



## Être ensemble tout en étant séparé

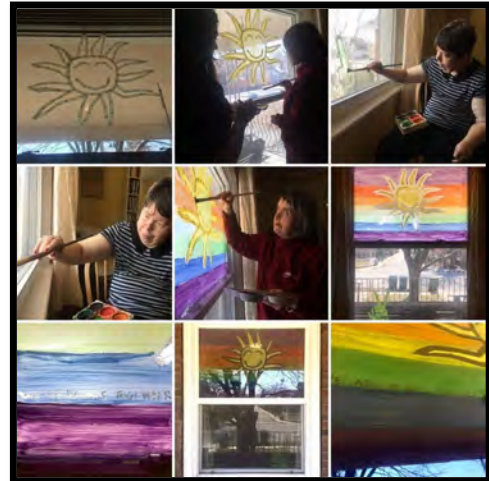
### Bulletin des valeurs fondamentales



*Que ta vie soit partagée. Prenons le temps d'être vraiment les uns avec les autres. Bâtons un environnement où règnent la confiance, les relations et l'unité. Organise des activités qui incluent et qui font ressortir le meilleur en chacun. Marchons ensemble et comptons les uns sur les autres dans les moments difficiles. Partage les nouvelles d'une façon qui approfondit en chacun le sentiment de cheminer ensemble. Raconte les histoires pour cultiver l'esprit communautaire et apporter du sens. Développe des communications engageantes, inclusives, qui nourrissent l'esprit de 'vivre ensemble' et d'appartenance. - Modèle descriptif de leadership de service*



L'Arche Le Printemps



L'Arche Toronto

Depuis quelques semaines, il est incroyable de voir à quel point les communautés de L'Arche Canada et de partout dans le monde ont trouvé plusieurs façons créatives pour rester connecté tout en étant physiquement séparé. Vous «cultivez vraiment une communauté pleine de vie» et incarnez la valeur d'«être ensemble» de notre modèle de leadership de service. Ce bulletin a pour but de vous donner des idées pour «être ensemble tout en étant séparé» et n'offre qu'un tout petit échantillon de ce qui se fait déjà....Merci à tous ceux et celles qui nous ont faits parvenir photos, vidéos et idées!!

## Un message et une activité de notre responsable national Louis Pilotte



Dans sa vidéo hebdomadaire, Louis Pilotte nous suggère une activité à faire dans nos foyers.

Choisissez un objet qui a une valeur spéciale pour vous et racontez-nous sa signification à l'aide d'une histoire, d'un poème, d'une image ou d'un court vidéo. Partagez ensuite le tout sur nos médias sociaux en utilisant le mot-clic [#laviealarche](#) ou faites nous le parvenir par courriel pour que nous puissions le partager à toutes nos communautés à travers le Canada en signe d'inspiration pour les moments difficiles

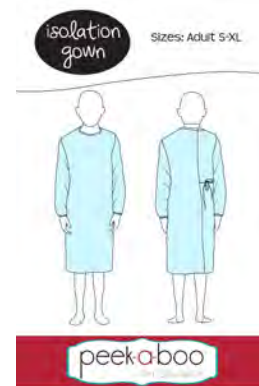
auxquels nous faisons face.

Envoyez vos photos, vidéos et idées pour «être ensemble tout en étant séparé» à Will Grassby au [wgrassby@larche.ca](mailto:wgrassby@larche.ca) ou à Elizabeth Nash au [enash@larche.ca](mailto:enash@larche.ca).

## Région de l'ouest du Canada

Y a-t-il des personnes qui font de la couture dans votre communauté? Si oui, L'Arche Calgary a trouvé un modèle de tenue d'isolation. Vous devez le commander en ligne, mais c'est gratuit. <https://www.peekaboopatternshop.com/isolation-gown/>

L'Arche Calgary a maintenant des bénévoles qui fabriquent ces tenues pour eux. Le tissu fibreux est idéal pour la fabrication de ces tenues (i.e. coton) et ils les traiteront ensuite avec un vaporisateur Nikwax Tissu Hydrofuge. La bénévole en charge dit qu'elle a utilisé un drap plat grandeur très-grand et deux taies d'oreiller pour fabriquer 3 tenues.



L'Arche Comox Valley: Regardez ce que Cory, Gary, Lisa, et Rachel ont fait avec Lana et Manu pendant la fermeture du centre "I Belong". Ils ont occupé leur temps à trier de vieilles photos et à les placer dans des albums! Rachel fut d'une très grande aide, elle se souvient de beaucoup de noms et d'endroits. Bien entendu, tout le monde s'ennuie de leurs amis et du brouhaha du centre «I Belong», mais cette activité leur a permis d'avoir une pensée toute spéciale pour chacun et de prier pour tous les membres.



En attendant, L'Arche Saskatoon a fait appel à un bon nombre de leur membres et amis pour fabriquer des masques qu'ils pourront utiliser dans leurs foyers. Quelle bonne idée!





## Région de l'Ontario

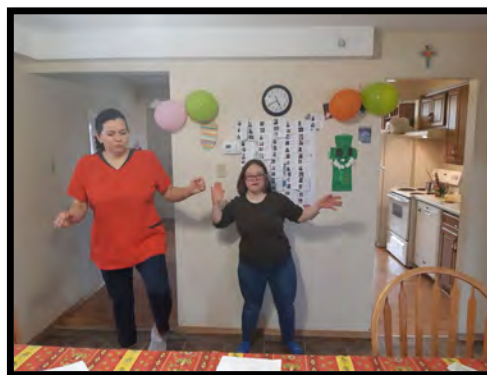


Comme beaucoup d'autres communautés, **L'Arche Arnprior** a organisé une rencontre de prières via Zoom. Ils prient pour vous tous et restent solidaire à toutes les communautés de L'Arche.

Les membres de Gamble House de **L'Arche Toronto** ont peint une tempête aux couleurs de Pâques!



Les membres de **L'Arche Stratford** en sont aussi à se préparer pour Pâques. Ils ont pu peindre des carrés de céramique donnés par un studio de poterie local.



Danielle et Maria de **L'Arche Stratford** ont bien aimé l'activité Zoom Zumba avec Federico!

Et allez jeter un coup d'œil à la nouvelle [chaine Youtube](https://www.youtube.com/channel/UCLMdSjQnSwgMVbIfW_pn6Eg) ([https://www.youtube.com/channel/UCLMdSjQnSwgMVbIfW\\_pn6Eg](https://www.youtube.com/channel/UCLMdSjQnSwgMVbIfW_pn6Eg)) de **L'Arche Sudbury!**

## Région du Québec



L'Arche L'Étoile à Québec a profité des talents techniques de leurs membres et a organisé une performance musicale afin de rester connecté.

L'Arche La Mauricie a célébré la journée internationale de la Trisomie 21. Ils ont, pour l'occasion, mis des chaussettes dépareillées. Notre diversité est vraiment un don!



L'Arche Montérégie a pris l'air dans leur court avant et en a profité pour faire une séance de Chi-Gong. Visionnez leur vidéo et faites-en une à votre tour!





## Région de l'Atlantique

Quelques membres de L'Arche Antigonish ont fait des bonhommes de neige extraordinaires!



*Ce bonhomme est plus grand que Christian! Terry s'est servi de ce bonhomme pour démontrer la distanciation sociale!*



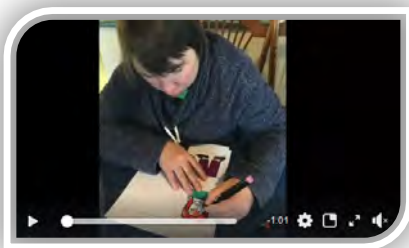
L'Arche Cape Breton a trouvé fait preuve de créativité afin d'être ensemble tout en étant séparé pour leur retraite communautaire! Ils ont débuté leur première journée avec une activité nommée «Je donne un coup de pouce» – où l'on fait de l'art utilisant nos pouces. L'empreinte des pouces de chaque membre de la communauté crée un chef d'œuvre!

Pour consulter le diaporama photo de cette activité, veuillez s'il-vous-plait, visiter la page Facebook de [L'Arche Cape Breton](https://www.facebook.com/LArcheCapeBreton),

<https://www.facebook.com/LArcheCapeBreton.org/videos/633115924192982/>

Durant leur deuxième journée de retraite, ils ont chacun de leur côté dessiné des parties du corps pour ensuite les assembler. «Car, comme le corps est un et a plusieurs membres, et comme tous les membres du corps, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps, ainsi en est-il de Christ.» (1 Corinthiens 12:12)

Pour consulter le diaporama photo de cette activité, veuillez s'il-vous-plait, visiter la page Facebook de [L'Arche Cape Breton](https://www.facebook.com/LArcheCapeBreton), <https://www.facebook.com/LArcheCapeBreton.org/videos/1029121754156421/>



Le troisième jour de leur retraite communautaire avait pour thème le partage positif!

«Souvenez-vous de ceci. Accrochez-vous à ceci. C'est la seule perfection qu'il y a, la perfection d'aider les autres. C'est la seule chose que nous pouvons faire et qui a un impact intemporel. C'est notre raison sur terre. Engendrer en chacun le sentiment de sécurité.»—André Agassi

<https://www.facebook.com/LArcheCapeBreton.org/videos/644316526405739/>

## L'Arche International

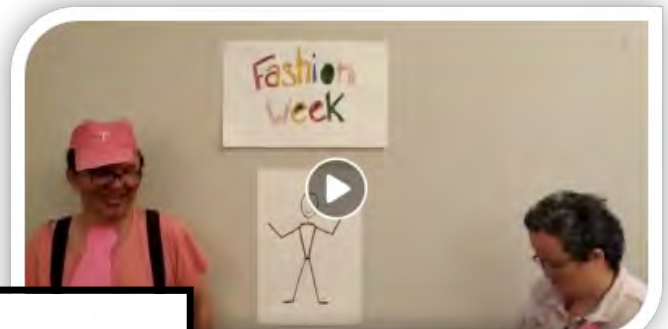


Des communautés d'Espagne et d'Italie ont rejoint un mouvement international d'espoir et nous montrent leur #arcenciodelarche!

[Fundació El Rusc](#) (Catalonia, Espagne) et [Associazione Arca Comunità "Il Chicco"](#) (Rome, Italie)

Montpellier France a tenu une «semaine de la mode» avec des thèmes différents chaque jour. Des communautés de partout autour du monde y ont participé, cliquez [ici](#) pour visionner l'un de leur vidéo.

(<https://www.facebook.com/eniko.zanati/videos/2861778990528062/>)



Oliwia de L'Arche Gdynia

En Pologne



El Arca Argentina



Casa san Jose, Choluteca Honduras

# Zoom Zumba hebdomadaire avec Federico Gauchat

Notre première session de Zoom Zumba était tellement amusante que nous avons décidé d'en faire un rendez-vous hebdomadaire!



**Il y avait 23 foyers et bureau qui se sont déhanchés la semaine dernière, incluant des membres de chaque région!**

**Combien d'entre vous nous rejoindrons **Mardi le 7 avril à 4:00 EST?****

Cliquez sur le lien Zoom environ 5 minutes avant la session. Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour bouger et de l'eau à porter de main, et vous serez prêts à vous déhancher avec des membres de L'Arche à travers le pays!

Voici les dates et le lien pour les prochaines sessions Zoom Zumba:

7 avril      14 avril      21 avril      28 avril      5 mai      12 mai

<https://zoom.us/j/902426712>

Chaque soir à 19h (heure de l'Atlantique), [L'Arche Atlantique](#) animera une rencontre de 15 minutes en direct sur Instagram. Ils discuteront avec des gens de partout dans la région et au-delà, en histoires et en chansons, ils célébreront et refléteront sur la vie. Tous sont les bienvenus! Vous n'avez qu'à les suivre sur Instagram @larcheatlantic!







## **Le jeu questionnaire**

C'est maintenant votre chance d'apprendre à vous connaître d'une toute nouvelle manière! Choisissez une question ci-bas ou inventez votre propre question. Trouvez le moment opportun et faites votre enquête!

Quel est ton souvenir le plus lointain?

As-tu un talent naturel?

De nos jours, qu'est-ce que les gens font trop souvent selon toi?

Si tu pouvais manger qu'un seul aliment pour le reste de tes jours, que choisirais-tu?

Qu'est-ce qui te rend heureux?

Qui est la première personne qui t'a accueillies à L'Arche?