Édition 2026-2027

# LE magazine du Centre St-Pierre



Faciliter une démarche collective

Quand le travail fait mal : nommer le harcèlement psychologique à l'ère de la Loi 27

## DRAMATHÉRAPIE

et si on jouait pour aller mieux ?

Repenser nos modèles de gestion,

## ENTRE RÉPARTITION DU POUVOIR ET STRUCTURE

## Vivre le sentiment D'IMPUISSANCE

Programmation des formations et conférences 2026-2027

CENTRE St·PIERRE

## Table des matières


**3** Mot de la direction générale

**4** Nos services

**6** Repenser nos modèles de gestion, entre répartition du pouvoir et structure

**8** Faciliter une démarche collective : du nombril à la naissance d'une action commune

**10** Autonomiser les équipes : l'apport de l'organisation apprenante

**12** La gouvernance dite *stratégique* dans le monde de la gouvernance démocratique

**14** Quand le travail fait mal : nommer le harcèlement psychologique à l'ère de la Loi 27

**16** Dramathérapie : et si on jouait pour aller mieux ?

**18** De la quête de sens à la quête de cohérence

**20** C'est ici que les récits comptent : l'approche narrative comme levier d'action pour la transition socioécologique

**22** Vivre le sentiment d'impuissance

**24** Mobilisation et enjeux politiques : entrevue avec le RQ-ACA

**26** Calendrier de programmation

**28** Préparer une rencontre avec une personne élue : quelques réflexions utiles

**31** Programmation formations 2026-2027

**45** Programmation conférences 2026-2027

**47** Programmation événements 2026-2027

**48** Accueil et location de salles






**Coordination et édition**
Audrey Jeanson

**Illustration de la page couverture**
DRÉA

**Design graphique**
Jonathan Rehel pour Six CreativeLab

**Photos**
Jean-Baptiste Benavent | Collectif A.U., Centre St-Pierre, Cindy Boyce, Maryse Boyce et iStockphoto

**Rédaction**
Vanusa Andrade
Maude Bouchard
Julie Boyer
Maïlis Burgaud
Charles Fillion
François Gélinas
Anne Goupil
Marie-Emilie Louis
Didier Maletto-Rock
Cathy Martel
Chantale Prévost
Susie Richard
Manuel Soto

Imprimé par Traitement postal • 8 000 exemplaires


© 2026 • Centre St-Pierre


ISSN : 3111-234X

**Dépôt légal**
Bibliothèque et Archives nationales du Québec



CENTRE St·PIERRE

1212 rue Panet, Montréal (Québec) H2L 2Y7
Tél. : 514 524-3561 | Téléc. : 514 524-5663
info@centrestpierre.org | **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**
**centrestpierreformation**
**centrestpierre**



# MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



**CHARLES FILLION**
ASC / Médiateur accrédité

**« … en collant des morceaux de réels pour montrer un idéal du monde, rappeler son unicité et ses merveilles, ça donne peut-être envie d'y croire, à un monde meilleur, de mettre les efforts pour le préserver et tendre vers cette vision. » - DRÉA**

Je trouve que les artistes illustrent souvent tellement mieux un propos, une situation ou une vision souhaitée du monde, empreinte de poésie et rassembleuse. C'est ce que j'admire chez eux.

C'est ce que nous avons cherché à faire en retenant le talent de DRÉA, une artiste qui mélange et assemble divers éléments, pour illustrer la 4e édition de notre Magazine. Nous lui avons parlé de ce qui nous anime au Centre : la quête d'un équilibre dans la vie des personnes et des organisations pour qui nous existons. De notre volonté de replacer les individus, les organisations communautaires et les collectivités au cœur de l'action et de s'intéresser au fragile équilibre entre intérêts individuels et collectifs, pour servir le bien commun.

Cette brève citation présente une partie de sa démarche. Elle fait écho à notre obsession pour la justice sociale : cette recherche d'un équilibre entre les forces en présence qui contribuent à trop d'inégalités.

Des espaces portés par des valeurs de solidarité où la parole s'exprime librement et en sécurité, où les opinions divergentes sont partagées sans diviser. Des lieux qui créent des liens entre nous sont essentiels à notre vie démocratique et au vivre-ensemble.

Le Centre St-Pierre appartient à celles et ceux qui franchissent ses portes. Vous êtes plus de 100 000 personnes à le faire annuellement. C'est en collant nos bouts de vie à ceux des autres, comme le propose DRÉA, en gravissant ensemble les marches une à la fois, que nous construisons un monde meilleur. C'est ce qui fait battre le cœur de l'équipe du Centre St-Pierre, d'hier, d'aujourd'hui et certainement de demain.

Notre programmation 2026-2027 compte plus de **85 activités** rendues possibles par une extraordinaire équipe et je tiens à les remercier de leur engagement. Et si vous ne trouvez pas réponse à votre besoin, faites-le-nous savoir, on saura coller votre morceau dans notre histoire !





# NOS SERVICES

## POUR LES ORGANISATIONS

### Accompagnements, formations et événements

L'équipe du Centre St-Pierre 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
- Le développement organisationnel et le leadership
- La communication et les nouveaux médias
- La gestion humaine des ressources
- La gouvernance démocratique
- L'intervention psychosociale
- La conscience écologique
- 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 Centre St-Pierre 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, forums participatifs ou 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 Centre St-Pierre offre également des cliniques éclairs ainsi que de l'accompagnement professionnel individuel et de groupe.

L'approche du Centre St-Pierre se distingue notamment par son humilité : nous ne nous positionnons pas comme des 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
- Accessibles 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**
**514 524-3561, poste 1222**

### Maison St-Pierre

Portée par le Centre St-Pierre, la Maison St-Pierre est un projet de requalification d'un bâtiment patrimonial en espaces de bureaux abordables, accessibles universellement et écoénergétiques, pensés pour les besoins des milieux communautaire et de l'économie sociale.

Dès mars 2027, ses premiers groupes locataires seront les pionniers d'un lieu pensé pour favoriser la collaboration, l'ancrage local et la vie démocratique. Une dizaine d'espaces additionnels, dont une cuisine pour un projet en sécurité alimentaire, seront disponibles dès 2028. Les appels à lettre d'intérêt sont en cours.

**En savoir plus**
**msp@centrestpierre.org**
**514 524-3561, poste 4424**

### 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 par et pour le milieu communautaire. Elle permet de soutenir le mieux-être des personnes intervenantes et d'assurer un meilleur service pour les personnes accompagnées.

**En savoir plus**
**supervision@centrestpierre.org**
**514 524-3561, poste 4409**





# POUR LES INDIVIDUS

### Formations, événements et conférences

Le Centre St-Pierre propose des formations, événements et des 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 pleine conscience, 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 rapport à vous-même, aux autres et au sens de votre vie. Ce 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 du Centre St-Pierre 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 pour plus de détails.**




# REPENSER NOS MODÈLES DE GESTION, ENTRE RÉPARTITION DU POUVOIR ET STRUCTURE

— PAR

**JULIE BOYER**
Formatrice et accompagnatrice

**ANNE GOUPIL**
Formatrice et accompagnatrice



Qui prend quelles décisions dans votre organisme, et pourquoi ? Les organismes communautaires remettent régulièrement en question leur gouvernance, c'est-à-dire la répartition du pouvoir entre les instances. Les modèles de gestion, eux, sont moins souvent révisés. Ils se concentrent sur la répartition du pouvoir à l'intérieur de l'équipe de travail. De ce constat est née la recherche-action *Modèles de gestion en action communautaire autonome : défis et perspectives*, menée par le Centre St-Pierre en 2025 et rendue possible grâce à un projet de recherche et développement financé par le ministère de l'Éducation. En voici quelques pistes de réflexion.

## Réviser son modèle de gestion : pour quoi faire ?

La démocratie et l'implication des membres dans les décisions sont essentielles pour le communautaire, et penser l'implication de son équipe de travail semble en être la continuité. Alors que certaines directions générales quittent pour la retraite, de nouvelles générations arrivent sur le marché de l'emploi et souhaitent s'impliquer dans des décisions, tout en préservant un équilibre entre la vie personnelle et professionnelle. Le taux de roulement n'a jamais été aussi élevé et le bien-être au travail des salarié·es est de plus en plus considéré. Tous ces éléments nous invitent à réviser nos modèles de gestion.

## Combien de modèles ?

Le premier constat est qu'il y a autant de modèles de gestions que d'organismes : gestion participative, autogestion, gestion horizontale, cogestion, gestion « traditionnelle », gestion collective féministe… Parfois, un même mot est utilisé pour désigner des modèles différents. Alors, deux critères nous semblent être de bons indicateurs pour comprendre un modèle : le niveau de répartition du pouvoir au sein de l'équipe de travail et le degré de structure. Cela nous a permis de constituer une matrice et d'y placer les organismes interrogés (voir la matrice à la page suivante).

## Pour amorcer la réflexion, voici quelques questions pour situer votre organisme :

**Pouvoir :**

- Est-ce que l'équipe est informée, consultée ou prend les décisions ? Qui prend les décisions urgentes ? Qui porte l'imputabilité ?
- Les choix collectifs sont-ils stratégiques ou seulement opérationnels ?
- Réunions d'équipe : qui les anime, quelle est leur fréquence et leur durée ?
- Quels sont les écarts de salaires et qu'est-ce qui les explique ?

**Structure :**

- Avons-nous des outils, des procédures ou des politiques qui formalisent notre modèle de gestion ? Avons-nous des règles de fonctionnement pour nos réunions et prises de décisions ?
- Lorsqu'une nouvelle personne intègre l'équipe, quels documents mettons-nous à sa disposition pour comprendre notre modèle ?
- Savons-nous toujours qui doit prendre quelle décision ?

Durant la recherche-action, plusieurs questionnements sont apparus selon le placement sur cette matrice. Parmi eux :

- **« Hiérarchies participatives »** (● sur la matrice) : la direction prend les décisions stratégiques en consultant son équipe au besoin.

  **Quels sont les avantages et risques que les décisions stratégiques soient à la charge d'une seule personne ?**

- **« Cogestion au service d'une équipe »** (● sur la matrice) : quelques personnes prennent les décisions pour une équipe, généralement en la consultant.

  **Qui est imputable, qui décide quoi et comment le communiquer clairement à l'équipe ?**

- **« Cogestion de toute l'équipe »** (● sur la matrice) : petite équipe (jusqu'à cinq personnes), chaque personne prend des décisions stratégiques et les tâches de gestion sont réparties.

  **Comment développer les compétences émotionnelles nécessaires pour prendre autant de décisions collectives ?**

- **« Équipe visant l'horizontalité »** (● sur la matrice) : équipe de travail au-delà de cinq personnes, les tâches de gestion sont réparties dans toute l'équipe et certaines responsabilités peuvent être assumées à tour de rôle.

  **Comment expliciter les rapports de pouvoirs implicites (leadership naturel, expertises, ancienneté…) et en tenir compte dans les prises de décisions ?**

Le niveau de structure apporte d'autres enjeux : par exemple, un modèle plus structuré assurera une pérennité du modèle en cas de départs, mais peut créer des lourdeurs dans les prises de décision.

## Quel est le meilleur modèle ?

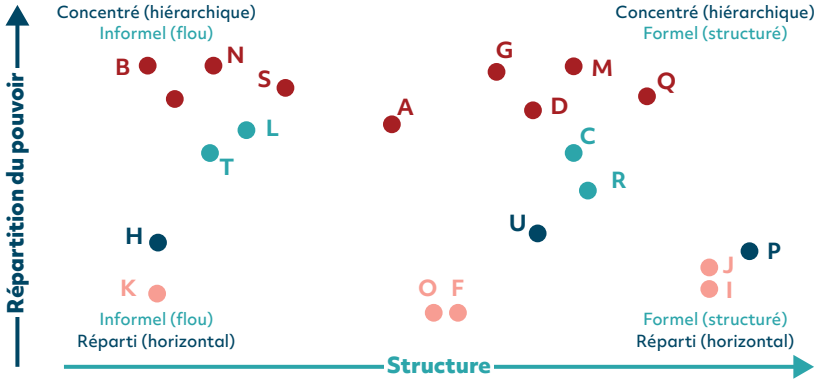
Le meilleur modèle est sans doute celui qui est le plus cohérent avec le cadre stratégique, la culture organisationnelle, l'équipe de travail et le contexte (une crise, le départ d'une direction, un passage en mode « survie »…). Là encore, le processus est révélateur : qui dans mon organisme définit notre modèle de gestion ? Est-ce la direction, les membres, l'équipe de travail, la norme, l'histoire de l'organisme ou le bailleur de fonds ? Finalement, revoir son modèle de gestion, c'est commencer par se poser beaucoup de questions… et accepter qu'il continue d'évoluer. ◘

## La recherche-action « Modèles de gestion en ACA », c'est :

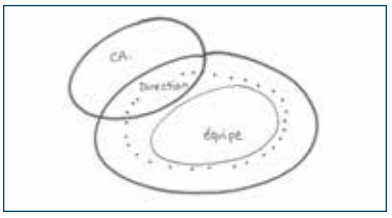
Éducation Québec

- 41 entrevues semi-dirigées et 57 sondages anonymes – 21 organismes répondants
- 5 régions du Québec
- 1 événement à la programmation en octobre 2026 et plusieurs outils d'accompagnement à venir

## Répartition des organismes interrogés sur la matrice « répartition du pouvoir/structure »

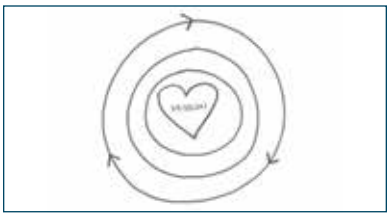



## Extrait d'organigrammes dessinés par les personnes interrogées

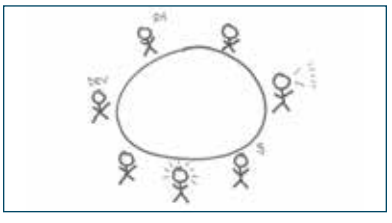








## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre présente *Explorer les modèles de gestion : entre pouvoir et structure*, un événement **gratuit** le 8 octobre 2026.

**En savoir plus**

# FACILITER UNE DÉMARCHE COLLECTIVE :

# DU NOMBRIL À LA NAISSANCE D'UNE ACTION COMMUNE

— PAR

**JULIE BOYER**
Formatrice et accompagnatrice

**MANUEL SOTO**
Coordonnateur du Soutien aux organisations

Vous est-il déjà arrivé de planifier une démarche qui vous semblait idéale, mais de rencontrer des défis au moment de sa mise en œuvre ? Dans le cadre de démarches collectives, certaines compétences et stratégies de facilitation de groupe peuvent faire la différence pour prévenir des défis et y faire face. Revenir à l'essence et à l'origine d'une démarche collective permet de mieux comprendre ce qui lui donne du sens. C'est le chemin que nous vous proposons d'explorer.

## Nombril : accueillir l'individualité comme moteur viscéral

Prendre la responsabilité de faciliter et de nous impliquer dans une démarche collective devrait commencer par se demander ce qui nous anime et nous fait vibrer.

Aux premiers pas d'une démarche, l'accueil des besoins individuels est crucial et agit comme moteur de motivation pour chacune des personnes qui constituent le collectif. Une démarche collective nécessite d'impliquer chaque personne présente, d'offrir une diversité de stratégies d'expression et d'assurer un climat propice et sécurisant.

**Cette implication soulève rapidement une question essentielle : quel pouvoir, quelle autorité et quel leadership ai-je ?**



### Naissance : trouver sa place dans le monde

Le groupe naît au moment où les préoccupations et les besoins individuels s'expriment et commencent à se conjuguer. Nous commençons alors à nous connaître et à nous reconnaître. La facilitation doit permettre de découvrir ce qui, collectivement, nous motive à nous unir. Peu à peu, un objectif commun émerge, dans le respect des singularités de chacun et chacune. Dans la démarche, qui joue quel rôle ? Comment sont répartis pouvoir et leadership ?




La facilitation prend une grande importance pour la création de liens interpersonnels et de dynamiques relationnelles équilibrées.

Dans les pratiques participatives et les stratégies de décision collective, on valorise la richesse de la diversité des perspectives et des expériences. Quand la confiance permet l'expression courageuse et bienveillante de la dissidence, le groupe développe un sentiment d'appartenance et bénéficie d'une analyse plus complète.

**Les questions du groupe sont légitimes : les expliciter permet de trouver sa juste place.**




### Avancer ensemble pour aller plus loin

Le groupe s'unit autour d'un objectif qui gagne à être clarifié et partagé. Lorsqu'il s'ancre dans des aspirations collectives et dans le bien commun, il donne une direction aux actions et aux décisions. Faciliter, c'est rendre explicite ce qui ne l'est pas toujours, pour préserver le sens à travers les échanges et les choix qui se font en cours de route. S'unir permet alors d'avancer ensemble vers une vision commune, en posant des actions concrètes, aussi petites soient-elles.




Une démarche collective n'est pas un processus linéaire : elle implique des ajustements constants. Coconstruire, c'est répartir le pouvoir, prendre le temps de s'arrimer… et faire de nos élans individuels un mouvement commun. ◘

## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre offre de l'accompagnement en facilitation de démarches collectives.

En savoir plus



AUTONOMISER LES ÉQUIPES

# L'APPORT DE L'ORGANISATION APPRENANTE

— PAR

**CATHY MARTEL**
Formatrice et accompagnatrice

**SUSIE RICHARD**
Formatrice et accompagnatrice

## Réinventer nos façons de faire

De plus en plus de responsables d'organisations nous contactent avec une même préoccupation : leurs équipes manquent d'autonomie. Elles sollicitent, hésitent, attendent la validation. Ces leaders aimeraient voir leur personnel oser davantage, se remettre en question et s'entraider, sans que tout passe nécessairement par eux.

Ce constat nous a conduits vers une question plus large : comment crée-t-on une culture organisationnelle qui libère réellement les équipes ? Pour y répondre, nous nous sommes tournés vers le modèle de l'organisation apprenante, popularisé par Peter Senge, professeur de management et directeur du Center for Organizational Learning du MIT Sloan School of Management. L'organisation apprenante repose sur l'interdépendance de cinq sphères : la maîtrise personnelle, les modèles mentaux, la vision partagée, l'apprentissage en équipe et la pensée systémique.

Pour examiner la pertinence de ce modèle aujourd'hui, nous avons rencontré Michel Maletto, fondateur de Maletto et Associés inc., CRHA et Distinction Fellow. Spécialisé en développement organisationnel depuis 1969, il accompagne des organisations dans leur transformation depuis plus de cinq décennies. À son avis, l'organisation apprenante constitue une approche pertinente pour répondre aux défis actuels, à condition d'être adaptée à la réalité d'aujourd'hui.

Selon lui, tout commence par l'individu. Avant de travailler sur l'équipe, chaque personne doit développer son estime et sa confiance en elle. Il faut d'abord analyser ses réussites et prendre conscience de son plein potentiel pour ensuite pouvoir le mettre au service des autres. Afin d'illustrer sa pensée, Maletto évoque l'ascension de grands sommets comme le Kilimandjaro : il faut parfois s'arrêter, voire reculer, pour s'acclimater, observer et apprendre avant de continuer. Partir de soi pour nourrir le collectif, voilà le vrai point de départ.

## Un milieu en tension

Ce cheminement individuel vers l'autonomie prend tout son sens quand on regarde l'état actuel du milieu communautaire. Les équipes, pourtant audacieuses et désireuses d'expérimenter, évoluent dans une culture marquée par la peur de l'erreur, la défense rigide des points de vue et l'érosion du droit à la dissidence. Autant de freins invisibles qui étouffent l'innovation et la collaboration.

Or, Maletto rappelle que plus une personne devient autonome, plus elle consolide sa confiance en elle. Cette confiance finit par se propager à toute l'équipe. Lorsque les expériences peuvent être vécues, partagées et remises en question dans un cadre sain et sécuritaire, quelque chose se construit naturellement. Comme pour apprendre une nouvelle langue : si la personne croit en sa capacité d'apprendre, elle peut accueillir le doute, se donner le droit à l'erreur, et ouvrir ainsi la voie à son plein potentiel.

## Revisiter le modèle sans perdre notre essence

C'est précisément là que l'organisation apprenante retrouve toute sa pertinence, à condition de la revisiter à la lumière des réalités actuelles. Le milieu communautaire a changé : longtemps fondé sur l'entraide, l'intuition et l'engagement militant, il fait désormais face à des exigences croissantes de professionnalisation et de reddition de comptes. Cette évolution, bien que parfois nécessaire, confronte les équipes à des paradoxes qui affectent leur autonomie et leur sentiment de cohérence.

Il ne s'agit donc pas d'appliquer un modèle, mais de redonner place à l'expérimentation, au dialogue authentique et à l'apprentissage continu. Dans des équipes aussi culturellement variées et multigénérationnelles qu'aujourd'hui, l'introspection, la décentration et la négociation deviennent des compétences essentielles pour maintenir un climat respectueux et cohérent.

## Le leadership qui fait respirer

Tout cela, bien sûr, ne se construit pas dans le vide. Il faut un leadership à la hauteur. Pour Maletto, une organisation peut se trouver en état de survie, de maintien ou de développement. Le leader de survie influence par la pression ou la morale. Le leader inspirant, lui, se considère comme un membre du groupe : il intègre les forces de chacun, maintient le cadre, et son influence repose avant tout sur sa propre crédibilité.

Créer une culture où l'on peut nommer ses besoins, exprimer ses limites et proposer de nouvelles façons de faire est un acte de leadership puissant et profondément communautaire. Concrètement, cela passe par un climat psychologique sécurisant, des espaces de réflexion et d'auto-évaluation, la valorisation des essais plutôt que de la perfection, et un cadre clair sans rigidité excessive.

## Revenir au sens

Bref, ce que propose l'organisation apprenante incarnée et ancrée dans les valeurs du milieu, c'est un retour à l'essentiel. Moins de pression de perfection, moins de débordement de mission, plus de ponts, plus de dialogue, plus de sens. Pour demeurer fidèle à son essence, le communautaire doit se repenser de l'intérieur.

Comme le rappelle Maletto, dans cette culture renouvelée, l'autonomisation n'est pas un luxe. C'est une condition de santé organisationnelle, de mobilisation et de pérennité. L'organisation apprenante n'est pas une méthode à appliquer : c'est une façon d'être ensemble. ◘



**MICHEL MALETTO**
Fondateur de Maletto et Associés inc., CRHA et Distinction Fellow



## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose la nouvelle formation *Cultiver la collaboration dans une organisation apprenante*, le 25 février 2027 de 9 h à 16 h.

**En savoir plus**

# LA GOUVERNANCE DITE *STRATÉGIQUE*

## DANS LE MONDE DE LA GOUVERNANCE DÉMOCRATIQUE




— PAR
**FRANÇOIS GÉLINAS**
Formateur et accompagnateur

Dans les organismes d'action communautaire autonome, les rapports annuels, les états financiers et les assemblées générales sont bien plus que des obligations administratives. Ce sont des manifestations de deux des caractéristiques essentielles de la gouvernance démocratique : la participation et la transparence.

### La gouvernance démocratique

Dans l'une de ses publications, le TIESS (Territoires innovants en économie sociale et solidaire) définit les bases sur lesquelles repose la gouvernance démocratique : « l'égalité des membres votants (…); la responsabilité des instances de gouvernance; des instances et des pratiques démocratiques fondées sur la participation et la transparence[1]. »

Ces bases supposent, d'une part, que l'organisme connaît ses membres, que ceux-ci en sont les protagonistes et qu'ils sont encadrés par des règles et des procédures. D'autre part, la démocratie suppose que les membres du conseil d'administration (CA) soient élus par l'assemblée générale et qu'ils soient responsables et imputables, comme le prévoit le Code civil du Québec. La politique québécoise sur l'action communautaire autonome prescrit huit critères propres à la reconnaissance des organismes communautaires. L'un d'eux précise que l'organisme doit être enraciné dans sa communauté; un autre, qu'il doit entretenir une vie associative et démocratique[2].

La vie démocratique est un élément essentiel à la pratique de la gouvernance démocratique. Sans elle, le fondement même de l'action communautaire enraciné dans sa communauté ne peut se vivre. La démocratie dans la gouvernance des organismes est une caractéristique qui est transversale à tous systèmes, procédures et règles de gouvernance. En termes clairs, au-delà des recettes et des théories, ce seront toujours les membres parmi les personnes usagères, les ami·es, les allié·es et autres sympathisant·es qui éliront le CA.

### Le rôle stratégique du CA

On aurait pu s'en tenir là. Or, au cours des dernières années, plusieurs règles, pratiques et conventions de gouvernance se sont superposées au cadre démocratique de la gouvernance des organismes communautaires. Une première couche s'est ajoutée lorsqu'on a voulu bien définir les rôles et responsabilités du conseil d'administration formé de bénévoles versus les rôles et responsabilités de la direction/coordination/équipe de travail. On a donc distingué ce qui relève de la gestion



et ce qui relève de la vision stratégique afin de bien camper les rôles des uns et des autres. À cet égard, au Québec, l'approche de Roméo Malenfant en gouvernance des OSBL s'inscrit dans cette tendance[3].

Conséquemment, ce partage des responsabilités a amené la recherche en gouvernance, principalement la recherche auprès des sociétés à capital-actions, à élaborer et à proposer des pratiques dites de « saine » gouvernance. La première de ces pratiques consiste en des CA formés d'expert·es, de juristes, de comptables et d'autres spécialistes qui seraient en mesure d'assurer les responsabilités de contrôle tout en étant capable d'élaborer une vision et un plan stratégique. L'autre « saine » pratique, encouragée dans les écoles de gouvernance, consiste à former les CA de personnes indépendantes de l'organisme pour éviter toutes possibilités de conflit d'intérêts. Les personnes liées à l'organisation ne pourraient plus siéger au CA, qu'elles y soient bénévoles, membres du personnel ou impliquées à un autre titre.

En réaction à cette tendance lourde, certaines personnes du milieu communautaire ont réagi en arrêtant d'utiliser le terme « gouvernance » en le remplaçant systématiquement par l'expression « vie démocratique ». Mais, depuis Harry Potter, on sait bien que de ne pas nommer Voldemort ne l'empêchera pas d'exister. Et, il faut l'avouer : donner au CA un rôle stratégique est diablement efficace !

### Danser avec les paradoxes

On touche ici à des paradoxes fondamentaux : entre un CA formé de personnes représentantes et un CA formé de spécialistes; entre un CA visant l'autonomisation des membres et un CA formé de personnes indépendantes. La gouvernance démocratique et la gouvernance dite stratégique semblent irréconciliables[4].

Comme nous le disions, la gouvernance démocratique est transversale, elle est fondamentale pour l'action communautaire autonome. C'est à nous d'apprendre à danser avec ces paradoxes et de trouver l'équilibre dynamique dans la composition de notre CA entre des membres élu·es qui développent leurs compétences par la pratique et la formation, des membres solidaires qui offrent leurs expertises pour réaliser la mission de l'organisme et des personnes usagères qui apportent une vision essentielle à l'action communautaire. ◘

1 Barthoulot, T. et Fahmy, M. *La gouvernance démocratique en économie sociale — Une définition*. TIESS, 2024.

2 Malenfant, R. (2006). *Les guides pratiques pour une gouvernance stratégique*. Éditions D.P.R.M.

3 RQACA — *L'Action communautaire autonome*. (2023). Réseau québécois de l'action communautaire autonome. https://rq-aca.org/aca

4 Cornforth, C. (2004). The Governance of Cooperatives and Mutual Associations : A Paradox Perspective. *Annals of Public and Cooperative* Economics, 75(1), 11-32. https://doi.org/10.1111/j.1467-8292.2004.00241.x

## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose cinq formations en gouvernance en 2026-2027.

En savoir plus

STEVEN
GUILBEAULT
Député de
Laurier—Sainte-Marie
514 522-1339 | Steven.Guilbeault@parl.gc.ca


# QUAND LE TRAVAIL FAIT MAL

## NOMMER LE HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE À L'ÈRE DE LA LOI 27



— PAR
**DIDIER MALETTO-ROCK**
Formateur et accompagnateur, CRHA

Avez-vous entendu parler de la Loi 27, adoptée en 2025 au Québec ? Cette loi modernise le régime de santé et sécurité au travail et remet à l'avant-plan une réalité que beaucoup connaissent, mais qu'on nomme encore trop peu : le harcèlement psychologique.

Dans nos milieux communautaires, syndicaux et engagés, nous portons des valeurs fortes : dignité, respect, solidarité. Pourtant, même dans ces espaces, certaines dynamiques peuvent s'installer et fragiliser les personnes comme les collectifs. Encore faut-il savoir les reconnaître pour pouvoir agir.

### L'incivilité : là où tout peut basculer

Avant même de parler de harcèlement psychologique, il peut être utile de s'arrêter sur des gestes plus subtils, souvent banalisés : l'incivilité.

Ce sont ces gestes du quotidien qui semblent anodins, mais qui, à la longue, abîment le tissu relationnel : consulter son téléphone pendant qu'une personne anime, ignorer les salutations, parler fort près d'un bureau ou laisser les autres ramasser derrière soi.

Pris isolément, ces comportements peuvent paraître sans gravité. Mais lorsqu'ils s'installent sans être nommés, ils fragilisent le climat de travail. Dans des milieux déjà sous pression, où l'engagement est fort et les ressources limitées, ces microruptures peuvent s'accumuler et ouvrir la porte à des dynamiques plus lourdes.

Ces situations ne mènent pas nécessairement au harcèlement. Mais elles peuvent en créer les conditions, surtout lorsqu'elles deviennent répétées, tolérées ou intégrées aux façons de faire.

C'est souvent à ce moment qu'il est encore possible d'agir simplement : nommer les comportements, clarifier les attentes et ouvrir un espace de discussion dans l'équipe.

### Ce que dit la loi

Pour sa part, le harcèlement psychologique advient lorsqu'une personne subit, de façon répétée, des paroles, des gestes ou des comportements vexatoires, hostiles ou non désirés, qui portent atteinte à sa dignité ou à son intégrité et qui rendent son milieu de travail néfaste. La Loi 27 définit la conduite vexatoire comme des comportements qui blessent, humilient, insultent ou contrarient.

Pour évaluer une situation, on se demande ce qu'une personne raisonnable, c'est-à-dire prudente et posée, en penserait, si elle était placée dans les mêmes circonstances. Le ressenti n'est pas mis de côté, mais l'analyse s'appuie aussi sur des repères communs, afin de protéger à la fois les individus et les milieux.
Ce n'est pas un conflit ponctuel, une critique constructive ou un droit de gestion de l'employeur. C'est une dynamique qui s'installe, qui use et qui isole. D'où l'importance de ne pas attendre que la situation se dégrade : documenter les faits, en parler à un·e responsable ou signaler la situation à la personne désignée à votre politique de prévention du harcèlement psychologique permet d'agir plus tôt.

## Loi 27 — Ce que ça change pour nous

La Loi 27 oblige désormais tous les employeurs, même les petites structures, à identifier et prévenir les risques psychosociaux (stress, surcharge, harcèlement, conflits internes) et à les inclure dans leur plan de prévention en santé et sécurité. Concrètement, cela signifie désigner une personne agente de liaison en santé et sécurité du travail (ou un comité paritaire, selon la taille de l'organisme), offrir des mécanismes de signalement sécurisés et intervenir activement quand les employé·es signalent un climat de travail toxique.

### Hostile ou non désiré : deux visages du même problème

Une conduite hostile se manifeste souvent de façon visible : colère, menaces à demi-mot, sarcasmes répétés, exclusion de certaines communications.

Mais une conduite peut aussi être non désirée sans être ouvertement agressive. Par exemple, une personne peut sourire ou ne rien dire face à un comportement déplacé, simplement pour éviter un malaise ou un conflit. Cela ne signifie pas qu'elle y consent : le silence n'est pas une approbation.

### La dignité au travail

Le concept de dignité rappelle que chaque personne possède une valeur intrinsèque qui la rend digne de respect. Dans un milieu de travail, cela se traduit par des conditions justes et raisonnables, accessibles à tous et toutes.

Quand le harcèlement prive une personne de cela, par exemple lorsqu'elle se sent diminuée, isolée ou constamment sur ses gardes, c'est l'ensemble du milieu qui est atteint. La confiance s'effrite et le travail perd de son sens : on parle alors de climat néfaste.

### Une responsabilité collective

La Loi 27 renforce les obligations en matière de prévention. Mais au-delà du cadre légal, elle nous rappelle une responsabilité collective. Cela signifie de se doter de repères clairs, de former les équipes et de prendre au sérieux les signaux émergents.

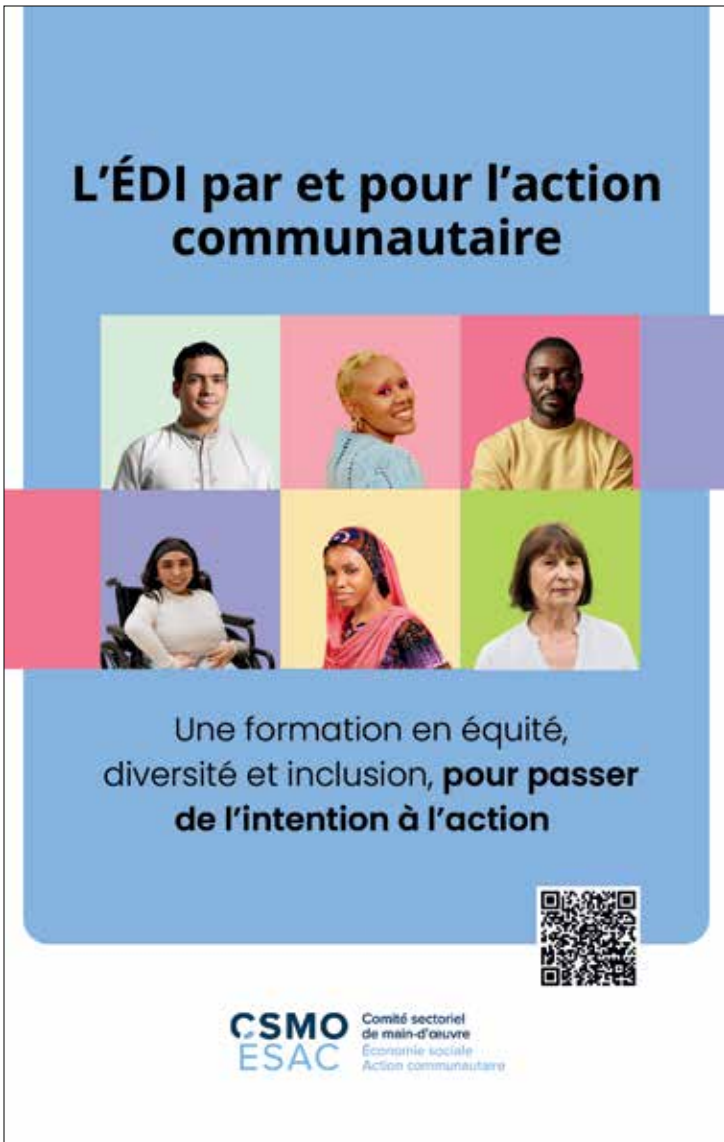
Parce qu'un milieu de travail respectueux ne se décrète pas. Il se construit, dans les gestes du quotidien, dans la manière dont on se parle, dont on se reprend, et dont on prend soin les un·es des autres. ◘

## Pour aller plus loin

Soyez des nôtres lors de la formation *Quand le travail nous travaille : retrouver du sens dans son organisation* du 26 au 28 février 2027.

En savoir plus







— PAR
**MARIE-EMILIE LOUIS**
Psychothérapeute

# DRAMATHÉRAPIE

# ET SI ON JOUAIT POUR ALLER MIEUX ?

Imaginez un espace où vous n'avez pas à trouver les bons mots pour décrire ce que vous vivez. Un espace où votre corps, vos gestes et votre imaginaire deviennent des outils de transformation. C'est ce que propose la dramathérapie.

## Une approche qui passe par l'action

La dramathérapie est une approche thérapeutique qui mobilise l'art dramatique et les techniques théâtrales pour soutenir la santé psychologique, émotionnelle et relationnelle. Contrairement aux approches plus conventionnelles, elle ne repose pas uniquement sur la parole. Ici, on met en scène, on symbolise, on expérimente. On explore les rôles qu'on occupe dans la vie, ceux dans lesquels on se sent bloqués, et on essaie d'en incarner de nouveaux, dans un cadre confidentiel et sécuritaire.

Concrètement, les dramathérapeutes peuvent recourir aux jeux de rôles, à l'improvisation, à la création de personnages, aux histoires, aux mythes et aux métaphores, ainsi qu'au mouvement, à la voix et au corps. L'approche se pratique en individuel, en groupe, en couple ou en famille, et on retrouve des dramathérapeutes dans des milieux très variés : centres de santé et de services sociaux, organismes communautaires, milieu carcéral, pratique privée et même dans des espaces de formation et de supervision clinique.

## Quand la posture dit ce que les mots ne peuvent exprimer

Pour mieux saisir ce que la dramathérapie peut offrir, voici un exemple tiré d'une séance de supervision clinique de groupe dans un organisme communautaire. La supervision clinique est un accompagnement professionnel qui aide les personnes praticiennes à réfléchir à leur pratique, à améliorer leurs compétences et à assurer la qualité et l'éthique de leurs interventions.

Ce jour-là, les personnes participantes partagent une frustration commune face à une situation difficile. L'atmosphère est lourde. Un sentiment d'impuissance flotte dans la pièce. La dramathérapeute leur propose alors de se lever, de se déplacer dans l'espace, et de choisir une posture figée qui représente leur frustration.

Ce qui suit est éloquent : une personne se place près de la porte, prête à partir. Une autre lui attrape le bras (avec son consentement), comme pour la retenir. Une autre personne se recroqueville. Une regarde par la fenêtre, ailleurs. Une dernière se cache sous un parapluie.

Chaque personne est ensuite invitée à dire une phrase, une seule, qui exprime ce qu'elle ressent dans cette posture.

Puis vient l'invitation à bouger vers quelque chose de plus satisfaisant.

Plusieurs personnes se rapprochent les unes des autres. Le groupe, dans ce simple geste, redécouvre quelque chose d'essentiel : ils et elles ne sont pas seul·es.

## Les origines de la dramathérapie

La dramathérapie émerge au croisement du théâtre et des approches psychothérapeutiques au milieu du 20e siècle, notamment en Europe et en Amérique du Nord. Elle s'inscrit dans une mouvance plus large d'art-thérapie, qui reconnaît le potentiel transformateur de la création et de l'expression symbolique. Au fil des décennies, la discipline s'est structurée, avec des formations universitaires, des associations professionnelles et des champs de pratique diversifiés. Au Québec, une maîtrise spécialisée en dramathérapie est désormais offerte, contribuant à former des praticien·nes dans les milieux communautaires, éducatifs et cliniques.

Le soutien est là, dans l'équipe, dans ces corps qui se sont instinctivement regroupés. L'atmosphère de découragement se transforme, doucement, en gratitude et en solidarité.

### Pourquoi ça change quelque chose

Cet exemple illustre ce que la dramathérapie a de particulier : elle permet d'accéder à des dimensions de notre expérience que la seule parole n'atteint pas



toujours. En passant par le corps et le mouvement, on peut découvrir de nouvelles perspectives, reconnaître des ressources qu'on avait oubliées et créer ensemble quelque chose de plus vivable.

Dans des contextes où les personnes portent des réalités lourdes, que ce soit en travail social, en contexte d'exclusion, ou dans toute situation où la parole est limitée ou insuffisante, la dramathérapie offre un espace rare : celui de se réapproprier son histoire, en mouvement. ◘

## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose de la supervision clinique aux intervenant·es et aux groupes communautaires.

En savoir plus





La comptabilité au service de la communauté

APSV
comptables professionnels agréés inc.

apsv.ca
7200 Hutchison, bur. 200
Montréal (Québec)
H3N 1Z2
Tél : 514 419 3939
Telec : 514 419 3941
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 | CHAMPS D'EXPERTISE |
|---|---|
| Audit d'états financiers | Organismes de charité |
| Mission d'examen | Fédérations, associations |
| Compilation | et ordres professionnels |
| Assistance comptable | Centres de la petite enfance |
| Conseils en gestion | Syndicats de copropriété |
| Fiscalité | Coopératives de travailleurs |
| Autres mandats | Coopératives d'habitation |
| Formation | Autres OBNL |
| Soutien aux cabinets | Sociétés à but lucratif |

# DE LA QUÊTE DE SENS À LA QUÊTE DE COHÉRENCE



— PAR
**CHANTALE PRÉVOST**
Coordonnatrice du Développement personnel et spirituel

Dans les dernières années, le Centre St-Pierre a réalisé une importante recherche intitulée « La spiritualité des 20-35 ans, entre rupture et continuité », en collaboration avec la Chaire Jean-Monbourquette de l'Université de Montréal. Nous avons constaté que les jeunes parlaient très peu de quête de sens et beaucoup plus de quête de cohérence. Mais quelle est la différence ? Voici quelques pistes de réflexion.

## La quête de sens

Pourquoi suis-je sur terre ? Pourquoi cette vie ? Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? Ces questions traversent les générations et témoignent d'un besoin profond de donner une direction à notre existence. Toujours actuelle, la quête de sens apparaît souvent dans les périodes de transition, lorsque ce que nous vivons ne résonne plus. Elle est aujourd'hui de plus en plus teintée par des exigences de réussite, qu'elles soient personnelles, professionnelles ou matérielles. Elle concerne ce besoin d'avancer, d'évoluer, de sentir que notre vie est signifiante, nourrissante, alignée avec nos valeurs profondes.

La quête de sens touche souvent l'identité, la contribution, le sentiment d'utilité et les valeurs fondamentales. Elle amène ainsi à chercher à l'extérieur de soi, dans ses actions et ses engagements, ce qui pourrait donner du sens.

## La vie comme sens

Christiane Singer, écrivaine et essayiste française, nous amène pourtant ailleurs lorsqu'elle affirme : « La vie n'a pas de sens (…). Si elle n'a pas de sens, c'est qu'elle est le sens.[1] » Elle propose une autre voie : plutôt que de chercher à l'extérieur de soi, dans nos actions ou nos engagements, il s'agirait d'entrer progressivement en soi. L'intention n'est pas de se découvrir, mais bien de ralentir pour porter attention à ce qui est déjà là : une vérité intérieure qui ne demande qu'à être écoutée.

Près de 50 ans d'alliances communautés-université

SAC

sac.uqam.ca

UQÀM | Service aux collectivités

### La quête de cohérence

Quant à la quête de cohérence, elle est avant tout une recherche d'alignement intérieur, de stabilité et d'intégrité personnelle. Elle vise l'harmonisation entre ce que l'on pense, ce que l'on dit, ce que l'on ressent et ce que l'on fait.

Le besoin de cohérence se fait sentir lorsque la vie nous envoie des signaux : problèmes de santé, insatisfaction grandissante, fragilité sur le plan de la santé mentale. Ces manifestations révèlent souvent des contradictions entre nos paroles et nos actes ou entre nos croyances et leur mise en pratique. Elles dévoilent aussi des conflits de loyauté (entre soi, les autres, le travail) ou encore une pression extérieure qui pousse à trahir ses valeurs.

La recherche de cohérence consiste alors à réduire l'écart entre ce que je suis et ce que je vis. Elle met en mouvement, invite à s'interroger sur les causes de cet éloignement, à observer ses ressentis et à amorcer des changements. Ce rapprochement entre les différentes dimensions de soi procure un sentiment de solidité, d'équilibre et de congruence. ◘



1 Singer. C. *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?*, livre de poche, Albin Michel, 2001, p. 43

## Pour aller plus loin

Venez discuter de sens et de spiritualité tous les 3e mercredis du mois lors de l'activité *Passons au salon*.

**En savoir plus**

## L'ikigaï, ou ce qui nous met en mouvement

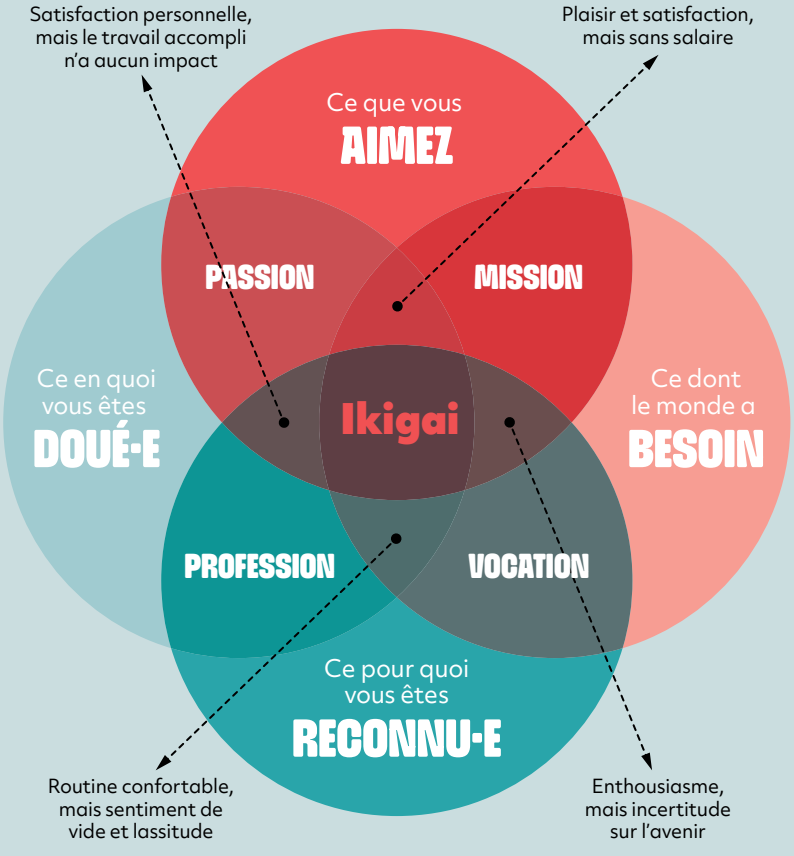
L'ikigaï est un mot japonais ancien que l'on traduit souvent par « raison de vivre » ou « ce qui donne envie de se lever le matin ». Au Japon, il ne s'agit pas d'une méthode à appliquer, mais d'un sentiment de sens qui s'inscrit dans le quotidien : dans ce que l'on fait, dans les liens que l'on tisse, dans le sentiment d'être utile.

En Occident, on le représente souvent comme la rencontre entre quatre dimensions : ce que j'aime, ce pour quoi je suis doué·e, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi je peux être reconnu·e ou rémunéré·e.

Plus qu'un objectif à atteindre, l'ikigaï se découvre et se transforme avec le temps. Il se cultive dans les petits gestes comme dans les grandes orientations de vie, là où l'on se sent à la fois vivant, à sa place et en lien avec les autres.

**Lire l'étude complète : La spiritualité des 20-35 ans, entre rupture et continuité**

### Diagramme de l'ikigaï en Occident



# C'EST ICI QUE LES RÉCITS COMPTENT

## L'APPROCHE NARRATIVE COMME LEVIER D'ACTION POUR LA TRANSITION SOCIOÉCOLOGIQUE



— PAR
**MAÏLIS BURGAUD**
Responsable des communications au Collectif des partenaires en développement des communautés

On présente souvent la transition socioécologique comme une affaire de technologies, de comportements individuels ou de grands choix politiques. C'est vrai… mais c'est incomplet.

Sur le terrain, ce qui fait tenir une transition dans la durée, ce sont des communautés capables de se mettre en mouvement, de prendre soin des liens humains et de fabriquer des réponses locales à des enjeux concrets et communs. Autrement dit, la transition est aussi une question de développement des communautés.

### Une approche ancrée dans le réel

Historiquement, le développement des communautés n'a jamais séparé les enjeux sociaux des conditions matérielles de la vie. Il s'est construit au contact d'expériences très concrètes : répondre collectivement à la pauvreté, à l'insécurité alimentaire ou à la crise du logement. Renforcer la capacité d'agir locale, faire émerger des alliances, répondre aux urgences et réfléchir collectivement aux visions à long terme d'un territoire font partie des stratégies de l'approche du développement des communautés. Aujourd'hui, les crises écologique et sociale rendent cette articulation plus nécessaire que jamais. L'environnement et la justice du vivant ne sont pas des dossiers parmi d'autres : ce sont les cadres mêmes de nos existences.



### Ce qui bloque : le récit dominant

Pourtant, malgré cette évidence, quelque chose se bloque souvent au moment de passer à l'action.

Le problème vient en partie du récit dominant, dans les médias comme en politique : un système présenté comme désastreux et sans espoir, des enjeux qui paraissent insurmontables, et, au bout du compte, une impression d'impuissance largement partagée.

## D'autres histoires existent déjà

Or, sur le terrain, d'autres histoires se racontent déjà.

Dans plusieurs quartiers, des cuisines collectives mises en place pour répondre à l'insécurité alimentaire deviennent rapidement des espaces de rencontre et d'organisation. On y partage bien plus que des repas : on y tisse des liens, on y reprend confiance, et on y développe une capacité d'agir qui dépasse largement l'enjeu de départ.

On le voit aussi dans des initiatives de verdissement citoyen, comme des ruelles transformées ou des jardins collectifs. Ce qui commence comme un geste écologique devient un point d'ancrage pour le quartier, un lieu d'appropriation, de solidarité et de fierté.

Certes, ces initiatives ne règlent pas tout. Mais elles prouvent que l'action est possible, ici et maintenant, à notre échelle.

## Le rôle des récits

Au Collectif des partenaires en développement des communautés, nous travaillons actuellement sur le projet *Nouveaux narratifs* : non pour enjoliver la réalité, mais pour provoquer l'action et nourrir le pouvoir d'agir. Nous souhaitons rappeler aux citoyen·nes, aux élu·es comme aux travailleurs et travailleuses communautaires, et nous rappeler à nous-mêmes, qu'il existe des prises concrètes sur la réalité. Et que le changement viendra en grande partie du terrain, de nous et de notre réalité, de ceux et celles qui connaissent les enjeux parce qu'ils les vivent. En réhabilitant cette capacité d'agir, nous réouvrons la transition comme un horizon possible, profondément collectif.

**C'est ici que les récits comptent.**

Pas les slogans, ni la communication « au-dessus » des gens, mais des récits alternatifs ancrés dans des expériences vécues, ancrés dans le réel. Des histoires qui fonctionnent, qui donnent envie et qui illustrent le passage du « je » au « nous ».

Des récits qui montrent que la transition est une reconquête de nos propres vies comme de notre condition d'être social et pensant : santé, liens, capacité d'agir, fierté collective, réenchantement.

Dans nos rencontres, nous voyons combien ces récits déplacent les conversations : on quitte les abstractions pour revenir à ce qui est tangible, proche et partageable.



## Une transition profondément collective

Le développement des communautés rappelle une évidence trop souvent oubliée : la transition socioécologique n'advient pas seulement par des décisions venues d'en haut. Elle prend forme par des relations, dans les organisations et dans les apprentissages collectifs. Elle advient lorsque des personnes se reconnaissent dans une histoire commune et se sentent légitimes d'y prendre part.

Rendre visibles ces récits, c'est déjà faire de la transition. C'est ouvrir un chemin praticable, transformer le regard sur le réel et construire une histoire dans laquelle il devient possible d'agir, concrètement et collectivement. ◘

## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose l'événement collectif *La Fresque des nouveaux récits*, le 1er octobre de 9 h à midi.

**En savoir plus**




SAUVONS NOS SERVICES PUBLICS!

SCFP
Syndicat canadien de la fonction publique 1979

scfp.qc.ca
scfpquebec
scfp-québec

# VIVRE LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE



— PAR

**MAUDE BOUCHARD**
Coach certifiée PNL

**SUSIE RICHARD**
Formatrice

**CHANTALE PRÉVOST**
Coordonnatrice du Développement personnel et spirituel

Je me souviens d'un jour où, conseillère en emploi, je rencontrais un couple récemment arrivé au Québec. Ces deux personnes, recrutées comme médecins vétérinaires, exerçaient leur profession avec succès dans leur pays depuis plusieurs années. Je venais de leur expliquer le peu d'alternatives professionnelles qui leur restaient, puisque l'ordre professionnel exige la reprise des études au Québec.

Je demeurais là, impuissante, devant leur réaction à cette nouvelle. Le couple s'est débattu pendant quelques minutes, a cherché des solutions, a exprimé son incompréhension, puis s'est soudain résigné. Il n'y avait rien d'autre à faire que de retourner à l'école

## Qu'est-ce que le sentiment d'impuissance ?

L'impuissance est le sentiment profond d'avoir perdu tout levier de contrôle ou d'influence sur les événements extérieurs, d'être dans l'incapacité d'agir. Elle repose sur la perception, fondée ou non, que nos efforts ne produiront aucun effet sur notre environnement.

C'est dans la conscience de nos limites (compétences, connaissances, force morale) que nous pouvons nous sentir sans ressource, inutiles, totalement démuni·es. Le sentiment d'impuissance survient lorsque, malgré les efforts déployés, rien ne semble pouvoir changer l'issue d'une situation.



ou faire une croix sur leur profession. Leurs regards désemparés me laissaient avec un profond sentiment d'impuissance.

J'aurais tellement voulu faire quelque chose, trouver les bons mots, adopter l'attitude adéquate. Je restais là, témoin de leur peine, sans voix.

J'ai alors vécu une expérience marquante : j'ai senti que l'impuissance que je traversais venait doucement rejoindre la leur et leur permettait d'être, de vivre et de ressentir toute la gamme d'émotions qui surgissait.

## Quel sentiment désagréable…

Nous avons tous et toutes, un jour ou l'autre, fait l'expérience de ce sentiment d'impuissance. Quel sentiment désagréable, de prime abord ! L'inconfort qu'il provoque est tel qu'il devient inutile de fuir ou de continuer à se débattre. Tout effort semble vain. La réalité nous rattrape et nous laisse sans moyens d'agir, en perte de repères.

La seule chose que nous pouvons faire tient en un mot : accepter. Accepter que nous ne puissions rien faire, que nos paroles ne soulagent ni l'autre, ni nous. Reconnaître l'impuissance et la gamme d'émotions qu'elle entraîne; s'autoriser à la vivre, à en mesurer l'impact sur nos vies, sur nos certitudes, et à lui redonner une forme de légitimité.

## … témoignage de notre désir de toute-puissance

Ce qui frappe avec l'impuissance, c'est sa capacité à nous plonger au cœur de nos vulnérabilités. Elle révèle souvent un désir inavoué de toute-puissance : nous souffrons de ne pas être omnipotent·es, de devoir composer avec nos limites.

Parce que nous cherchons à contrôler l'issue de chaque situation et à atteindre une forme de réussite sans faille, la confrontation à notre vulnérabilité devient difficile à supporter.

## La porte de sortie

Si nous choisissons de l'accueillir et de l'accepter, l'impuissance peut devenir une voie de découverte de soi et de prise de conscience de nos enjeux personnels. Elle nous parle discrètement de notre capacité à reconnaître nos limites, à revoir nos attentes envers nous-mêmes et envers les autres, ainsi que notre besoin de contrôle (et parfois même de surcontrôle !).

C'est une attitude qui demande du courage et de la lucidité : accueillir son impuissance, reconnaître les limites qu'elle met au jour et, une fois le choc passé, s'ouvrir à ce qui peut émerger autrement. C'est dans cette attention honnête à ce que nous vivons que nous pouvons reconnaître plus clairement nos limites et ajuster notre manière d'agir.

Il nous faut donc une bonne dose d'acceptation de notre condition d'êtres limités, ainsi que la capacité de faire le deuil de l'omnipotence pour embrasser pleinement cette réalité. Il nous faut aussi réévaluer notre puissance et cesser de vouloir être les sauveurs et sauveuses du monde pour redevenir, simplement, humain·es.

L'impuissance initiale se mue alors en une lucidité féconde : nous ne subissons plus nos limites, nous les habitons pour mieux définir notre champ d'action. Ce qui semblait une faiblesse devient un lieu de discernement libérateur et de créativité renouvelée. Le vide laissé par l'abandon du contrôle devient le terreau fertile de l'invention, de la justesse du faire. En cessant de vouloir sculpter le monde entier, nous retrouvons la joie de façonner notre propre argile avec une liberté nouvelle. ◘



## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose la formation *Faire face au sentiment d'impuissance*, le 12 février 2027.

En savoir plus

# MOBILISATION ET ENJEUX POLITIQUES

## ENTREVUE AVEC LE RQ-ACA

— PAR

**JULIE BOYER**
Formatrice et accompagnatrice

**DIDIER MALETTO-ROCK**
Formateur et accompagnateur

**MANUEL SOTO**
Coordonnateur du Soutien aux organisations

Au moment d'écrire ces lignes, en avril 2026, nous traversons une période historique dans le milieu communautaire. D'une part, le financement est de plus en plus précaire et insuffisant. D'autre part, nous sommes témoins d'un réseau qui se mobilise de façon inédite pour réclamer un traitement équitable et une reconnaissance de sa contribution dans nos communautés, notamment à travers le mouvement « Le communautaire à boutte ».

Pour en discuter, nous avons échangé avec Tristan Ouimet Savard, responsable des dossiers politiques au Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA).

**CENTRE ST-PIERRE** **Quel est le rôle du RQ-ACA et comment se démarque-t-il des autres organisations ?**

**TRISTAN** Étant donné notre position dans l'écosystème communautaire, on est le seul espace qui rassemble presque tous les autres regroupements. Notre posture est donc celle d'une grande table autour de laquelle on retrouve des organisations (regroupements) qui ont leurs propres tables, avec un paquet d'autres groupes. Bref, on est un regroupement de regroupements. Nous avons, autour de la table, l'ensemble de ce qu'on appelle les secteurs (itinérance, éducation, jeunesse, immigration, etc.). Le communautaire est vaste et bien diversifié. Au RQ-ACA, les gens qui sont assis autour de la table pour échanger de l'information et des stratégies, et pour se mobiliser ensemble, sont tout aussi divers. Nous ratissons très large, ce qui permet un grand potentiel, mais qui peut également amener certains défis. La convergence n'est pas simple. Par exemple, le financement est rattaché à plus d'une dizaine de ministères. Le défi réside là et, le RQ-ACA, c'est un peu ça, son rôle : de voir que ça brûle, de partager des informations névralgiques et de mettre en place un contre-pouvoir, en ayant la capacité d'avoir une analyse des enjeux complexes et une approche globale.

**CENTRE ST-PIERRE** **Selon toi, quel est le portrait actuel de l'action communautaire autonome, en matière de politique, au Québec ?**

**TRISTAN** Ce n'est pas facile de tirer une ligne rouge qui serait définitive, mais trois éléments me viennent en tête. Tout d'abord, en ce moment [avril 2026], c'est vraiment un bouillonnement que nous connaissons, un regain de la mobilisation assez impressionnant dans le contexte actuel. Il s'inscrit dans une conjoncture plus large que l'on pourrait qualifier de fragilisation du filet social, mais aussi de l'érosion de l'État de droit, qui comprend un affaiblissement des contre-pouvoirs. Le deuxième élément, c'est que des attaques frontales ont lieu un peu partout en Occident. Une classe politique cherche à centraliser les pouvoirs, puis à remettre en question le paradigme social-démocrate de base qui, si l'on recule un peu, est basé sur le respect des droits de la personne. Finalement, le dernier élément, c'est un contexte difficile de sous-financement du communautaire qui pèse très lourd malgré les réinvestissements effectués dans les cinq dernières années. Force est de constater que ce n'est pas suffisant.






**CENTRE ST-PIERRE** **Quels sont les prochains défis et priorités du RQ-ACA ?**

**TRISTAN** La priorité immédiate, c'est l'entrée en poste de la prochaine personne à la tête de l'État. Nous devons maintenir la pression pour obtenir une partie du fonds discrétionnaire que le budget réserve au prochain chef ou à la prochaine cheffe du gouvernement, pour répondre aux besoins et au ras-le-bol des groupes communautaires. Ensuite, la deuxième priorité sera d'avoir des engagements fermes afin de mettre en place une table de négociation, qui permettra de poursuivre les demandes de financements afin de répondre aux besoins de 2,6 G$ pour le communautaire.

**CENTRE ST-PIERRE** **Comment perçois-tu le mouvement « Le communautaire à boutte » ?**

**TRISTAN** On ne peut que saluer et apprécier un mouvement citoyen et communautaire qui se lève puis qui s'organise. Si l'on revient à l'essence même de ce qu'est l'action communautaire autonome, c'est du « *par, pour et avec* ». C'est l'autonomie, c'est du *grassroot*. Un moment fort de changement social est en train de se produire et il s'explique de plusieurs façons, mais on ne saura jamais avec exactitude pourquoi ça se passe maintenant. Je pense qu'il faut le prendre avec humilité, car on poursuit toujours le même objectif, soit une meilleure reconnaissance de l'action communautaire autonome. Le mouvement « Le communautaire à boutte » prend un chemin éminemment axé sur les conditions de travail, ce que l'on avait commencé à travers la dernière phase de la campagne « *Engagez-vous pour le communautaire* ». Le RQ-ACA l'a vu comme un « *WOW* », puis on s'est dit : il faut en être allié. Nous devons appuyer le mouvement et souffler sur ses braises. C'est un mouvement qui est légitime, qui part de la base et qui porte des préoccupations que nous portons dans nos mémoires prébudgétaires et dans toutes les campagnes pour le financement qu'on mène. Cette alliance avec le RQ-ACA est de bon augure pour que le mouvement s'élargisse à différentes instances, tout en reconnaissant l'impulsion des groupes de base. ◘

## Qu'est-ce que l'action communautaire autonome ?

Un organisme d'action communautaire autonome (ACA) naît d'une initiative citoyenne et agit pour transformer les conditions de vie. Ancré dans sa communauté, il privilégie des pratiques collectives, une approche globale des enjeux et une participation active des personnes concernées. Il est dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public. Au Québec, le mouvement regroupe plus de 4 500 organismes, mobilise 54 000 personnes travailleuses et 425 000 bénévoles, et accompagne chaque année des millions d'individus.

## Pour aller plus loin

Découvrez la formation *S'allier pour exercer son contre-pouvoir*, le 11 mars 2027.

En savoir plus

DATAide.ca

Programme de **soutien** à la **transformation numérique** dans le milieu **communautaire**

Québec CSMO ESAC Centraide du Grand Montréal NORD OUVERT

DATAide, en version novatrice, est un programme développé par Nord-Ouvert et Centraide du Grand Montréal, soutenu par le CSMO-ESAC, avec la participation financière du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

# CALENDRIER DE PROGRAMMATION 2026-2027

Retrouvez les détails des formations et conférences aux pages 31 à 45 et sur **centrestpierre.org/formations.**

## Septembre

**Formation**
Rôles et responsabilités du conseil d'administration
**16 septembre 2026**

**Formation**
Réussir sa planification stratégique
**24 septembre 2026**

**Formation**
ABC de l'intervention pour non-intervenant·es
**25 septembre 2026**

## Octobre

**Événement**
**La fresque des nouveaux récits**
**1er octobre 2026**

**Formation**
Plan de communication 101
**1er octobre 2026**

**Formation**
Vieillir, un ancrage ou un naufrage ?
**2 octobre 2026**

**Événement**
**La facilitation, d'hier à aujourd'hui**
**7 octobre 2026**

**Formation**
Gestion d'une équipe : pratiques en mouvement
**7 octobre 2026**

**Formation**
Explorer les réalités autochtones avec les couvertures Kairos
**8 octobre 2026**

**Événement**
**Explorer les modèles de gestion : entre pouvoir et structure**
**8 octobre 2026**

**Formation**
CréaLAB en développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités II
**9 octobre 2026**

**Conférence**
**Décroissance et monde communautaire**
**20 octobre 2026**

**Formation**
Trois étapes pour changer une intervention qui tourne en rond
**20 octobre 2026**

**Formation**
Rédiger une demande de financement
**21 octobre 2026**

**Formation**
Passons au salon
**21 octobre 2026**

**Formation**
CréaLAB pour gestionnaires : gouvernance, gestion et planification
**22 octobre 2026**

**Formation**
Transformer et harmoniser ses relations avec la NeuroGraphica
**24 octobre 2026**

**Formation**
Superviser une équipe de travail
**28 octobre 2026**

**Événement**
**Projection du film *Voir - Juger - Agir : L'histoire de la JOC***
**29 octobre 2026**



## Novembre

**Formation**
Intervenir autrement : s'initier à l'approche centrée sur les solutions
**4 novembre 2026**

**Formation**
Redécouvrir les bases de l'animation
**4 novembre 2026**

**Formation**
Rôles et responsabilités du conseil d'administration
**5 novembre 2026**

**Formation**
Apaiser le stress avec l'automassage et le nerf vague
**9 novembre 2026**

**Formation**
Élaborer une politique de conditions de travail
**10 novembre 2026**

**Formation**
L'écriture simplifiée
**12 novembre 2026**

**Formation**
Danza Medicina
**14 novembre 2026**

**Formation**
Passons au salon
**18 novembre 2026**

**Formation**
Intervenir en contexte interculturel
**20 novembre 2026**

**Formation**
La satisfaction de compassion : antidote à l'usure de compassion
**25 novembre 2026**

**Formation**
Prendre la parole en public
**26 novembre 2026**



## Décembre

**Formation**
ABC de l'intervention pour non-intervenant·es
**3 décembre 2026**

**Formation**
Sélection et recrutement du personnel
**8 décembre 2026**

**Formation**
Se libérer du regard des autres pour revenir à soi
**12 décembre 2026**

## Janvier

**Formation**
Réussir sa planification stratégique
**19 janvier 2027**

**Formation**
Explorer la mutualisation des ressources
**20 janvier 2027**

**Formation**
Passons au salon
**20 janvier 2027**

**Formation**
Redécouvrir les bases de l'animation
**26 janvier 2027**

**Formation**
Règlements généraux
**28 janvier 2027**

**Formation**
Susciter l'intérêt de la presse
**28 janvier 2027**

**Formation**
Développer sa résilience pour préserver sa santé mentale en intervention
**29 janvier 2027**

## Février

**Formation**
Animer et former autrement
**3 février 2027**

**Formation**
S'exprimer dans les médias
**4 février 2027**

**Formation**
Développer ses habiletés politiques pour mieux influencer
**5 février 2027**

**Formation**
Apprivoiser ses émotions pour plus d'équilibre intérieur
**6 février 2027**

**Formation**
ABC de l'intervention pour non-intervenant·es
**9 février 2027**

**Formation**
Rôles et responsabilités du conseil d'administration
**11 février 2027**

**Formation**
Faire face au sentiment d'impuissance
**12 février 2027**

**Formation**
L'évaluation du personnel : ensemble et sans appréhension
**16 février 2027**

**Formation**
Recruter pour le conseil d'administration
**17 février 2027**

**Formation**
Autocompassion en pleine conscience
**17 février 2027**

**Formation**
Passons au salon
**17 février 2027**

**Formation**
S'allier pour exercer son contre-pouvoir
**19 février 2027**

**Formation**
Donner du sens aux réunions
**24 février 2027**

**Formation**
Cultiver la collaboration dans une organisation apprenante
**25 février 2027**

**Formation**
Quand le travail nous travaille : retrouver du sens dans son organisation
**26 février 2027**

## Mars

**Conférence**
**L'amour sous condition : comprendre le contrôle coercitif**
**3 mars 2027**

**Formation**
S'outiller pour une saine gestion de la charge mentale
**10 mars 2027**

**Formation**
Désamorcer les tensions : vers des milieux sécurisants
**11 mars 2027**

**Formation**
Démystifier les états financiers
**16 mars 2027**

**Formation**
CréaLAB en intervention communautaire : relire sa pratique
**17 mars 2027**

**Formation**
Passons au salon
**17 mars 2027**

**Formation**
L'art de prendre des décisions collectives
**18 mars 2027**

**Formation**
Au-delà de l'employé·e difficile
**24 mars 2027**

**Formation**
Assemblées générales efficaces et dynamiques
**31 mars 2027**

## Avril

**Formation**
Reprendre pouvoir sur l'usure de compassion : stratégies collectives
**1er avril 2027**

**Événement**
**Concert méditatif : Au cœur des sons**
**7 avril 2027**

**Formation**
Urgences ou priorités ?
**7 avril 2027**

**Conférence**
**Démocratie énergétique : reprendre le pouvoir sur nos territoires**
**14 avril 2027**



**Formation**
Explorer la honte dans notre histoire de vie
**16 avril 2027**

**Formation**
Naviguer en eaux troubles : la résolution de conflits
**21 avril 2027**

**Formation**
Passons au salon
**21 avril 2027**

**Formation**
Neuro Lotus : créer pour se reconnecter à soi
**24 avril 2027**

**Formation**
Organiser un événement inclusif
**28 avril 2027**

## Mai

**Conférence**
**Explorer la robustesse pour changer le monde sans s'épuiser**
**5 mai 2027**

**Formation**
Utiliser l'art comme outil de transformation sociale
**7 mai 2027**

**Événement**
**La fileuse de temps et autres contes fil'osophiques**
**12 mai 2027**

**Formation**
Réfléchir sa relation à la performance
**14 mai 2027**

**Formation**
Retrouver sa boussole intérieure : se réaligner avec sa vérité
**15 mai 2027**

## Juin

**Formation**
Le sens de LA vie et le sens de MA vie
**4 juin 2027**

**Conférence**
**Quand les mots deviennent des ponts : rencontre poétique avec Maya Cousineau Mollen**
**9 juin 2027**

**Formation**
Comprendre, réguler et libérer ses émotions avec la NeuroGraphica
**12 juin 2027**

**Formation**
Dépister et intervenir en contexte de violence conjugale
**14 juin 2027**





# PRÉPARER UNE RENCONTRE AVEC UNE PERSONNE ÉLUE : QUELQUES RÉFLEXIONS UTILES

— PAR
**CHARLES FILLION**
Directeur général
du Centre St-Pierre

Nous cherchons à avoir de l'influence et à obtenir des engagements de la part de nos élu·es. Nous voulons, la plupart du temps, qu'ils et elles nous soutiennent dans nos projets et joignent leurs efforts aux nôtres. On leur demande de bien nous connaître et de défendre nos projets. De notre côté, prenons-nous le temps de bien les connaître avant de les rencontrer et comprendre leur réalité ?

La qualité d'une rencontre avec nos élu·es se mesure autant à la préparation qu'on y met qu'au suivi qu'on en fait. C'est souvent là que se joue la vraie relation.

Obtenir une rencontre avec un·e élu·e nouvellement en poste est plus accessible qu'on ne le pense. Encore faut-il savoir comment s'y prendre.



**Voici quelques questions à se poser (et à travailler) avant même de décrocher le téléphone.**

## 1. Prenez le temps de répondre, par écrit, à quelques questions avant de solliciter une telle rencontre :

- Qui représentez-vous ?
- Quels intérêts défendez-vous ?
- Qui est votre élu·e ? Qui le ou la connaît dans votre entourage ? Quels sont ses engagements, ses positions, ses réalisations et ses responsabilités ? Quelles valeurs semble-t-il ou semble-t-elle porter ?
- Quelles sont les caractéristiques du territoire que représente l'élu·e et comment les enjeux que vous rencontrez s'y manifestent-ils concrètement ?
- Quelles sont vos demandes, vos revendications ? Laquelle est la plus importante ?
- Quels problèmes concrets rencontrent les personnes que vous représentez ou votre organisation ? Quelles sont vos pistes de solutions ?
- Pourquoi rencontrer votre élu·e ?
- Quels sont vos objectifs, votre message le plus important ?
- Qu'attendez-vous de l'élu·e précisément ? En quoi la personne élue vous aidera-t-elle à atteindre vos objectifs, votre projet ?
- Souhaitez-vous la rencontrer à ses bureaux, dans votre organisation, en personne ou virtuellement ? Qu'est-ce qui servira le mieux votre objectif ?
- À quel moment solliciter votre rencontre, dans l'année, le mois, la semaine ? Tenez compte de l'agenda, des réalités de la personne élue et de son personnel.

## 2. Vous voilà prêt·e à solliciter votre rencontre :

- De combien de temps avez-vous besoin ?
- Par quels moyens solliciterez-vous cette rencontre ?
- Quels arguments allez-vous mettre de l'avant pour l'obtenir ?



## 3. Vous avez votre date de rencontre, bravo ! Le travail plus difficile commence :

- Déterminez les rôles de chaque personne qui y participera. Qui sera votre porte-parole ? Cette personne ne sera pas nécessairement celle qui parle le plus fort, mais celle qui servira le mieux votre message et votre objectif.
- Souhaitez-vous être accompagné·e de participant·es ou de membres qui représentent vos instances et illustrent votre message ?
- Construisez l'ordre du jour de cette rencontre en alignant bien votre objectif et votre message, puis transmettez-le préalablement : cela permettra au personnel politique de se préparer en conséquence.
- Anticipez le fait que votre rencontre soit écourtée ou encore qu'il manque une personne. Si c'est le cas, que faites-vous ? Pire : qu'elle soit annulée. Comment réagissez-vous, et que proposez-vous ?
- Constituez une fiche de questions et de réponses, en portant une attention aux questions que vous voulez éviter de vous faire poser… car elles vous seront posées !

En terminant, il vaut la peine de faire une revue de presse sur la personne élue avant la rencontre. Mieux comprendre son parcours, ses prises de position et ses priorités permet souvent d'aborder l'échange avec davantage de réalisme et de nuance. Il est également utile de clarifier nos attentes et de réfléchir à la façon dont nous souhaitons les exprimer.

Il faut aussi garder en tête qu'une rencontre prend parfois une direction inattendue. La personne élue peut vouloir nous consulter sur un autre sujet ou encore partager des préoccupations qui ne sont pas directement liées à notre demande. Cette réalité fait partie du dialogue et mérite d'être envisagée dans notre préparation.

Enfin, le suivi constitue souvent une étape aussi importante que la rencontre elle-même. Un bref compte rendu, une photo ou un message transmis au personnel politique peuvent contribuer à maintenir le lien. Avec un peu de recul, prendre le temps de faire le bilan de la rencontre permet également d'apprendre de l'expérience et d'affiner notre approche pour la prochaine occasion.

## Pour aller plus loin

Le Centre St-Pierre propose un atelier sur la préparation de rencontres avec les personnes élues, offert en formule sur mesure.

En savoir plus


AVEC FORCE ET CONVICTION

feesp.CSN

AVEC FORCE ET CONVICTION

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

WWW.FEESP.CSN.QC.CA
WWW.FACEBOOK.COM/FEESPCSN

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

WWW.CSN.QC.CA/SE-SYNDIQUER
1 800 947-6177



# Le Centre St-Pierre, au plus près de vos besoins

## Accompagnements et soutien professionnel

**Votre organisation a besoin de soutien ? Nous sommes là !**

### Accompagnements sur mesure

- Planification stratégique
- Soutien à la gestion des ressources humaines
- Facilitation et médiation
- Et plus !

### Facilitation • Animation et présidence d'assemblées • Prises de notes

### Supervision clinique

Un espace d'échange régulier entre professionnel·les de l'intervention psychosociale et personne superviseure afin d'analyser les pratiques, se questionner et améliorer la qualité des services en relation d'aide et en intervention.

**Votre organisme est financé par Centraide du Grand Montréal?**

Centraide du Grand Montréal

Vous pouvez avoir accès, sans frais, à un accompagnement sur mesure court et ponctuel ou du service de supervision clinique pour intervenant·es psychosociaux. Contactez-nous pour en savoir plus !

## Formations dans vos locaux (ou dans les nôtres !)

**Plus de 50 formations disponibles**

**Une offre diversifiée couvrant le mieux-être, l'intervention psychosociale et la vie associative.**

### Nos formations les plus populaires :

- Leadership collaboratif
- Gouvernance démocratique
- GRH dans notre organisation
- Préparer des rencontres avec les élu·es
- Réfléchir sa relation à la performance
- Préserver sa santé mentale en intervention

**Certaines formations peuvent être offertes sur mesure : contactez-nous pour en savoir plus.**

Éducation Québec

**Ici, on fabrique du sens !**

**On accompagne la transformation sociale depuis 1973.**

CENTRE St·PIERRE

Visitez notre site Web pour découvrir tous nos **services** et **activités**

**centrestpierre.org**

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux**

centrestpierre · centrestpierre · centrestpierreformation

# PROGRAMMATION FORMATIONS 2026-2027

INSCRIPTION EN LIGNE

Puisque nous croyons que pour transformer le monde, il faut d'abord travailler sur soi, autant comme organisation, que comme individu, nous vous proposons des formations pour vous accompagner dans votre cheminement organisationnel, professionnel et personnel.

Les formations sont offertes en présence, sauf indication contraire. Les détails des formations et le lien d'inscription se trouvent sur notre site Web : **centrestpierre.org/formations**

**Ouverture des inscriptions :**

- 3 août pour les formations ayant lieu en 2026
- 16 novembre pour les formations ayant lieu en 2027

**Vous avez des questions ?**

**inscription@centrestpierre.org**
**514 524-3561, poste 4401**

## Animation, mobilisation et développement communautaire

### Redécouvrir les bases de l'animation

**4 novembre 2026 ou 26 janvier 2027, 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.



### Animer et former autrement

**3 et 10 février 2027, 9 h à 16 h**

**Julie Boyer,** *formatrice*

Vous animez depuis un moment et souhaitez aller plus loin ? Cet atelier vous invite à explorer des approches inclusives et créatives pour enrichir votre posture et expérimenter autrement. Une occasion de nourrir une pratique plus ouverte, audacieuse et ancrée dans vos réalités.

### Développer ses habiletés politiques pour mieux influencer

**5 février 2027, 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·es à exercer un rôle d'influence efficace et durable dans votre milieu de travail.

### Donner du sens aux réunions

**24 février 2027, 9 h à 16 h**

**Julie Boyer,** *formatrice*

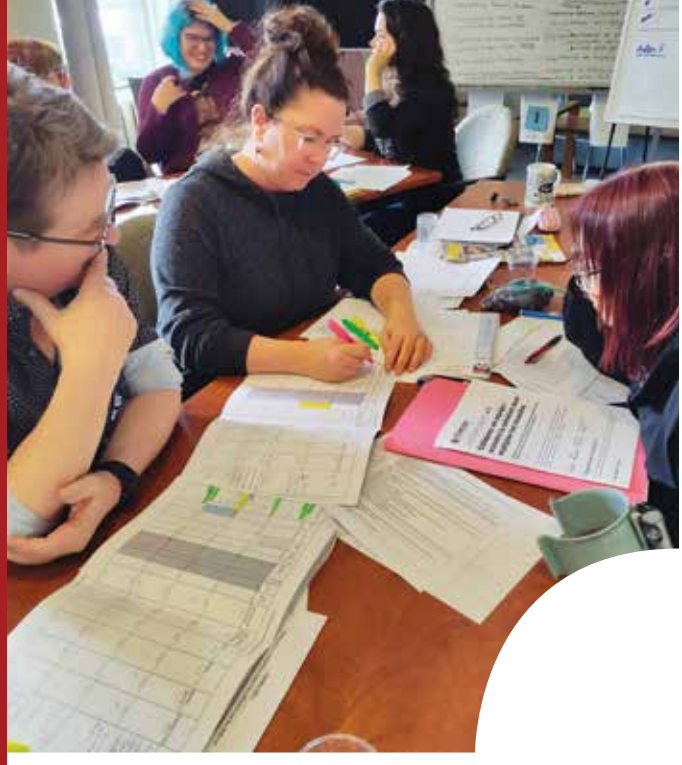
Besoin d'une dose de sens et d'énergie dans vos réunions ? Cet atelier de formation invite à repenser leur organisation et leur animation pour qu'elles soient alignées avec vos valeurs en mettant l'accent sur l'écoute, la participation et l'engagement.

### Organiser un événement inclusif

**28 avril 2027, 9 h à 16 h**

**Marie-Eve Leblanc,** *formatrice, et Ex aequo*

Rendre nos activités accessibles à tout le monde 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.



# Communications et nouveaux médias

## Plan de communication 101

**1er octobre 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 !

## L'écriture simplifiée

**12 novembre 2026, 9 h à 12 h**

**Julie Boyer,** *formatrice*

**En ligne**

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

## Prendre la parole en public

**26 novembre 2026, 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 paroles.

## Susciter l'intérêt de la presse

**28 janvier 2027, 9 h à 16 h**

**Anne Goupil et Audrey Jeanson,** *formatrices*

Vous souhaitez faire connaître vos initiatives, mais ne savez pas toujours comment attirer l'attention des médias ? Cet atelier de formation propose de mieux comprendre ce qui intéresse les journalistes et les critères qui orientent leurs choix. Vous verrez comment formuler vos nouvelles de manière claire, identifier des angles pertinents et choisir les médias les plus appropriés selon vos objectifs.

## S'exprimer dans les médias

**4 février 2027, 9 h à 16 h**

**Anne Goupil,** *formatrice*

Plongez dans l'action et vivez la simulation d'une entrevue sous l'œil de la caméra. Vous découvrirez l'importance d'une bonne préparation pour livrer des messages clairs, imagés et percutants dans les médias. Vous apprendrez du même coup à mieux gérer l'image de votre organisation dans vos différentes prises de parole publique.

Nouveau !

## S'allier pour exercer son contre-pouvoir

**19 février 2027, 9 h à 16 h**

**Julie Boyer et Stéphane Febbrari Vermette,** *formateur·trices*

Face à des systèmes de plus en plus complexes, plusieurs personnes ressentent de l'impuissance et se démobilisent. Cette formation propose des repères concrets pour mieux comprendre les dynamiques de pouvoir, renforcer le pouvoir collectif et mettre en place des solutions durables favorisant la mobilisation, le dialogue et l'action dans les milieux.



# Développement organisationnel et leadership

## Réussir sa planification stratégique

**24 septembre 2026 ou 19 janvier 2027, 18 h à 21 h**

**Cathy Martel,** *formatrice*

**En ligne**

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.

## Rédiger une demande de financement

**21 octobre 2026, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

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.

## CréaLAB pour gestionnaires : gouvernance, gestion et planification

**22 octobre 2026 au 13 mai 2027 (programme de 36 heures)**

**Cathy Martel,** *formatrice*

Vous dirigez un organisme communautaire et souhaitez consolider votre posture de gestion ? Ce programme réparti sur six journées propose un parcours structurant en gouvernance démocratique, planification, gestion du changement et en 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.

Nouveau !

## Explorer la mutualisation des ressources

**20 janvier 2027, 9 h à 16 h**

**François Gélinas et Cathy Martel,** *formateur·trices*

Cette formation outille les gestionnaires à comprendre et à mettre en œuvre la mutualisation des services et des ressources, en explorant ses formes, ses étapes, ses défis et ses conditions de succès à partir de situations concrètes.




## Développement organisationnel et leadership

[Suite]

### L'art de prendre des décisions collectives

**18 mars 2027, 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 ?

**7 avril 2027, 9 h à 16 h**

**Cathy Martel,** *formatrice*

Toujours à bout de souffle ? 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

### Explorer les réalités autochtones avec les couvertures Kairos

**8 octobre 2026, 19 h à 21 h**

**Nicole O'Bomsawin,** *anthropologue et conteuse*

Cet atelier dynamique vise à explorer les relations antérieures et contemporaines entre les peuples autochtones et non autochtones sur le territoire que nous appelons aujourd'hui le Canada. Accompagnées d'une ainée autochtone, les personnes participantes seront sensibilisées aux injustices continuelles ainsi qu'aux conséquences de la colonisation.


**Partout au Québec !**

MIEUX LOGÉ
**MIEUX DESSERVIR SA COMMUNAUTÉ**

Accéder Stabiliser Solidifier

**Des solutions financières accessibles pour les organismes communautaires**

En collaboration avec Québec

initiativeimmobiliere.ca

INITIATIVE IMMOBILIÈRE COMMUNAUTAIRE

# Gestion des ressources humaines

## Gestion d'une équipe : pratiques en mouvement

**7 octobre 2026 au 19 mai 2027, 11 h 45 à 13 h 15 (programme de 12 heures)**

**Pierrette Marcotte,** *formatrice*

**En ligne**

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. En six rencontres, 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

**28 octobre 2026, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

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.

Nouveau !

## Élaborer une politique de conditions de travail

**10 novembre 2026, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

Vous souhaitez mettre à jour vos conditions de travail, mais vous ne savez pas par où commencer ? Cette formation vous guide à travers les composantes essentielles et les diverses obligations de l'employeur, pour évaluer et améliorer vos pratiques actuelles.



## Sélection et recrutement du personnel

**8 décembre 2026, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre et de transformation des milieux de travail, le recrutement devient un levier stratégique incontournable. Cette formation propose des outils pour structurer un processus de sélection objectif, efficace et cohérent avec les besoins, les valeurs et la réalité de votre organisation.

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

**16 février 2027, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

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.

Nouveau !

## Cultiver la collaboration dans une organisation apprenante

**25 février 2027, 9 h à 16 h**

**Cathy Martel,** *formatrice*

Vos équipes sont sous pression : performance, reddition de comptes, surcharge cognitive. Comment préserver la collaboration et l'autonomie ? Cette formation vous propose des clés concrètes pour développer une culture apprenante où l'erreur, la dissidence et l'engagement collectif ont leur place.

## Au-delà de l'employé·e difficile

**24 mars 2027, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

Certaines personnes ou situations vous font réagir au travail ? Cette formation vous aide à examiner vos déclencheurs sous l'angle de la communication relationnelle et à identifier des stratégies pour des relations plus harmonieuses, en amont de toute approche disciplinaire.

## Naviguer en eaux troubles : la résolution de conflits

**21 avril 2027, 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.

# 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

Desjardins
Caisse d'économie solidaire

# Gouvernance démocratique

## Rôles et responsabilités du conseil d'administration

**16 septembre 2026, 5 novembre 2026 ou 11 février 2027, 18 h à 21 h**

**François Gélinas,** *formateur*

**En ligne le 16 septembre et le 11 février**

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

## Règlements généraux

**28 janvier 2027, 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

**17 février 2027, 9 h à 12 h**

**François Gélinas,** *formateur*

**En ligne**

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 avec vos valeurs et vos objectifs.





## Démystifier les états financiers

**16 mars 2027, 9 h à 16 h**

**Didier Maletto-Rock,** *formateur, CRHA*

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

**31 mars 2027, 9 h à 16 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

**25 septembre 2026, 3 décembre 2026 ou 9 février 2027, 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 usagers et usagères. Vous y gagnerez en aisance et offrirez un accompagnement à la fois pertinent et bienveillant.

Nouveau !

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

**9 octobre 2026 au 4 mai 2027 (programme de 33 heures)**

**Lise Noël,** *intervenante sociale et formatrice*

Comment surmonter les freins aux changements importants dans nos vies ou nos milieux ? Ce CréaLAB propose une démarche d'affranchissement visant à mieux comprendre ce qui limite notre capacité d'agir. Avec d'autres, vous explorerez des pistes d'action concrètes pour renforcer votre pouvoir d'agir, tant sur le plan personnel que collectif.

FONDS de solidarité FTQ

# 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**

Veuillez lire le prospectus avant de souscrire des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web fondsftq.com, auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.

# Intervention psychosociale

[Suite]



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

**20 octobre 2026, 9 h à 17 h**

**Christian Lapointe et Emmanuel Gaillot,** *coachs*

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.

## Intervenir autrement : s'initier à l'approche centrée sur les solutions*

**4 novembre 2026, 9 h à 12 h**

**Paulina Espinosa,** *psychothérapeute*

**En ligne**

Cet atelier présente les fondements de la thérapie brève centrée sur des solutions : 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. *Nouveau titre

## Intervenir en contexte interculturel

**20 novembre 2026, 9 h à 16 h**

**Vanusa Andrade,** *formatrice*

Cette formation s'adresse aux intervenant·es du milieu communautaire souhaitant réfléchir sur leur pratique en contexte interculturel, dans le but de développer des interactions égalitaires et d'améliorer leurs interventions auprès des diverses personnes qui bénéficient des activités et services de leur organisation.



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

**25 novembre 2026, 9 h à 12 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

**En ligne**

L'usure de compassion a une incidence négative sur notre bien-être psychologique. Cette formation propose des pratiques d'autobienveillance 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.

## Développer sa résilience pour préserver sa santé mentale en intervention*

**29 janvier 2027, 9 h à 16 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

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. Vous deviendrez aptes à détecter l'épuisement et à cultiver votre résilience. *Nouveau titre

## Faire face au sentiment d'impuissance

**12 février 2027, 9 h à 12 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

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.

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

**10 mars 2027, 9 h à 12 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

**En ligne**

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. À l'aide de stratégies éprouvées et d'exercices, vous apprendrez à évaluer votre propre surcharge et à adopter des stratégies pour préserver votre bien-être et rééquilibrer votre quotidien. *Nouveau titre

# bête féroce propose des solutions de communication efficaces, réalistes et de qualité, en cohérence avec les valeurs, les besoins et les moyens particuliers de chaque organisme

- Stratégie de communication
- Médias sociaux
- Relations médias
- Planification stratégique
- Formation
- Branding, graphisme et conception web
- Organisation d'évènements




**bête féroce accompagne le communautaire depuis 2017**

Contactez-nous pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous

← beteferoce.com

@jesuisunebêteféroce

bête féroce

bête féroce

l'instinct des relations publiques

# Intervention psychosociale [Suite]

## Désamorcer les tensions : vers des milieux sécurisants

**11 mars 2027, 9 h à 16 h**

**Marie-Eve Leblanc,** *formatrice*

Dans nos organisations, lorsqu'une interaction s'intensifie, on peut se sentir démuni·e. Cet espace d'apprentissage vise à reconnaître les signes d'escalade et agir avec calme et empathie. Reconnaitre vos déclencheurs permettra d'assurer votre sécurité et celle des autres.

## CréaLAB en intervention communautaire : relire sa pratique

**17 mars au 19 mai 2027 (programme de 21 heures)**

**Vanusa Andrade et Susie Richard,** *formatrices*

Prenez du recul sur votre pratique en intervention ! Ce programme de trois jours 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.

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

**1er avril 2027, 9 h à 16 h**

**Susie Richard,** *formatrice*

Vous intervenez auprès de communautés vulnérables et donnez beaucoup de vous-même? Cette formation explore l'usure de compassion, ses manifestations et ses causes, et propose des réponses collectives et réalistes ancrées dans une approche de développement du pouvoir d'agir.

## Utiliser l'art comme outil de transformation sociale

**7 mai 2027, 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 le potentiel de ce médium 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.

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

**14 mai 2027, 9 h à 16 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

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 avantages et les dérives de la performance, puis à expérimenter des pistes pour en alléger les répercussions négatives.

Nouveau !

## Dépister et intervenir en contexte de violence conjugale

**14 juin 2027, 9 h à 16 h**

**Édith Chailler et Marie-Jeanne Pelletier,** *éducatrices spécialisées à Inter-Val 1175*

Cette formation outille les professionnel·les œuvrant auprès de femmes et de personnes trans et non binaires à reconnaître les différentes formes de violence et à en assurer une prise en charge rapide et efficace.

# Mieux-être et croissance personnelle

Nouveau !

## Transformer et harmoniser ses relations avec la NeuroGraphica

**24 octobre 2026, 9 h à 16 h**

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

Explorez la puissance du dessin neurographique pour transformer et harmoniser vos relations. Grâce à une combinaison de création graphique et de respiration consciente, cet atelier vous invite à développer une meilleure compréhension de vos dynamiques relationnelles et à cultiver des interactions plus équilibrées et harmonieuses.

Nouveau !

## Apaiser le stress avec l'automassage et le nerf vague

**Du 9 au 23 novembre 2026 (programme de 4,5 heures)**

**Raphaël Brand-Lavoie,** *massothérapeute agréé*

**En ligne**

Découvrez une méthode d'automassage alliant toucher, pleine conscience et compréhension du système nerveux pour mieux apaiser le stress au quotidien. Sans accessoires, apprenez des gestes simples pour relâcher les tensions, réguler vos émotions et renouer avec votre corps dans la bienveillance.

## Danza Medicina

**14 novembre 2026, 9 h à 12 h**

**Caroline Launier,** *coach et thérapeute en santé globale*

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 transcendantale 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.



## 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.**

### Vieillir, un ancrage ou un naufrage ?

**2 au 4 octobre 2026 (programme de 17 h)**

**Diane Laroche et Léane Arsenault,** *praticiennes 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.



Nouveau !

### Quand le travail nous travaille : retrouver du sens dans son organisation

**26 au 28 février 2027 (programme de 17 h)**

**Diane Laroche et Martial Rousseau,** *praticien·nes en sociologie clinique*

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant réfléchir à son rapport au travail. Elle propose des outils afin d'analyser les contradictions d'un marché dominé par la performance et la rentabilité et d'explorer des voies vers un travail en accord avec ses valeurs.

Nouveau !

### Explorer la honte dans notre histoire de vie

**16 au 18 avril 2027 (programme de 17 h)**

**Diane Laroche et Yann Tremblay-Marcotte,** *praticien·nes en sociologie clinique*

La honte, c'est un sujet qui fait souvent mal et qu'on préfère parfois passer sous silence. C'est un sentiment lourd, qui peut prendre plusieurs formes. Cette activité vous invite à explorer les sources de la honte, chez soi et chez les autres, ainsi que les manières que l'on met en place pour s'en protéger : se replier, se justifier, fuir ou éviter certaines situations.

Nouveau !

### Le sens de LA vie et le sens de MA vie

**4 au 6 juin 2027 (programme de 17 h)**

**Diane Laroche et Lise Roy,** *praticiennes en sociologie clinique*

Ce groupe d'implication et de recherche explore votre rapport au sens, à la vie et à votre vie, dans un monde en constant changement. À travers une démarche réflexive, vous examinerez les contradictions entre éthique personnelle et sociale, valeurs et responsabilités, idéalité et croyances.

Nouveau !

### Se libérer du regard des autres pour revenir à soi

**12 décembre 2026, 9 h à 16 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

Avez-vous l'impression de laisser trop de place aux autres dans vos relations ? De vous comparer fréquemment ou de vous adapter aux besoins d'autrui au détriment des vôtres ? Cette formation explore pourquoi le regard des autres exerce sur nous une influence aussi forte, parfois jusqu'à nous éloigner de notre vérité intérieure. Grâce à une démarche d'exploration, vous apprendrez à réduire l'écart entre le Soi façonné par le regard extérieur et le Soi véritable.

### Apprivoiser ses émotions pour plus d'équilibre intérieur*

**6 février 2027, 9 h à 16 h**

**Geneviève Boisvert,** *travailleuse sociale*

Vivre ses émotions et les comprendre permet de s'écouter, de se connaitre, de s'offrir de l'empathie et de s'exprimer de façon authentique. Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'entrer en relation d'amitié avec soi afin de vivre plus de cohérence, d'équilibre et d'harmonie.

*Nouveau titre



Nouveau !

### Comprendre, réguler et libérer ses émotions avec la NeuroGraphica

**12 juin 2027, 9 h à 16 h**

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

Les émotions peuvent parfois être intenses ou difficiles à comprendre. Cet atelier vous propose d'explorer votre monde intérieur grâce au dessin neurographique et à la respiration consciente afin de mieux accueillir, réguler et transformer vos émotions.

## Ressourcement

### Passons au salon

**Tous les 3e mercredis du mois, de octobre à avril, 18 h 30 à 21 h**

**Équipe du Centre St-Pierre**

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.

### Autocompassion en pleine conscience

**Du 17 février au 21 avril 2027 (programme de 9 h)**

**Anouk Beaudin,** *psychologue et formatrice MSC*

**En ligne**

Lorsqu'on traverse une période difficile, la bienveillance envers nous-même est de mise. Ce programme vous invite à vous entrainer 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 intention, bienveillance et compréhension.

Nouveau !

### Retrouver sa boussole intérieure : se réaligner avec sa vérité

**15 mai 2027, 9 h à 16 h**

**Maude Bouchard,** *coach certifiée PNL*

Avez-vous l'impression de fonctionner en pilote automatique, porté·e par les attentes et les obligations, en vous éloignant de vous-même ? Cette journée immersive vous invite à explorer les mécanismes développés pour être aimé·e et accepté·e, à écouter vos émotions, à répondre à vos besoins et à poser des limites pour retrouver votre nord intérieur.


Paulines MÉDIASPAUL

LIBRAIRIE MÉDIASPAUL

librairiemediaspaul.ca

AU PLUS PRÈS DE L'HUMAIN




Maintenant située au 2653, rue Masson, Montréal

Tél : 514 849-3585 / clientele@mediaspaul.ca



# PROGRAMMATION
# CONFÉRENCES
INSCRIPTION EN LIGNE
# 2026-2027

Les conférences ont lieu **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**



## Décroissance et monde communautaire

**20 octobre 2026**

**Yves-Marie Abraham,** *professeur à HEC Montréal*

Cette conférence aborde la décroissance comme alternative au capitalisme ainsi que la place de l'action communautaire autonome dans un contexte de décroissance. Elle propose une réflexion sur les limites du modèle économique actuel et sur les débats entourant la décroissance soutenable, à partir des travaux et publications d'Yves-Marie Abraham en sociologie de l'économie et en management.

## L'amour sous condition : comprendre le contrôle coercitif

**3 mars 2027**

**Édith Chailleret et Marie-Jeanne Pelletier,** *éducatrices spécialisées à Inter-Val 1175*

Cette conférence vise à sensibiliser les personnes participantes à la violence entre partenaires intimes et au sein de la famille. À travers le concept de contrôle coercitif, elle aide à reconnaître les dynamiques de violence, les stratégies de survie des personnes victimes et les diverses formes que prend la violence, envisagées comme un continuum, pour mieux les identifier dans leurs relations personnelles ou leur milieu de pratique.



## Démocratie énergétique : reprendre le pouvoir sur nos territoires

**14 avril 2027**

**Karl Janelle,** *président de la Coalition climat Montréal et chargé de cours à HEC Montréal*

Face aux transformations de la politique énergétique québécoise, des alternatives citoyennes prennent forme partout dans le monde. Communautés d'énergie, conventions citoyennes, assemblées populaires régionales : ces dispositifs démocratiques ouvrent la voie à une transition plus sobre, juste et collective, où les territoires reprennent du pouvoir sur leurs choix énergétiques. Un modèle déjà bien implanté en Europe et qui commence à prendre racine au Québec.

## Explorer la robustesse pour changer le monde sans s'épuiser

**5 mai 2027**

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

Dans un monde qui va toujours plus vite, tout semble nous pousser à nous adapter sans cesse. Mais cette course est-elle réellement soutenable ? Inspirée des travaux du chercheur Olivier Hamant et du vivant, la notion de robustesse ouvre une autre voie : ralentir, se reconnecter à soi et retrouver un équilibre au-delà du culte de la performance.

## Quand les mots deviennent des ponts : rencontre poétique avec Maya Cousineau Mollen

**9 juin 2027, 19 h à 21 h**

Cette conférence réunit faits historiques, poésie et récit de vie. L'autrice Maya Cousineau Mollen propose une traversée de moments marquants de l'histoire des Premières Nations, ponctuée de poésie et de réflexions personnelles. Son récit témoigne d'un parcours façonné par la création, la collaboration, le racisme et l'espoir.

# ICI, ON FABRIQUE DU SENS !



# PROGRAMMATION
# ÉVÉNEMENTS
# 2026-2027

INSCRIPTION EN LIGNE

## La Fresque des nouveaux récits

**1er octobre 2026, 9 h à midi**

Cet atelier collaboratif s'adresse à toute personne désireuse de comprendre les récits qui façonnent nos sociétés et d'imaginer ensemble des futurs souhaitables. Il permet d'identifier les récits limitants qui freinent la transition socioécologique, de stimuler la créativité collective et de co-écrire des récits porteurs de sens pour transformer nos organisations, nos territoires et nos modes de vie.

## La facilitation d'hier à aujourd'hui

**7 octobre 2026, 13 h à 16 h**

Cet événement, réunissant Michel Maletto, Jacques Rhéaume et Isabelle St-Pierre, retrace de façon très animée les éléments fondamentaux de la facilitation : leurs origines, leurs auteurs et autrices ainsi que leurs principes de base. Un hommage à nos plus grandes influences dans le domaine.

## Explorer les modèles de gestion : entre pouvoir et structure

**8 octobre 2026, 9 h à 16 h – Gratuit**

Éducation Québec

L'action communautaire autonome offre une mosaïque de modèles de gestion, avec divers défis et perspectives. Venez vous en inspirer pour réfléchir à la répartition du pouvoir et au degré de structure au sein de votre organisation.



## Projection du film *Voir - Juger - Agir : L'histoire de la JOC au Québec*

**Documentaire de Annie Deniel | 70 minutes | Produit par André Vanasse et Funambules Médias**

**29 octobre 2026, 14 h 30 à 17 h**

Ce documentaire met en lumière le rôle essentiel des jeunes travailleurs et travailleuses dans les transformations qui façonnent notre société. Le Centre St-Pierre vous invite à venir le découvrir. Toute personne animée par les valeurs de justice sociale est la bienvenue. La projection sera suivie d'un panel réunissant André Vanasse (producteur) et Marie-Claire Nadeau (ex-jociste), animé par Claude Champagne.

## Concert méditatif : Au coeur des sons

**7 avril 2027, 19 h à 21 h**

Cette expérience en trois temps propose une immersion sonore guidée par les gongs, les bols himalayens et la voix chantée. Un moment de partage en groupe permet ensuite de mettre en mots son vécu. L'activité se conclut par un temps d'intégration favorisant la détente, l'apaisement émotionnel et la créativité.

## La fileuse de temps et autres contes fil'osophiques

**12 mai 2027, de 19 h à 21 h**

Avec humour et poésie, La fileuse de temps nous invite à réfléchir à notre rapport au temps et à la façon dont nous choisissons de l'habiter. Porté par des jeux de mots et des images sensibles, ce conte transforme le fil du temps en « phil », inspiré du grec philein, qui signifie aimer. Une proposition originale pour ralentir, sourire et porter un regard neuf sur le sens que nous donnons aux secondes qui passent.











UNIES
DÉTERMINÉES
EN SANTÉ
MOBILISÉES
fiqsante.qc.ca
Infirmières | Infirmières auxiliaires | Inhalothérapeutes | Perfusionnistes cliniques

# LE CENTRE ST-PIERRE

# DES ESPACES PORTEURS DE SENS




**Jonathan Provost**
Agent au service à la clientèle

## 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.

**INFORMATION ET RÉSERVATION**
**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 · $



# Formations sur le deuil et l'accompagnement

Partenaires de votre accompagnement auprès des personnes endeuillées !

**Abonnez-vous à notre infolettre !**
**De nouvelles activités de formation seront annoncées cet automne**

## Programmation 2026-2027

### 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

- L'accompagnement professionnel des proches et des endeuillé.es : de la fin de vie au deuil / **7 octobre 2026**
- La « doluance » : comprendre ce que les modèles du deuil ne voient pas encore / **5 novembre 2026**
- Deuil et spiritualité : des outils concrets pour entrer en dialogue / **2 décembre 2026**
- Accompagnement des personnes en deuil à la suite du suicide d'un proche / **19 janvier 2027**
- Le deuil chez les personnes âgées : vivre le deuil d'une conjointe de même sexe / **18 février 2027**
- Habiter le lien : quels rituels pour réenchanter la relation aux morts? / **11 mars 2027**

***Avant le 6 octobre : abonnez-vous aux 6 rencontres de la communauté de pratique et bénéficiez d'une rencontre gratuite***

### 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 ligne (4 h) / En salle (6 h)
- Animation d'un groupe de soutien pour personnes endeuillées - En salle (12 h)

**Certaines formations sont reconnues par :** ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC — Ordre professionnel des **criminologues** du Québec

**Inscription en ligne et informations**

**fas.umontreal.ca/deuil**

514 343-2328 / fda@fas.umontreal.ca

LinkedIn Suivez-nous!

Université de Montréal et du monde.

# 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 Maison St-Pierre

## Un projet qui se concrétise pour la communauté !









### 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 2 000 pi² disponible pour accueillir un projet en sécurité alimentaire ou en économie sociale

2027 · **Entrée des premiers locataires (rez-de-chaussée)**

2028 · **Appel aux candidatures pour locataires des étages supérieurs**

2029 · **Fin des travaux et pleine occupation du bâtiment**

### En tout temps

- Visites de la Maison St-Pierre
- Appel aux lettres d'intérêt pour les étages supérieurs
- Appel à projets pour l'occupation de l'espace cuisine

CENTRE St·PIERRE

Visitez notre site Web pour en savoir plus et découvrir nos partenaires financiers

**centrestpierre.org/carrefour**

**Pour planifier une visite, écrivez-nous à** msp@centrestpierre.org