

# MEDITATION et CREATIVITE

## A quoi la Vie m'appelle en ces temps incertains ?



**Abbaye de St Jacut de la Mer (Bretagne)**  
**Du mercredi 15 avril soir au dimanche 19 avril 2026**

4 jours de Méditation de Pleine Conscience & Créativité  
sur le sens de la vie pour :

- Cheminer dans l'essentiel de nos vies et (re)découvrir le sens de notre vie comme chemin de croissance humaine et spirituelle
- Placer notre vraie sécurité non pas dans des prédictions incertaines et angoissantes mais dans une vie pleine, profonde, et ouverte à plus grand que nous. Renouveler notre élan vital et notre confiance
- Être porteurs d'harmonie dans le monde et nous y engager pleinement. Se relier à d'autres et participer à la naissance d'"îlots de cohérence".

[Témoignages des précédentes sessions](#)

## Un besoin fondamental de sens

**Cheminer dans l'essentiel de nos vies et (re)découvrir le sens de notre vie comme chemin de croissance humaine et spirituelle.**

Les neurosciences existentielles montrent que le besoin de sens, de cohérence et de stabilité est un besoin fondamental de l'être humain, concourant à son bonheur individuel, et permettant également d'imaginer d'autres manières plus harmonieuses et durables de vivre ensemble et de préserver la terre.

Au cours de cette retraite, nous serons amenés à nous relier à notre aspiration profonde et à retrouver ou renouveler le sens de nos vies à 3 niveaux :

- **Cohérence et reliance individuelle** : quelle est la logique de mon existence ? comment (re)trouver du sens, de la cohérence entre ce que je suis (mon être profond, mes valeurs, mes convictions) et ce que je fais, l'orientation de ma vie (ma mission, mon impact sur le monde,...) ?
- **Cohérence et reliance collective** : comment vivre les uns avec les autres de manière harmonieuse avec plus de coopération et d'entraide ? Comment faire corps, faire société ? Dans quels groupes, collectifs, puis-je participer à créer des "îlots de cohérence" ouverts sur le monde et les autres ?
- **Cohérence et reliance au Vivant** : Comment retrouver de la cohérence et de la durabilité dans notre manière d'habiter la terre ensemble ? Comment expérimenter l'unité et notre reliance fondamentale à la diversité du Vivant ?

## La traversée des temps incertains

**Placer notre vraie sécurité non pas dans des prédictions incertaines et angoissantes mais dans une vie pleine, profonde, et ouverte à plus grand que nous.**

Les temps incertains que nous vivons sont une invitation à regarder et accueillir nos inquiétudes, nos peurs, en toute humilité.

Nous sommes des êtres avec une réelle finitude ici sur cette terre. Face à cette mort physique, le chemin humain et spirituel est une invitation à vivre pleinement notre vie, à 100%. La vie est précieuse, ici et maintenant ! Puis-je la vivre vraiment ? Puis-je l'honorer ?

Alors cette méditation consciente de notre mort physique devient une méditation à l'écoute de la Vie ! Si je vis chaque journée intensément, comme si c'était peut-être la dernière, alors je peux me sentir plein d'élan de vie, d'élan de cœur, d'élan de tendresse.

Etrange et pourtant si essentielle attitude proposée par de nombreuses traditions.

Oui, car la Vie traverse les naissances et les morts. La Vie éternelle est là, dès maintenant, disponible 24h/24 dans l'Instant.

Cette retraite sera une invitation à nous relier à cette force de Vie, à cet Amour que certains appellent Dieu. Une invitation à nous redonner ainsi confiance et espérance quels que soient les temps troublés que nous traversons.

## Un engagement au service de la Vie

**Être porteurs d'harmonie dans le monde et nous engager pleinement. Se relier à d'autres et participer à la naissance d'"îlots de cohérence".**

Nous nous relierons aux forces de Vie, en nous, entre nous et tout autour de nous, ici et maintenant. Nous nous ouvrirons à plus grand que nous même, à cette Vie qui nous habite, nous anime, nous relie, nous dépasse...

De là pourra jaillir un élan inspiré pour être porteurs d'harmonie dans notre monde, pour nous y engager pleinement, à notre manière unique et merveilleuse. C'est peut-être là que des microcosmes de l'humanité de demain pourront naître : des espaces d'échange, de création, de soutien, de vie. Des "îlots de cohérence" qui ne soient pas des lieux de repli sur soi mais des espaces faisant advenir **une humanité nouvelle, plus ouverte, plus aimante et plus reliée**. Pas de fausses promesses mais une promesse de temps en commun pour le bien commun de tous et pour la Vie.

"Lorsqu'un système est loin de l'équilibre, de petits îlots de cohérence dans une mer de chaos ont la capacité d'élever l'ensemble du système à un niveau supérieur".

*Ilya Prigogine, chimiste lauréat du prix*



### Quel cheminement pour cette retraite ?

Au programme :

- temps d'intériorité profonde par la méditation de Pleine Conscience pour s'ouvrir à un espace intérieur d'écoute et de reliance à plus grand
- exercices et propositions pour questionner le sens de nos vies individuelles et collectives
- temps de pratiques créatives par le "Journal Créatif 1", le mouvement et la danse inspirés du "Life Art Process 2" pour exprimer, transformer et découvrir des éclairages et des ressources insoupçonnés
- temps de partage d'expériences, des temps de silence et des temps d'immersion dans la nature ponctueront les journées
- moments d'écoute individuelle à la demande
- aucun prérequis n'est nécessaire

Il s'agira de considérer le passé à partir du présent pour nous ouvrir à un « à-venir » nouveau. Renouvelant ainsi notre élan, nous pourrons nous engager de manière plus libre, créative et inspirée dans notre vie et dans le monde.

*Le cadre restera laïc tout en invitant chacun à se référer à ses racines spirituelles*

1/ **Le Journal Créatif** est une méthode élaborée par Anne-Marie Jobin pour aller à la rencontre de soi notamment par l'écriture, le dessin et le collage.

2/ **Le Life Art Process** est une approche artistique et expressive fondée par la danseuse et chorégraphe Anna Halprin et sa fille Daria Halprin, danseuse formée à la Gestalt-Thérapie. Cette pratique fait le lien entre l'Art et la Vie et met le processus créatif au service de notre vie, notamment par le mouvement, la danse, le dessin et l'écriture.

## Les intervenants

### Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement individuel en thérapie (psychopraticien). Précurseur en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR et MBCT), je me suis senti ensuite appelé à animer des retraites plus intenses ou thématiques (plus de 150 retraites ou sessions animées).

Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résument l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel.

Formateur et pédagogue (27 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au Presencing auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Théorie U) et à l'éco-psychologie pratique (TQR: Travail Qui Relie de Joanna Macy).

Rencontrant le maître Zen ThichNhatHanh en 1999, je me suis formé auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, j'ai préféré œuvrer dans la vie laïque pour soutenir les êtres sur leur chemin, nourri par un chemin d'expérience d'unité et relié à ma foi en un Christ universel, douce force d'Amour et de soutien.

### Marie-Charlotte Lapierre

Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique depuis 8 ans la psychothérapie en tant que sophro-analyste et j'accompagne en art-thérapie par des pratiques créatives et expressives (danse, mouvement, dessin, écriture, collage...) en m'appuyant principalement sur le Life Art Process et sur le Journal Créatif. J'anime également des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de l'intériorité profonde et de la créativité, comme sources de guérison, d'unification intérieure et de reliance à plus grand que soi. Formée à l'éco-psychologie pratique (TQR, Travail Qui Relie de Joanna Macy), je suis également très engagée dans la transition écologique et dans l'écologie sensible. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, et de l'association Ty'Sages, qui œuvre au vivre ensemble par la méditation et la créativité.

## Dates & horaires

**Accueil** : Mercredi 15 avril 2026 à partir de 16h - Début à 18h30

**Fin du stage** : dimanche 19 avril 2026 à 16h.

## Le lieu

La situation exceptionnelle de l'Abbaye, au bord de l'océan sur une presqu'île aux rivages somptueux, nous aidera lors de nos temps contemplatifs à rendre grâce à la création. Monastère bénédictin fondé par saint Jacut au Vème siècle, l'Abbaye fut, pour la Bretagne et pendant des siècles, un haut lieu

politique et spirituel. Propriété depuis 1875 de la Congrégation de l'Immaculée Conception, elle continue à vivre autrement son inspiration initiale, comme maison d'hôtes à vocation culturelle et spirituelle. C'est une maison habitée et animée où se ressourcer et inventer des manières de vivre l'Évangile dans un monde pluriel. Au-delà des peurs issues d'un monde en profond bouleversement, l'Abbaye pense le christianisme comme une contribution essentielle au service d'un surcroît d'humanité, d'une recherche d'un bien commun.

Consciente des mutations profondes de notre monde et des nouvelles cultures, une équipe de salariés expérimentée et une communauté de religieuses et de laïcs, priante, disponible pour l'écoute, animent les activités de l'Abbaye. Ils nous accueilleront avec bienveillance, dans un cadre d'hospitalité simple et fraternelle.

### **Venir à l'abbaye : 3 rue de l'abbaye 22750 Saint Jacut de la Mer**

**En train** : Les gares les plus proches se situent à Saint-Malo (25 km), Plancoët (12 km), Dinan (25 km) et Lamballe (35 km). Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo.

**En bus** : La société régionale de transport « BreizhGo » permet, grâce à la ligne 14 (Saint Malo – Saint-Cast-Le-Guildo), de relier Saint-Malo à Saint-Jacut-de-la-Mer en 35 minutes environ. L'arrêt de bus se situe à Saint-Malo près de la gare SNCF et celui de Saint-Jacut-de-la-Mer à côté de l'église. Le trajet coûte 2,5 €.

Pensez à réserver en appelant la société BreizhGo au 02 99 300 300.

Il n'y a pas de bus le dimanche, nous ferons du covoiturage pour les trajets de retour.

**En voiture** : L'Abbaye se situe presque au bout de la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer. Une fois entré dans la presqu'île, il faut aller longuement tout droit, jusqu'à l'église. L'Abbaye est le grand bâtiment en contrebas de cette dernière. Vous apercevrez immédiatement ses jardins.

**Nous adressons à tous un tableau de covoiturage dès l'inscription afin de faciliter les trajets et de les rendre plus écologiques.**

### **Tarifs :**

Animation + Pension complète : à partir de 500€

[Plus d'infos ici](#)

**Attention groupe limité à 15 participants environ.**

### **Pour vous inscrire**

Remplissez le **bulletin en ligne disponible ICI**

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de contacter directement l'abbaye au 02.96.27.71.19

**Renseignements/réservations : [contact@meditation-ephata.com](mailto:contact@meditation-ephata.com)**

**Marie-Charlotte Lapierre : 06 62 69 21 54**

**Yannick Lapierre : 06 67 26 16 98**

**[www.meditation-ephata.com](http://www.meditation-ephata.com)**



