

# LE magazine

du Centre St-Pierre



La supervision clinique

**PAR ET POUR**  
LE MILIEU COMMUNAUTAIRE

**INTERVENIR  
EN CONTEXTE  
INTERCULTUREL :**  
et si on écrivait la  
suite ensemble ?

**Gouvernance inclusive: pour une participation pleine et entière**

Les réseaux sociaux,  
seuls responsables  
de la polarisation  
des idées ?

Prendre soin de soi,  
**ENTRE BESOIN  
ET EXIGENCE**

**Programmation des formations  
et conférences 2025-2026**

## Table des matières

- 3 Mot de la direction générale
- 4 Nos services
- 6 L'éducation populaire autonome : un intemporel qui ne se démode pas
- 8 Les réseaux sociaux, seuls responsables de la polarisation des idées ?
- 10 Intervenir en contexte interculturel : et si on écrivait la suite ensemble ?
- 12 Gouvernance inclusive : pour une participation pleine et entière
- 14 Entre l'arbre et l'écorce : la solitude des gestionnaires du communautaire
- 16 La supervision clinique par et pour le milieu communautaire
- 18 Le milieu communautaire porte-t-il la charge mentale de la société ?
- 20 Prendre soin de soi, entre besoin et exigence
- 23 Prendre soin de soi : différentes approches pour différents besoins
- 24 Calendrier de programmation
- 27 Ensemble pour la guérison, la transmission et la réconciliation
- 28 Sur les traces de l'intervenant·e communautaire du Québec
- 30 Programmation formations 2025-2026
- 44 Programmation conférences 2025-2026
- 45 Programmation événements 2025-2026
- 46 Accueil et location de salles



### Coordination et édition

Audrey Jeanson

### Illustration de la page couverture

Wartin Pantois

### Design graphique

Jonathan Rehel pour Six CreativeLab

### Rédaction

Vanusa Andrade

Julie Boyer

Charles Fillion

François Gélinas

Anne Goupil

Emmanuelle Lavoie

Marie-Eve Leblanc

Laura Jones

Cathy Martel

Ellie Mihai

Chantale Prévost

Marie-Joelle Tremblay

Susie Richard

Imprimé par Traitement postal • 7 000 exemplaires

© 2025 • Centre St-Pierre



CENTRE ST-PIERRE

1212 rue Panet, Montréal (Québec) H2L 2Y7

Tél. : 514 524-3561 | Téléc. : 514 524-5663

info@centrestpierre.org | [centrestpierre.org](http://centrestpierre.org)



**Abonnez-vous à l'infolettre du CSP**

afin d'avoir accès à des primeurs et à du contenu exclusif !

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux**



[centrestpierre](https://www.facebook.com/centrestpierre)



[centrestpierreformation](https://www.linkedin.com/company/centrestpierreformation)



[centrestpierre](https://www.instagram.com/centrestpierre)

# MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



**CHARLES  
FILLION**

## Que retrouvons-nous entre l'ombre et la lumière ?

**J**e vous entends déjà murmurer la chanson si brillamment interprétée par Marie Carmen. Mais ce n'est pas à cela que je réfère ici, bien qu'une des paroles m'interpelle (je vous laisse deviner laquelle) !

Sur le **plan scientifique**, on retrouve la pénombre entre l'ombre et la lumière. C'est un moment de transition où les contours se modifient, où notre vision se transforme. Le corps s'y dépose... ou s'y éveille. Le doute nous envahit parfois, avant que la clarté des idées ne prenne place. La peur y trouve, à l'occasion, un refuge. Nos sens sont mis à l'épreuve. Pour certaines personnes, c'est une zone qui apaise, sans bruit. Pour d'autres, c'est une montée d'énergie, alors que la lumière apparaît lentement.

Sur le **plan philosophique**, maintenant, j'ose cette question : comment vous sentez-vous dans la pénombre ?

- Bien et confortable ?
- Renfermé·e, avec une envie de vous isoler ?
- Vous revoyez une situation en boucle, en cherchant comment vous en sortir ?

Lorsque je réfléchis à ce que nous faisons au Centre St-Pierre, je crois que nous évoluons bien dans la pénombre. Je dirais même que nous sommes des agents et agentes de la pénombre. Nous ne cherchons ni à briller, ni à rester dans l'ombre. Nous cherchons à accompagner les individus et les organismes pour

lesquels nous existons, afin que ceux-ci sortent de l'ombre. Pour qu'en eux jaillissent des perspectives nouvelles, pour qu'ils prennent leur essor dans la direction souhaitée, à leur rythme.

Je crois que la pénombre est notre terrain d'intervention, où notre raison d'être prend son sens : former, aider, accompagner, accueillir, transformer.

J'ai pris le temps de réfléchir à ce qu'évoque l'illustration de la troisième édition du *Magazine du Centre St-Pierre*, à ce que nous faisons et à comment nous le faisons. Je vois nos collègues, souriant·es, présent·es, porté·es par une générosité tranquille. Ils et elles vous attendent, dévoué·es à votre cheminement, à votre mieux-être et à renforcer votre pouvoir d'agir — avec respect et humilité.

Dans un monde qui va si vite, où les positions polarisent, il nous faut des espaces démocratiques pour converser. La pénombre offre, selon moi, un temps de réflexion avant de passer à l'action. Un passage qui donne un nouvel élan.

Cette nouvelle programmation — composée de plus de 100 activités riches et diversifiées — a été pensée pour vous aider à franchir ce seuil. Pour que vous puissiez, à votre manière, sortir de l'ombre, à votre rythme.

**Dans cet entre-deux, nous sommes là pour vous. On vous y attend !**

# NOS SERVICES

**Le Centre St-Pierre (CSP) est un centre de formation, d'accompagnement et d'intervention sociale ainsi qu'un lieu de rencontres et de débats publics au service des groupes engagés socialement et des personnes en quête de sens.**

Dans une perspective d'éducation populaire qui intègre les dimensions physique, sociale, psychologique et spirituelle, il vise par son approche l'autonomisation des personnes et des groupes.

## POUR LES ORGANISATIONS

### **Accompagnements, formations et événements**

L'équipe du CSP rassemble une diversité de forces, de compétences et d'expériences dans le milieu communautaire. Notre approche favorise l'inclusion et la participation de tous et toutes. Nos champs d'intervention sont :

- L'animation, la mobilisation et le développement communautaire
- La communication et les nouveaux médias
- La conscience écologique
- Le développement organisationnel et le leadership
- La gestion des ressources humaines
- La gouvernance démocratique
- L'intervention psychosociale
- Les réalités autochtones
- Le ressourcement



### **Accompagnements**

Les accompagnements que nous offrons sont toujours sur mesure : nous écoutons les besoins de votre organisation et élaborons ensemble un plan d'action qui vous ressemble et qui répond à vos besoins spécifiques.

### **Des formations en plusieurs formats**

Pour vos besoins de formation, l'équipe du CSP vous offre différents formats tels que :

- Des ateliers de formation très participatifs;
- Des CréaLAB, soit des programmes longs avec les principes des communautés de pratique;
- Des formations sur mesure — à distance ou en personne, dans vos locaux ou dans les nôtres;
- Des événements permettant des réflexions collectives.

### **Animation et facilitation**

Que votre activité ait lieu dans l'une de nos 16 salles en location ou dans vos locaux, faites appel à nous pour faciliter vos rencontres, animer vos événements ou présider vos assemblées !

Nous pouvons animer vos journées de réflexion, vos forums participatifs ou vos communautés de pratique. Pour vous permettre de rester pleinement présent·e, nous offrons aussi un service de prise de notes et de rédaction de comptes rendus.

### **Développement professionnel**

L'équipe du CSP offre également des cliniques éclair ainsi que de l'accompagnement professionnel individuel et de groupe.

L'approche du CSP se distingue notamment par son humilité : nous ne nous positionnons pas comme expert·es, mais comme des personnes facilitatrices, engagées à vous accompagner dans votre démarche de développement professionnel.

Le format « clinique éclair » permet des consultations à distance et de courte durée. Vous pouvez ainsi obtenir de l'aide sur un sujet précis, recevoir une réponse à une question technique ou demander un avis.

### **En savoir plus**

**formation@centrestpierre.org**  
**514 524-3561, poste 4409**

## Location de salles

Le Centre St-Pierre est l'endroit par excellence pour vos événements, colloques, formations, rencontres d'équipe et conférences de presse en présentiel, en virtuel ou en mode hybride. Consultez les disponibilités de nos salles en ligne et effectuez-y vos réservations !

- Situé près des grands médias, à deux pas du centre-ville et du métro Beaudry
- Salles climatisées et lumineuses
- Wi-Fi et Internet haute vitesse
- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Ouvert 7 jours sur 7
- Tarif préférentiel pour les organisations communautaires, syndicales et de l'économie sociale
- Soutien technique et équipement audiovisuel (\$)
- Stationnement réservé à la clientèle (\$)

### Pour réserver une salle

[salles@centrestpierre.org](mailto:salles@centrestpierre.org)  
514 524-3561, poste 1222

## Supervision clinique individuelle ou de groupe

La supervision clinique est un processus professionnel structuré d'accompagnement, d'encadrement et de soutien, principalement destiné aux intervenant·es œuvrant dans les domaines de la relation d'aide : santé mentale, travail social, psychothérapie, éducation spécialisée et professions connexes. Elle permet de soutenir le mieux-être des personnes intervenantes et d'assurer un meilleur service pour les personnes accompagnées.

### En savoir plus

[psychotherapie@centrestpierre.org](mailto:psychotherapie@centrestpierre.org)  
514 524-3561, poste 3308



# POUR LES INDIVIDUS

## Formations, événements et conférences

Le Centre St-Pierre propose des formations, événements et conférences sur différents thèmes destinés aux personnes en démarche de mieux-être et de développement personnel ou spirituel. Ces activités s'appuient sur une variété d'approches, de la sociologie clinique à la NeuroGraphica en passant par des techniques de psychothérapie, pour encourager la connaissance de soi, l'épanouissement et la bienveillance envers soi-même.

## Accompagnement spirituel

L'accompagnement spirituel est une démarche d'écoute et de dialogue, où vous pouvez être aidé·e par une personne accompagnatrice à discerner et à approfondir votre vie intérieure, votre relation à soi, aux autres et au sens de sa vie. Notre service s'adresse à tout individu, croyant ou non, en recherche de sens, de paix intérieure ou de croissance personnelle et spirituelle.

**Pour prendre rendez-vous**  
514 524-3561, poste 4432

## Psychothérapie

L'équipe de psychothérapeutes offre aux personnes, aux couples et aux familles la possibilité d'entreprendre une démarche psychothérapeutique selon leurs moyens financiers, sans contraintes quant au nombre de séances.

### Pour faire une demande

**Les demandes pour un suivi en psychothérapie se font par téléphone au 514 524-3561, poste 3308 les premiers mardis du mois entre 10 h et 12 h. Veuillez noter que nous avons une liste d'attente. Consultez [centrestpierre.org/psychotherapie](http://centrestpierre.org/psychotherapie) pour plus de détails.**



**Manon Massé**  
Députée de Ste-Marie-St-Jacques

533, rue Ontario Est, bur. 206  
Tél.: 514-525-2501  
[manon.masse.smsj@assnat.qc.ca](mailto:manon.masse.smsj@assnat.qc.ca)



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**À toutes les  
personnes artisanes  
d'une transformation  
sociale, je vous souhaite  
une bonne lecture!**

# L'ÉDUCATION POPULAIRE AUTONOME

## UN INTÉPRETEL QUI NE SE DÉMODE PAS

— PAR

**ELLIE  
MIHAI**

Formatrice et  
accompagnatrice

— EN COLLABORATION AVEC

**JULIE  
BOYER**

Formatrice et  
accompagnatrice

**LAURA  
JONES**

Stagiaire en communication  
humaine et organisationnelle



Depuis les années 70, l'éducation populaire autonome (ÉPA) traverse les époques et façonne les luttes sociales. Comme toute tendance qui dure, elle se réinvente en restant fidèle à son essence : inclusion, engagement et co-construction. Elle agence ces essentiels avec audace pour créer un style militant qui ne se démode jamais.

Envie d'embrasser le mouvement tout en y ajoutant vos couleurs ? Voici les indispensables... et ce qu'on devrait reléguer au fond du placard !



### Les essentiels de la tendance

**Le par, pour et avec :**

le vrai pouvoir aux personnes concernées

Fini le temps où les « expert·es » dictaient la marche à suivre. Aujourd'hui, ce sont les personnes concernées qui détiennent le savoir. Leur vécu est une expertise précieuse, et l'ÉPA leur donne la parole pour bâtir des solutions qui leur ressemblent. Une approche 100 % participative !

**Les outils collectifs :**

l'apprentissage en mode collaboratif

Avec l'ÉPA, ce sont les personnes directement concernées qui montent sur le podium : leur vécu est leur signature, et leur expérience est une matière précieuse. Résultat ? Des solutions taillées sur mesure. L'éducation populaire, c'est du concret, du vivant. Ensemble, on crée, on expérimente, on échange : apprendre, c'est un sport d'équipe !

**L'engagement pour une vraie transformation sociale**

L'ÉPA n'est pas là pour faire joli. Elle bouscule, elle questionne, elle agit. C'est un moteur de changement qui pousse à voir plus grand, à imaginer des alternatives et à déconstruire les oppressions systémiques. Une démarche aussi engagée que nécessaire.



## Les faux pas de l'ÉPA

### Le paternalisme et les solutions toutes faites

Jouer au *je-sais-tout*, c'est dépassé ! Dire aux gens quoi penser et comment agir, c'est tout sauf émancipateur. L'ÉPA mise sur la co-construction et la réflexion collective. Laissons les recettes miracles aux oubliettes : place à l'intelligence collective !

### L'obsession du rendement et du « faire vite »

Vouloir tout boucler en deux temps, trois mouvements est le meilleur moyen de rater l'essentiel. L'éducation populaire prend le temps nécessaire pour bâtir du solide. On tente d'éviter les logiques de performance et on se concentre sur les questions de changement.

En effet, la transformation sociale, ce n'est pas une course : c'est un marathon !

### L'individualisme

Seul-e, on va vite. Ensemble, on va loin ! Penser et agir en solo, c'est l'erreur classique qui freine le changement. L'ÉPA, c'est avant tout un travail collectif. Passer du « je » au « nous », c'est là que la magie opère !

Toujours en mouvement, l'ÉPA continue d'évoluer et d'inspirer. Attention, elle a besoin d'actrices et d'acteurs engagé-es, de voix qui osent poser des questions percutantes et de regards critiques pour éviter de tomber dans certains pièges. L'éducation populaire autonome est un terrain d'expérimentation et d'action : qu'allons-nous en faire aujourd'hui ? Et surtout, comment allons-nous la faire évoluer pour demain ?



**VALÉRIE PLANTE**

Mairesse de Montréal et de Ville-Marie  
mairesse@montreal.ca

Les membres du conseil de l'arrondissement de Ville-Marie sont heureux de souligner l'engagement du Centre St-Pierre.



**ROBERT BEAUDRY**

Conseiller de la Ville  
District de Saint-Jacques  
robert.beaudry@montreal.ca



**SOPHIE MAUZEROLLE**

Conseillère de la Ville  
District de Sainte-Marie  
sophie.mauzerolle@montreal.ca



**SERGE SASSEVILLE**

Conseiller de la Ville  
District de Peter-McGill  
serge.sasseville@montreal.ca



**VICKI GRONDIN**

Conseillère de la Ville désignée  
vicki.grondin@montreal.ca



**ALIA HASSAN-COURNOL**

Conseillère de la Ville désignée  
alia.hassan-coursol@montreal.ca

VILLE  
MARIE



# LES RÉSEAUX SOCIAUX, SEULS RESPONSABLES DE LA POLARISATION DES IDÉES ?

— PAR

**ANNE  
GOUPIL**

Formatrice et  
accompagnatrice

## Un monde sans contradiction

Imaginez un monde où seules les personnes en accord avec vous pourraient vous parler.

Celles qui pensent différemment deviendraient invisibles.

Ce monde existe déjà, et nous le construisons jour après jour sur le Web. Les spécialistes appellent ça des « bulles de filtres ». Elles sont souvent pointées du doigt comme un accélérateur majeur de la polarisation des idées. Mais les réseaux sociaux sont-ils les seuls responsables ? La polarisation est-elle toujours néfaste ? Et que pouvons-nous faire pour nous en sortir, concrètement, à notre échelle ? Pour le savoir, commençons par comprendre comment ces phénomènes s'invitent dans notre quotidien.

## Ce que l'algorithme choisit pour nous

Si l'on se connecte au compte d'un·e ami·e aux opinions différentes des nôtres, on remarque vite que le

contenu qui lui est proposé n'est pas celui qu'on voit sur notre propre fil. Ceci s'explique par le fait que les algorithmes trient l'information pour nous montrer ce que l'on aime. C'est ce qu'on appelle les bulles de filtres. Résultat, on accède moins facilement à des avis divergents, et il nous devient difficile de comprendre les personnes qui pensent différemment de nous.

Il faut savoir que pour un tiers des Québécois·es<sup>1</sup>, les réseaux sociaux sont la principale source d'information. Les bulles de filtres qui y règnent accentuent donc la polarisation.

## Ce que nous choisissons, hors ligne

Cependant, il est important de distinguer les bulles de filtres des chambres d'écho. Les chambres d'écho naissent dans le quotidien, quand on s'entoure librement de personnes partageant la même vision que nous. Cette tendance naturelle nous permet d'entendre presque uniquement des opinions familières, et cela a comme effet de cristalliser nos croyances<sup>2</sup>. En ligne, la bulle nous est imposée par les algorithmes : hors ligne, c'est nous qui construisons notre chambre d'écho, par choix.

Et si le besoin de confirmer ses certitudes (biais de confirmation) ne date pas d'hier, la polarisation en ligne le rend plus visible : on s'enferme dans l'entre-soi et on perd le contact avec la nuance. L'opinion des autres devient alors de plus en plus difficile à considérer : c'est ce qu'on appelle la **polarisation des idées**.



## Et les robots conversationnels ?

**Lorsque Chat GPT, par exemple, mémorise vos préférences ou votre style, il tend à adapter ses réponses à ce que vous attendez ou appréciez.**

Cela peut créer une forme de chambre d'écho, renforçant vos perspectives. Ce phénomène, proche d'une bulle de filtres, repose sur vos interactions directes et les paramètres que vous choisissez d'activer.

### Diverger, c'est exister

Pourtant, la divergence d'opinions n'est pas une mauvaise chose : elle est le fondement de la démocratie, elle permet l'émergence de nouvelles idées et fait avancer les débats. La polarisation, en revanche, se caractérise par le « refus de prendre au sérieux la position adverse, par sa tendance à la caricaturer et à la décréter d'emblée absurde, fausse ou dangereuse »<sup>3</sup>. En caricaturant l'autre, on perd la possibilité du compromis et de la réflexion partagée.

### Écouter sans vouloir convaincre

Le problème ne réside donc pas dans le fait de se rassembler avec celles et ceux qui partagent nos valeurs, c'est même vital pour garder espoir dans nos luttes. Le véritable risque survient lorsque, dans nos cercles, nous discréditons systématiquement toute opinion différente.

C'est ce que suggère Martin Desrosiers dans son essai *L'art de ne pas toujours avoir raison*. L'art de convaincre importe, mais l'art d'écouter est tout aussi essentiel, surtout face à quelqu'un qui pense différemment de nous.

### Recréer du lien dans un monde fragmenté

Alors, que faire pour lutter contre la polarisation des idées ? Voici quelques pistes concrètes :

- S'informer auprès de plusieurs médias dont la ligne éditoriale est transparente, plutôt que de se fier uniquement aux flux (non-transparents) des réseaux sociaux.
- Garder en tête qu'au Canada, les organisations ayant une déontologie journalistique ne sont plus autorisées à partager de nouvelles sur le réseau Meta : rester vigilant·e concernant les « nouvelles » partagées sur ce réseau.
- Sortir de sa chambre d'écho en identifiant des espaces sûrs (rencontres collectives, panels, tables de quartier, conférences...) pour échanger avec des points de vue différents. Le Centre St-Pierre est, depuis toujours, un lieu de débats.
- Prendre la parole en public pour faire entendre sa voix, exposer clairement sa pensée et créer du lien avec d'autres opinions.
- Développer son écoute active pour essayer vraiment de comprendre les divergences d'opinions, et non seulement pour réagir.
- Consulter ou s'abonner à des comptes divergents pour confronter ses certitudes.

### Responsabilités partagées

Ces gestes individuels ne constituent pas une recette magique. La responsabilité doit aussi être institutionnelle : encadrer les géants du Web, exiger la transparence des algorithmes et freiner la désinformation. À notre échelle, le plus grand geste, dans ce monde ultra-connecté, serait peut-être simplement... de se reconnecter. 🗨️

1 Académie de la transformation numérique. (2022). *Enquête NETendances 2022*. Université Laval.

2 Office québécois de la langue française. (2022).

3 Baillargeon, N. (2021). 22 idées à méditer sur la polarisation des débats. *Le Devoir*.

**DATAide**

**SOUTENIR LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE DANS LE MILIEU COMMUNAUTAIRE**

Pour vous inscrire et en savoir plus :  
**DATAIDE.CA**

Si votre OBNL contribue à la lutte contre la pauvreté, votre organisme pourrait être **accompagné gratuitement** dans son virage numérique, qu'il soit petit ou grand !

# INTERVENIR EN CONTEXTE INTERCULTUREL

## ET SI ON ÉCRIVAIT LA SUITE ENSEMBLE ?

— PAR

**VANUSA  
ANDRADE**

Formatrice et  
accompagnatrice

**V**ous assistez à une formation sur l'intervention interculturelle. La formatrice propose une expérience peu ordinaire : un théâtre-forum. Ici, chaque personne présente est invitée à entrer dans l'action et à en transformer le cours.

La scène s'ouvre.

### ACTE I • Qui suis-je ?

*[La décentration]*

D'un côté, **Madame Lune**, du groupe culturel « J'aime la nuit », cherche sécurité et tranquillité. Pour elle, la sécurité et la confiance sont essentielles. Elle cherche à préserver le calme autour d'elle et souhaite **construire un abri** pour protéger les siens. Quand ses enfants dorment, elle veille à ce que leur nuit soit paisible.

De l'autre côté, **Monsieur Soleil**, du groupe culturel « J'aime le jour », veut du mouvement. Il valorise la liberté et la joie. Il cherche à nourrir l'élan et la vitalité autour de lui, et rêve de **construire des voies de circulation** pour faciliter les échanges. Quand ses enfants se lèvent, il veut éclairer leur journée.

Madame Lune et Monsieur Soleil partagent le même espace, sans jamais s'être rencontrés. Chacun mobilise sa communauté : elle, pour renforcer la sécurité ; lui, pour favoriser le mouvement.

C'est alors que leurs chemins se croisent.

### Le cadre de référence

Un **cadre de référence** naît de l'expérience vécue de l'individu dans son groupe d'appartenance. C'est un ensemble d'idées, d'opinions et de valeurs propres à un individu, ou à un groupe social, en fonction duquel l'individu donne un sens à ce qu'il fait, dit ou reçoit.



## ACTE II • Qui es-tu ?

### [La rencontre]

Un beau jour, Madame Lune sollicite l'aide de Monsieur Soleil pour mobiliser la communauté afin de construire des abris. Il l'écoute, puis lui expose son propre projet : créer plus de circulation dans le quartier, car les gens sont isolés.

Les deux explorent leurs perspectives, se questionnent. Ils explorent leurs **cadres de références**, mais, malgré leur bonne volonté, ils ne parviennent pas à s'entendre. Fatigués d'argumenter, ils sentent la tension monter. Les voix se durcissent, chacun s'impose. Le dialogue est rompu.

C'est alors qu'une personne qui observait discrètement la conversation décide d'intervenir.

## ACTE III • Que voulons-nous, ensemble ?

### [La négociation]

Vous êtes ce troisième personnage qui entre sur scène. Comment allez-vous jouer votre rôle ?

C'est vous qui écrirez ce dernier acte. Pour commencer, posez-vous les bonnes questions :

#### Pourquoi intervenir ?

Est-ce pour offrir un regard extérieur, aider les protagonistes à clarifier leurs besoins et trouver une manière de collaborer ? Les réponses peuvent être multiples.

#### Comment allez-vous intervenir ?

Selon **Margalit Cohen-Emerique**, docteure en psychologie et experte en relations et communications interculturelles, cette intervention doit se faire en trois étapes :

- 1 La décentration
- 2 La rencontre
- 3 La négociation

Les deux premiers actes illustrent les étapes 1 et 2 de cette méthode.

La fin de cette pièce vous appartient, car c'est à vous d'intervenir à l'étape 3 pour aider les deux personnages à trouver un terrain d'entente. L'objectif est de valider les identités de chacun-e et d'explorer leurs besoins essentiels afin de découvrir **ce qui les unit et ce qui les motivera** à travailler ensemble. ▣

## À vous de jouer !

### Margalit Cohen-Emerique

Née en 1932 à Tunis dans une famille juive tunisienne et décédée le 4 novembre 2024 à Paris, Margalit Cohen-Emerique a dévoué sa vie à l'étude de l'interculturalisme, façonnée par un parcours marqué par des milieux en transformation. Docteure en psychologie, elle a consacré sa thèse à l'acculturation des Juifs d'Afrique du Nord en France. Se définissant comme « le produit de la troisième génération d'acculturation apportée par la colonisation française », elle est devenue une pionnière de l'interculturalisme en France, en Europe et au Québec, où elle a contribué à la formation et à la recherche.



# GOVERNANCE INCLUSIVE : POUR UNE PARTICIPATION PLEINE ET ENTIÈRE

— PAR

**FRANÇOIS  
GÉLINAS**

Formateur et  
accompagnateur

**MARIE-EVE  
LEBLANC**

Formatrice et  
accompagnatrice

Dans les organismes communautaires, les **mécanismes de gouvernance** doivent permettre que chaque voix soit entendue, qu'il s'agisse de jeunes siégeant dans les conseils d'administration d'organismes jeunesse, de personnes à mobilité réduite dans les organismes en équité ou encore de membres d'autres groupes marginalisés. Mais ce n'est pas limité à ces types d'organismes : chaque structure doit veiller à représenter pleinement les intérêts de ses membres. C'est ainsi que les principes d'équité, de diversité et d'inclusion (EDI) trouvent leur place, en s'assurant que toutes les voix soient réellement prises en compte dans les processus décisionnels.

Dans les organismes communautaires, la **gouvernance** désigne les processus décisionnels de niveau stratégique, soit les relations entre l'assemblée générale des membres, le conseil d'administration et la direction ou l'équipe de coordination.

Ancrés dans leur milieu, les organismes d'action communautaire mettent en œuvre des pratiques démocratiques où chaque membre votant dispose d'un droit de vote égal — peu importe sa contribution financière. La gouvernance démocratique implique également la responsabilité et l'imputabilité des organes de gouvernance (assemblée générale, conseil d'administration, équipe de gestion) ainsi que l'adoption de pratiques et de politiques basées sur la transparence (TIESS, 2024).

Parmi les huit critères définissant l'action communautaire autonome, l'un d'eux stipule que ces groupes doivent pouvoir « déterminer librement leur mission, leurs approches, leurs pratiques et leurs orientations » (RQ-ACA, 2023). Cette autonomie implique une gouvernance enracinée dans la communauté et une réelle participation des membres aux réflexions stratégiques. En effet, consulter les membres ou les personnes usagères lors des processus décisionnels contribue à leur autonomisation et renforce leur rôle actif dans la vie de l'organisme.

**C'est ici que les pratiques EDI viennent enrichir la gouvernance démocratique.** En favorisant l'inclusion de personnes historiquement marginalisées — qu'il s'agisse de personnes racisées, autochtones, en situation de handicap, issues de l'immigration, LGBTQ2E+, neurodivergentes ou appartenant à d'autres groupes minorisés —, les démarches EDI visent à redistribuer le pouvoir et à créer des espaces décisionnels réellement représentatifs.

Inclure ces personnes dans les processus démocratiques, ce n'est pas seulement leur donner la parole, c'est reconnaître leur capacité d'agir, leur légitimité et leur droit à influencer les orientations des organismes tout en contribuant à briser les murs de l'isolement. Pour s'impliquer dans un tel projet, toute personne



doit s'y reconnaître, croire que c'est possible et comprendre qu'elle a sa place. Pour plusieurs personnes, la gouvernance se limite à diriger et contrôler les autres, alors qu'elles considèrent ne pas avoir les compétences ou le talent pour exercer ce genre de rôle. Pourtant, la gouvernance devrait s'apparenter à une posture de bienveillance envers les membres, l'équipe de travail, la mission et l'avenir de l'organisation. Cette méconnaissance, qui nous fait perdre d'excellentes candidatures pour nos conseils d'administration, doit être contrée par de l'éducation à la vie démocratique transmise au quotidien.

Pour amorcer une démarche d'inclusion dans vos organisations, voici quelques questions essentielles :

- Comment assurer, collectivement, une participation équitable à la vie démocratique des organismes ?
- Quels mécanismes peuvent favoriser l'inclusion dans les instances de gouvernance ?
- Peut-on appliquer les principes EDI lors de la sélection des membres des conseils d'administration ?
- Quelles mesures concrètes peuvent être mises en place pour permettre à toutes les personnes utilisatrices, quelles que soient leurs réalités, de faire entendre leur voix — malgré les barrières légales, structurelles ou symboliques ?
- Comment pouvons-nous démystifier et éduquer nos membres sur les mécanismes de notre vie démocratique ?



En réfléchissant à ces questions, les organismes communautaires peuvent réaffirmer leur engagement à être des lieux de justice sociale vivante, où la démocratie ne se limite pas à un principe, mais devient une pratique transformative, accessible et inclusive. ▣

# PROPULSEZ VOTRE ENTREPRISE COLLECTIVE

De l'idée à l'action...  
les **outils financiers**  
du Chantier de  
l'économie sociale

[fonds-risq.qc.ca](https://fonds-risq.qc.ca)

[fiducieduchantier.qc.ca](https://fiducieduchantier.qc.ca)



**=fiducie**  
du Chantier  
de l'économie sociale



# ENTRE L'ARBRE ET L'ÉCORCE : LA SOLITUDE DES GESTIONNAIRES DU COMMUNAUTAIRE

— PAR

**ELLIE  
MIHAI**

Formatrice et  
accompagnatrice

**CATHY  
MARTEL**

Formatrice et  
accompagnatrice

**D**ans le communautaire, on parle souvent de solidarité, de travail d'équipe et de partage des responsabilités. Pourtant, les gestionnaires d'organismes se retrouvent souvent bien seul-es à jongler entre les attentes du conseil d'administration (CA), les besoins de leur équipe et les réalités du terrain. Nous avons échangé avec plusieurs gestionnaires dans le cadre du CréaLAB, une communauté de pratique pensée pour soutenir la diversité des parcours et des défis en gestion, afin de mieux comprendre cette solitude et d'explorer des pistes de solutions.

## **Un rôle incompris et une charge invisible**

« Le CA ne comprend pas toujours notre rôle. » Cette phrase revient souvent dans les témoignages recueillis. Plusieurs personnes gestionnaires expliquent qu'elles ont du mal à exprimer leur propre fonction, parce que celle-ci touche à tout. Elles jonglent souvent avec des attentes multiples, la gestion d'équipe et des comptes à rendre à des membres du CA parfois peu au fait des réalités du terrain.

Le manque de soutien est aussi un facteur aggravant. « Tout le monde est trop occupé », constate une gestionnaire, expliquant qu'il est difficile de trouver du support au quotidien. Elle mentionne que ce sentiment de solitude persiste tant du côté du conseil d'administration,



souvent éloigné de la réalité terrain, que chez les collègues, débordé·es, ou encore chez les partenaires, aussi pris dans leur propre tourbillon. La solitude se fait particulièrement ressentir lors des moments de tension, notamment quand des décisions doivent être prises sous pression ou que les visions divergent.

### **Une solitude amplifiée par les particularités du communautaire**

Dans le secteur communautaire, les ressources sont souvent limitées et les structures de soutien aux gestionnaires sont rares. « On apprend sur le tas, car il y a peu de ressources pour nous accompagner », confie un gestionnaire. L'insécurité financière de leur organisme rend aussi le poste plus précaire : « Pour survivre, on devient parfois fournisseurs de services pour les bailleurs de fonds, ce qui nous éloigne de notre mission première. ».

Le manque de reconnaissance du rôle des gestionnaires, tant au sein des organismes que dans les sphères financières et administratives, rend cette solitude encore plus pesante. « Dans le communautaire, on ne s'attend pas à être seul, alors quand on l'est, ça nous affecte encore plus », explique un interviewé.

### **Des stratégies pour briser l'isolement**

Heureusement, des stratégies existent. Face à cette solitude, les gestionnaires déploient différentes tactiques pour garder l'équilibre. Pour ces personnes, les réseaux de soutien entre pairs semblent essentiels : « Parler avec d'autres gestionnaires permet de relativiser. » Plusieurs cherchent aussi à se rapprocher de leur CA, en discutant régulièrement avec la présence, par exemple.

La formation de réseaux de collaboration et l'accompagnement par un·e mentor ou une personne

accompagnatrice sont aussi des solutions prisées. « S'autoriser à ralentir et à se montrer vulnérable, c'est fondamental », souligne une gestionnaire. Une autre insiste sur l'importance de prendre soin de soi, de chercher du soutien auprès de sa famille et de s'accorder des moments de déconnexion.

### **Comment changer les choses ensemble ?**

Si, individuellement, il est possible de mettre en place des stratégies pour mieux vivre son rôle, il faut aussi que les choses changent collectivement. Voici quelques idées apportées par les personnes gestionnaires participantes au CréaLAB :

- ▷ Un meilleur alignement entre la vision du CA et celle de l'équipe;
- ▷ Des financements plus adaptés à la réalité du communautaire;
- ▷ Une charge de travail plus réaliste pour l'ensemble du personnel.

Le communautaire repose sur des valeurs de solidarité et de justice sociale. Appliquer ces principes à l'interne, en soutenant mieux nos gestionnaires, est un pas essentiel pour des organismes plus forts et plus humains. Finalement, rappelons-nous que derrière chaque initiative solidaire, il y a des gestionnaires : des personnes engagées, qui, elles aussi, ont besoin de soutien. ▣

**Égalité  
Solidarité  
Justice sociale  
Démocratie**

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ) c'est plus de 225 000 personnes engagées dans la défense de ces valeurs fondamentales pour une société plus juste et plus démocratique.

**CENTRALISONS  
NOS FORCES**

**CSQ**  
Centrale des syndicats  
du Québec  
lacsq.org

# LA SUPERVISION CLINIQUE PAR ET POUR LE MILIEU COMMUNAUTAIRE

— PAR

**EMMANUELLE  
LAVOIE**

Coordonnatrice du service  
de psychothérapie

**J**e me souviens de mes premiers pas vers le Centre St-Pierre. Nous étions en août, sous la chaleur et les couleurs éclatantes de la rue Sainte-Catherine qui célébrait la Fierté. Dans ce tourbillon d'arrivée, j'apprenais à apprivoiser mon nouveau rôle : coordonner le service de psychothérapie, mais aussi piloter un service de supervision clinique. Je me suis demandé : « C'est quoi déjà, la supervision clinique ? »

Je savais que plusieurs ordres professionnels l'exigeaient, mais j'en mesurais encore mal la portée.

Au fil des rencontres avec mes nouvelles collègues superviseuses, à travers leurs approches et en côtoyant les milieux que nous accompagnons, j'ai saisi l'écart entre ma représentation initiale de la supervision... et la richesse de cette pratique pour le communautaire.

## Qu'est-ce que la supervision clinique ?

La supervision clinique est un espace structuré de réflexion où les personnes œuvrant en relation d'aide (intervenant-es, thérapeutes ou gestionnaires) analysent leur pratique avec le soutien d'une personne d'expérience. Bien plus qu'un simple encadrement, elle permet une lecture approfondie des situations, à la fois dans l'expérience intime de l'intervenant-e et dans l'analyse systémique de ses interventions.

Au contact de l'équipe de superviseuses cliniques du Centre St-Pierre (travailleuses sociales, sexologues, éducatrices spécialisées, psychothérapeutes), j'ai découvert qu'une supervision par et pour le milieu communautaire possède une essence unique.

## Le care

Selon Berenice Fisher et Joan Tronto (1990), le **care** désigne tout ce que nous faisons pour maintenir, continuer et réparer notre monde — qu'il s'agisse de nos corps, de nous-mêmes ou de notre environnement — afin de pouvoir y vivre le mieux possible. Ce monde forme un réseau complexe de liens qui soutient la vie.

## Son importance pour notre milieu

Derrière cette équipe de superviseuses, il y avait des mères, des agricultrices, des professeuses de qi gong, des conférencières. Surtout, des personnes engagées dans le communautaire, qui en connaissent les élans de solidarité, les vagues d'impuissance et les rouages systémiques.

Selon une étude de l'Observatoire de la santé mentale (2024), « il est essentiel de promouvoir et d'adopter des pratiques du **care** dans le milieu communautaire afin de réduire les impacts négatifs du travail sur la santé mentale ». La supervision clinique y répond à trois niveaux :

- ▷ **Individuel** : en explorant l'expérience de chaque intervenant-e et en renforçant sa résilience.
- ▷ **Organisationnel** : en partageant savoirs, savoir-être et savoir-faire pour alléger la charge collective.
- ▷ **Politique** : en affirmant le droit au soin et à la solidarité comme fondements des structures communautaires.





En créant un espace de réflexion partagée, on bâtit une responsabilité collective : les défis des personnes vulnérables ne reposent plus uniquement sur la première ligne, mais sur une véritable entraide mutuelle.

### Potentiel de transformation sociale

Une perspective féministe décoloniale<sup>1</sup> rappelle que les pratiques du *care* sont souvent invisibilisées ou dévalorisées. La supervision clinique communautaire porte donc un fort potentiel de transformation sociale :

- En rendant visible l'importance du *care*;
- En valorisant les savoirs issus de l'expérience de terrain;
- En ouvrant la porte à une parole critique sur les dimensions sociales, culturelles et politiques du soin.

Bien que la supervision existe depuis les années 1970, sa déclinaison par et pour l'action communautaire est aujourd'hui en pleine émergence. Dans les réseaux libres et alternatifs que nous accompagnons, cette pratique met l'accent sur l'importance de soutenir les personnes engagées dans la relation d'aide.

En conclusion, ma compréhension de la supervision clinique communautaire a évolué, et je suis plus que jamais convaincue de sa pertinence : elle crée un espace de soin pour celles et ceux qui donnent sans compter, un lieu pour se déposer, se recentrer et se réparer dans la durée. Bref, il s'agit d'une façon de prendre soin de ceux et celles qui prennent soin. ▣

<sup>1</sup> Vergès, F. (2019). *Pour un féminisme décolonial*. La Fabrique.

## La richesse intraduisible du *care*

Le terme *care* n'a pas d'équivalent direct en français. Il englobe soin, sollicitude, attention et responsabilité, mais aussi des dimensions relationnelles et éthiques. Utilisé dans de nombreux contextes, il dépasse le simple « soin ». Les chercheurs et chercheuses le qualifient d'« intraduisible » en raison de sa richesse et de sa complexité.

# AVEC FORCE ET CONVICTION



AVEC FORCE  
ET CONVICTION



Découvrez la  
Fédération des employées  
et employés de services  
publics (FEESP-CSN)

[WWW.FEESP.CSN.QC.CA](http://WWW.FEESP.CSN.QC.CA)  
[WWW.FACEBOOK.COM/FEESPCSN](http://WWW.FACEBOOK.COM/FEESPCSN)



Regroupez-vous,  
exercez votre solidarité,  
défendez vos droits,  
**SYNDIQUEZ-VOUS !**

[WWW.CSN.QC.CA/SE-SYNDIQUER](http://WWW.CSN.QC.CA/SE-SYNDIQUER)  
1 800 947-6177



# LE MILIEU COMMUNAUTAIRE PORTE-T-IL LA CHARGE MENTALE DE LA SOCIÉTÉ ?

— PAR

**MARIE-EVE  
LEBLANC**

Formatrice et  
accompagnatrice

**S**elon l'Office québécois de la langue française, la charge mentale désigne la « **sollicitation constante des capacités cognitives et émotionnelles d'une personne, liée à la planification, à la gestion et à l'exécution d'une tâche ou d'un ensemble de tâches** ». Ce phénomène est souvent associé aux relations de couple ou à la vie familiale. Mais serait-il possible que le milieu communautaire vive, lui aussi, ce type de surcharge en tentant de prendre soin de la société ?

## **Du passé caritatif à la responsabilité communautaire**

Parmi les grands combats liés à cette charge, nous retrouvons l'invisibilisation et la minimisation du travail nécessaire au bon fonctionnement de la vie collective. Une vision encore répandue veut que les personnes en situation d'adversité soient confiées aux « bonnes œuvres », aux congrégations religieuses ou à des femmes privilégiées, soutenues matériellement par leur conjoint. Cette vision, héritée d'un autre temps, ne correspond plus à la réalité : si les mœurs et les investissements ont changé avec la montée du capitalisme, les besoins, eux, sont restés. Ce sont désormais les groupes communautaires qui portent largement cette responsabilité, tout en luttant pour la reconnaissance de leur rôle essentiel.

## L'organisation des communautés face à un système hostile

Historiquement, les communautés marginalisées se sont alliées, ont développé une expertise de leur milieu et ont mis en place des solutions collectives pour soutenir les populations laissées pour compte. Les personnes qui en font partie ne peuvent simplement vivre leur vie paisiblement : pour elles, le système demeure instable et souvent hostile. En tant que membres de groupes organisés, elles doivent faire preuve d'une créativité constante pour subvenir aux besoins fondamentaux. Elles portent aussi le fardeau émotionnel des injustices qu'elles combattent. De plus en plus de personnes accompagnatrices sont épuisées et disent ressentir une détresse semblable à celle des personnes qu'elles soutiennent. La précarité a un coût, y compris psychologique — jusque dans les organisations elles-mêmes. Si l'État n'investit plus dans son filet social à la hauteur des besoins exprimés, et que les personnes qui soutiennent le système à bout de bras sont à bout de souffle, qui prendra le relais ? Qui assumera toutes les responsabilités dont la majorité de la population ignore même l'existence ?

## Professionalisation et manque de ressources

Face à des enjeux de plus en plus complexes, le milieu communautaire s'est largement professionnalisé. Il nécessite désormais des compétences juridiques, financières et administratives. Malgré cette évolution, ce secteur continue d'être péjorativement perçu comme un espace amateur. Pourtant, il est souvent salué pour sa capacité à accomplir l'impossible avec des ressources limitées. Un compliment séduisant, certes, mais qui masque une question fondamentale : à quel moment reconnaîtra-t-on que ces ressources sont tout simplement insuffisantes, surtout lorsqu'il est si difficile d'obtenir de la reconnaissance pour des impacts immatériels ? Les effets du soutien entre pairs ou du sentiment d'appartenance sont souvent sous-estimés. On considère encore trop facilement que l'accès à des activités de loisir ou de socialisation est un luxe pour les personnes à faible revenu — alors qu'on sait combien ces lieux de rencontre peuvent transformer des vies. L'action communautaire ne doit pas se limiter à combler les manques de l'État ou à répondre aux besoins physiologiques immédiats.

## Comblent les lacunes du système

Plusieurs de nos services complètent aujourd'hui l'offre publique et privée. Est-ce un hasard, ou certains groupes sociaux et réalités spécifiques ont simplement été ignorés lors de la conception des programmes ? Il est légitime de se demander si plusieurs grandes institutions ou entreprises fortement subventionnées ne préféreraient pas se positionner comme des « parents cool », en choisissant les causes les plus en vogue, les mieux balisées et les plus faciles à uniformiser. On peut comprendre que le rôle de faire manger des légumes à de jeunes enfants ne semble pas attrayant... mais ce travail, aussi invisible soit-il, est fondamental pour la santé de notre tissu social.

## Pistes de réflexion pour alléger la charge mentale du milieu communautaire

- ▷ Développer l'entraide collective — Sortir de l'approche des services un à un pour encourager la solidarité entre nos membres.
- ▷ Créer des alliances — Résister à la tendance au repli sur soi en développant des partenariats avec d'autres organisations.
- ▷ Faire des deuils nécessaires — Accepter que nous ne répondrons pas à tous les besoins. Nous recentrer sur notre soutien et notre amour des gens.
- ▷ Repenser la culture du travail — Questionner la glorification de l'endurance. Prendre soin de nous pour mieux prendre soin du collectif.
- ▷ Rendre visible notre impact — Militer en explicitant notre travail. Aider la population et nos membres à comprendre notre réalité. ▣

## Découvrez des outils concrets sur le site du Centre St-Pierre

La conciliation famille, travail, vie personnelle



Être bénévole et prendre soin de soi



# STEVEN

# GUILBEAULT

Député de  
Laurier—Sainte-Marie

514 522-1339 | Steven.Guilbeault@parl.gc.ca



# PRENDRE SOIN DE SOI, ENTRE BESOIN ET EXIGENCE



— PAR

**CHANTALE  
PRÉVOST**

Coordonnatrice du service  
de développement personnel  
et spirituel

**É**couter ses besoins, nourrir son estime, s'accomplir pleinement : prendre soin de soi est un geste fondamental, à la fois intime et profondément humain. Bien plus qu'une tendance ou un luxe, il s'agit d'une démarche essentielle pour vivre en cohérence avec soi-même et en lien avec les autres.

## Les fondements du soin de soi

La célèbre pyramide de Maslow rappelle que nos besoins s'organisent en différents niveaux : physiologiques (manger, boire, dormir), sécurité (protection, stabilité émotionnelle), appartenance, estime et réalisation de soi. Que nous soyons d'accord ou non avec ce qu'elle propose, on constate que la nécessité de prendre soin de soi y est constamment présente, et ce, de différentes manières. Être en contact avec soi et prendre soin de soi est à la base d'une réponse cohérente à nos besoins humains. Elle offre la sécurité nécessaire à la croissance humaine, au sentiment d'appartenance, à l'estime et à la réalisation de soi.

## Écouter ses besoins profonds

Dans un monde où tout s'accélère et où les sollicitations sont constantes, il est facile de perdre le contact avec nos besoins réels. Prendre soin de soi ne se limite pas à pratiquer un sport ou à bien manger. C'est avant tout

une posture d'écoute bienveillante de soi : une attention portée à ce qui nous habite et guide nos choix.

## Bâtir une sécurité intérieure

Pour se sentir en sécurité émotionnellement, encore faut-il bien se connaître. Cela passe par une image de soi stable et une conscience de sa valeur, sans dépendance au regard des autres.

Or, cette sécurité intérieure n'est pas acquise d'emblée. Le poids des normes sociales, les réseaux sociaux et la présence d'un juge interne toujours en alerte peuvent éroder la confiance en soi. Comment se sentir sûr de soi si l'on doute constamment de sa légitimité ou de sa capacité d'être aimé ? Prendre soin de soi suppose de se rencontrer soi-même et d'accueillir ses forces, ses limites, son histoire. C'est dans cette connaissance intime que peut naître un sentiment de sécurité durable.

## Créer des liens à partir de soi

Avec un ancrage identitaire solide, le lien à l'autre devient plus libre. Quand on croise quelqu'un à l'égo surdimensionné, cette personne masque souvent une profonde insécurité. À l'inverse, lorsque l'on cultive une estime de soi réelle, il devient possible de se présenter dans nos relations sans masque, dans une vérité partagée. Créer des liens sains et égaux, c'est permettre à chaque personne d'être accueillie telle qu'elle est. Entouré-es de personnes bienveillantes qui nous acceptent et nous soutiennent, on renforce notre identité et notre sentiment de valeur. On devient plus audacieux·ses et plus confiant·es.

### Entretenir l'estime de soi au quotidien

L'estime de soi se nourrit d'actes quotidiens, choisis consciemment. Elle se développe quand on reconnaît notre valeur, qu'on accepte les signes de reconnaissance à notre égard et qu'on pose des limites claires. Plutôt que de se vivre en victime, on reprend la responsabilité de ses choix. Des moments d'introspection, de méditation ou de prière nous aident à rester en lien avec ce noyau identitaire essentiel.

### S'accomplir pleinement

Se réaliser, c'est aussi prendre soin de soi. Donner du sens à nos actions, qu'il s'agisse d'un travail fidèle à nos valeurs, d'engagements qui nous passionnent ou de projets qui nous font vibrer, c'est honorer notre être profond. Quand on se sent accompli-e, on se reconnecte à soi-même et on se libère des conditionnements qui freinent notre élan. Cette authenticité retrouvée nous rend plus disponibles pour les autres, sans jamais nous perdre de vue.

### Une nécessité vitale

Dans cette perspective, prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. C'est un engagement envers soi-même qui permet ensuite d'aimer, d'être en lien, de contribuer. C'est choisir de vivre pleinement, en accord avec ce que l'on est. ■



**PLUS PROCHE  
DES GENS**

## La comptabilité au service de la communauté



comptables professionnels agréés inc.

[apsv.ca](http://apsv.ca)

7200 Hutchison, bur. 200  
Montréal (Québec)  
H3N 1Z2  
Tél : 514 419 3939  
Telec : 514 419 3941  
[info@apsv.ca](mailto:info@apsv.ca)

**Soutenir les organismes communautaires dans la réalisation de leurs projets de développement et encadrer nos clients pour favoriser la pérennité de leur organisation.**

#### SERVICES

Audit d'états financiers  
Mission d'examen  
Compilation  
Assistance comptable  
Conseils en gestion  
Fiscalité  
Autres mandats  
Formation  
Soutien aux cabinets

#### CHAMPS D'EXPERTISE

Organismes de charité  
Fédérations, associations  
et ordres professionnels  
Centres de la petite enfance  
Syndicats de copropriété  
Coopératives de travailleurs  
Coopératives d'habitation  
Autres OBNL  
Sociétés à but lucratif



# Les services du Centre St-Pierre, partout au Québec!

**Le Centre St-Pierre s'adapte  
à votre réalité pour soutenir les groupes  
en quête de justice sociale.**

Peu importe votre région ou la taille de votre organisation,  
notre équipe bâtit avec vous des démarches porteuses de sens.

**L'an dernier, nous avons accompagné des groupes  
dans 13 régions, de l'Abitibi à la Côte-Nord!**



## > Accompagnements sur mesure

**Nous co-construisons des espaces de réflexion adaptés  
à votre réalité.**

- Réflexions collectives sur les dynamiques de votre organisation
- Révision participative des politiques et règlements généraux
- Éthique, organisation et planification du travail
- Mobilisation inclusive et consultation créative
- ...et plus!

## > Formations

**Nos formations sont conçues  
à partir d'enjeux concrets du  
milieu communautaire.**

- Histoire de vie et engagement communautaire
- Réfléchir sa relation à la performance :  
un moyen pour la vivre sainement
- Développer sa résilience pour une santé  
mentale positive en intervention
- Trucs et astuces de la thérapie brève  
centrée sur les solutions pour intervenant-es,  
volets 1 et 2
- ...et plus!

Les formations de notre  
programmation régulière (pp. 30 à 43)  
peuvent aussi être offertes sur demande.

Information supplémentaire  
Tél. : 514 524-3561, poste 4409

# PRENDRE SOIN DE SOI : DIFFÉRENTES APPROCHES POUR DIFFÉRENTS BESOINS



— PAR

**CHANTALE PRÉVOST**

Coordonnatrice du service de développement personnel et spirituel

Face aux défis de la vie, on peut se sentir démuni·e : « J'ai de l'anxiété et je ne sais pas comment m'en sortir », « Je veux changer ma vie, mais vers qui me tourner pour du soutien ? ». Ces préoccupations sont légitimes.

Dans notre parcours d'évolution personnelle, de nombreux obstacles se dressent. Sans toujours disposer des ressources adaptées, il est facile de se perdre dans la multitude d'options : comment y voir plus clair ?

## Clarifier son besoin : une première étape essentielle

Pour choisir la personne ou la méthode qui vous aidera efficacement, il est important de bien définir notre besoin. Plus cette clarification sera précise, plus le choix sera judicieux.

L'accompagnement spirituel, le coaching et la psychothérapie poursuivent des objectifs différents et emploient des méthodes distinctes pour répondre à des besoins spécifiques.

## L'accompagnement spirituel

L'accompagnement spirituel offre un espace de parole bienveillant pour quiconque recherche du sens dans sa spiritualité, souhaite se ressourcer ou traverse une période de fragilité. Il aide à renouer avec ses forces intérieures et à explorer les défis que la vie impose.

Lors de séances centrées sur l'échange, la personne accompagnante éclaire les zones d'ombre, met des mots sur les questionnements et clarifie les ressentis. Les émotions et les pistes de réflexion qui émergent au fil de l'échange sont ensuite explorées ensemble. Ce soutien peut se limiter à une séance unique ou s'étendre sur plusieurs rencontres, selon les besoins exprimés.

## Le coaching

Le coaching vise un objectif précis. Il est utile lorsqu'on veut améliorer ses performances professionnelles, enrichir son développement personnel ou mener à bien un projet concret.

Un coach propose des exercices et des questionnements pour stimuler une réflexion approfondie et renforcer la prise de responsabilité dans l'action. Orientée vers des résultats mesurables, cette méthode s'inscrit dans le court-moyen terme.

## La psychothérapie

Lorsque des difficultés psychologiques ou émotionnelles significatives se présentent (anxiété, dépression, troubles de l'attachement, séquelles de traumatismes), la psychothérapie s'impose. Encadrée par la loi au Québec et réservée aux psychologues ou aux détenteur·trices d'un permis de psychothérapeute, elle garantit un suivi clinique rigoureux.

Fondée sur des approches validées scientifiquement (humaniste, psychodynamique, cognitivo-comportementale, systémique...), elle permet d'explorer en profondeur les enjeux intérieurs, de mieux comprendre ses schémas de fonctionnement et d'apaiser une détresse souvent enracinée dans l'histoire personnelle. L'objectif : opérer en nous une transformation durable du rapport à soi, aux autres et au monde.

## Avancer à sa manière

Chaque approche répond à un besoin particulier, et on peut les combiner selon la situation. En cas de doute, on n'hésite pas à poser toutes nos questions à la personne qui nous accompagnera avant de fixer un rendez-vous. ▣

## Un pas à la fois

Assister à une conférence sur le développement personnel n'est pas une démarche en soi, mais cela peut offrir un premier élan. Quand l'énergie ou le temps manquent, c'est une façon accessible de réfléchir, d'envisager des pistes ou de faire un pas vers l'avant, à son rythme.

# CALENDRIER DE PROGRAMMATION

Retrouvez les détails des formations et conférences aux pages 30 à 45 et sur [centrestpierre.org/formations](http://centrestpierre.org/formations).

## Septembre

### Événement

Modèles de gestion en action communautaire autonome : défis et perspectives

**9 septembre 2025**

### Formation

Être membre du CA d'un OSBL

**17 septembre 2025**

### Événement

Passons au salon

**17 septembre 2025**

### Formation

ABC de l'intervention pour non-intervenantes

**18 septembre 2025**

### Événement

Symposium de sociologie clinique

**27 septembre 2025**

### Formation

Vieillir, une chance et/ou un naufrage ?

**30 septembre 2025**

## Octobre

### Conférence

Transfuges de classe, réussite, revanche ou trahison ?

**1<sup>er</sup> octobre 2025**

### Formation

Développer ses habiletés politiques pour mieux influencer

**3 octobre 2025**

### Formation

Exercice des couvertures Kairos

**7 octobre 2025**

### Formation

Gestion d'une équipe : pratiques en mouvement

**8 octobre 2025**

### Formation

ABC du marketing social

**9 octobre 2025**

### Formation

Être membre du CA d'un OSBL

**15 octobre 2025**

### Événement

Passons au salon

**15 octobre 2025**

### Formation

CréaLAB pour gestionnaires : gouvernance, gestion et planification

**16 octobre 2025**

### Événement

Lutte à la pauvreté et éducation populaire autonome : où en sommes-nous ?

**17 octobre 2025**

### Formation

Réfléchir sa relation à la performance : un moyen pour la vivre sainement

**17 octobre 2025**

### Formation

CréaLAB en développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités

**21 octobre 2025**

### Formation

Redécouvrir les bases de l'animation

**21 octobre 2025**

### Conférence

Perfectionner son bonheur

**22 octobre 2025**

### Formation

Rédiger une demande de financement

**22 octobre 2025**

### Formation

Concierter et mobiliser autrement

**23 octobre 2025**

### Formation

Passer de l'anxiété au lâcher-prise grâce aux dessins neurographiques

**25 octobre 2025**

### Formation

Superviser une équipe de travail

**29 octobre 2025**

### Formation

Réussir sa planification stratégique

**30 octobre 2025**

## Novembre

### Formation

Trucs et astuces de la thérapie brève centrée sur des solutions pour intervenant-es en relation d'aide

**5 novembre 2025**

### Formation

L'écriture simplifiée

**6 novembre 2025**

### Formation

Résilience, la force du collectif

**13 novembre 2025**

### Formation

Intervenir en contexte interculturel

**14 novembre 2025**

### Formation

Partir à la découverte de soi : les premiers pas

**17 novembre 2025**

### Événement

Passons au salon

**19 novembre 2025**

### Formation

Jeux et enjeux au conseil d'administration

**19 novembre 2025**

### Formation

Trois étapes pour changer une intervention qui tourne en rond

**25 novembre 2025**

### Conférence

Féminicides : une Histoire, des histoires

**26 novembre 2025**

### Formation

Prendre la parole en public

**27 novembre 2025**

### Formation

Comment garder l'équilibre dans un monde de fou ?

**28 novembre 2025**

## Décembre

### Formation

Au delà de l'employé-e difficile

**3 décembre 2025**

### Formation

ABC de l'intervention pour non-intervenantes

**4 décembre 2025**

### Formation

Préparer des rencontres efficaces avec les élèves

**4 décembre 2025**

### Événement

Portes ouvertes sur la spiritualité

**5 décembre 2025**

### Formation

Histoire de vie et engagement communautaire

**9 décembre 2025**

### Conférence

Droits en mouvements : 50 ans de luttes pour les droits humains au Québec

**10 décembre 2025**

### Formation

Découvrir un sens à ma vie grâce aux dessins neurographiques

**13 décembre 2025**

### Événement

Passons au salon

**17 décembre 2025**

## Janvier

### Formation

Plan de communication 101

**15 janvier 2026**

### Formation

La satisfaction de compassion : antidote à l'usure de compassion

**19 janvier 2026**

### Formation

Réussir sa planification stratégique

**20 janvier 2026**

### Événement

Passons au salon

**21 janvier 2026**

### Formation

Redécouvrir les bases de l'animation

**21 janvier 2026**

### Formation

Règlements généraux

**21 janvier 2026**

### Formation

Danza Medicina

**24 janvier 2026**

### Formation

Donner du sens aux réunions

**28 janvier 2026**

### Conférence

L'écopsychologie et la connexion à la nature. Des points d'appui solides pour notre santé mentale en période de crise

**28 janvier 2026**

### Formation

S'exprimer dans les médias

**29 janvier 2026**

## Février

### Formation

Leadership aligné

**4 février 2026**

### Formation

Soutenir la santé psychologique de son équipe

**5 février 2026**

### Formation

Trucs et astuces de la thérapie brève centrée sur des solutions pour intervenant.e.s en relation d'aide, 2<sup>e</sup> volet

**5 février 2026**

### Formation

Gestion des émotions pour un climat intérieur positif

**7 février 2026**

### Conférence

Oser les conversations difficiles – Et si on se disait les vraies affaires ?

**11 février 2026**

### Formation

ABC de l'intervention pour non-intervenant.es

**12 février 2026**

### Formation

Animer et former autrement

**12 février 2026**

### Formation

Développer sa résilience pour une santé mentale positive dans un contexte d'intervention sociale

**13 février 2026**

### Formation

Recruter pour le conseil d'administration

**18 février 2026**

### Événement

Passons au salon

**18 février 2026**

### Formation

L'évaluation du personnel : ensemble et sans appréhension

**19 février 2026**

### Formation

Histoire de vie et trajectoire sociale

**20 février 2026**

### Formation

Atelier réflexif sur la violence dans nos équipes de travail

**24 février 2026**

### Formation

S'outiller pour une gestion plus harmonieuse de la charge mentale

**25 février 2026**

### Formation

Apprivoiser la peur de l'échec : de l'obstacle à l'empuissancement

**26 février 2026**

## Mars

### Formation

Anicinape : sensibilisation au monde autochtone

**6 mars 2026**

### Formation

Accompagner le changement organisationnel

**11 mars 2026**

### Conférence

Comment trouver plus de satisfaction relationnelle et la garder ?

**11 mars 2026**

### Formation

Sécurité dans nos milieux : désamorcer les tensions

**12 mars 2026**

### Formation

Faire face au sentiment d'impuissance

**13 mars 2026**

### Formation

Autocompassion en pleine conscience

**17 mars 2026**

### Formation

Démystifier les états financiers

**17 mars 2026**

### Formation

La satisfaction de compassion : antidote à l'usure de compassion

**18 mars 2026**

### Événement

Passons au salon

**18 mars 2026**

### Formation

L'art de prendre des décisions collectives

**19 mars 2026**

### Formation

Apaiser le hamster en vous grâce aux dessins neurographiques

**21 mars 2026**

### Formation

Création de contenu numérique 101

**24 mars 2026**

### Formation

Urgences ou priorités ?

**31 mars 2026**

## Avril

### Formation

CréaLAB en intervention communautaire : relire sa pratique

**9 avril 2026**

### Formation

Assemblées générales efficaces et dynamiques

**9 avril 2026**

### Formation

S'outiller pour une gestion plus harmonieuse de la charge mentale

**10 avril 2026**

### Formation

Le sens de notre mariage (civil)

**11 avril 2026**

### Formation

Intervenir en contexte interculturel

**14 avril 2026**

### Événement

Passons au salon

**15 avril 2026**

### Formation

Préparer la relève : transmission, transfert et partage

**16 avril 2026**

### Formation

Histoire de vie et trajectoire spirituelle

**17 avril 2026**

### Formation

Naviguer en eaux troubles : la résolution de conflits

**22 avril 2026**

### Formation

Reprendre pouvoir sur l'usure de compassion : stratégies collectives

**28 avril 2026**

### Formation

Organiser un événement inclusif

**29 avril 2026**

## Mai

### Formation

Utiliser l'art comme outil de transformation sociale

**8 mai 2026**

### Formation

Naviguer dans l'univers de ses croyances en toute conscience

**9 mai 2026**

### Formation

Utiliser la culture populaire dans l'animation interculturelle

**13 mai 2026**

### Formation

Créer des vidéos engageantes avec son téléphone

**14 mai 2026**

### Formation

Passons au salon

**20 mai 2026**

### Formation

(Re)penser la politique salariale

**21 mai 2026**

### Formation

Comment transformer une dynamique relationnelle triangulaire vers une dynamique circulaire ?

**25 mai 2026**

## Juin

### Formation

Penser et vivre ses transitions : les réorientations dans le cours d'une vie

**5 juin 2026**



# À la Caisse d'économie solidaire, mes valeurs et mon argent sont à la même place.



*Il y a quelques années, je me suis rendu compte que mes REER représentaient 80% de mon empreinte carbone! Je dédiais toute mon énergie à la transition, je venais de changer de métier pour avoir plus d'impact... j'ai décidé que cet argent aussi servirait à financer des projets positifs!*

- Sophie Lallemand, animatrice et formatrice certifiée, Fresque du Climat, du Numérique et Atelier 2tonnes



**Comme Sophie,  
faites *militer* votre argent!**



Visitez  
[caissesolidaire.coop](https://caissesolidaire.coop)

 **Desjardins**  
Caisse d'économie solidaire

# ENSEMBLE POUR LA GUÉRISON, LA TRANSMISSION ET LA RÉCONCILIATION

— PAR  
**MARIE-JOELLE  
TREMBLAY**  
Kina8at

## Un organisme autochtone enraciné dans la tradition, tourné vers l'avenir

Kina8at, qui signifie « ensemble » en anicinapemowin (algonquin), a été fondé en 2013 par le chef héréditaire anicinape T8aminik Rankin et sa conjointe Marie-Josée Tardif. L'organisme est né d'un profond désir de guérison, de partage et de transmission culturelle. Ce lieu de rassemblement et d'enseignement culturel, situé en territoire laurentien, se veut une réponse vivante à l'appel de la réconciliation : entre les peuples, mais aussi à l'intérieur des cœurs, là où les blessures de l'histoire continuent de faire écho.

### Des enjeux profonds, des réponses enracinées

Les peuples autochtones portent les traces de nombreux traumatismes collectifs — colonisation, déracinement, pensionnats, lois d'assimilation — qui ont fragilisé les liens fondamentaux : avec soi-même, avec la famille, avec la culture, la langue, le territoire. Mais malgré l'ampleur de ces blessures, nous constatons la force de la résilience autochtone, qui continue d'inspirer.

Cette résilience s'appuie sur des piliers invisibles aux yeux du monde occidental, mais bien vivants dans la mémoire et les pratiques autochtones : le cercle, la spiritualité, les rituels, le silence habité, l'écoute du vivant. Plutôt que d'aborder les problèmes uniquement à travers des diagnostics ou des interventions, on privilégie une vision globale, ancrée dans la relation. Le mal-être n'est pas isolé : il est tissé dans un tout — dans une histoire, une communauté, un lien brisé avec la Terre.

La guérison passe alors par la reconnexion : au territoire, aux ancêtres, aux valeurs fondamentales. Elle se manifeste dans un feu sacré qu'on rallume, un tambour qui bat au rythme du cœur, une cérémonie qui remet chacun à sa juste place. Cette approche n'est pas spectaculaire, mais elle est durable. Elle propose un chemin de lenteur, de profondeur, de retour vers soi à travers le *nous*.

### La spiritualité comme force de guérison

Au cœur de cette vision se trouve une spiritualité incarnée. La spiritualité autochtone est profondément liée aux gestes du quotidien, à la gratitude envers les éléments, à la reconnaissance de la beauté simple.

Elle enseigne que chaque être vivant porte une mémoire, un enseignement. Le rocher, l'arbre, l'animal, l'eau : tous sont considérés comme des parents, avec qui on est appelés à vivre en relation, et non en domination.

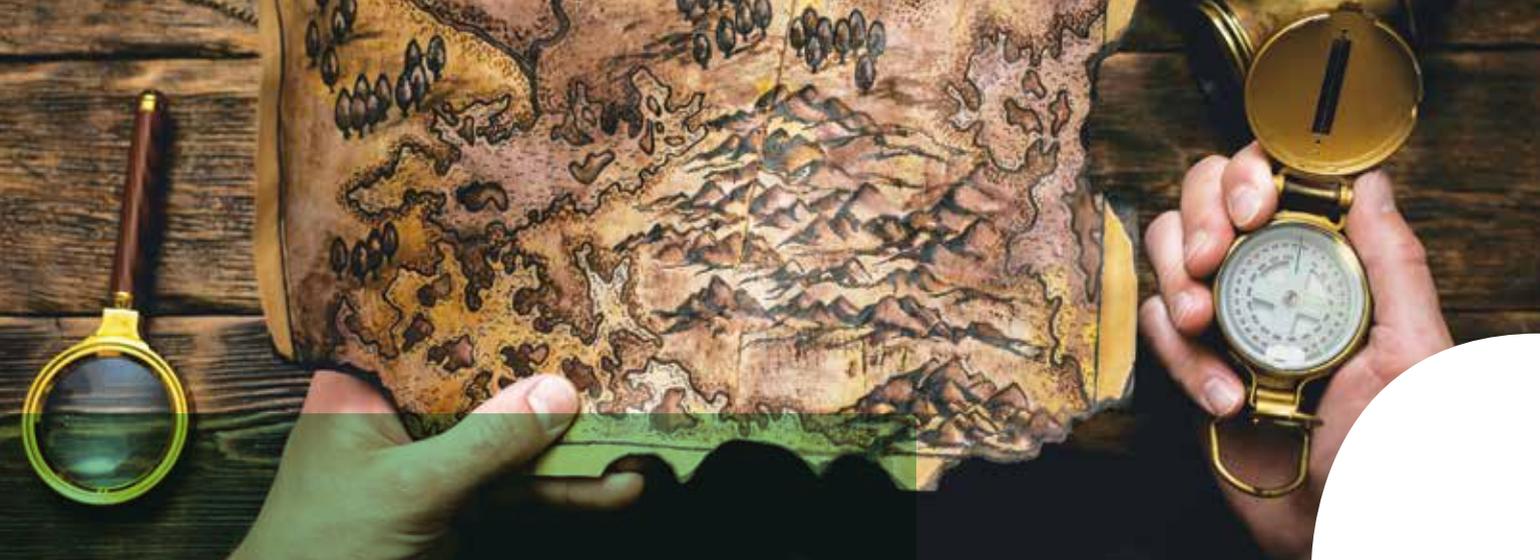
Cette spiritualité, loin d'être une idéologie, est d'abord une manière d'habiter le monde. Elle redonne un sens aux passages, aux deuils, aux épreuves. Dans un monde qui valorise la performance et l'ou-

bli, il est parfois nécessaire de s'arrêter, de pleurer, de chanter, de remercier. C'est ainsi que renaît l'espoir. ▣

## Un projet phare : le nouveau Centre culturel de Kina8at

C'est dans cet esprit que Kina8at développe actuellement un Centre culturel permanent, en pleine nature, sur le territoire de La Conception, dans les Laurentides. Ce Centre, conçu avec l'appui de plusieurs nations et partenaires, deviendra un lieu de ressourcement, de transmission et de guérison. Il accueillera des jeunes, des familles, des aîné-es et des intervenant-es, autochtones et allochtones, dans un esprit de réciprocité.

Ce projet incarne la conviction que la réconciliation ne peut se vivre que dans la rencontre. Une rencontre où chacun vient avec humilité, pour écouter, apprendre, désapprendre, se laisser toucher. Une rencontre où les traditions anciennes éclairent les chemins d'aujourd'hui, pour bâtir ensemble un avenir plus juste, plus enraciné, plus humain.



# SUR LES TRACES DE L'INTERVENANT-E COMMUNAUTAIRE DU QUÉBEC

— PAR

**ELLIE  
MIHAI**

Formatrice et  
accompagnatrice

**SUSIE  
RICHARD**

Formatrice et  
accompagnatrice

## **Nom latin :**

*Mutabilis interveniens*

## **Surnommé également :**

*Educatus multitaskus*

## **Nom scientifique :**

*Mutabilis interveniens vhamaeleonidae*

## **Nom commun :**

Intervenant·e communautaire du Québec

## **Territoire**

L'individu de type intervenant communautaire du Québec est un grand nomade. Cet animal sait se débrouiller autant dans les espaces verts et boisés que les endroits agglomérés et pollués. Peu importe le territoire, il fonce, motivé par sa cause. Sa polyvalence lui permet de se faufiler à travers les méandres de la crise économique.

## **Caractéristiques**

Chez cette espèce, nous retrouvons un haut taux de genre féminin. Nous pouvons expliquer cette prédominance par la socialisation aux compétences relationnelles chez les femmes dès leur très jeune âge.

## **Profil**

Formée à l'université ou directement sur le terrain, l'espèce intervenante communautaire du Québec développe ses compétences dans des écosystèmes variés. Certains individus grandissent près des cours sinueux des rivières académiques; d'autres sont lancés hors du nid communautaire dès l'enfance. Caméléon de nature, l'animal adapte son langage et ses approches à chaque milieu. Doté de multiples formes d'intelligence, il jongle avec empathie, créativité et instinct. Son rythme d'activité suit celui des personnes accompagnées : principalement diurnes, parfois nocturnes. Selon les pressions de son habitat professionnel, le *Mutabilis interveniens* peut veiller jusqu'à tard pour consigner avec rigueur ses précieuses notes évolutives, des fragments de terrain récoltés au fil de la journée.

## **Cri distinctif**

L'individu de type intervenant communautaire du Québec communique sous forme d'abréviations répétées (PAGAC, MÉPAQ, RQIIAC et autres) et utilise des techniques d'écoute active et de langage inclusif pour se faire comprendre.

Son chant se compose de termes comme *transformation sociale*, *équité*, ou encore *pour et par*, qui vibrent au cœur de son territoire. On peut parfois l'entendre de très loin, lançant des appels passionnés pour un *financement à la mission*, mais il arrive aussi qu'il ne parle qu'en chuchotant, déposant des questions profondes au détour d'une rencontre.

Tout cela, entre deux bâillements discrets — car même les espèces les plus vaillantes finissent par être gagnées par la fatigue.

## **Alimentation**

Omnivore, l'individu intervenant communautaire du Québec a besoin, pour se nourrir, de reconnaissance, de café tiède et de restants de buffet. Il lui arrive fréquemment d'oublier de s'alimenter, trop absorbé par sa mission. Pensez à lui rappeler !

## Prédateurs

Parfois victime de sa propre mutation en *Destructus interveniens*, notre animal bien-aimé peut ignorer ses signaux d'alarme, absorbé par les détresses des autres. Parmi ses principaux prédateurs, on retrouve l'invisibilisation, le financement par projet, la noyade administrative et le stress de performance. Des menaces sournoises, souvent invisibles, qui grugent son énergie plus efficacement qu'un hiver sans subventions.

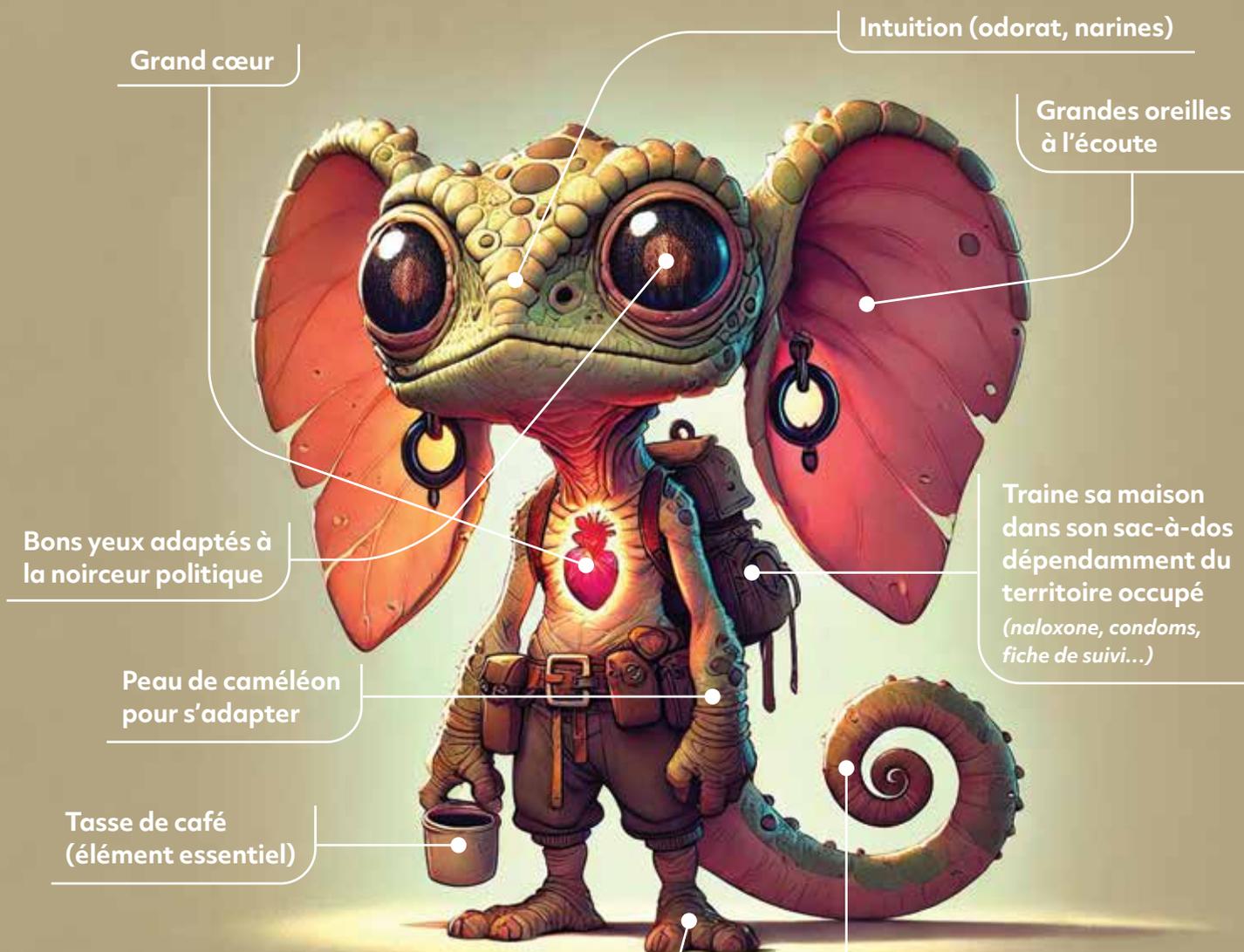
## Comment l'appivoiser

Espèce autonome et farouchement rebelle, l'intervenante communautaire du Québec ne se dresse pas. Pour la soutenir, il suffit de la reconnaître, de la valider, et surtout, de la laisser évoluer librement dans son habitat naturel.

## Appel à contribution

Cette espèce est encore peu étudiée, nous vous invitons à la découverte de cet animal aussi rare que fascinant... ! Nous vous rappelons de le soutenir pour lui apprendre à affirmer ses limites et de lui offrir de bonnes conditions si vous ne souhaitez pas le voir disparaître ! 🐉

### DESCRIPTION PHYSIQUE



### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Course à 80 km/h en quête de financement

Saute de projets en projets

# PROGRAMMATION FORMATIONS

## INSCRIPTION EN LIGNE

# 2025-2026

**P**arce que nous croyons que transformer le monde commence par un travail sur soi — tant comme organisation que comme individu —, nous vous proposons des formations pour accompagner votre cheminement organisationnel, professionnel et personnel.

Les détails des formations et le lien d'inscription se trouvent sur notre site Web : [centrestpierre.org/formations](http://centrestpierre.org/formations)

### Ouverture des inscriptions :

- 4 août pour les formations ayant lieu en 2025
- 10 novembre pour les formations ayant lieu en 2026

### Vous avez des questions ?

Courriel : [inscription@centrestpierre.org](mailto:inscription@centrestpierre.org)  
Téléphone : 514 524-3561, poste 4401

## Animation, mobilisation et développement communautaire

### Développer ses habiletés politiques pour mieux influencer

3 octobre 2025, 9 h à 16 h

**Pierre Lainey**, maître d'enseignement en management à HEC Montréal

Comment renforcer votre influence au sein de votre organisation ? Cette formation vous offre une initiation aux habiletés politiques essentielles pour consolider et intensifier le pouvoir que vous détenez, accroître sa portée et assurer sa pérennité. Vous serez alors prêt·e à exercer un rôle d'influence efficace et durable dans votre milieu de travail.

### Redécouvrir les bases de l'animation

21 octobre 2025 ou 21 janvier 2026, 9 h à 16 h

**Anne Goupil** ou **Julie Boyer**, formatrices

Animer, c'est à la fois comprendre le rôle de la personne qui anime, connaître ses différentes fonctions et savoir adapter son approche selon les besoins du groupe avec lequel on travaille. Cet atelier de formation vous invite à découvrir ou redécouvrir les attitudes et comportements à adopter pour bien accompagner un groupe et favoriser l'atteinte de ses objectifs.

### Concertier et mobiliser autrement

23 octobre 2025, 9 h à 16 h

**Cathy Martel**, formatrice

L'action concertée est exigeante, mais elle est incontournable ! Alors, comment en garantir le succès ? Cette formation revisite les notions de concertation et de mobilisation à la lumière de vos pratiques et explore les meilleurs modes de fonctionnement et attitudes pour créer des alliances. Vous repartirez avec des clés pour identifier les conditions de réussite de vos engagements actuels et futurs.

### Préparer des rencontres efficaces avec les élu·es

4 décembre 2025, 9 h à 16 h

**Charles Fillion**, directeur général du Centre St-Pierre

Comment maximiser l'impact de vos rencontres avec des personnes élues ? Cette formation propose des stratégies concrètes pour bien se préparer, livrer un message clair et entretenir une relation constructive. Vous apprendrez à comprendre leur champ d'action, à choisir les bons gestes au bon moment et à renforcer vos représentations politiques.





Nouveau!

### Donner du sens aux réunions

28 janvier 2026, 9 h à 16 h

Julie Boyer, formatrice

Besoin d'une dose de sens et d'énergie dans vos réunions? Cet atelier de formation invite à repenser leur organisation et leur animation pour qu'elles soient alignées avec vos valeurs. À travers des pistes concrètes, il met l'accent sur l'écoute, la participation et l'engagement. Vous serez mieux outillé-e pour orchestrer des rencontres qui rassemblent, dynamisent et font avancer collectivement.

### Animer et former autrement

12 et 19 février 2026, 9 h à 16 h

Julie Boyer, formatrice

Vous voulez vitaliser vos animations? À travers cet atelier de formation, vous explorerez différentes stratégies afin développer votre posture et vos compétences pour innover en animation, que ce soit dans le cadre d'ateliers, d'activités de mobilisation, de rencontres de concertation, de planification ou d'évaluation ou encore avec une équipe de travail ou de gouvernance.

### Organiser un événement inclusif

29 avril 2026, 9 h à 16 h

Marie-Eve Leblanc, formatrice, et Ex aequo

Rendre nos activités universellement accessibles est à la fois possible et nécessaire. Proposée en partenariat avec Ex aequo, cette formation vous invite à analyser vos pratiques actuelles et à découvrir des ressources adaptées à votre réalité. Simples à mettre en œuvre, elles vous prépareront à ouvrir vos événements à davantage de participant-es.

### Utiliser la culture populaire dans l'animation interculturelle

13 mai 2026, 9 h à 16 h

Vanusa Andrade, formatrice

Vos animations rassemblent des personnes aux références culturelles variées? Cet atelier de formation vous propose d'utiliser la culture populaire comme levier d'inclusion dans vos activités d'éducation populaire. Vous apprendrez à l'intégrer de manière concrète pour enrichir vos activités de groupe, favoriser la participation et créer des ponts entre des expériences et réalités différentes.

EX AEQUO  
Pour une égalité sans décalage

**UNIES  
DÉTERMINÉES  
MOBILISÉES**  
EN SANTÉ

fiq

FÉDÉRATION  
INTERPROFESSIONNELLE  
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

fiqsante.qc.ca

Infirmières | Infirmières auxiliaires | Inhalothérapeutes | Perfusionnistes cliniques

## Communications et nouveaux médias

### ABC du marketing social

9 octobre 2025, 9 h à 16 h

Marie-Eve Leblanc, formatrice

Vous souhaitez renforcer la portée de vos communications ? Cette formation explore les éléments fondamentaux du marketing social, les étapes d'élaboration d'une stratégie cohérente avec votre organisme et vos publics cibles. Vous serez ainsi mieux outillé-e pour concevoir des campagnes percutantes et mobilisatrices.

### L'écriture simplifiée

6 novembre 2025, 9 h à 12 h

En ligne

Julie Boyer, formatrice

Comment perfectionner vos habiletés en écriture pour livrer des messages clairs, vivants et diversifiés ? Cet atelier de formation permettra de sélectionner les méthodes et stratégies adaptées à vos objectifs (informer, divertir ou sensibiliser), à ajuster votre approche et à cibler précisément vos messages selon votre auditoire.

### Prendre la parole en public

27 novembre 2025, 9 h à 16 h

Anne Goupil, formatrice

Cet atelier de formation vous apprend à apprivoiser le trac, maîtriser le micro et structurer vos idées pour livrer un message court, vivant et adapté. Par des exercices préparés et spontanés, vous ferez l'expérience de différentes prises de parole et recevrez des retours bienveillants. Les astuces enseignées et vos propres réflexions vous feront gagner en confiance pour vos prochaines prises de parole.

### Plan de communication 101

15 janvier 2026, 9 h à 16 h

Anne Goupil, formatrice

Cet atelier de formation vous guide dans l'élaboration d'un plan de communication structuré, en parcourant chaque étape de la démarche. Vous en profiterez pour faire le point sur vos pratiques actuelles et repérer des pistes d'amélioration concrètes. Un pas vers des communications plus claires, cohérentes et stratégiques !

### S'exprimer dans les médias

29 janvier 2026, 9 h à 16 h

Anne Goupil, formatrice

Maîtriser l'art de l'entrevue médiatique, ça s'apprend ! En vivant une simulation filmée, vous découvrirez l'importance de bien vous préparer et de livrer des messages clairs. Un atelier de formation pour gagner en confiance et renforcer la portée de vos prises de parole.



### Création de contenu numérique 101

24 mars 2026, 9 h à 16 h

Anne Goupil, formatrice

Créer du contenu, c'est bien. Le diffuser avec justesse, c'est encore mieux ! Cette formation permet d'explorer la création de contenus photo, vidéo, rédactionnels et graphiques, tout en découvrant les stratégies derrière leur diffusion. Elle vous aidera à mieux structurer vos communications pour renforcer la portée et la cohérence de vos messages dans votre milieu.

### Nouveau ! Créer des vidéos engageantes avec son téléphone

14 mai 2026, 9 h à 16 h

Manon Harsigny, formatrice et vidéaste

La vidéo est aujourd'hui le format le plus porteur sur le Web. Cette formation vous initie aux bases pour créer de courtes vidéos qui mettent en valeur les services, les activités et la vie de votre organisme. Vous développerez des compétences pratiques pour produire du contenu attrayant, adapté à vos besoins et à vos moyens.



## Développement organisationnel et leadership

### CréalAB pour gestionnaires : gouvernance, gestion et planification

16 octobre 2025 au 30 avril 2026  
(programme de 36 heures)

Cathy Martel, formatrice

Vous dirigez un organisme communautaire et souhaitez consolider votre posture de gestion ? Ce programme long propose un parcours structurant en gouvernance démocratique, planification, gestion du changement et des ressources humaines. Par l'autodiagnostic, l'expérimentation et les échanges entre pairs, vous identifierez des méthodes concrètes pour renforcer votre leadership et faire évoluer vos pratiques.

## Rédiger une demande de financement

22 octobre 2025, 9 h à 16 h

François Gélinas, formateur

Découvrez comment analyser l'intérêt des programmes en fonction de votre mission et structurer la rédaction selon les attentes des bailleurs de fonds. Cette formation vous fournit des clés pour repérer les occasions favorables, mesurer les répercussions d'un projet sur votre organisme et la communauté et évaluer ses coûts.

## Réussir sa planification stratégique

30 octobre 2025, 9 h à 12 h,  
ou 20 janvier 2026, 18 h à 21 h

En ligne le 20 janvier

Cathy Martel, formatrice

Envie de maîtriser la planification stratégique avant de vous lancer ? Cet atelier de formation vous aide à comprendre l'importance de la planification, à préparer la démarche, à franchir chaque étape et à utiliser des outils à votre portée. Vous y identifierez les obstacles à éviter et les conditions qui facilitent la mise en œuvre, et serez enfin prêt·es à piloter votre planification stratégique.

## Leadership aligné

4 février 2026, 9 h à 16 h

Cathy Martel, formatrice

Et si votre leadership devenait un levier de bien-être au travail ? Cette formation vous aide à reconnaître vos forces comme leader adaptatif et transformationnel et à réfléchir aux conditions qui favorisent un climat mobilisant. Un espace pour penser à des stratégies humaines, ancrées dans l'intelligence émotionnelle.

## Accompagner le changement organisationnel

11 mars 2026, 9 h à 16 h

Cathy Martel, formatrice

Comment implanter un changement qui fait évoluer positivement votre organisation ? Cette formation vous guide à travers les étapes clés d'une transformation durable et vous propose des stratégies concrètes à expérimenter. Une invitation à rendre votre milieu plus agile, apprenant et engagé dans une dynamique d'amélioration continue.

## L'art de prendre des décisions collectives

19 mars 2026, 9 h à 16 h

Julie Boyer et Susie Richard, formatrices

Cet atelier de formation vous propose d'explorer différents mécanismes de prise de décision et de les expérimenter en groupe. Vous découvrirez des façons d'adapter ces processus à votre réalité organisationnelle et amorcerez une réflexion sur les conditions qui favorisent la participation et la clarté dans les démarches collectives.

## Urgences ou priorités ?

31 mars 2026, 9 h à 16 h

Cathy Martel, formatrice

Vous vous sentez constamment à bout de souffle malgré vos efforts d'organisation ? Cette formation vous aide à identifier les sources de surcharge et à explorer des outils concrets pour y faire face. En comprenant vos propres fonctionnements mentaux, vous développerez des stratégies efficaces pour retrouver un rythme plus sain et durable.

## Espace de paroles autochtones

### Exercice des couvertures Kairis : sensibilisation aux réalités autochtones

7 octobre 2025, 18 h 30 à 21 h

Nicole O'Bomsawin, anthropologue et conteuse

Cet atelier dynamique vous propose d'explorer les relations antérieures et contemporaines entre les peuples autochtones et non autochtones sur le territoire que nous appelons aujourd'hui le Canada. Accompagné·e d'une aînée autochtone, vous vous immergerez dans les injustices continues et les conséquences de la colonisation pour en ressortir avec une compréhension renouvelée.

### Anicinape : sensibilisation au monde autochtone

6 mars 2026, 9 h à 16 h

KINABAT ENSEMBLE

Dominic T8aminik Rankin et Marie-Josée Tardif, Kina8at

Tout en puissance et en douceur, cette formation permet à la fois de se sensibiliser aux réalités des peuples ayant vécu les difficultés de la colonisation, en plus de découvrir la sagesse autochtone du savoir-être et du vivre-ensemble. Vous vivrez l'Exercice des Cercles et serez sensibilisé·e à la vie de T8aminik et de milliers d'autres personnes en écoutant son témoignage sur les « pensionnats indiens ».



# Gestion des ressources humaines

## Gestion d'une équipe : pratiques en mouvement

8 octobre 2025 au 20 mai 2026, 11 h 45 à 13 h 15  
(programme de 12 heures)

En ligne

Ellie Mihai, formatrice

Être gestionnaire en ressources humaines, c'est affronter des enjeux complexes... souvent en solitaire. Ce groupe de codéveloppement professionnel vous offre un moment sur l'heure du dîner pour échanger avec vos pairs, partager vos défis et explorer des solutions concrètes. Profitez d'un espace bienveillant pour élargir votre réseau, prendre du recul et enrichir votre pratique par l'intelligence collective.

## Superviser une équipe de travail

29 octobre 2025, 9 h à 16 h

Ellie Mihai, formatrice

Vous souhaitez renforcer vos habiletés en supervision ? Cet atelier de formation propose des stratégies concrètes pour mobiliser votre équipe, encourager la participation et développer votre sentiment d'auto-efficacité. Vous y découvrirez des moyens pratiques pour encadrer, motiver et accompagner votre équipe, tout en respectant vos propres besoins comme gestionnaire.

## Résilience, la force du collectif

13 novembre 2025, 9 h à 12 h

Mylène Pinard-L'Abbée, CRHA et spécialiste en permaculture sociale

Comment être plus résilient·e grâce au collectif pour répondre à nos besoins individuels et mutuels, et inversement, comment renforcer individuellement le collectif pour qu'il devienne plus résilient ? Cet atelier de formation explore la méthodologie de design de la permaculture sociale pour nourrir une transformation durable.

LABORATOIRE  
CONSEIL

Soutenir les organisations collectives

## Au-delà de l'employé·e difficile

3 décembre 2025, 9 h à 16 h

Ellie Mihai, formatrice

Nous nous sentons parfois dans l'impasse lors de situations complexes ou difficiles. Profitez de cette journée pour réfléchir aux constituantes de ces situations à partir de cas concrets et d'échanges. Vous repartirez avec des stratégies adaptées pour vivre des relations plus harmonieuses au travail.

## L'évaluation du personnel : ensemble et sans appréhension

19 février 2026, 9 h à 16 h

Ellie Mihai, formatrice

L'évaluation du personnel n'est pas qu'une simple formalité; elle peut être un levier de développement et d'engagement. Cette formation vous invite à repenser vos pratiques pour instaurer une culture de la rétroaction bienveillante et constructive. Découvrez comment transformer vos évaluations en un moment d'échange authentique, aligné avec les valeurs et la mission de votre organisme.

## Préparer la relève : transmission, transfert et partage

16 avril 2026, 9 h à 16 h

Julie Boyer, formatrice

Assurer la relève, c'est aussi savoir transmettre ce qui ne s'écrit pas toujours. Cette formation vous aide à distinguer les différents types de savoirs et à expérimenter des stratégies de transfert adaptées à votre contexte. Vous apprendrez à mieux partager vos différents types de savoirs pour les faire vivre au sein de votre organisation.

## Naviguer en eaux troubles : la résolution de conflits

22 avril 2026, 9 h à 16 h

Cathy Martel et Susie Richard, formatrices

Les conflits mal gérés peuvent laisser des traces profondes. Cette formation vous aide à comprendre leurs origines, à repérer les dynamiques en jeu et à explorer des stratégies concrètes de résolution. Vous renforcerez vos habiletés pour intervenir avec justesse et préserver la santé de votre milieu.

## (Re)penser la politique salariale

21 mai 2026, 9 h à 16 h

Ellie Mihai, formatrice

Comment votre politique salariale peut-elle vraiment refléter les réalités et les valeurs de votre organisme ? Cet atelier de formation propose une démarche ancrée dans l'équité interne et l'intersectionnalité pour clarifier vos pratiques et favoriser une rétribution juste. Un espace de réflexion pour bâtir une politique cohérente et compréhensible, centrée sur l'humain plutôt que sur des grilles de calcul.



# Gouvernance démocratique

## Être membre du CA d'un OSBL

17 septembre ou 15 octobre 2025, 18 h à 21 h

En ligne le 17 septembre

François Gélinas, formateur

Cet atelier de formation vous permettra de mieux vous approprier les rôles clés du conseil d'administration, les obligations légales québécoises, les responsabilités et les pratiques démocratiques grâce à des cas concrets et des outils de gouvernance démocratique.

## Nouveau! Jeux et enjeux au conseil d'administration

19 novembre 2025, 9 h à 16 h

François Gélinas et Anne Goupil, formateur-trices

Le fonctionnement d'un conseil d'administration (CA) est complexe : il nécessite de concilier mission, contraintes opérationnelles et exigences des bailleurs de fonds. Grâce à des simulations concrètes et animées, cet atelier de formation très interactif vous permettra d'affiner vos compétences et d'adopter les bons réflexes pour évoluer en confiance au sein d'un CA.

## Règlements généraux

21 janvier 2026, 18 h à 21 h

François Gélinas, formateur

Comment assurer une gouvernance solide et conforme dans votre OSBL? Cet atelier de formation explore les fondements juridiques et démocratiques d'un organisme, tout en démystifiant les étapes de rédaction, de modification et d'adoption de règlements généraux. Vous en ressortirez avec des repères utiles qui renforceront la légitimité et la clarté de vos pratiques organisationnelles.

## Recruter pour le conseil d'administration

18 février 2026, 9 h à 12 h

En ligne

François Gélinas, formateur

Renouveler son conseil d'administration selon les besoins de son organisation, ça se prépare. Cette formation propose des stratégies concrètes pour recruter des membres aux profils diversifiés et complémentaires. Il s'agit d'une occasion de renforcer votre gouvernance et de soutenir une représentation vivante, alignée sur vos valeurs et vos objectifs.

## Démystifier les états financiers

17 mars 2026, 9 h à 16 h

Josué Moussio, formateur

Apportez vos propres états financiers et repartez avec des apprentissages concrets, directement liés à la réalité de votre organisme! Cette formation vous permettra de mieux comprendre les notions comptables de base et de lire vos états financiers avec plus de confiance. Vous gagnerez en autonomie pour prendre des décisions éclairées.

## Assemblées générales efficaces et dynamiques

9 et 16 avril 2026, 18 h à 21 h

François Gélinas, formateur

Et si vos assemblées devenaient de véritables moments de participation et de plaisir collectif? Cet atelier de formation propose des moyens concrets pour les rendre plus vivantes, inclusives et mobilisatrices. En misant sur l'animation, la clarté et l'engagement, vous pourrez transformer une obligation formelle en levier de démocratie associative.

## Intervention psychosociale

### ABC de l'intervention pour non-intervenant-es

18 septembre 2025, 4 décembre 2025

ou 12 février 2026, 9 h à 16 h

Susie Richard ou Vanusa Andrade, formatrices

Comment optimiser vos interventions sans formation spécialisée? Destinée aux travailleur-euses et bénévoles du milieu communautaire, cette formation vous propose d'enrichir votre approche auprès de vos usager-ères. Vous y gagnerez en aisance et offrirez un accompagnement à la fois pertinent et bienveillant.

### CréalAB en développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités

21 octobre 2025 au 5 mai 2026 (programme de 39 heures)

Lise Noël et Christian Lepage, formateur-trices

Comment surmonter les obstacles qui freinent les changements importants dans nos vies ou nos milieux? Ce CréaLAB propose une démarche d'affranchissement en six rencontres collectives et trois rencontres d'accompagnement individuel. Vous y explorerez, avec d'autres, des pistes d'action concrètes pour renforcer votre pouvoir d'agir, tant personnel que collectif.

### Trucs et astuces de la thérapie brève centrée sur des solutions pour intervenant-es en relation d'aide

5 novembre 2025, 9 h à 12 h

En ligne

Paulina Espinosa, psychothérapeute

Vous souhaitez enrichir vos interactions et développer une relation de collaboration solide avec vos usager-ères en relation d'aide? Cet atelier présente les fondements de la thérapie brève centrée sur des solutions (TBCS) : une approche innovante valorisant ressources, solutions concrètes et outils simples pour des changements rapides et durables. Vous repartirez avec des repères concrets pour accroître votre confiance et élever votre sentiment de satisfaction au travail.

# ÉPARGNER, C'EST PAS UN JEU D'ENFANT. MAIS PRESQUE.



Avec la retenue sur le salaire, épargnez automatiquement en fixant le montant et la fréquence des versements, **directement dans votre compte en ligne!**

Cotiser maintenant.  
[fondsftq.com/rss](https://fondsftq.com/rss)

## Intervention psychosociale [Suite]

### Intervenir en contexte interculturel

14 novembre 2025 ou 14 avril 2026, 9 h à 16 h

Vanusa Andrade, formatrice

Nos valeurs et nos expériences personnelles guident nos actions d'aide, mais peuvent aussi limiter notre compréhension des personnes ayant un parcours et des références différents des nôtres. Cette formation propose des outils et pratiques pour développer une vision interculturelle en intervention qui fera évoluer votre pratique professionnelle vers une ouverture et une prise en compte de l'autre plus grandes et plus conscientes.

### Trois étapes pour changer une intervention qui tourne en rond

25 novembre 2025, 9 h à 17 h

Christian Lapointe et Emmanuel Gaillot, animateurs

Vos interventions en relation d'aide tournent en rond? Cette formation propose d'étudier le modèle des « ingrédients d'une interaction ». En identifiant les éléments constitutifs d'un échange, en analysant leur influence sur la dynamique et en ajustant votre « recette » relationnelle, vous serez en mesure de reprendre contact avec vous-même et avec l'autre. Vous donnerez ainsi une direction plus épanouissante à vos interactions.

### Comment garder l'équilibre dans un monde de fou ?

28 novembre 2025, 9 h à 16 h

Yves Bélanger, formateur

Vous avez l'impression de toujours courir, sans prendre le temps de vraiment vous connaître? Cette formation propose un temps d'arrêt et de réflexion pour améliorer votre connaissance et votre estime de soi : apprendre à faire moins, maîtriser vos pensées et identifier vos émotions. Vous y trouverez des idées pour prendre soin de vous dans différents aspects de votre vie.

### La satisfaction de compassion : antidote à l'usure de compassion

19 janvier ou 18 mars 2026, 9 h à 12 h

En ligne le 18 mars

Maude Bouchard, coach et intervenante

L'usure de compassion a une incidence négative sur notre bien-être psychologique. Cette formation propose des pratiques d'autobienvieillance et des stratégies pour cultiver une compassion positive. Vous y découvrirez des astuces pour renforcer votre satisfaction de compassion au quotidien et apprendre à développer des stratégies efficaces pour mobiliser vos ressources personnelles. Vous disposerez ainsi de clés pour mieux gérer votre bien-être et favoriser des interactions empreintes de bienveillance.



### Nouveau ! Soutenir la santé psychologique de son équipe

5 février 2026, 9 h à 12 h

L'esPace T

Sophie Meunier, psychologue du travail et des organisations et professeure de psychologie, UQAM

Travailler dans le communautaire, c'est aussi prendre soin de soi et des autres. Cette formation propose un regard lucide sur la santé psychologique dans le milieu, tout en explorant des pistes pour la préserver. Vous y découvrirez un outil d'autogestion et des stratégies concrètes pour soutenir votre équipe au quotidien.

### Nouveau ! Trucs et astuces de la thérapie brève centrée sur des solutions pour intervenant-es en relation d'aide, 2<sup>e</sup> volet

5 février 2026, 9 h à 12 h

En ligne

Paulina Espinosa, psychothérapeute

Renforcez votre aisance dans vos interventions, peu importe la problématique rencontrée. Ce second volet approfondit l'approche de la TBCS, qui mise sur les forces et l'expérience des personnes. Une occasion d'intégrer des techniques efficaces, largement utilisées en intervention, en éducation, en gestion et en accompagnement. Pour s'inscrire, il est essentiel d'avoir suivi le premier volet de cette formation.

### Développer sa résilience pour une santé mentale positive dans un contexte d'intervention sociale

13 février 2026, 9 h à 16 h

Maude Bouchard, coach et intervenante

Comment vivre une vie professionnelle équilibrée tout en côtoyant au quotidien la souffrance humaine? À partir d'échanges et d'exercices, cette formation aborde l'impuissance, mais aussi la résilience, qui est la capacité à surmonter les difficultés et à en ressortir plus fort. Vous deviendrez apte à détecter l'épuisement et à cultiver votre résilience.

MIEUX LOGÉ POUR MIEUX DESSERVIR



**Soutenir l'accès à la propriété**  
pour contribuer au développement  
et à la pérennité des **organismes**  
**communautaires du Grand Montréal**

**3 solutions financières**  
pour répondre à tous les besoins d'un  
processus d'acquisition immobilière

■■■■ **VALIDER**  
Prêt à l'accompagnement

//// **SÉCURISER**  
Fonds d'acquisition social

■ **RÉALISER**  
Fonds d'investissement social

[initiativeimmobiliere.ca](http://initiativeimmobiliere.ca)

## **Nouveau !** Atelier réflexif sur la violence dans nos équipes de travail

24 février 2026, 9 h à 12 h

**Chantale Arousseau**, CRHA et professeure en communication humaine, UQAM

Quand des tensions relationnelles émergent dans les équipes, comment y répondre sans perdre de vue nos valeurs ? Cet atelier de formation propose une réflexion sur les violences au travail, en les replaçant dans un contexte systémique plus large. En revisitant le sens du travail communautaire, vous explorerez des pistes pour prévenir les dérives et agir avec cohérence et engagement.

## **S'outiller pour une gestion plus harmonieuse de la charge mentale**

25 février ou 10 avril 2026, 9 h à 12 h

En ligne le 25 février

**Maude Bouchard**, coach et intervenante

Le fardeau invisible des responsabilités simultanées a des effets sur votre santé mentale ? Cet atelier propose une démarche réflexive pour mieux comprendre la charge mentale, identifier ses composantes et en saisir les enjeux sur la santé. Vous apprendrez à reconnaître les effets de la charge mentale et à développer des moyens concrets pour mieux y faire face.

## **Nouveau !** Sécurité dans nos milieux : désamorcer les tensions

12 mars 2026, 9 h à 16 h

**Marie-Eve Leblanc et Susie Richard**, formatrices

Dans le communautaire, il arrive que certaines interactions deviennent tendues, voire hostiles. Cette formation vous permet de reconnaître les signes d'escalade et d'adopter des stratégies pour réagir avec calme, empathie et vigilance. Vous apprendrez à clairement identifier des repères pour assurer votre sécurité et celle des autres dans ces moments délicats.

## **Faire face au sentiment d'impuissance**

13 mars 2026, 9 h à 12 h

**Maude Bouchard**, coach et intervenante

Vous vous sentez parfois impuissant-e face aux limites de l'autre, aux vôtres ou à celles du système ? Cette formation propose un espace de recul et de dialogue pour apprivoiser l'impuissance à partir de l'expérience vécue. Elle vous aidera à accepter votre humanité et à être conscient-e de vos limites, vous redonnant une force pour avancer même quand vous ne pouvez pas tout changer.

## **CréalAB en intervention communautaire : relire sa pratique**

9 avril au 11 juin 2026 (programme de 24 heures)

**Vanusa Andrade et Susie Richard**, formatrices

Prenez du recul sur votre pratique en intervention ! Ce programme long propose un espace pour revisiter les fondements de l'intervention psychosociale en milieu communautaire à travers une pédagogie expérientielle. Vous aurez l'occasion d'échanger, d'explorer de nouvelles approches et de renouveler vos repères pour assurer la cohérence et la pérennité de votre pratique.

## **Nouveau !** Reprendre pouvoir sur l'usure de compassion : stratégies collectives

28 avril 2026, 9 h à 16 h

**Ellie Mihai et Susie Richard**, formatrices

Quand l'usure de compassion s'installe dans un milieu, la réponse se construit à plusieurs. Cette formation propose un espace pour réfléchir collectivement aux causes de l'usure de compassion et aux moyens d'y faire face ensemble. En croisant les expériences et les idées, elle ouvre des pistes d'action solidaires pour transformer les conditions de travail dans le respect des réalités du communautaire.

## **Utiliser l'art comme outil de transformation sociale**

8 mai 2026, 9 h à 16 h

**Vanusa Andrade**, formatrice

L'art peut transformer les regards, les relations et les milieux. Cet atelier de formation vous invite à explorer son potentiel comme outil d'intervention et d'inclusion sociale. Vous découvrirez comment créer des espaces d'expression significative qui répondent à des besoins concrets et soutiennent des dynamiques de changement collectif.

## **Comment transformer une dynamique relationnelle triangulaire vers une dynamique circulaire ?**

25 mai 2026, 9 h à 16 h

**Maude Bouchard**, coach et intervenante

Comment sortir du rôle de la victime, du bourreau et du sauveur et aider les personnes que vous accompagnez à faire de même ? Cette formation propose une expérience enrichissante pour identifier les rôles que vous adoptez dans vos relations afin de comprendre les mécanismes de protection qui vous limitent. Vous acquerrez des techniques à appliquer au quotidien pour restaurer des relations plus harmonieuses et respectueuses.



# Formations sur le deuil et l'accompagnement

Partenaires de votre accompagnement auprès des personnes endeuillées !

 Poursuivez votre cheminement en vous inscrivant à nos activités de formation continue !

## Programmation 2025-2026

### Série Savoirs professionnels

Activités de formation continue basées sur les savoirs professionnels des milieux de pratique

- Introduction à différents modèles théoriques du deuil et exploration d'outils d'intervention - [En salle \(12 h\)](#) / [En ligne \(12 h\)](#)
- Comprendre et soutenir les personnes endeuillées en contexte d'aide médicale à mourir - [En ligne \(5 h\)](#)
- Le deuil chez les enfants et les adolescents : reconnaître, comprendre et intervenir - [En salle \(6 h\)](#)
- Approche systémique et deuil : accompagner avec engagement et créativité - [En ligne \(6 h\)](#)
- Les rituels funéraires : mieux comprendre pour accompagner la clientèle endeuillée et valoriser le milieu funéraire - [En salle \(6 h\)](#)

### Série Regards scientifiques

Activités de formation continue basées sur l'expertise universitaire

- Communauté de pratique sur le deuil et l'accompagnement - [En ligne \(2 h\)](#) - 6 rencontres

### Série Monbourquette

Activités de formation continue basées sur l'approche et la pédagogie de Jean Monbourquette

- Sensibilisation au deuil - [En ligne \(4 h\)](#) / [En salle \(6 h\)](#)
- Sensibilisation au deuil en contexte de mort traumatique - [En salle \(6 h\)](#) / [En ligne \(4 h\)](#)
- Animation d'un groupe de soutien pour personnes endeuillées - [En salle \(12 h\)](#)

 **Inscrivez-vous à notre infolettre et restez à l'affût de nos nouveautés !**

[fas.umontreal.ca/deuil-infolettre](https://fas.umontreal.ca/deuil-infolettre)

Inscription en ligne et informations

[fas.umontreal.ca/deuil](https://fas.umontreal.ca/deuil)

514 343-2328 / [fda@fas.umontreal.ca](mailto:fda@fas.umontreal.ca)

 Suivez-nous!



Université   
de Montréal  
et du monde.

# Mieux-être et croissance personnelle

## Sous-section Sociologie clinique

La sociologie clinique vise à mettre en lumière les déterminants sociaux qui influencent nos trajectoires personnelles. En les analysant en lien avec nos expériences intérieures, cette approche éclaire la manière dont notre identité se construit à l'intersection de notre subjectivité et des phénomènes sociaux.

## Nouveau ! Vieillir, une chance et/ou un naufrage ?

30 septembre au 2 octobre 2025 (programme de 21 h)

Vincent de Gaulejac et Diane Laroche, praticien·nes en sociologie clinique

Comment l'idée de vieillir vous affecte-t-elle ? Entre retraite et fin de vie, ce groupe d'implication et de recherche propose une réflexion collective sur les transformations liées à l'âge. Il invite à redonner sens au vécu, à retrouver un sentiment de pouvoir sur sa vie et à répondre, ensemble, à des phénomènes qu'on croit hors de notre portée.

## Histoire de vie et engagement communautaire

9 au 11 décembre 2025 (programme de 21 h)

Chantale Prévost et Diane Laroche, praticiennes en sociologie clinique

Dans une société où l'individualisme semble dominer, comment redonner sens à l'engagement communautaire ? Ce groupe d'implication et de recherche propose une exploration collective du lien entre trajectoires personnelles et enjeux sociaux. À travers l'approche du roman familial et social, les participant·es analyseront leur engagement et retrouveront un pouvoir d'agir sur ce qui les mobilise.

## Histoire de vie et trajectoire sociale

20 au 22 février 2026 (programme de 17 h)

Luce Richard et Diane Laroche, praticiennes en sociologie clinique

Notre identité s'est forgée au sein d'une famille et dans un contexte sociohistorique particulier. Ce groupe d'implication et de recherche propose d'observer votre parcours personnel afin d'en saisir la trame et ses impasses. Si nous ne pouvons pas changer notre passé, nous pouvons cependant changer notre regard sur celui-ci.

## Histoire de vie et trajectoire spirituelle

17 au 19 avril 2026 (programme de 17 h)

Annick Hernandez et Diane Laroche, praticiennes en sociologie clinique

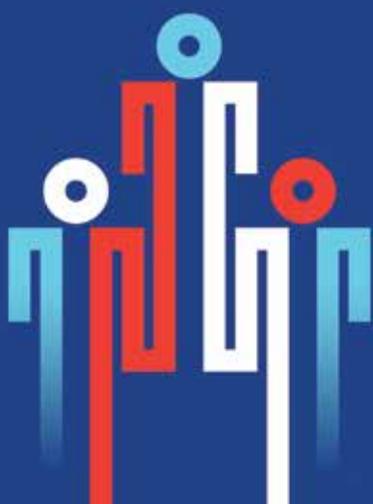
Vous vous interrogez sur le rôle de votre histoire personnelle dans votre vie spirituelle ? Ce groupe d'implication et de recherche combine des activités individuelles et collectives pour explorer les pratiques, les valeurs et les croyances ancrées dans votre parcours. Elle permet d'identifier vos influences et vos expériences marquantes et d'élaborer la trame cohérente de votre histoire de vie.

## Nouveau ! Penser et vivre ses transitions : les réorientations dans le cours d'une vie

5 au 7 juin 2026 (programme de 17 h)

Lise Roy et Diane Laroche, praticiennes en sociologie clinique

Comment faisons-nous face aux périodes de crises et de transitions qui traversent nos vies ? Ce groupe d'implication et de recherche propose de réfléchir aux transitions personnelles et sociales à partir de récits vécus. Il invite à mieux comprendre ce qui se joue en soi et à redevenir acteur·trice de sa trajectoire.



**SAUVONS  
NOS SERVICES  
PUBLICS!**

**SCFP**  
Syndicat canadien de  
la fonction publique

[scfp.qc.ca](http://scfp.qc.ca)

[scfpquebec](https://www.instagram.com/scfpquebec)

[scfp-quebec](https://www.facebook.com/scfp-quebec)

## Mieux-être et croissance personnelle [Suite]

### Passer de l'anxiété au lâcher-prise grâce aux dessins neurographiques

25 octobre 2025, 9 h à 16 h

**Svetlana Azad et Sophie Laplante**, coachs certifiées en PNL

Le stress et l'anxiété freinent votre épanouissement personnel ? Cet atelier associe NeuroGraphica et respiration consciente pour vous guider vers le lâcher-prise et la transformation intérieure. Vous apprendrez à représenter visuellement vos émotions, à libérer vos tensions et à ancrer votre calme par des techniques respiratoires. Un moment pour cultiver la paix intérieure et l'harmonie.

### Partir à la découverte de soi : les premiers pas

17 au 21 novembre 2025 (programme de 35 h)

**Christian Lapointe et Emmanuel Gaillot**, animateurs

Vous avez l'impression d'agir en pilote automatique, enfermée dans des relations répétitives et insatisfaisantes ? Plongez en vous-même afin d'identifier vos ressources inexploitées et de dissocier les leçons du passé qui ne sont plus pertinentes de celles qui le sont encore. Cette expérience collective vous permettra de vivre des interactions plus authentiques et alignées.

### Découvrir un sens à ma vie grâce aux dessins neurographiques

13 décembre 2025, 9 h à 16 h

**Svetlana Azad et Sophie Laplante**, coachs certifiées en PNL

Vous cherchez un sens plus profond à votre vie et souhaitez mieux comprendre vos aspirations et valeurs ? Cet atelier créatif vous invite à explorer NeuroGraphica et la respiration consciente pour exprimer visuellement vos émotions, vos rêves et vos désirs, tout en vous ancrant dans l'instant présent, permettant une vision clarifiée de votre cheminement intérieur.



### Nouveau ! Danza Medicina

24 janvier 2026, 9 h à 12 h

**Caroline Launier**, coach certifiée

Vous cherchez à vous libérer émotionnellement, à vous reconnecter à votre corps ou à nourrir votre cheminement spirituel ? Danza Medicina est une méditation en mouvement, une danse transcendante inspirée des cinq éléments : terre, eau, feu, air et éther. Laissez-vous guider vocalement et musicalement dans une immersion sensorielle qui éveille la présence et la puissance en vous.

### Nouveau ! Gestion des émotions pour un climat intérieur positif

7 février 2026, 9 h à 16 h

**Geneviève Boisvert**, travailleuse sociale

S'écouter, clarifier nos émotions et cultiver l'empathie envers nous-mêmes est un pas vers l'équilibre personnel. Éloignez-vous de la réactivité et de la surcharge émotionnelle en cultivant votre climat intérieur. À travers des pratiques réflexives et créatives, vous apprendrez à nouer une amitié authentique avec vous-même et à développer des relations plus harmonieuses.

### Nouveau ! Apprivoiser la peur de l'échec : de l'obstacle à l'empuancement

26 février 2026, 18 h 30 à 21 h 30

**Leïla Trapet**, coach certifiée en PNL

Vous redoutez l'échec dans votre vie professionnelle, créative ou académique ? Explorez les origines et déclencheurs de ces peurs et décryptez ses messages en utilisant la technique de libération émotionnelle (EFT). À travers exposés interactifs, discussions en sous-groupes et exercices, vous pratiquerez l'EFT sur une situation personnelle. Vous y trouverez des repères tangibles pour transformer votre peur en moteur d'action et réactiver durablement votre confiance.



## Apaiser le hamster en vous grâce aux dessins neurographiques

21 mars 2026, 9 h à 16 h

**Svetlana Azad et Sophie Laplante**, coachs certifiées en PNL

Votre hamster tourne toujours dans sa même roue et cela vous épuise ? Cet atelier vous invite à découvrir la NeuroGraphica et la respiration consciente pour apaiser vos pensées négatives et cultiver des pensées constructives. Repartez avec une nouvelle perspective sur les possibilités qui s'offrent à vous.

## Nouveau ! Naviguer dans l'univers de ses croyances en toute conscience

9 mai 2026, 9 h à 16 h

**Maude Bouchard**, coach et intervenante, et **Samuel Anthony Thibeault**, kinésologue

Vous avez parfois l'impression que votre façon de penser vous limite ? Cette formation s'adresse aux personnes désirant reconnaître et transformer intentionnellement des croyances qui limitent leur vie personnelle, professionnelle ou relationnelle afin de s'épanouir, de réaliser leurs objectifs et de découvrir leur plein potentiel.



## Ressourcement

### Passons au salon

Tous les 3<sup>e</sup> mercredis du mois

**Chantale Prévost**, formatrice

Et si vous preniez un moment pour parler de spiritualité, librement et sans tabou ? Passons au salon vous accueille dans un espace chaleureux pour échanger, écouter, questionner. Dans une ambiance conviviale, vous explorez ce qui vous relie, ce qui vous anime. Ce temps de partage authentique est parfois ponctué d'ateliers afin de nourrir votre quête de sens.

## Nouveau ! Réfléchir sa relation à la performance : un moyen pour la vivre sainement

17 octobre 2025, 9 h à 16 h

**Maude Bouchard**, coach et intervenante

Comment concilier performance et bien-être dans nos organisations ? Cette journée réflexive vous invite à interroger vos rapports à la productivité et aux objectifs, à identifier les bénéfiques et les dérives de la performance, puis à expérimenter des pistes pour en alléger les impacts négatifs. Vous repartirez avec des repères pour cultiver un climat de liberté et d'empuancement, à la fois personnel et collectif.

### Autocompassion en pleine conscience

Les mardis du 17 mars au 21 avril 2026 (programme de 9 h)

En ligne

**Anouk Beaudin**, psychologue

Lorsqu'on traverse une période difficile, la bienveillance envers nous-même est de mise. Ce programme long vous invite à vous entraîner aux principes de base de l'autocompassion et de la pleine conscience et à expérimenter différentes pratiques. Vous découvrirez des techniques pour affronter les défis de la vie avec douceur et lucidité.

### Le sens de votre mariage (civil)

Samedi 11 avril 2026, de 9 h à 17 h

**Manon Brière et Daniel Provencher**, formateur-trices

Vous prévoyez vous marier bientôt ? Cet espace d'échange vous permet de faire le bilan de votre histoire amoureuse et de revisiter avec votre conjoint·e vos valeurs et votre spiritualité afin de découvrir le sens que vous désirez donner à votre mariage. Vous repartirez avec des repères pour construire ensemble une célébration riche de sens et à votre image.



# PROGRAMMATION CONFÉRENCES

## 2025-2026

INSCRIPTION EN LIGNE

Les conférences ont lieu les mercredis de 19 h à 21 h et sont offertes en mode hybride, c'est-à-dire simultanément en ligne et en présence\*, au coût de 20 \$.

**Informations et inscription :**  
[centrestpierre.org/conferences](http://centrestpierre.org/conferences)

### Transfuges de classe, réussite, revanche ou trahison ?

1<sup>er</sup> octobre 2025

**Vincent de Gaulejac**, professeur émérite, Université Paris-7

Le concept de transfuge de classe est au cœur de nombreux récits. Aujourd'hui, le débat resurgit avec le livre de Jean-Philippe Pleau, *Rue Duplessis, ma petite noirceur*. Dans cette conférence, Vincent de Gaulejac propose une réflexion approfondie sur les conflits d'identité vécus lors d'un changement de classe sociale. Il revisitera les enjeux abordés dans son ouvrage phare *La névrose de classe* et analysera le passage de la lutte des classes à celle des places, dans un contexte social incertain. Un rendez-vous éclairant pour penser notre rapport à la réussite, à la loyauté et à l'ascension sociale.

### Perfectionner son bonheur

22 octobre 2025

**Yves Bélanger**, auteur et conférencier

Et si 40 % de notre bonheur dépendait de nous ? C'est ce que propose d'explorer Yves Bélanger à travers son livre *Perfectionner son bonheur*. En s'appuyant sur les apports de la psychologie positive, il décortique les réflexes qui freinent l'épanouissement personnel et propose des gestes simples pour activer et maintenir un bonheur durable. Une invitation à prendre conscience de son pouvoir d'agir sur sa qualité de vie, à travers une démarche à la fois accessible, ancrée et inspirante.

### Féminicides : une Histoire, des histoires

26 novembre 2025

**Julie Antoine**, coordonnatrice générale de la Coalition féministe contre la violence envers les femmes

Les féminicides s'inscrivent dans un continuum de violence sexiste, enraciné dans l'histoire des inégalités de genre. Lors de cette conférence, Julie Antoine exposera les signes précurseurs et les dynamiques de cette violence systémique, afin de mieux comprendre et prévenir ces actes extrêmes.

CF  
V♀

### Droits en mouvements : 50 ans de luttes pour les droits humains au Québec

10 décembre 2025

**Paul-Étienne Rainville**, responsable de dossiers politiques de la Ligue des droits et libertés

Cette conférence retrace de grandes luttes pour les droits humains ayant marqué l'histoire du Québec contemporain. Elle souligne le militantisme de groupes minorisés ou discriminés, souvent exclus des récits, mais à l'avant-garde de nombreuses mobilisations. En apportant une profondeur historique à plusieurs débats actuels, elle ouvre un espace de réflexion critique sur les acquis et les obstacles systémiques freinant la pleine réalisation des droits humains.

LDL Ligue des droits et libertés

### L'écopsychologie et la connexion à la nature : points d'appuis pour la santé mentale en période de crise

28 janvier 2026

\* En ligne seulement

**Isabelle Fortier**, praticienne en écopsychologie

Face aux crises contemporaines, l'écopsychologie nous invite à repenser notre vision du monde. Cette approche considère que notre équilibre passe par une reconnexion au vivant. Isabelle Fortier présentera des clés pour apaiser l'écoanxiété, renforcer la résilience et stimuler l'engagement. Par une démarche sensible et enracinée, elle montre comment la nature peut devenir un appui pour notre santé mentale et collective.

## **Oser les conversations difficiles : et si on se disait les vraies affaires ?**

**11 février 2026**

**Laurence Brablin**, *coach certifiée en PNL*

Vous arrive-t-il d'éviter des confrontations pour ne pas déranger, ne pas faire de peine ou ne pas créer de malaise ? Éviter les non-dits et favoriser une communication authentique : voilà l'intention de cette conférence. Apprenez à aborder les conversations délicates avec bienveillance, clarté et courage. Vous découvrirez comment créer un espace sécuritaire propice au dialogue et sortir des impasses relationnelles. Prenez confiance dans votre capacité à mieux communiquer pour que les messages passent (et faire sortir l'éléphant de la pièce !).

## **Comment trouver plus de satisfaction relationnelle et la garder ?**

**11 mars 2026**

**Elsa Barret**, *thérapeute en relation d'aide*

Vous traversez parfois des périodes où la communication dans vos relations devient laborieuse, où une distance s'installe malgré vos efforts ? Cette conférence pourrait être un premier pas vers plus de satisfaction relationnelle. Nous aborderons ensemble la notion d'impuissance relationnelle, ce moment où l'on se dit : « Je ne sais plus quoi faire ». En trois temps, soit démystifier, reconnaître et outiller, nous explorerons des pistes pour mieux comprendre ce que vous vivez et retrouver un certain pouvoir d'agir. Cette conférence vous offrira des repères, des pistes concrètes et des exemples parlants pour nourrir des relations plus équilibrées, plus vivantes.

# **PROGRAMMATION** **ÉVÉNEMENTS 2025-2026**

## **Modèles de gestion en action communautaire autonome : défis et perspectives**

**9 septembre 2025, 9 h à 12 h**

**Présentation des résultats d'une recherche-action  
menée par le Centre St-Pierre**

Comment les groupes communautaires autogèrent-ils leurs équipes, leurs décisions, leur gouvernance ? Cette rencontre présente les résultats d'une enquête sur les modèles de gestion alternatifs en milieu communautaire. Vous y découvrirez les défis, besoins et pratiques actuelles, en plus de contribuer à bonifier la recherche. Un moment d'échange riche pour imaginer des pistes d'action et valider les constats du terrain.

## **Symposium de sociologie clinique**

**27 septembre 2025, 9 h à 17 h**

Pour un·e sociologue, la démarche clinique consiste à développer des méthodes pour analyser les phénomènes sociaux au plus près du vécu des individus concernés. Ce symposium célèbre la naissance du Réseau québécois de la sociologie clinique (RQSC) et la convergence des pratiques en vue de son déploiement au Québec. Au programme : retour sur l'histoire du réseau, reconnaissance de ses artisan·es (dont Vincent de Gaulejac, Christophe Niewiadomski et Diane Laroche) et chantier collectif pour imaginer la suite. Une journée pour tisser des liens, rendre visible cette démarche engagée et poser les bases d'une communauté vivante au Québec.

## **Lutte à la pauvreté et éducation populaire autonome : où en sommes-nous ?**

**17 octobre 2025, 9 h à 16 h**

En cette Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, le Centre St-Pierre vous convie à une journée de réflexion sur le rôle de l'éducation populaire autonome dans la transformation sociale. Après avoir exploré son lien avec les luttes ouvrières, nous porterons cette année notre attention sur son pouvoir d'action face à la pauvreté. En réunissant des personnes engagées de tous horizons, cette rencontre se veut à la fois militante, inspirante et porteuse d'espoir. Vers une société plus juste, un pas à la fois.

## **Portes ouvertes sur la spiritualité : on la vit, on l'expérimente, on en parle !**

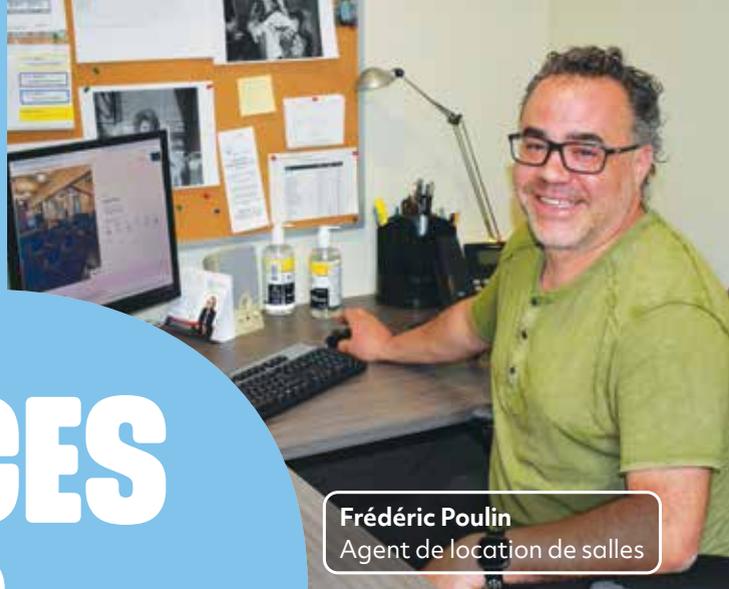
**5 et 6 décembre 2025**

Et si on explorait la spiritualité autrement ? Cette journée vous invite à découvrir diverses approches spirituelles, traditionnelles ou contemporaines, dans un cadre sécuritaire, inclusif et respectueux. Par la pratique, le dialogue et le partage, vous serez invité·e à vivre une expérience personnelle et collective de la spiritualité : ce qui vous nourrit, vous inspire, vous relie. Chaque personne pourra choisir les activités qui l'interpellent et s'y inscrire à l'avance. Un espace pour se ressourcer, réfléchir et rencontrer l'autre en profondeur. En soirée : une prestation de slam sur la spiritualité viendra clore la journée en beauté. Une invitation à vivre une spiritualité incarnée, libre et ouverte.



# LE CENTRE ST-PIERRE

# DES ESPACES PORTEURS DE SENS



Frédéric Poulin  
Agent de location de salles

## ► LOCATION DE SALLES

### Pourquoi choisir le Centre St-Pierre ?

- Un service clé en main et personnalisé selon vos besoins
- Lieu unique pour colloques, formations et conférences, en présentiel, virtuel ou hybride !
- Tarif préférentiel pour les organismes communautaires, les entreprises d'économie sociale et les syndicats.

#### INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

[centrestpierre.org/nos-salles](http://centrestpierre.org/nos-salles)  
514 524-3561



### Nos salles

- 16 salles modulables (2 à 250 personnes)
- À deux pas du métro Beaudry et des grands médias
- Ouvert 7 jours sur 7
- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Wi-Fi et Internet haute vitesse

### Nos services

- Soutien technique et matériel audiovisuel
- Boissons chaudes et froides – café équitable
- Stationnement réservé à notre clientèle



# La Maison St-Pierre

Un projet en marche,  
une communauté à bâtir !

## Le projet en bref

Un bâtiment patrimonial  
classé, communautaire, vert,  
inclusif et accessible  
universellement

Des espaces locatifs  
abordables pour 13 à 15 OSBL  
engagés envers les personnes  
marginalisées

Une cuisine de 2000 pi<sup>2</sup>  
à la recherche d'un projet  
en sécurité alimentaire



Automne 2025 • Amorce des travaux du rez-de-chaussée

Automne 2026 • Occupation des locaux du rez-de-chaussée

Printemps 2028 • Occupation des étages supérieurs

## En tout temps

- Visites de la Maison St-Pierre
- Dépôt des candidatures pour les locaux du rez-de-chaussée
- Appel à lettres d'intérêt pour les étages supérieurs
- Appel à projets pour l'occupation de l'espace cuisine



CENTRE ST-PIERRE



Pour en savoir plus,  
visitez la foire  
aux questions

[centrestpierre.org/carrefour](https://centrestpierre.org/carrefour)

Pour planifier une visite, écrivez-nous à [mstp@centrestpierre.org](mailto:mstp@centrestpierre.org)