marie-Thérèse : Mon année à L'Arc-en-ciel

Julien

L'année 2023 m'a confirmé que le nouvel atelier que j'offre depuis septembre 2022 sur le vieillissement et la mort répond vraiment à un besoin. Je suis touché de l'impact qu'il a eu sur ceux et celles qui y ont participé. Cela m'a amené à offrir à partir de septembre les cafés-partage mensuels à L'Arc-en-ciel Montréal afin de créer une autre occasion où chacun et chacune peut s'exprimer et être accueilli sur ses expériences en lien avec la maladie, le deuil, le vieillissement et la mort.

L'année m'a aussi amené à vivre un deuil, j'ai coanimé pour la dernière fois la *Quête de liberté* et j'ai complété l'accompagnement du dernier groupe de notre formation *Connaissance de soi et intervention par le rêve*. Je mesure d'autant plus toute la richesse de la Quête et de la formation que nous avons offertes toutes ces années et j'éprouve une profonde gratitude envers la vie pour ce que j'en ai reçu moi-même et pour tous ceux et celles qui ont pu en bénéficier au fil des ans.

Finalement, je suis heureux de continuer à accompagner les hommes avec Olivier Daudelin dans les Cercles de paroles mensuels et l'atelier Paroles d'hommes. C'est toujours bon d'entendre les hommes s'ouvrir à leur sensibilité et à leur vulnérabilité et de constater les liens du cœur qui se créent.

Marie-Thérèse

Cette année a été jalonnée de moments marquants, la fin de la formation de 2 ans, la dernière Quête de liberté, la dernière cérémonie de remise de diplômes.

Ces activités qui étaient pour moi des références de la démarche ne seront plus. Cet achèvement inévitable a entraîné la naissance du groupe *En marche vers soi-même* qui permet une belle continuité. Cette démarche est riche et elle répond au besoin de revenir à l'intérieur. C'est vraiment un privilège d'accompagner les gens en quête de soi.

La richesse des rêves me stimule toujours autant et particulièrement à travers Mes rêves en vidéoconférence que j'anime avec Liliane. C'est intéressant de voir qu'en si peu de temps, les personnes présentes peuvent faire des prises de consciences importantes et se sentir reliées entre elles. Je porte toujours le désir d'offrir un approfondissement de notre vie nocturne à travers les ateliers sur les rêves. C'est pourquoi je cherche toujours des moyens de stimuler les gens à se découvrir à travers les rêves.

Cette année a ébranlé l'idée que ce que je croyais acquis le serait pour toujours. Ce processus de mort est en réalité la naissance d'un plus grand abandon au mouvement de la vie qui demande d'avancer dans l'inconnu avec confiance et humilité. Ça reste stimulant de s'ouvrir à tous les possibles. C'est ainsi que d'autres portes s'ouvrent pour nourrir cette quête de vérité qui m'anime depuis plus de 30 ans.

Une dernière Quête de liberté

Depuis ses tout débuts, la Quête de liberté a rythmé la vie de L'Arc-en-ciel. Le centre à Sutton a accueilli du 7 au 15 juillet 2023 la toute dernière Quête de son histoire.

Accompagnées par l'équipe d'animation et d'intervention, composée de Katia Daudelin, Julien Blackburn, Manon Lévesque, Marie-Thérèse Clermont et Olivier Daudelin, 28 personnes se sont réunies pour vivre cette aventure transformatrice qui a touché des centaines de participants au fil des années.

- 16 participants
- 8 maitres-rêveurs
- 4 enchanteurs et enchanteresses

Pour la seconde fois, c'est le mythe d'Éros et Psyché qui formait le fil conducteur du séminaire et l'intention qui nous habitait était : **aimer ici et maintenant**. Nous nous sommes identifiés à Psyché qui, après une longue errance et bien des épreuves, devient capable d'aimer véritablement en s'unissant à sa partie divine, représentée par le dieu Éros.



Le ravisement de Psyché
Tableau de William Bouguereau

Groupes long terme

Formation Connaissance de soi par le rêve

L'année 2023 souligne la fin de cette longue lignée de formations qui se sont données à L'Arc-en-ciel depuis le premier groupe en 1983. Le déménagement sur la rue Laverdure, avec ses contraintes d'horaires, nous a amenés à transformer notre offre. Nous pouvons avoir de la gratitude pour toutes ces années consacrées à offrir ce chemin de connaissance de soi à travers le cheminement proposé par cette formation.

Soirée de remise des diplômes

La dernière remise de diplômes a eu lieu le 24 novembre. Plusieurs personnes étaient présentes pour cet hommage en l'honneur de nos 5 diplômés : un évènement souligné avec joie par Katia, Julien et moi pour reconnaître le chemin parcouru qui demande courage et détermination. À la fin de la cérémonie, Julien et moi avons reçu un beau cadeau : un acrostiche de la part de nos chers diplômés qui tenaient à souligner leur reconnaissance pour ces années avec nous. Nous avons aimé offrir cet accompagnement avec cœur et constance, non seulement à ce groupe, mais aussi à tous les autres avant eux. Je ne peux qu'exprimer toute la gratitude de ce chemin parcouru à travers la formation.

Bienvenue parmi les diplômés de L'Arc-en-ciel à : Joanie Béland, Marina Ledig Coelho, David Berthiaume-Lachance, Jean Duval et Stéphane Laperle.

Marie-Thérèse Clermont



En marche vers soi-même

Le 30 septembre dernier, un groupe de 9 personnes a commencé cette démarche, toujours orientée vers la connaissance de soi. Issus en partie de la formation *Connaissance de soi par le rêve*, plusieurs thèmes sont abordés dans le but d'amener le participant à mieux se voir pour être en lien avec soi et avec l'autre. Une belle aventure qui se poursuivra jusqu'au début juin. *Marie-Thérèse Clermont*



Voyage de la conscience

Un dernier groupe de voyageurs et voyageuses de la conscience s'est formé à l'automne. Huit personnes engagées dans ce chemin peu fréquenté de retour à soi. Ils poursuivent leur route en 2024.

L'équipe d'animation



L'équipe d'animation accompagnée de Paul-Émil, notre principal bénévole
Katia, Julien, Manon, Marie-Thérèse, Marielle, Olivier, Liliane, Suzanne S., Suzanne P. et Paul-Émil

Activités à Sutton

Donnons la parole à l'équipe¹ à Sutton pour un survol de l'année !

Une reprise douce et constante des activités de groupes, par rapport aux dernières années.

Une année de changements de personnel et d'adaptation de la part de chacun.

Une solidification des liens entre les membres de cette magnifique équipe. Viviane

Une année de mouvement, plusieurs changements dans plusieurs secteurs, une année intense. J'ai été absente les 4 derniers mois de l'année (le tiers de l'année !), point culminant dans les changements au niveau personnel. Marielle

Les plantes continuent de verdir et fleurir quand je leur donne à boire...

La literie se pavane sur la corde à linge tous les lundis.

Et soutenu par le projet Se rassembler donner au suivant, un grand nombre de tâches sont accomplies par les personnes qui donnent de leur temps (en individuel ou en clan) pour égayer et embellir ce lieu. Et ça continue en 2024 🙏 Carmen

Un mot qui me vient spontanément en pensant à l'année 2023 est gratitude dans tout ce qui a été. Les départs inattendus, les arrivées surprenantes, les bris dérangeants du bâtiment, ouffffff... que de belles occasions d'observer ma capacité à accueillir ce mouvement de vie ! Lise

En 2023 j'ai continué à m'impliquer dans l'équipe de Sutton en étant coresponsable de différentes activités, les rencontres sur les rêves, Mettre en scène mes rêves... agir sur ma vie et l'infolettre de Sutton. Mon engagement dans ces différentes activités m'a permis de me confronter à mes peurs et de vivre encore et encore l'expérience de sortir du rêve et de laisser la vie être. J'en suis reconnaissante et je remercie toute l'équipe pour sa confiance et son soutien. Monique

Une année à élargir mes horizons en cuisine, dans le plaisir et le partage... à collaborer au projet Se rassembler et donner au suivant... à veiller au confort des participants des forfaits. Jocelyne

L'Arc-en-ciel, une nouvelle et belle aventure, remplie de belle énergie, remplie d'amour et de guérison. Gratitude que ce soit arrivé sur mon chemin. Possibilité de créer d'une manière merveilleuse. Nouvelles et belles rencontres de nouveaux amis. Vive L'Arc-en-ciel ! 🙏🌻🌀❤️ Annie



¹ Le partage de Philippe est inséré dans la lettre de la direction

Nombres de nuitées pour les séjours individuels 2023

Évènements	Nombre d'évènements	Nombre de personnes	Total de nuitées
Forfaits du mois	8	40	130
Séjours silence	5	24	69
Séjours spéciaux	5	85	262
Séjour repos	NA	72	137
Total des séjours	18	221	598

Rencontres rêves : 9 rencontres, 40 présences

Nouveauté de l'année, nous avons accueilli 24 personnes, dont 9 enfants, pour le séjour du solstice d'été ! Un succès !

Les séjours spéciaux sont Noël, Jour de l'An, le solstice d'été, Au cœur de la Nature, Les étoiles filantes

Le solstice d'été vécu... en famille : un rituel avec les enfants !



Le début de la création d'un mandala fait d'éléments cueillis dans la forêt.

Noël à Sutton, une façon de revivre les traditions familiales de Noël dans un espace sacré...



Médit-action en images (mai 2023) : un grand merci à nos bénévoles !



Bilan des groupes en 2023

En 2023, plusieurs groupes ont réservé un séjour à l'auberge, remplissant une bonne partie de nos fins de semaine. S'ajoutent à cela quelques retraites en semaine, principalement durant l'été. Ce qui nous a permis d'augmenter l'achalandage d'environ 100 nuitées par rapport à l'année dernière. Une reprise douce et constante par rapport aux dernières années.

Nombre de nuitées pour les réservations de groupes

Groupes de L'Arc-en-ciel	Nombre de personnes	Nombres de nuitées	Total des nuitées
Formation 2	6	9	
VDC 29	6	2	
VDC 30	9	4	
Quête de liberté	33	8 à 12	
En marche vers soi-même	8	2	
Apprendre à aimer 2 X	11 + 11	2+2	
Groupe d'hommes 2 X	12 + 10	2+2	
Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort 2 X	13 + 13	3+3	
Vivre le moment présent	6	3	
Mettre en scène mes rêves	6	1	
Retraite de mars	12	4	
Retraite d'août	14	7	
Retraite de décembre	19	10	
Grand rassemblement	24	3	
17 groupes de L'Arc-en-ciel	6 à 33 personnes	2 à 12 nuitées	1021
24 groupes extérieurs	7 à 26 personnes	2 nuitées	778
Total			1799

Activités et services aux Voyageurs

Voici les activités offertes aux Voyageurs cette année, en présence ou en mode virtuel :

Rencontres d'une journée en présence à Montréal

- **7 mai** : un moment de retrouvailles en chair et en os après plus de trois années de rencontres virtuelles ! 36 présences autour du thème de **la transformation**, du passage à un niveau plus subtil.
- **5 novembre** : 17 présences autour du thème **La paix toujours présente**

Retraites à Sutton

- Retraite du 17 au 21 mars : 9 participants sous le thème **Développer la compassion**
- Retraite d'été du 28 juillet au 4 août : 12 participants sous le thème de **L'épanouissement de l'Être**
- Retraite d'hiver du 7 au 17 décembre : 16 participants sous le thème **Vivre dans la réalité**

Groupes de soutien

Quatre groupes, deux en présence et deux en lignes entre septembre 2023 et mai 2024. 37 personnes au total.

L'assemblée générale annuelle s'est tenue en mode virtuel le 20 avril (43 membres présents)

Grand rassemblement des voyageurs et voyageuses de la conscience

1^{er} au 4 septembre. Vingt et un voyageurs et voyageuses réunis pour cette fin de semaine à Sutton sur le thème : **se rassembler pour mieux se voir et mieux servir la vie.**



Bénévolat et dons

Bon an, mal an, nous pouvons toujours compter sur la fidélité des bénévoles de L'Arc-en-ciel pour soutenir la mission à laquelle nous nous consacrons. Il est important de souligner que plusieurs des tâches importantes au bon fonctionnement du centre sont accomplies par des bénévoles. J'en suis toujours émerveillée. Nous parlons de tâches reliées :

- Aux communications et à la promotion (publications Facebook, mise à jour du site web, création d'affiches, etc.)
- À certains dossiers administratifs, tels que les assurances
- Au secrétariat
- À l'animation des activités gratuites
- Au soin des lieux, à l'entretien des sentiers et du terrain à Sutton
- À l'accueil et au confort des hôtes de l'auberge
- À la cuisine
- Au suivi des prêts et des dons
- À la mise à jour de la base de données
- À la logistique des ateliers et des retraites

Les personnes qui s'impliquent à L'Arc-en-ciel de différentes façons sont nombreuses et nous ne nous aventurerons pas à les nommer de peur d'en oublier, mais nous les remercions sincèrement du soutien indispensable qu'elles apportent ainsi à l'organisme.

Les membres sont aussi fidèles dans leur soutien financier. Plus de 50 000 \$ ont été recueillis en dons cette année. Il serait difficile sans cet apport de maintenir certains services.

Nous remercions de tout cœur tous ceux et celles qui participent de mille et une façons à ce que L'Arc-en-ciel puisse continuer à offrir un lieu accueillant, bienveillant et enrichissant.



Plan d'action et réalisations

Notre plan d'action pour 2023 avait comme objectif principal de **transformer notre offre tout en continuant à répondre à notre mission**. Nous avons précisé quelques enjeux sur lesquels nous souhaitons nous pencher particulièrement.

1. La direction Sutton dans le but de *réaliser une transition harmonieuse à la direction*.

Cet objectif visait essentiellement à tenir compte de l'arrivée d'un nouveau directeur dans une équipe dont plusieurs travaillent sur les lieux depuis plusieurs années et certains dans des postes de direction, ce qui est une particularité de notre milieu de travail. Tout au long de l'année, nous avons favorisé la communication, le transfert des responsabilités et la consolidation des liens d'équipe. À plusieurs occasions, nous avons constaté la solidité et l'engagement de l'équipe en place. Lors de son arrivée, le 4 décembre, le nouveau directeur était à même de prendre la responsabilité du fonctionnement de l'auberge avec le soutien de l'équipe. Comme convenu au plan d'action, une période de disponibilité pour « coaching » est prévue pour l'année 2024.

2. Le financement dans le but de *s'assurer d'avoir les fonds nécessaires pour fonctionner*.

En 2023, nous avons augmenté notre hypothèque à la Caisse et engagé plusieurs travaux d'entretien ou de remplacement des machineries désuètes comme la génératrice, un véhicule tout terrain, une nouvelle tondeuse compatible avec notre tracteur. Nous avons également remplacé des fenêtres, des panneaux électriques, fait des travaux à la piscine, remplacé des matelas, etc. Nous nous sommes dotés d'une borne pour voiture électrique. Nous avons réinvesti près de 60 000 \$, une partie de ces dépenses est passée en amortissement. Cet objectif est à poursuivre pour l'année 2024.

3. Les voyageurs de la conscience dans le but de *rester un groupe uni en tenant compte des changements et favoriser le sentiment d'appartenance*.

Notre groupe vieillit et nous devons en tenir compte pour que les liens qui unissent les membres continuent à être nourris. En ce sens, nous avons repensé le calendrier des retraites pour y inclure une retraite en ligne de 4 jours.

Parce que nous constatons que le fait d'être en présence physique les uns avec les autres est essentiel, nous avons recommencé à offrir gratuitement des journées de rencontre en présence où tous les voyageurs sont invités. Ces rencontres avaient été remplacées par des réunions virtuelles depuis la pandémie.

Les groupes de soutien, en présence et en ligne, animés par Manon et Katia, rejoignent près d'une quarantaine de voyageurs et nourrissent également la réflexion dans les clans.

4. **L'offre de services et les besoins** du centre de Montréal dans l'intention *de préciser notre offre et les besoins qui en découlent.*

Nous constatons, malgré les changements des dernières années, que les animateurs ont toujours le désir de partager leur expérience et d'accompagner ceux et celles qui cherchent du sens.

Suzanne, notre doyenne, a repris les cours de Qigong après un arrêt durant les années de pandémie ; nous ne pouvons accueillir que de petits groupes, mais jusqu'à présent, notre salle convient.

Marie-Thérèse cherche toujours de nouvelles formules pour continuer à faire découvrir les rêves.

Comme nous souhaitons continuer à offrir des activités gratuites, c'est avec joie que nous avons accueilli les premiers *thé-rêves* animés par Suzanne Slobodian et Isabelle Maltais.

Julien guide toujours des méditations hebdomadaires et contribue à nourrir l'énergie de nos locaux.

Marie-Thérèse et Liliane poursuivent l'expérience de *Mes rêves en vidéoconférences* sur Zoom et accompagnent chaque fois des habituées et de nouveaux participants.

Notre questionnement en début d'année portait également sur le renouvellement du bail au centre communautaire. Après avoir renoncé à certaines activités et en avoir mis en place de nouvelles, nous avons besoin de refaire un choix au sujet des locaux. La salle d'animation n'est pas idéale, mais nous pouvons louer des salles à peu de frais au centre communautaire quand nous avons de plus gros groupes. D'autre part, il serait difficile de trouver un bureau à moindre coût pour les consultations individuelles. Nous avons donc convenu de renouveler le contrat de location pour une autre année. L'aventure continue...

5. **Promotion et communications** dans le but *d'utiliser de façon optimale les moyens de promotion qui nous sont accessibles.*

Le budget que nous pouvons consacrer à la promotion est restreint, nous devons donc l'utiliser de la meilleure façon possible en gardant, entre autres, vivantes notre page Facebook et nos infolettres, tant pour Montréal que pour Sutton. Nous avons précisé les responsabilités de chacun pour un meilleur fonctionnement.

Avec l'intention de faire une nouvelle expérience et de sortir de notre zone de confort et soutenus par Paul-Émil, nous avons proposé trois conférences-ateliers en ligne en collaboration avec Vox Populi. Nous voulions ainsi faire connaître à un plus large public la richesse du travail avec les rêves, les mythes et les archétypes. Cela nous a permis de terminer en beauté le cycle de la Quête de liberté !

PERSPECTIVES 2024

Nous l'avons souligné dans ce rapport, plusieurs des activités qui faisaient partie de l'ADN de L'Arc-en-ciel ont pris fin en 2023. Nous voyons donc l'année qui vient comme une occasion de sortir du cadre que nous connaissons pour explorer de nouvelles avenues, tout en restant fidèles à notre mission.

L'aspect financier reste un défi, particulièrement au niveau de la liquidité. Nous cherchons toujours à élargir notre clientèle et à augmenter les revenus pour arriver à l'équilibre budgétaire.

Nous voyons aussi le besoin de nous questionner sur la vie associative pour qu'elle reste vivante et participative.

Notre objectif principal cette année : **Mettre notre expérience au service de la communauté**

Voici les principaux enjeux et les objectifs qui y sont reliés

1. **Direction Sutton : Augmenter la profitabilité de l'auberge et du site**
2. **Offre de services** : Dans la suite de notre réflexion de 2023, *s'ouvrir aux possibilités nouvelles*
3. **Vie associative** : *Évaluer l'état actuel de la vie associative*
4. **Financement** : *Viser l'équilibre budgétaire*



L'Arc-en-ciel à Montréal

10780, rue Laverdure, Montréal, QC H3L 2L9

montreal@larcenciel.org

514 335-0948



Centre de ressourcement à Sutton

567, chemin McCullough, Sutton, QC J0E 2K0

sutton@larcenciel.org

450 538-0333

