



L'Art de Vivre

CANADA

1986 à 2016



L'Art de Vivre C A N A D A

30 ans de grâce et de gratitude



L'été 1986 marque la naissance d'un lien solide et durable entre le Canada et Sri Sri. Cette année-là et pour la première fois, Il pose le pied sur la côte est du pays, en Nouvelle-Écosse. C'est dans un temple de la région, que jeune pandit donne son premier cours devant une trentaine de participants.

Plus tard la même année, Sri Sri retourne en Nouvelle-Écosse et lance The i and I Awareness Association, renommée en 1987 *The I & I Art of Living Foundation* (AOLF). Il jette ainsi les bases du premier cours avancé aujourd'hui intitulé L'Art du Silence, lancé en 1989 et suivi d'un premier programme de formation d'enseignants au King's College de Windsor, en Nouvelle-Écosse.

Après ces débuts modestes, l'AOLF connaît une croissance exponentielle, comptant aujourd'hui 42 branches au Canada et plus de 175 enseignants certifiés qui ont délivré un enseignement à plus de 20 000 participants. C'est aussi au Québec, sur un terrain de plus de 150 hectares de lacs et forêts, qu'est établi le Centre International l'Art de Vivre (ashram canadien), qui accueille des milliers de visiteurs chaque année.

Le Centre international *l'Art de Vivre*

Construit en 1991, le Centre international l'Art de Vivre est situé dans le village de Saint-Mathieu-du-Parc, au Québec, à peine deux heures au nord-est de Montréal. Le Centre est situé dans un environnement naturel et serein, ce qui en fait un lieu idéal pour les programmes éducatifs et de ressourcement auprès des communautés locales et mondiale. Ouvert à l'année, le Centre offre des programmes d'une journée et des internats, des activités individuelles ou familiales. L'équipe de bénévoles du Centre est reconnue mondialement pour son hospitalité et reçoit chaque année des milliers de visiteurs des quatre coins du monde. Tous partagent leur impression de revenir « à la maison » à chaque visite!

Le Centre continue de grandir au même rythme que la famille de l'Art de Vivre. Une nouvelle salle de méditation, dédiée à la mémoire d'Acharya Ratanandaji, défunt père de Sri Sri, entrepreneur social, spécialiste de la tradition védique et défenseur des droits des femmes, a été inaugurée par Sri Sri pendant les festivités de la Guru Purnima, le 15 juillet 2011, soulignant par la même occasion le 30e anniversaire de la Fondation l'Art de Vivre et le 20e anniversaire du Centre.





Cette superbe salle de méditation, conçue pour accueillir 2 000 personnes, est souvent remplie au maximum de sa capacité lors des visites de Sri Sri pendant l'été. Le nombre de participants et d'invités peut atteindre les 3 000 lorsque la visite de Sri Sri coïncide avec la Guru Purnima, événement qui attire des visiteurs et des participants du monde entier.



Institut Sri Sri Ayurvéda
pour l'éducation et le bien-être

Le Centre héberge également l'Institut Sri Sri Ayurvéda pour l'Éducation et le Bien-Être. L'Institut est à la fois une école d'ayurvéda et un centre de soins holistiques.

Les formations et les soins qui y sont offerts sont certifiés par l'A.N.Q. (Association des Naturothérapeutes du Québec) et la R.M.Q. (Regroupement des Massothérapeutes du Québec) et attirent des thérapeutes et internes du monde entier.

La mission de l'Institut est d'inspirer les gens en leur donnant des outils pour prendre en main leur santé et conserver leur équilibre et, de soutenir le bien-être global des individus et de la planète par l'étude de la sagesse des Védas.

L'Institut Sri Sri Ayurvéda comprend huit salles de massages et une grande salle utilisée pour les formations de techniciens, de Marma Chikitsa, de cuisine ayurvédique...





Plus de 30 ans de soutien aux communautés

Inspirée par le message de paix universelle, d'harmonie et de non-violence de Sri Sri, la Fondation l'Art de Vivre canadienne, a lancé, au cours des 30 dernières années, un vaste éventail de cours et d'initiatives communautaires, dans le cadre de sa mission pour motiver et renforcer toutes les communautés du Canada.



Agir au sein des communautés des Premières Nations

En 2003, Sri Sri visite le Nunavut. Des programmes sont lancés à l'échelle du Canada, en collaboration avec les communautés autochtones, pour enseigner des outils fondamentaux en solution aux problèmes liés au suicide et actes de violence commis par les gangs.

De 2004 à 2006, des bénévoles de l'Art de Vivre donnent des cours de yoga et enseignent des techniques de respiration aux étudiants et enseignants de l'école primaire de Ginew, au Manitoba. Les activités s'élargissent par la suite à l'ensemble de la réserve autochtone Pauingassi. Ces programmes parascolaires incluent de l'artisanat, de la cuisine et des jeux en plus du yoga et de la méditation.

Durant l'été 2006, 22 adolescents de la réserve Pauingassi se rendent au Centre International l'Art de Vivre au Québec pour participer à un camp YES! Ils sont rejoints par de jeunes Américains de Baltimore, de Washington D.C. et de New York. Pour la plupart d'entre eux, il s'agit là de leur premier séjour loin de chez eux et c'est pour ces jeunes une excellente occasion de rencontrer des gens de milieux différents.

En 2007, les bénévoles de l'Art de Vivre se rendent ensuite à la réserve Gitanyow, en Colombie-Britannique. Dans cette communauté, les jeunes de 8 à 13 ans participent à des programmes YES! et ART Excel. C'est un succès retentissant. Le premier stage de formation des jeunes leaders (YLTP) est lancé dans la réserve de St Theresa Point, en juin de la même année. Le programme est mis au point en réponse au besoin croissant de



solutions fonctionnelles pour s'attaquer aux problèmes du taux de suicide élevé, de la violence liée aux gangs, de la toxicomanie, de la malnutrition, du décrochage scolaire et du manque d'accès à des infrastructures de base au sein de la communauté.

En Ontario, les bénévoles ont ouvert les bras aux communautés des Premières Nations en milieu urbain. Le premier programme a été offert à la réserve Six Nations, et des ateliers ont été mis

sur pied à Toronto au Native Women's Resource Centre et au Toronto Council Fire Native Cultural Centre.

Ravi du succès de ces programmes, Ron Evans, grand chef de l'Assemblée des chefs du Manitoba, s'est rendu au Centre international l'Art de Vivre le 18 juillet 2007 pour rencontrer Sri Sri et discuter d'une collaboration en vue de lutter contre les difficultés vécues par ses membres des Premières Nations à l'échelle nationale.



Au fil du temps, l'Art de Vivre a tissé des liens d'amitié avec toutes ces communautés. En 2008, en reconnaissance de cette amitié, Sri Sri invite un petit groupe de la réserve Wetomaci à assister au festival des jeunes autochtones d'Arunachal Pradesh, dans le nord de l'Inde. Là, ils s'adressent au public et partagent leur expérience et leur histoire avec les autochtones de l'Inde.

La relation se poursuit et en juillet 2011, l'Art de Vivre invite 29 adultes et jeunes de la réserve autochtone Attikamek à exécuter leur danse traditionnelle dans le cadre des célébrations du 30e anniversaire de l'Art de Vivre au World Culture Festival de Berlin.

À l'automne 2015, des initiatives collaboratives avec l'Association internationale pour les valeurs humaines (IAHV) permettent l'enseignement de techniques de respiration à l'école adaptée Ehpewapahk en Alberta.

Plus près de chez nous, des enseignants et bénévoles entrent en contact avec les communautés autochtones voisines du Centre international l'Art de vivre. La réserve Attikamek de Wemotaci en Haute-Mauricie, Québec, fait partie du projet. Les bénévoles enseignent les programmes Yes! et Art Excel et partagent leur savoir-faire en jardinage biologique pour aider la communauté à bâtir un jardin communautaire. Le jardin se veut aussi un lieu éducatif où les élèves du primaire et du secondaire peuvent renouer avec la terre.

Le lien d'amitié entre l'Art de Vivre et les peuples des Premières Nations du Canada demeure solide et les enseignants et bénévoles de l'Art de Vivre continuent d'offrir leur soutien lorsque le besoin se fait sentir.

Transmettre un message de paix par l'éducation

Le programme en milieu scolaire Sans Stress, Je Progresse ! (YES! Youth Empowerment Seminar), créés par l'IAHV, est animé par des enseignants de l'Art de Vivre à l'échelle du Canada et s'adresse aux élèves du primaire et du secondaire (14 à 17 ans). Le but du programme est de fournir aux jeunes des outils concrets et des compétences essentielles pour les aider à gérer leur stress et leurs émotions et à composer avec certains problèmes connexes comme le manque d'estime de soi, la dépression et l'anxiété, qui nuisent à leur apprentissage.

Le programme Sans Stress, Je Progresse ! a été lancé au Canada pendant la visite de Sri Sri à Toronto en 2008, et a été mené auprès de plus de 1 400 adolescents à l'échelle du pays.

Les témoignages de jeunes participants témoignent du succès de ces enseignements :

« Ce cours m'a appris à me détendre et à gérer mon stress avant les examens et les tests à l'école. Après avoir médité, je ressens un grand calme ».

– Isabelle, 13 ans

« Grâce à ce cours, j'ai amélioré ma confiance en moi et je me suis ouverte aux autres. Je me suis fait plein d'amis super que j'aime. Je me sens aussi moins paresseuse et je suis plus active. »

– Malika, 15 ans





Défi Yogathon

Debout pour la cause !

En août 2012, inspirés par la volonté de Sri Sri de briser le cycle de la pauvreté, de la maladie et de l'inégalité sociale et avec un grand désir de soutenir la cause, des bénévoles se sont unis pour organiser le premier Yogathon annuel, tenu dans les grandes villes canadiennes. De la Nouvelle-Écosse à la Colombie-Britannique, des milliers de personnes ont joint leurs forces pour relever le défi de faire 108 salutations au soleil. Les recettes de l'événement ont été versées à l'organisme Care for Children.

En quelques années seulement, le Yogathon est devenu un événement international, regroupant plus de 12 pays et attirant, chaque année en août, des dizaines de milliers de participants. C'est également l'occasion pour l'Art de Vivre de promouvoir le yoga, les bienfaits d'une vie équilibrée et l'importance de cultiver un esprit sain dans un corps sain.

Partout au Canada, des branches de l'Art de Vivre ont tenu des événements au profit de Care for Children. Par exemple, le concert « East meets West » à Toronto et Montréal proposait une soirée de musique fusion avec des prestations d'artistes reconnus d'origines diverses, notamment le flutiste classique indien Pandit Hariprasad Chaurasia, le joueur de tabla Swapan Chaudhuri et les guitaristes Vlatko Stefanovski et Miroslav Tadic.

YOGATHON
#RISEFORACAUSE

Protection de l'environnement

Mission Terre Verte

Jardinage biologique et programme Deepening Roots

Le Centre International l'Art de Vivre possède un jardin certifié biologique par Ecocert Canada. Il permet au Centre de vendre ses récoltes d'herbes, de légumes, de bleuets et de fraises biologiques au sein de la communauté locale dans le cadre d'un programme de paniers de légumes.

Deepening Roots est un programme d'internat offert en collaboration avec l'IAHV depuis 2005. Il vise à inciter les jeunes adultes à développer une conscience écologique et à enseigner les méthodes agricoles durables, comme la permaculture.

Dans le cadre de cette formation, les participants travaillent dans le jardin biologique du Centre et apprennent les plus récentes méthodes de jardinage biologique. Le programme comprend également un volet nutritionnel et aide les participants à améliorer leurs compétences en leadership, en communication, en résolution de conflits et leur capacité à gérer le stress et travailler en équipe.

Campagne communautaire de plantation d'arbres

Dans le cadre de Mission Green Earth, des bénévoles de la région du Grand Toronto – de Mississauga à Richmond Hill – ont pris part, en compagnie de gens de leur région, à des programmes écologiques tels que « Don't Be a Litterbug », ont adopté des espaces verts au sein de leurs communautés respectives et ont planté plus de 10 000 arbres depuis 2008.

À Shelby Wood Park, des arbres malades ont dû être abattus, et des bénévoles ont entrepris de planter des arbres chaque semaine pour remplacer les arbres perdus. D'autres parcs ont aussi été adoptés par des bénévoles de Mississauga. Pour leur dévouement et leur contribution, les bénévoles ont reçu un prix de la mairesse Hazel McCallion.

Par ailleurs, des bénévoles de Richmond Hill ont contribué à l'embellissement de la réserve naturelle de Hunter's Point en plantant des arbres et en créant un jardin de fleurs sauvages indigènes.



À Malton, l'Art de Vivre est membre du comité consultatif du projet de gérance environnementale de Malton, dont l'objectif est de revitaliser les bassins hydrographiques d'Etobicoke et de Mimico Creek. Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'un projet visionnaire échelonné sur 25 ans pour la plantation de 20 000 espèces indigènes d'arbres, d'arbustes et de plantes de pré.

Diffuser un message de *non-violence* *et de paix*

Le premier programme Prison SMART en milieu carcéral est lancé en Ontario en 2007 au centre correctionnel et de traitement St. Valley de Brockville. 21 résidents y participent. À la fin du programme, le Dr Colin Cameron, médecin de l'établissement, déclare : « C'était agréable à voir. Ils ont continué à mettre en pratique les valeurs apprises en groupe, même après la fin du cours... et cela de leur propre initiative. »

De nombreuses branches de l'Art de Vivre ont mis sur pied des initiatives pour encourager la non-violence au sein de leur communauté. Avec l'aide de plusieurs bénévoles dévoués, l'Art de Vivre Montréal s'est associée au projet BUMP (Little Burgundy Urban Mediation Project), visant à réduire le nombre de jeunes recrutés par des gangs. Les bénévoles de l'Art de Vivre ont fait don de leur temps pour offrir du tutorat à des élèves du primaire et du secondaire.



Études scientifiques sur la méditation

Sahaj Samadhi

En juin 2014, des recherches sur les effets de la méditation Sahaj Samadhi ont été entamées au département de psychiatrie de l'Université Western. Les résultats préliminaires indiquent que cette pratique est bénéfique contre les symptômes de dépression chez les personnes âgées.

Il a été établi que la méditation offrait des résultats plus que cinq fois supérieurs aux médicaments seuls. Soixante-quatre pour cent des patients qui ont pratiqué la méditation Sahaj Samadhi ne souffraient plus de dépression clinique après 12 semaines. L'ensemble du groupe de méditation Sahaj Samadhi a constaté, en moyenne, une réduction de 40 % de leurs symptômes en 12 semaines, tandis qu'aucune réduction importante des signes de dépression n'a été observée dans le groupe traité de façon standard. Les recherches indiquent que la méditation Sahaj Samadhi a tendance à annuler les changements nuisibles à la fonction cardiaque chez les personnes âgées souffrant de dépression, avec des bienfaits même après six mois sans séances de méditation Sahaj Samadhi. Les recherches se poursuivent.

Au service de la communauté

Les bénévoles de l'Art de Vivre viennent en aide aux communautés dans le besoin en cas de catastrophes naturelles ou de difficultés du quotidien.

Après les inondations de juin 2012, les habitants de Calgary étaient en état de choc. Les bénévoles de l'Art de Vivre ont réagi rapidement et se sont associés à des organismes locaux et des civils pour créer une opération de nettoyage à l'échelle de la ville, à l'aide de 5 000 à 10 000 bénévoles. L'Art de Vivre Calgary a collaboré avec différentes organisations et institutions comme l'Université de Calgary et l'école polytechnique SAIT pour offrir des séances de méditation à la carte à quiconque souhaitant évacuer son stress. Cette initiative a permis d'aider 5 000 personnes jusqu'à maintenant.

À Montréal, à Toronto, à Windsor et à Vancouver, des bénévoles ont rejoint d'autres groupes pour aider les gens défavorisés grâce à des banques alimentaires, des dons de vêtements et des soupes populaires.

Initiatives en entreprise

Au Canada, les initiatives en entreprise ont d'abord été offertes sous forme de retraites, auxquelles ont participé des groupes tels que YPO (Young President Organization), jusqu'à ce que le programme TLEX (Transformational Leadership for Excellence) pour les entreprises soit lancé. TLEX a été enseigné aux employés et gestionnaires du gouvernement fédéral à Ottawa en 2013 et est maintenant offert à l'ensemble des entreprises canadiennes.

Les moments marquants de

Sri Sri au Canada

1 2004 Montréal

Le 14 août 2004, Sri Sri est invité à faire un discours à l'Oratoire Saint-Joseph, magnifique basilique catholique romaine située en plein cœur de Montréal et reconnue comme la plus grande église du Canada. Inviter un leader spirituel et humanitaire indien à aborder les sujets universels de la paix, de l'unité dans la diversité et des valeurs humaines devant 2 000 personnes de toutes les confessions, dans un lieu de culte catholique romain, constitue un événement sans précédent.

Pendant sa tournée en 2006, Sri Sri s'est vu décerner le prix international de la paix par l'organisme For the Love of Children Society en Alberta, au Canada, et a reçu le médaillon Centennial 2006 de l'Assemblée législative de Calgary ainsi que le prix humanitaire de la Ville de Brampton, en Ontario. De nombreuses villes canadiennes ont proclamé une Journée Sri Sri Ravi Shankar en l'honneur de sa visite, y compris les villes de Regina, Windsor, Surrey, Richmond, Ottawa, Halifax et Edmonton.



2

2006 Montréal



Le 30 août à Montréal, Sri Sri est conférencier principal à la séance d'ouverture du *congrès sur les religions du monde*, après le 11 septembre.

3

2006 Ottawa



Le 13 septembre, signature de la proclamation « Journée Sri Sri Ravi Shankar » à l'hôtel de ville d'Ottawa avec la conseillère municipale et mairesse adjointe Jan Harder.

4

2006 Brampton



Sri Sri reçoit le prix humanitaire de la Ville de Brampton, en Ontario.

5

2008 Toronto



Sri Sri participe à l'événement Mind, Body, Soul Experience.

6

2008 Toronto

Lancement du programme en milieu scolaire Sans Stress, Je Progrès ! (YES! Youth Empowerment Seminar), au Canada par l'entremise de l'IAHV, souligné par un concert mettant en vedette Sarah McLachlan, artiste canadienne lauréate d'un prix Grammy.

8

2013 Regina

Sri Sri donne une conférence au Conexus Arts Center. Sri Sri visite l'Ouest canadien pour le lancement du mouvement Non-VIO, invitant les Canadiens d'un océan à l'autre et les gens du monde entier à réaliser 1 000 000 actes de non-violence. Dans le cadre de cette initiative, il a l'occasion de rencontrer des maires et plusieurs leaders politiques

7

2012 Vancouver

Sri Sri s'adresse à plus de 1 000 personnes durant un rassemblement multiconfession à l'église St. Andrew. La bourse d'études supérieures Sri Sri Annual Graduate Scholarship for Proactive Approaches to Reducing Risk for Violence Among Children and Youth est créée en collaboration avec l'Université Simon Fraser.

9

2013 Calgary

Le maire Naheed Nenshi remet à Sri Sri un chapeau blanc, une tradition de longue date à Calgary et un symbole de l'hospitalité de l'Ouest et de la joie procurée par l'accueil de célébrités et de dignitaires.

10

2013 Calgary



Conférencier principal à l'événement SEED, Sri Sri a pris parole devant une foule de 2 500 personnes avec un discours intitulé « L'éveil spirituel : la réponse à tout ». Il s'est ensuite adressé à un groupe de plus de 200 professionnels du domaine médical au Symposium for the Medical Fraternity de Calgary.

11

2014 Quebec City



Crédit photo : Daniel Abel

L'abbé Julien Guillot a accueilli Sri Sri lors de sa visite pour voir la porte sainte ouverte de la basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec. Il s'agissait d'un moment historique puisque la porte sainte n'est ouverte qu'une fois tous les 25 ans.

12

2014 Gatineau



Sri Sri fait un discours, au Musée canadien de l'histoire, sur l'importance de la paix intérieure pour la paix mondiale.

13

2014 Ottawa



Sri Sri est accueilli par l'honorable John McCallum lors d'une soirée spéciale à la colline du Parlement. Il y rencontre les parlementaires canadiens.

14

2014 OTTAWA



La Chambre de commerce indo-canadienne d'Ottawa a invité Sri Sri à s'adresser aux membres de la communauté des affaires sur le thème de l'éthique dans les affaires et la gestion corporative.

« Le message de l'Art de Vivre touche tous les peuples. La présence de l'organisme dans 155 pays en témoigne. Nous avons plus que jamais besoin d'un fort message de paix dans ce monde. Nous avons plus que jamais besoin d'appuyer le message de paix mondiale et d'harmonie dans la diversité. Nous nous trouvons plus que jamais à un moment idéal pour promouvoir le message crucial de l'Art de Vivre et de son fondateur Sri Sri Ravi Shankar. »

L'honorable Mobina Jaffer
Sénatrice

« À titre de représentante de Sa Majesté la reine en Alberta, au Canada, j'aimerais exprimer mes salutations chaleureuses à tous ceux qui prennent part aux célébrations du 35e anniversaire de la Fondation internationale l'Art de Vivre.

Comme Canadienne, je me considère chanceuse de vivre dans un pays où la diversité est la bienvenue. Par conséquent, en tant que fière résidente de l'Alberta et du Canada, je reconnais pleinement qu'il est important d'appuyer et d'aider à transmettre ce message. Nous l'avons fait tout au long de l'histoire du Canada et continuerons dans cette voie. Je remercie sincèrement chaque personne qui consacre du temps et des efforts afin de faire du monde où nous vivons un endroit chaleureux et accueillant. »

L'honorable juge Lois Mitchell
Lieutenant-gouverneur de l'Alberta



« Depuis 35 ans, l'Art de Vivre diffuse un message de paix, d'humanitarisme et de sensibilisation culturelle. La pratique de non-exclusion et de compréhension à laquelle adhère l'organisme est véritablement admirable et nous devrions tous, collectivement, chercher à promouvoir ces principes. »

Le très honorable Justin Trudeau
Premier ministre du Canada



« Je souhaite féliciter l'Art de Vivre à l'occasion de son 35e anniversaire, et exprimer ma profonde gratitude pour sa contribution continue dans la promotion de la paix et de la tolérance par l'entremise de l'aide humanitaire. Le fait d'encourager le dialogue, la compréhension et la tolérance interculturel entre les communautés enrichit et renforce le tissu social. »

L'honorable Raynell Andreychuk
Sénatrice

"Je tiens à saluer votre travail remarquable à promouvoir la paix et le bien-être dans le monde en touchant directement des milliers de personnes au cœur de leurs préoccupations. Votre engagement, guidé par des valeurs sociales et humanitaires, représente une véritable source d'inspiration."

Jean Charest
Ancien Premier ministre du Québec

« Je souhaite remercier chacun des membres de l'Art de Vivre pour leur dévouement envers l'organisation et la communauté mondiale. En tant que membre du Parlement pour Brampton-Nord, une circonscription qui reflète la diversité de la société mondiale, je respecte profondément le travail de cette organisation. »

Ruby Sahota
Membre du Parlement, Brampton-Nord

« En tant que chef du Conseil, je prône votre recours aux messages d'harmonie interconfessionnelle et à l'éducation multiculturelle comme moyen de promouvoir une paix durable dans le monde. »

Jim Watson
Maire d'Ottawa