

NOVEMBRE

Vivre les pratiques horizontales dans nos groupes

Quand : De 9 h à 16 h le jeudi 6 novembre 2025

Durée : 7 h (incluant dîner, breuvage et collation)

Mode : En présence

Où : centre communautaire Desjardins de Saint-Simon de Rimouski (366 route 132, Saint-Simon-de-Rimouski, G0L 4C0)

Coût : 93 \$ pour les membres / 112 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

Vous vous demandez comment faciliter la pleine participation et l'implication des personnes (de votre équipe, de vos membres, etc.) par le biais d'une approche d'empowerment afin de partager le pouvoir de la manière la plus égalitaire possible au sein de votre groupe ?

Cette formation permet de vous outiller pour développer davantage les pratiques horizontales dans vos structures formelles et vos processus informels, selon une approche d'éducation populaire autonome.

À partir d'un portrait sur les différentes formes de pouvoir et sur les divers rôles formels et informels dans nos groupes, la formation permet de clarifier les différences et les liens entre les responsabilités, l'influence, l'autorité et le leadership pour que toutes les personnes se sentent légitimes et autorisées à endosser ces différents rôles et aspect du leadership. Par la suite, un partage des connaissances et de compréhensions sur les bases de l'organisme (vision, intention, objectifs) en lien avec les critères d'action communautaire autonome, offre la possibilité de les faire connaître pour tous.tes, de les visibiliser et de les aligner au besoin. La formation se termine avec une évaluation.

Une formation qui :

- Fait vivre un espace d'encouragement pour faciliter des conversations et des dialogues difficiles afin d'encourager l'authenticité dans nos lieux de travail et d'engagement social.
- Offre une panoplie d'outils à implanter dans vos processus participatifs et démocratiques.

À qui s'adresse cette formation ?

→ Toutes les personnes intéressées par le sujet !

Formatrice : Sarah Schmitz, formatrice en éducation populaire autonome ([Carrefour de participation, ressourcement et formation](#))



J'adore travailler au Carrefour de participation, ressourcement et formation car notre mode de fonctionnement en collégialité et notre mission me permettent de vivre au quotidien la cohérence pratique – cohérence entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais. J'aime répondre avec créativité à mes mandats et je suis fascinée par les pratiques horizontales. J'aime soutenir et faciliter les démarches de changement avec les groupes.

Informations complémentaires :

→ Nombre de places disponibles : 25

Cette formation propose des ateliers interactifs suivis d'échanges sur des cas vécus et des défis rencontrés dans votre milieu.

Date limite d'inscription : le lundi 6 octobre 2025

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/oW8PkjUgva6pAzkPA>

Formation politique salariale de la TROC

Quand : De 9 h à 16 h le mercredi 12 novembre 2025

Durée : 7 h (incluant 1 heure de dîner aux frais des participant.e.s)

Mode : En présence

Où : Centre des Loisirs de Métis-sur-Mer (10 Rue de l'Église, Métis-sur-Mer, G0J 1S0)

Coût : 50 \$ pour les membres / 100 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

- La pénurie de main-d'œuvre vous affecte ?
- Vous n'arrivez pas à combler vos postes ?
- Vos salaires sont-ils compétitifs avec le marché de l'emploi ?

Sans être la seule solution à ce problème, la formation politique salariale de la TROC pourrait vous aider, car...

Conditions de travail

La formation est un outil concret vous permettant d'offrir des conditions de travail et salariale intéressantes et en lien avec le marché de l'emploi...

Outils de gestion clairs

Avec la formation, vous aurez un outil qui permet de chiffrer les salaires en fonction de plusieurs critères (scolarité, expériences, ancienneté, etc.), facilitant un meilleur contrôle des coûts de la main-d'œuvre et une projection dans le temps...

Rétention de personnel

L'outil vous offre des mécanismes qui aident à réduire, voire éliminer les iniquités quant aux salaires offerts dans votre organisme. En plus, une politique salariale favorise une meilleure rétention du personnel et un sentiment de justice au sein de l'équipe de travail...

Adaptée aux organismes

La formation politique salariale de la TROC est en lien avec le marché de l'emploi, les normes du travail et l'équité salariale, en lien avec l'augmentation du coût de la vie et du salaire minimum. L'outil est modulable en fonction de vos réalités.

Informations complémentaires :

- L'accompagnement par un membre du CA de l'organisme est recommandé.
- 10 personnes au minimum pour tenir la formation et 20 places disponibles au maximum.

Date limite d'inscription : le lundi 3 novembre 2025

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/2xyWuPUmzLnLq4ey9>



Réalisation vidéo et création de contenu

Quand : De 9 h à 16 h, le jeudi 22 janvier 2026

Durée : 7 h (incluant une pause d'une (1) heure pour le dîner)

Mode : En ligne

Coût : 104 \$ pour les membres / 125 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

En 2025, produire du contenu vidéo n'a plus besoin d'être compliqué !

Apprendre en 3 heures comment créer une vidéo rapidement afin d'augmenter votre impact sur le terrain. La formation est également suivie d'une formation pratique complémentaire de 3 heures qui permet de créer un environnement de discussion et de rétroaction permettant aux participant.e.s d'améliorer la qualité de leurs vidéos.

La formation sur la production et création du contenu vidéo de La Puce ressource informatique vise à outiller les participant.e.s avec les meilleures pratiques, méthodes et exemples afin de :

- Préparer le contenu (scénario) selon un calendrier
- Mettre en place un environnement de captation
- Exporter la vidéo pour la diffuser au sein de votre organisation ou de votre public cible.

À qui s'adresse cette formation ?

- Cette formation est accessible aux débutant.e.s.

Formateur : Valentin Kravtchenko ([La Puce ressource informatique](#))



Valentin Kravtchenko : passionné par les nouvelles technologies, Valentin Kravtchenko possède 7 ans d'expérience en gestion de projets - en plus d'une décennie en communication. Il se spécialise dans les workflows de production vidéo portable et mobile pouvant être déployés rapidement sur le terrain (Oxfam, Wapikoni, Iciéla). Il forme et supporte également les organisations dans leurs stratégies de gestion de contenu pour les médias sociaux. À ces temps libres, Valentin s'implique dans les organisations communautaires.

Informations complémentaires :

→ 15 personnes au maximum.

Date limite d'inscription : le mercredi 7 janvier 2026

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/3GiXMH2s5VS5G3Gq8>

FÉVRIER

L'écriture inclusive

Quand : De 9 h à 12 h, le mercredi 18 février 2026

Durée : 3 h

Mode : En ligne

Coût : 110 \$ pour les membres / 132 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

Cette formation pratique vise à introduire les différentes formes d'écriture inclusive et à démêler les mythes qui les entourent. Elle divise la pratique de l'écriture inclusive en trois types (écriture épïcène, féminisation et écriture non binaire), qu'il est possible d'appliquer en fonction du texte et du lectorat cible. Bref, une introduction à l'écriture inclusive qui fond doucement sur toutes les langues.

Cette formation sur l'écriture inclusive constitue un complément au [guide](#) signé et auto-édité par [Les 3 sex*](#) et [Club Sexu](#).

Plan de formation :

La formation est d'une durée de 3 heures et on y aborde les divers types d'écriture inclusive et ses mythes. Le tout est bonifié de périodes de questions et d'exercices pour créer de précieux moments de discussions.

Seront abordés plus en détails :

- Le concept de genre
- L'écriture inclusive
- Les trois types
- L'écriture épïcène
- La féminisation
- L'écriture non binaire
- Le jumelage
- Les mythes
- Des exemples concrets

À qui s'adresse cette formation ?

→ Toutes les personnes intéressées par le sujet !

Formatrice : Catherine Foisy ([Club Sexu](#))



Catherine Foisy (elle) est conceptrice-rédactrice pour le Club Sexu et milite depuis toujours pour déconstruire les stéréotypes de genre du milieu publicitaire, milieu dans lequel elle a elle-même baigné pendant plusieurs années. Détentrice d'une maîtrise en communication marketing, elle étudie aujourd'hui en études féministes, des genres et des sexualités dans le but de poursuivre des études de troisième cycle en communication inclusive.

Informations complémentaires :

→ 20 personnes au maximum.

Date limite d'inscription : le lundi 2 février 2026

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/crb4jXTs4LPoVyyW6>

MARS

Design Thinking : outiller les équipes pour développer des solutions innovantes

Quand : De 9 h à 16 h, le mercredi 18 mars 2026

Durée : 7 h (incluant une pause d'une (1) heure pour le dîner)

Mode : En ligne

Coût : 115 \$ pour les membres / 138 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

Comment élaborer un projet innovant ou résoudre un problème complexe ? Le Design Thinking vous donne un cadre pour y parvenir.

D'une part, cette approche détaille comment mettre à contribution les parties prenantes et garder à l'esprit les préoccupations des différentes parties prenantes. D'autre part, le Design Thinking montre comment favoriser l'empathie et la co-création pour élaborer des solutions qui reposent sur l'intelligence collective. Cette approche qui met l'humain au coeur des réflexions favorise l'émergence de solutions qui seront désirées

par le public auquel elles s'adressent, tout en étant techniquement réalisable et financièrement rentables.

Réunissez votre équipe, encouragez l'engagement de tous.tes, afin de vivre les moments clés de la démarche et d'imaginer de nouvelles solutions judicieuses prêtes à être prototypées!

Objectif :

Au cours de cet atelier, les participant.e.s seront en mesure de s'engager dans une démarche de cocréation pour résoudre des problèmes ou des opportunités complexes.

À qui s'adresse cette formation ?

→ Toutes les personnes intéressées par le sujet !

Formateur : Camille Lajeunesse-Tougas ([Formations Qualitemps](#))



Camille est présentement Directrice au Studio de Design chez TALSOM. Munie d'un baccalauréat en administration des affaires de l'ESG UQAM et d'une maîtrise en gestion et stratégie de HEC Montréal, elle est experte en design organisationnel et en transformation humaine. Graduada de IDEO et du Pôle Créativité et Innovation de HEC Montréal, elle mise sur une approche centrée sur l'utilisateur.trice afin de tirer profit de tout le potentiel du design thinking. Elle a

travaillé avec plusieurs entreprises des secteurs public et privé pour mettre en oeuvre leur stratégie d'innovation et concevoir de nouveaux produits et services, tels que des plateformes numériques pour les employé.e.s et les client.e.s. Ses compétences en animation d'ateliers, en transformation des organisations et en optimisation des processus, font d'elle une actrice clé des projets de transformation ambitieux. En tant que design lead, Camille s'assurera que chaque initiative ait un impact positif durable, tant pour les individus que pour l'organisation.

Informations complémentaires :

→ 12 personnes au maximum.

Date limite d'inscription : le lundi 9 mars 2026

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/AT4p8pRtJr7mvo7q9>

Dynamiques relationnelles : le passage du triangle dramatique au triangle de la résolution (Modèle intégratif d'intervention)

Quand : De 9 h à 16 h, le mercredi 22 avril 2026

Durée : 7 h (incluant dîner, breuvage et collation)

Mode : En présence

Où : Hôtel Levesque de Rivière-du-Loup (171 Rue Fraser, Rivière-du-Loup, QC G5R 1E2)

Coût : 124 \$ pour les membres / 149 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

Nul ne peut prétendre que les relations humaines en général se vivent toujours en harmonie. La gestion des dynamiques relationnelles avec les membres de nos familles, nos collègues de travail, nos partenaires de vie, nos ami.e.s sont au coeur de nos vies.

Parmi l'ensemble des dynamiques humaines, celle apparentée au triangle dramatique de Karpman est fréquente dans nos rapports avec les autres. Cette dynamique se manifeste souvent lorsque les membres d'un système ne reçoivent pas le soutien nécessaire pour composer avec les défis relationnels et/ou de vie auxquels ils sont conviés. Dans ce contexte, chaque personne cherche à maintenir son équilibre (par réflexe de survie) en surutilisant certains mécanismes d'adaptation. En effet, plus le stress est important et le soutien absent, plus chaque membre du système répète les mêmes comportements et ce avec plus d'intensité. Cette surutilisation induit et/ou entraîne souvent la dynamique du triangle dramatique dans lequel les principales positions relationnelles prennent les visages bien connus du/de la persécuteur.trice, de la victime et du/de la sauveur.euse. Cette dynamique, à laquelle nous participons tous.tes à un moment ou l'autre de notre vie, draine l'énergie des différents.es acteurs.trices impliqués.es et les propulse bien souvent dans une détresse émotionnelle significative.

Les principaux angles de cette formation :

- La reconnaissance de l'expérience humaine et de certains impacts qui influencent l'entrée et la sortie du triangle dramatique ;
- L'importance de soigner, de guérir, pour libérer et avancer sur le chemin de l'évolution par la prise de conscience de l'apport personnel de chaque

participant.e dans la dynamique du triangle dramatique sans condamner ni détruire et ce dans un esprit de non-jugement ;

- La reprise de pouvoir de chaque participant.e sur l'assainissement des relations interpersonnelles ainsi que sur sa propre vie ;
- La mise en commun, l'identification et le partage d'outils favorisant l'avancée de chacun.e vers le soin et la résilience.

*Il est à noter que tout le matériel ici appliqué à la réalité des personnes participant à la formation peut entièrement être transféré à l'intervention auprès de vos membres et/ou des personnes qui participent à vos activités.

À qui s'adresse cette formation ?

- Pour toutes personnes (professionnels.les, intervenants.es œuvrant dans le domaine des relations humaines et proches aidants.es) qui désirent réfléchir sur leur santé relationnelle et s'outiller pour amorcer un changement.

Formatrices : Paulette Moulin, formatrice certifiée Modèle Intégratif-Intervention



Consultante, superviseure et formatrice, madame Paulette Moulin a été travailleuse sociale pendant près de 35 ans. Ses différentes expériences professionnelles dans le secteur public et parapublic lui ont permis de développer une pratique variée. Passionnée, madame Moulin a continuellement évolué dans son expertise, la relation d'aide et les relations humaines. Formée sur le Modèle intégratif-Intervention, elle a circonscrit ses acquis et ses savoirs. Instrumentée solidement, elle a débuté, depuis 5 ans, une pratique autonome. Une pratique qui s'articule autour du plaisir d'accompagner dans leur développement et leur perfectionnement, les intervenants.es œuvrant en relations d'aide et relations humaines.

Formatrices : Michelle Lefebvre, formatrice certifiée Modèle Intégratif-Intervention



Michelle Lefebvre est travailleuse sociale de formation. Elle a œuvré comme intervenante pendant plus de 15 ans dans le réseau des services de la santé et des services sociaux auprès de personnes en situation de crise, de personnes âgées, de proches aidants.es, de jeunes et de familles en difficulté, au CLSC, au Centre Jeunesse et dans quelques organismes communautaires. Elle a également été enseignante et superviseure au

programme des Techniques de travail social du Cégep de Sainte-Foy pendant plus de 20 ans. Madame Lefèbvre a reçu l'ensemble de la formation sur le Modèle Intégratif Intervention de Madame Doris Langlois et s'emploie à le diffuser en offrant diverses activités de formation, de conférence, d'animation de groupe et de supervision dans différentes organisations et contextes d'intervention. Ces différentes activités pédagogiques sont également adaptées, sur demande, à d'autres thèmes reliés à la pratique sociale. Étant donné sa trajectoire professionnelle, Madame Lefèbvre est en mesure d'offrir des compétences liées à la pédagogie et à l'intervention.

Informations complémentaires :

- 20 places disponibles au maximum.

Date limite d'inscription : vendredi 21 mars 2026

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/DBLtLyoSTr2ExVLv9>

MAI

Formation politique salariale de la TROC

Quand : De 9 h à 16 h, le jeudi 7 mai 2026

Durée : 7 h (incluant 1 heure de dîner aux frais des participants.es)

Mode : En présence

Où : Maison de la culture de Rivière-du-Loup - salle Corinne-Cartier (67 Rue du Rocher, Rivière-du-Loup, G5R 1J8)

Coût : 50 \$ pour les membres / 100 \$ pour les non-membres (par personne)

Description :

- La pénurie de main-d'œuvre vous affecte ?
- Vous n'arrivez pas à combler vos postes ?
- Vos salaires sont-ils compétitifs avec le marché de l'emploi ?

Sans être la seule solution à ce problème, la formation politique salariale de la TROC pourrait vous aider, car...

Conditions de travail

La formation est un outil concret vous permettant d'offrir des conditions de travail et salariale intéressantes et en lien avec le marché de l'emploi...

Outils de gestion clairs

Avec la formation, vous aurez un outil qui permet de chiffrer les salaires en fonction de plusieurs critères (scolarité, expériences, ancienneté, etc.), facilitant un meilleur contrôle des coûts de la main-d'œuvre et une projection dans le temps...

Rétention de personnel

L'outil vous offre des mécanismes qui aident à réduire, voire éliminer les iniquités quant aux salaires offerts dans votre organisme. En plus, une politique salariale favorise une meilleure rétention du personnel et un sentiment de justice au sein de l'équipe de travail...

Adaptée aux organismes

La formation politique salariale de la TROC est en lien avec le marché de l'emploi, les normes du travail et l'équité salariale en lien avec l'augmentation du coût de la vie et du salaire minimum. L'outil est modulable en fonction de vos réalités.

Informations complémentaires :

- L'accompagnement par un membre du CA de l'organisme est recommandé.
- 10 personnes au minimum pour tenir la formation et 20 places disponibles au maximum.

Date limite d'inscription : le lundi 27 avril 2026

Lien vers le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/hQYiWL5DhoR7QGfc8>

SUR DEMANDE

Gouvernance de conseil d'administration d'un organisme communautaire autonome

Quand : Sur demande

Durée : Au choix (3 heures en présence ou deux séances de 1h30 en ligne)

Coût : Gratuit pour les membres / 75 \$ pour les non-membres (par organisme)

Description :

Vous avez de nouvelles personnes à votre C.A. ? Vous avez envie d'une petite pause avec les membres de votre conseil d'administration pour vous donner une nouvelle ère d'aller ? La TROC offre une formation d'une durée de trois heures sur la gouvernance d'un conseil d'administration d'organisme communautaire autonome.

Thèmes abordés :

- Notre organisme dans un univers légal.
- La structure générale d'un organisme communautaire.
- Les rôles des officières et officiers.
- Les axes de travail d'un conseil d'administration.
- Les difficultés de communication au sein d'un conseil d'administration.

Informations complémentaires :

- La présence de l'ensemble des membres du conseil d'administration de l'organisme est recommandée.
- Pour inscription : Contactez Maxime Tremblay à la TROC du Bas-Saint-Laurent.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Premier.ère arrivé.e, premier.ère servi.e ! Deux personnes par organisme maximum.
 - Veuillez remplir le formulaire d'inscription pour chacune des formations désirées. Une fois la période d'inscription terminée, vous serez facturé. C'est le paiement qui fera office de confirmation pour votre inscription.
 - Les formations sont offertes aux membres de la TROC prioritairement. Les organismes non-membres sont invités à s'inscrire sur la liste d'attente, à même les formulaires d'inscription de chaque formation. Dans l'éventualité où certaines places seraient non comblées après la date limite d'inscription pour les membres, la TROC pourra offrir la formation aux non-membres suivant l'ordre d'inscription premier.ère arrivé.e, premier.ère servi.e
 - Tarif préférentiel accordé aux membres de la TROC.
 - Aucune formation n'est remboursée au-delà de la date limite d'inscription.
 - Il est de votre responsabilité d'aviser la TROC si vous ne pouvez pas vous présenter à la formation si vous êtes inscrit.e. Cela nous permettra de libérer une place pour une autre personne intéressée. Si la date d'inscription est passée, la formation vous sera facturée.
 - La TROC se réserve le droit d'annuler une formation en cas de force majeure ou si le nombre de personnes participantes est jugé insuffisant. Dans ce cas, vous serez remboursé.e.
-

Avec la participation financière de :

Québec 

Formations proposées par
VOTRE regroupement régional

TROC 
Table régionale des organismes communautaires
du Bas-Saint-Laurent