

CHARLES-ÉDOUARD CARRIER

CATHERINE GIROUARD

# *se ressourcer*

OÙ, QUAND ET COMMENT  
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

## Table des matières

- 9 AVANT-PROPOS
- 10 Pourquoi ce livre... et pourquoi nous ?

### 14 INTRODUCTION

- 16 Définir le ressourcement
- 18 La retraite à travers les siècles
- 20 Où, quand et comment ?

### 24 EN ÉQUILIBRE

- 28 Spa Eastman
- 32 Entrevue avec Jocelyna Dubuc
- 34 Couvent Val-Morin
- 38 Miracles, la grande retraite
- 42 Monastère des Augustines
- 46 Christine Dion
- 48 Le Temple Sanctuaire
- 50 Wetreat
- 52 *La pleine conscience*
- 55 *L'alimentation consciente*

### 56 EN NATURE

- 60 Bora Boréal
- 64 Le Vertendre
- 68 Hôtel UNIK
- 72 Farouche
- 76 Le Centre de vie
- 78 Hôtel spa Sacacomie
- 80 *Le pouvoir insoupçonné des arbres*
- 83 *Bain de forêt ou shinrin-yoku ?*

### 84 EN SILENCE

- 88 Abbaye Val Notre-Dame
- 92 Laö Cabines
- 96 Auberge du Portage
- 100 Entrevue avec Nicole Bordeleau
- 102 Vipassana
- 106 Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac
- 108 Dojo Zen Mukusho et Centre de méditation Kadampa
- 111 *Zone de déconnexion*
- 112 *Trop heureux pour être bien*

## 114 EN MOUVEMENT

- 118 Le Perchoir
- 122 Club Med Québec  
Charlevoix
- 126 Fairmont Tremblant
- 130 Entrevue avec  
Marie-France Marin
- 132 Le Baluchon  
Éco-villégiature
- 136 Estérel Resort
- 138 [ÈST] Éco-cabines
- 141 *Marcher pour se ressourcer*
- 142 *Jogger, méditer, ou les deux  
en même temps ?*

## 144 EN ROUTE

- 148 Le transport ferroviaire  
Tshiuetin
- 152 VanLife Campers
- 156 La route Billy-Diamond
- 160 Entrevue avec  
Jean-Philippe Pleau
- 162 La route 138
- 166 KWE Café et Auberge
- 168 Île d'Orléans
- 170 *Réussir son roadtrip ?*
- 173 *Dix-sept chemins pour  
décrocher*

## 174 PARTIR, PUIS REVENIR : CONSEILS ET LISTES PRATIQUES

- 176 Quand s'arrêter ?
- 178 Entrevue avec  
Madeleine Arcand
- 180 Ma retraite à moi
- 182 Attention, drapeaux  
rouges
- 182 Comment se préparer à  
une retraite ?
- 185 Pour un atterrissage en  
douceur
- 187 Se ressourcer à la maison
- 187 La méditation,  
fondement du  
ressourcement
- 191 Les rituels dans la  
simplicité

## 192 CONCLUSION

## 194 CARTE DES LIEUX DE RESSOURCEMENT

## 196 NOTES

## 199 REMERCIEMENTS



## *Avant-propos*

La société d'aujourd'hui nous pousse à aller toujours plus vite. Productivité, hyperconnectivité, rythme de vie effréné : nous imposons à notre corps un stress constant en tentant de jongler avec les impératifs du travail, les tâches quotidiennes et des obligations auxquelles nous ne pouvons nous soustraire. Nous vivons tout cela en même temps qu'une crise climatique jamais vue et une période d'instabilité politique et économique.

Pas surprenant que les niveaux de stress et d'épuisement atteignent de nouveaux sommets. Les problèmes de santé mentale, dont les épisodes dépressifs majeurs et le trouble d'anxiété généralisée, sont en hausse depuis 10 ans au pays<sup>1</sup>. Selon Statistique Canada, « en 2022, plus de 5 millions de personnes au Canada répondaient aux critères diagnostiques d'un trouble de l'humeur (dépression, troubles bipolaires, etc.), d'un trouble d'anxiété ou d'un trouble lié à la consommation de substances [...] ». L'Indice de santé mentale TELUS révélait, quant à lui, en 2024, que « parmi les travailleurs canadiens, 33 % présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 45 % présentent un risque modéré et 22 % présentent un faible risque ».

Ces statistiques sont éloquentes. Elles soulignent aussi à grands traits l'importance de prendre soin de sa santé mentale et de cultiver sa résilience face aux défis imprévus.

En parallèle – et fort heureusement, pourrait-on dire –, on observe une prise de conscience croissante de l'importance du bien-être et de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle. De plus en plus de gens aspirent à donner un sens plus profond à leur existence et à se reconnecter à eux-mêmes. Cette quête s'accompagne d'un désir de trouver des moyens concrets pour se ressourcer et retrouver une harmonie intérieure.

C'est dans ce contexte qu'on a vu naître une véritable industrie du bien-être. Plus que jamais, les offres de retraites et d'expériences de ressourcement pullulent et plusieurs saisissent cette occasion d'affaires – certains avec une éthique plutôt élastique. Il devient parfois difficile de s'y retrouver.

L'idée d'écrire ce livre sur le ressourcement est donc née afin d'offrir des pistes pour s'arrêter, décrocher et réfléchir à la notion de bien-être ; pour mettre en lumière des lieux et des initiatives qui présentent diverses expériences de ressourcement ; pour partager des avis de personnalités expertes ; pour mieux comprendre les enjeux, les besoins ; et, finalement, pour aider les lecteurs et lectrices à retrouver une forme d'équilibre, à mieux gérer leur stress et à améliorer leur qualité de vie.

Dans un monde de plus en plus exigeant où s'arrêter peut parfois sembler utopique, ce livre se veut un allié. Sans rien promettre, il pave la voie à de belles

*Une demi-heure  
de méditation est  
essentielle sauf quand  
on est très occupé.  
Alors une heure est  
nécessaire.*

– SAINT FRANÇOIS DE SALES

parenthèses à l'intérieur desquelles on peut repenser ses priorités et rétablir un certain équilibre.

Pour plusieurs d'entre nous, la vie a pris des allures de véritable course contre la montre, un sprint qui s'étend sur la distance d'un marathon. Lire sur le ressourcement, aujourd'hui, c'est déjà se donner la chance de prendre son souffle, puis éventuellement de planifier une pause. Selon nous, prendre le temps de nous ressourcer, peu importe où, quand et comment n'est plus un luxe, mais une nécessité pour notre santé, notre bonheur et notre capacité à relever les défis actuels et futurs.

**POURQUOI CE LIVRE...  
ET POURQUOI NOUS ?**

Une visite dans n'importe quelle librairie suffit pour constater qu'il existe une tonne d'ouvrages sur le bien-être, la gestion du

stress, la méditation, le yoga, le lâcher-prise, l'art de profiter du moment présent, et tout autre sujet connexe. Quel intérêt alors d'écrire un livre de plus dans ce créneau ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le livre que vous tenez entre vos mains veut combler un vide. Car si nombreux soient-ils, la plupart des ouvrages sur le bien-être explorent une thématique bien précise et leurs auteurs ont une expertise reconnue sur le sujet qu'ils abordent. Nous avons plutôt fait le choix de rassembler plusieurs aspects de la retraite et du ressourcement dans le but de prendre du recul et d'avoir une meilleure vue d'ensemble.

Sur le Web, le constat est semblable : les hébergements et les expériences qui se présentent comme autant de lieux parfaits pour se ressourcer abondent. Retraites de yoga, en silence, en plein air, consacrées à la méditation, on en trouve de tous les genres et pour tous les publics. Vous pourriez évidemment faire vous-même vos recherches... et vous sentir perdu à travers ce flot d'informations, de publicités et de promesses de bien-être. Comment nous y retrouver et faire des choix alignés avec nos réels besoins et envies ?

C'est ici qu'on lève la main. Nous sommes deux journalistes passionnés qui écrivent depuis une vingtaine d'années dans plusieurs médias. Des touche-à-tout plutôt généralistes qui vibrent pour les sujets humains et sociaux, le terroir et le voyage – qu'il soit d'un bout

à l'autre de la province, du continent ou du monde.

Nous ne sommes donc pas des experts sur la question du bien-être et du ressourcement. Loin de nous l'idée de nous en proclamer. Mais l'intérêt de ce livre est là, justement : nous l'avons abordé comme nous le faisons pour nos articles et nos reportages, en examinant la question sous tous ses angles pour bien la comprendre. Nous sommes allés sur le terrain pour expérimenter, voir, sentir, goûter, découvrir, rencontrer. Nous avons posé des questions aux acteurs et aux spécialistes. Nous avons créé ensuite le plus beau bouquet d'informations possible à partir de cette grande récolte. Ce vaste portrait vous permettra de mieux comprendre le sujet, en tant que non-expert vous aussi, pour ensuite faire de meilleurs choix pour vous.

Nous avons aussi envie de répondre à la question « Pourquoi nous ? » de façon un peu plus personnelle. Nous sommes coéquipiers au boulot, mais nous sommes également un couple à la maison. Parents de trois enfants, nous connaissons très bien, comme vous, ce qu'est la course entre l'école, la garderie et le travail en faisant un arrêt rapide à l'épicerie pour acheter une autre pinte de lait et l'oignon qui manque pour préparer le souper, avant de tomber dans la ronde devoirs-bains-câlins-bonnes nuits-préparation des lunchs du lendemain. Nous avons notre lot de stress lié au travail, avec les échéanciers serrés et la pression

de ne pas nous tromper, alors que tout ce que nous faisons (ou presque) sera lu, vu et jugé par des milliers d'yeux. Et parce que la vie est remplie d'épreuves, les nôtres nous ont appris à jongler avec l'anxiété, la recherche de nouveaux repères et d'équilibre. Nous avons également tous deux côtoyé la dépression. Nous savons ce que ça fait, en dedans, quand nos inspirations, aussi profondes soient-elles, ne réussissent plus à souffler une brise apaisante à l'intérieur. Et nous savons également ce que ça fait de chercher des solutions pour faire de la place, reprendre notre souffle et trouver enfin ce qui nous fait du bien.

Alors, pour toutes ces raisons, nous avons eu envie de sauter à pieds joints dans la grande aventure qu'a été la rédaction de ce livre. Finalement, il nous aura fait parcourir des centaines de kilomètres partout au Québec, découvrir des lieux et des façons de nous ressourcer qui nous ont sans aucun doute fait cheminer et, surtout, rencontrer beaucoup d'humains des plus inspirants.

Nous souhaitons sincèrement que vous trouviez ici quelques réponses et pistes pour vos prochaines escapades bien-être. Et nous espérons que vous passerez un bon moment – peut-être même ressourçant – avec nous à travers ces pages.

CATHERINE ET CHARLES-ÉDOUARD



## MISE EN GARDE

...

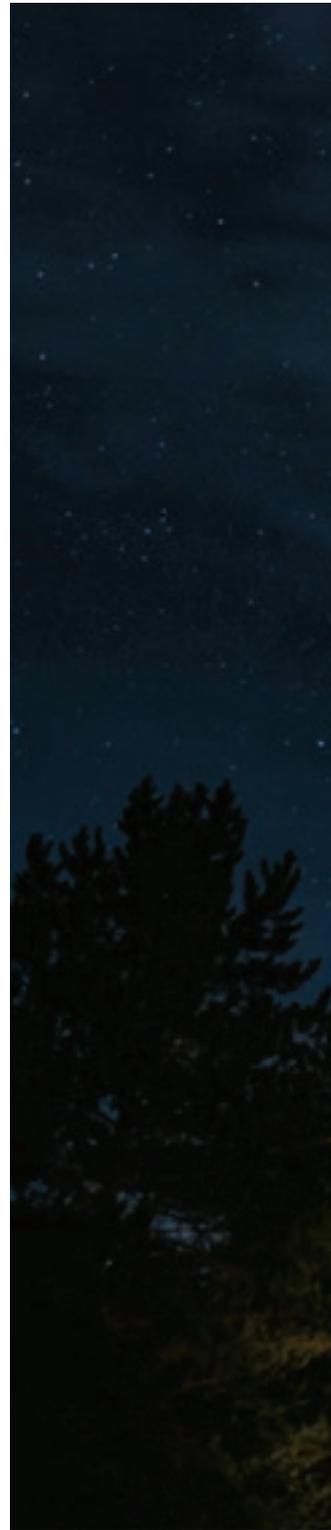
Il ne faut pas voir en ce livre un traitement contre l'épuisement ou la détresse psychologique. Trop souvent, les gens attendent de se retrouver dans l'incapacité de mener à bien leurs activités quotidiennes ou d'être en situation de crise avant de se tourner vers des spécialistes. Si vous ou l'un de vos proches vivez de la détresse ou présentez des signes et des symptômes s'apparentant à un trouble de santé mentale, n'hésitez pas à demander de l'aide, même si vous n'êtes pas certain d'en avoir besoin.

Appelez Info-Social 811 pour obtenir de l'aide ou de l'information concernant votre santé mentale ou celle d'un proche.

Appelez la ligne d'aide et de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553) si vous pensez au suicide ou si vous vous inquiétez pour un proche (pour envoyer un message texte : 535353; pour clavarder : [suicide.ca](http://suicide.ca)).

# INTRODUCTION

Commençons par le commencement : la retraite, le bien-être et le ressourcement sont des termes largement répandus et qu'on utilise dans bien des contextes. Surtout depuis la pandémie de COVID-19, de nombreux établissements hôteliers s'affichent comme étant des destinations parfaites pour le ressourcement. Mais un séjour à l'hôtel est-il suffisant pour retrouver un état de bien-être ?



The background of the image is a dark night sky filled with numerous stars of varying brightness. In the lower portion of the frame, the dark silhouettes of evergreen trees are visible against the starry sky. The entire scene is enclosed within a thin white border that has a small notch at the bottom right corner.

*L'idéal est pour nous  
ce qu'est une étoile pour  
le marin. Il ne peut être  
atteint, mais il demeure  
un guide.*

- ALBERT SCHWEITZER, MÉDECIN, MUSICIEN ET THÉOLOGIEN  
FRANÇAIS, PRIX NOBEL DE LA PAIX EN 1952

## DÉFINIR LE RESSOURCEMENT

De façon purement terminologique, le ressourcement consiste à revenir à la base, à retrouver ses racines profondes de manière à acquérir un meilleur équilibre. C'est trouver de nouvelles sources (morales, psychologiques, spirituelles, etc.), reprendre des forces physiques, morales, etc.<sup>2</sup>.

Pour sa part, le bien-être est un peu plus complexe. On le définit par le désir de prioriser des activités et un mode de vie menant à un état de santé holistique<sup>3</sup>, qui prend en considération la personne dans sa globalité. Il ne représente pas un état passif ou statique, mais il est plutôt associé à des intentions, à des choix et à des actions. De plus, il intègre plusieurs sphères qui doivent coexister en harmonie. Parmi celles les plus souvent citées comme essentielles au bien-être, on trouve les dimensions physique, mentale, émotionnelle, spirituelle, sociale et environnementale.

Pour sa part, le mot « retraite » n'est pas synonyme de vacances, mais plutôt de recul intentionnel<sup>4</sup>. Formé du préfixe *re-*, retour en arrière, et du latin *trahere*, tirer, traîner, tracter, c'est l'action de s'éloigner

de la vie active afin de se reposer, de réfléchir, pour se préparer à quelque chose, à une période de réflexion, parfois de prière, de recueillement.

À ce sujet, les chercheurs se sont penchés sur les motivations les plus populaires qui poussaient les gens à aller en retraite dans un monastère. On souligne l'atmosphère de recueillement, le silence, l'apport à la spiritualité et la chance de méditer<sup>5</sup>. Ces quatre éléments résument bien les motivations, la quête et les attentes que l'on peut avoir vis-à-vis d'une retraite, qu'elle soit de yoga, en silence, dans un spa ou seul en forêt.

Les escapades en famille, en amoureux ou en solo font du bien, certes. Le dépaysement dans un contexte de voyage amène un lot d'émotions positives. La découverte d'une autre culture ou de réalités différentes des nôtres aide à prendre du recul par rapport à ce que nous vivons, à mettre certaines choses en perspective. Et même si nous revenons de voyage épuisés, inspirés et la tête pleine d'idées, le ressourcement et la retraite sont des concepts qui vont beaucoup plus loin.

## LA MONTÉE DU TOURISME DE RESSOURCEMENT

...

Selon Expedia, entre 2021 et 2022, les séjours bien-être ont connu une augmentation de 30 % des réservations. Près de la moitié (45 %) des voyageurs partout dans le monde sont plus disposés que jamais à planifier ce type de voyage<sup>6</sup>.

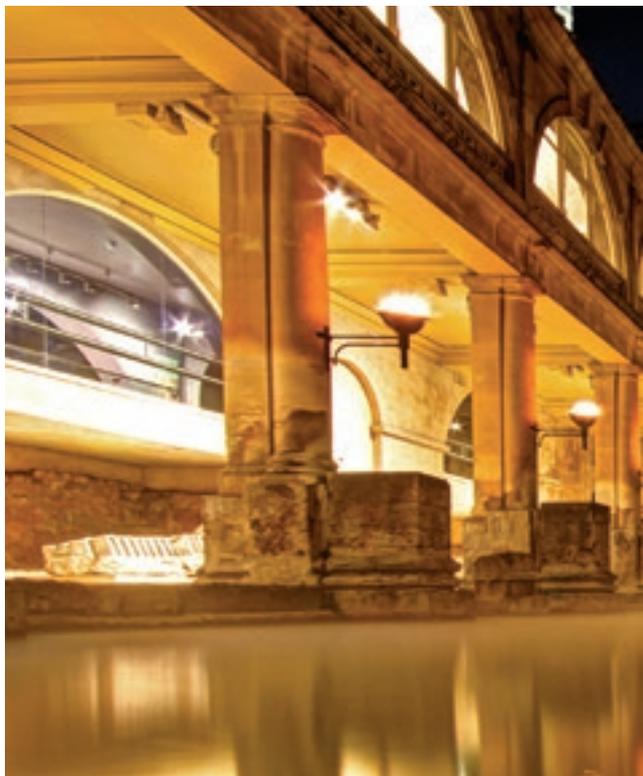
C'est dans ce contexte que l'on assiste à une véritable croissance de cette division spécifique de l'industrie touristique mondiale. Son objectif est de commercialiser des lieux ou des attractions en nature et/ou des services aux consommateurs soucieux de leur bien-être et à ceux qui souhaitent le devenir<sup>7</sup>. En effet, selon une publication de la Chaire de tourisme Transat ESG UQAM, «[l]a quête du bien-être représente une tendance qui était déjà observée avant

la pandémie. Or, force est de constater que, depuis cette période, de nouveaux comportements s'ancrent chez les consommateurs. De plus en plus préoccupés par leur santé et leur bien-être holistique (physique, mental, spirituel, émotionnel, social et environnemental), ils sont nombreux à adopter des modes de vie plus préventifs que réactifs. En voyage, cela se traduit par une volonté de maintenir ses bonnes habitudes, voire d'améliorer son état personnel<sup>8</sup>». D'après le Global Wellness Institute, la majorité des voyageurs (88 %) vont inclure des activités bien-être dans la planification de leurs activités, alors que pour 12 % des touristes, le ressourcement sera la motivation principale de leur séjour.

## LA RETRAITE À TRAVERS LES SIÈCLES

Se retirer un moment pour se déposer, tenter de trouver une forme de bien-être ou faire le point sont des pratiques qui existent depuis des temps immémoriaux. On a retracé les premières formes de retraite s'apparentant à celles que l'on connaît aujourd'hui dans des civilisations anciennes, en Afrique et en Asie. Les lieux sacrés, les rituels et la méditation servaient essentiellement à se connecter à l'intangible, à une puissance, à une énergie créatrice ou à toute forme de divinité. Ce sont le bouddhisme et le christianisme qui ont établi certains fondements de la retraite qu'on observe toujours, soit pratiquer la méditation ou la prière en s'isolant dans le silence et la contemplation. Au Moyen Âge, les monastères et les couvents ouvrent leurs portes pour des retraites spirituelles au rythme strict de la vie monastique où se mêlent prière, étude et travail. Mais c'est à la Renaissance que l'on assiste à une forme d'assouplissement de la retraite et du ressourcement en ajoutant une place pour la réflexion personnelle et la recherche intellectuelle. Ce courant prend de l'ampleur en Europe avec les salons littéraires et les jardins philosophiques. Des penseurs et des écrivains se retirent de l'espace public pour créer.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les notions de bien-être physique et mental ouvrent de nouvelles



avenues pour la retraite. Les stations thermales, la balnéothérapie et autres soins du corps sont une réponse au stress que l'on s'efforce d'appivoiser dans une période d'industrialisation rapide. Plus récemment, en réponse à l'accélération soutenue de notre rythme de vie, le nouvel âge, la croissance personnelle, la méditation transcendante et l'adoption du yoga en Occident ont fait évoluer à nouveau le concept de ressourcement et la retraite comme telle. Cette pratique ancienne se transforme en une industrie au croisement de la science, de la spiritualité, de l'éсотérisme et des médecines traditionnelles.



ANCIENS BAINS ROMAINS  
À BATH, ANGLETERRE

Aujourd'hui, l'offre s'est largement diversifiée et la façon avec laquelle on aborde la retraite s'est assouplie. Alors qu'on l'imaginait plutôt stricte, encadrée et réservée aux initiés, elle a évolué en s'adaptant aux réalités contemporaines : les activités sont variées et la retraite vise davantage un bienfait global. L'approche holistique est de plus en plus intégrée aux programmes de retraite, notamment grâce à des ateliers sur la pleine conscience ou la gestion du stress, à des groupes de discussion et de partage ou encore à des réflexions sur la nutrition, le sommeil, l'exercice physique et la déconnexion. En effet, dans une ère

numérique qui est dopée par l'obsession de la productivité, les retraites viennent aussi répondre au besoin criant de se libérer des écrans.

Depuis toujours, on cherche la paix intérieure et l'équilibre. Cette quête perpétuelle du mieux-être transcende les époques. Les retraites ont évolué pour mieux répondre aux besoins et aux enjeux de ceux et celles qui y participent, mais une chose reste inchangée : elles servent de refuge pour la croissance et le bien-être, dans une société où tout va toujours trop vite.

## OÙ, QUAND ET COMMENT ?

C'est bien beau, la théorie, mais comment fait-on pour décrocher de son quotidien et s'accorder du temps pour soi ? On sort de la maison ! Mais encore faut-il choisir où on ira et ce qu'on fera.

Nous avons donc sélectionné et testé plus de 30 expériences différentes au Québec. Ensuite, nous les avons classées selon cinq axes : en équilibre, en nature, en silence, en mouvement et en route. Ces cinq grandes catégories représentent aussi des manières reconnues de contribuer à notre bien-être. Nous l'expliquerons à chaque chapitre. Il ne s'agit pas ici d'une liste exhaustive, mais plutôt d'un bon échantillon qui présente divers types d'activités de ressourcement en fonction de vos besoins, de vos centres d'intérêt et de votre réalité.





**EN nature**



**EN silence**



**EN mouvement**

**FICHE technique**

Pour vous aider à faire des choix éclairés, en plus d'une description détaillée, chaque expérience est dotée d'une «fiche technique». En un coup d'œil, vous pourrez repérer ces informations :

RÉGION

TYPE DE RESSOURCEMENT

CLIENTÈLE

SERVICES

ON Y VA POUR

COORDONNÉES

LÉGENDE DES ICÔNES



wifi



réseau cellulaire



animaux permis



accessible aux personnes à mobilité réduite



borne de recharge pour véhicule électrique

\$

- de 200\$ par nuit

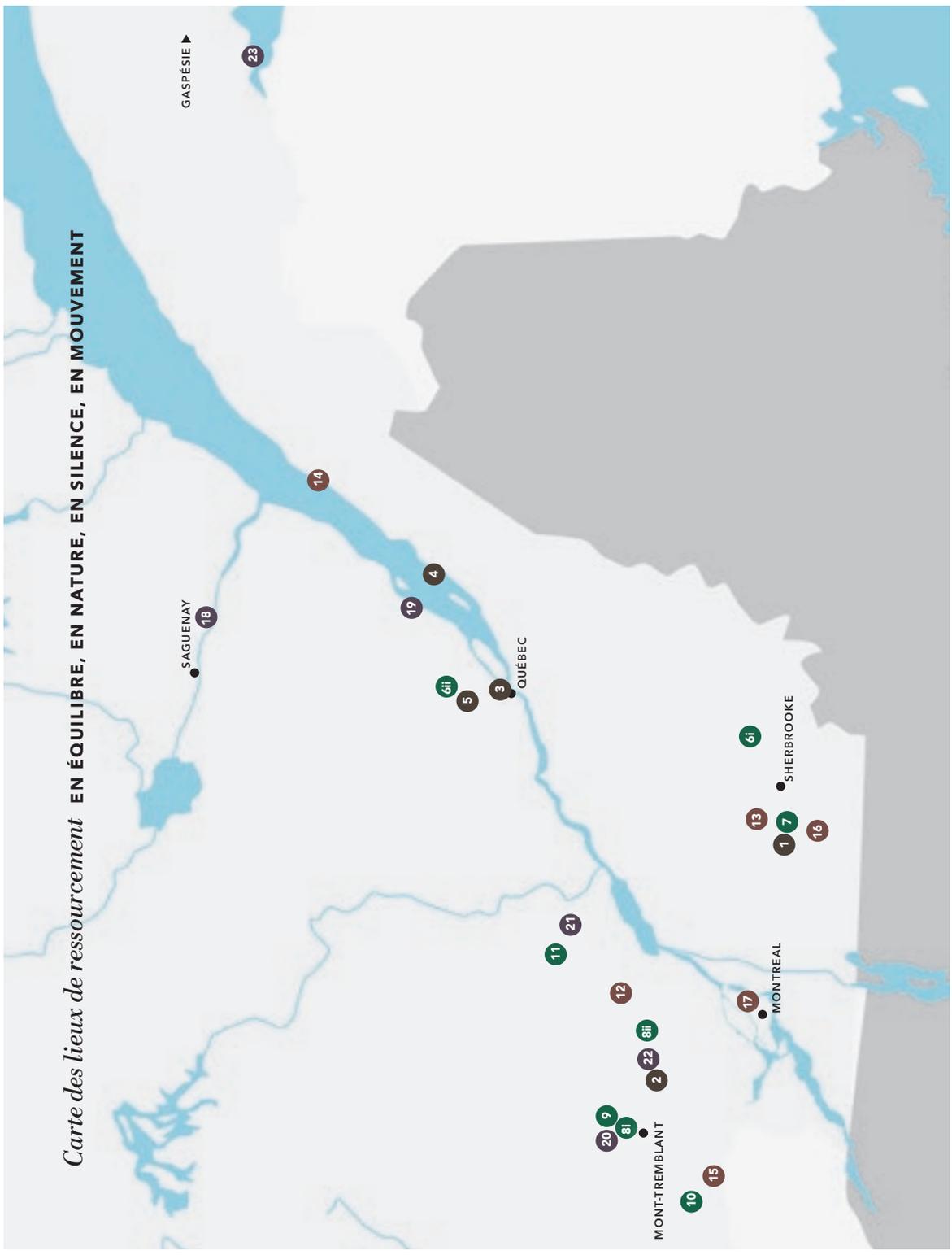
\$\$

200-400\$ par nuit

\$\$\$

400\$ et + par nuit

*Carte des lieux de ressourcement* EN ÉQUILIBRE, EN NATURE, EN SILENCE, EN MOUVEMENT



## Carte des lieux de ressourcement **EN ROUTE**



### LÉGENDE

...

#### EN ÉQUILIBRE

- 1 Spa Eastman
- 2 Couvent Val-Morin
- 3 Monastère des Augustines
- 4 Christine Dion
- 5 Le Temple Sanctuaire

#### EN NATURE

- 6i Bora Boréal – Estrie
- 6ii Bora Boréal – Québec
- 7 Le Vertendre
- 8i Hôtel UNIK – Tremblant
- 8i Hôtel UNIK – Forêt Ô  
Cascades
- 9 Farouche
- 10 Le Centre de vie
- 11 Hôtel Sacacomie

#### EN SILENCE

- 12 Abbaye Val Notre-Dame
- 13 Laô Cabines – Le silence au  
naturel
- 14 Auberge du Portage
- 15 Vipassana
- 16 Abbaye de Saint-Benoît-  
du-Lac
- 17 Dojo Zen Mukusho et Centre  
de méditation Kadampa

#### EN MOUVEMENT

- 18 Le Perchoir
- 19 Club Med Québec  
Charlevoix
- 20 Fairmont Tremblant
- 21 Le Baluchon Éco-villégiature

- 22 Estérel Resort

- 23 [EST] Éco-cabines

#### EN ROUTE

- Le transport  
ferroviaire Tshiuétin
- La route  
Billy-Diamond
- La route 138
- 24 KWE Café et Auberge
- 25 Île d'Orléans