

# SOPHIE DUFOUR LL.B. MBA CRHA ASC-C.DIR.



418.812.2900



393, Racine Est, 4e étage [sdufour@sdstandard.com](mailto:sdufour@sdstandard.com)  
Chicoutimi, Québec  
G7H 1T2



## PROFIL

Conseillère stratégique aguerrie ayant développé, depuis plus de 20 ans, une riche expertise en droit, relations de travail, gestion du capital humain, entreprenariat et gouvernance.

Reconnue pour ma capacité à identifier des solutions créatives et efficaces à des enjeux complexes, je préconise toujours une approche humaine, courageuse et pragmatique, axée sur des résultats durables.

En 2017, j'ai fondé SD Standard, une entreprise dont la mission est de guider, accompagner et supporter le dirigeant et gestionnaire d'entreprise afin qu'il puisse aborder de manière confiante, innovante et préventive ses enjeux de relations de travail et avec les employés [www.sdstandard.com](http://www.sdstandard.com). Depuis ce temps, ma pratique s'est enrichie de manière à intégrer la médiation dans des contextes complexes et l'accompagnement stratégique des gestionnaires et dirigeants d'entreprises, principalement dans les volets RH et RI.

En 2018, j'ai également cofondé avec Audrey Tremblay, coach professionnelle certifiée et femme d'affaire accomplie, une nouvelle entreprise à Saguenay, Le Bureau - Milieu d'affaires, un espace d'affaires inspirant, agréable et discret pour les professionnels et organisations souhaitant propulser leur entreprise. J'agis en tant que co-présidente du Bureau [www.lebureau.ca](http://www.lebureau.ca)

Entre 2023 et 2025, j'ai donné des charges de cours à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), plus précisément au MBA relativement aux aspects légaux de la direction d'entreprise.

Étant guidée par le désir de faire une différence positive dans mon milieu et de redonner, j'ai toujours été très impliquée dans ma communauté, notamment comme administratrice au sein de divers organismes œuvrant en matière d'éducation et de culture ou encore comme bénévole auprès des étudiants ou en matière de leadership féminin.

Mon expérience personnelle et professionnelle, mes intérêts pour la gouvernance et les défis sans cesse croissants de nos organisations m'inspirent à m'impliquer davantage au sein de conseils d'administration de sociétés; un rôle que j'assume depuis bon nombre d'années et que je développe de manière plus formelle depuis quelques années. J'ai donc complété ma certification du Collège des administrateurs de sociétés pour devenir officiellement ASC en 2025.



## FORMATION ACADEMIQUE

Certification ASC  
2025

Maîtrise en administration des affaires (MBA),  
Université du Québec à Montréal, 2010

Barreau du Québec, École du Barreau de  
Montréal, 2001

Baccalauréat en droit, LLB, Université de Montréal,  
1999

Diplôme d'études collégiales (Sc. H. Économie et  
gestion), Collège de Chicoutimi, 1996

Senior year student, Providence High School (San  
Antonio, Texas, États-Unis), 1994

## EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

### PCP Aluminium

Administratrice (2025 à auj.)

### Leaders de Valeur

Consultante (Étincelle LDV) - Animation d'ateliers d'habilitation auprès de différents groupes de gestionnaires (2023 à auj.)

### Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) - Département des sciences économiques et administratives

Chargée de cours au Baccalauréat - Gestion de la législation du travail (Saguenay et Sept-Îles), Hiver 2023 – 2 groupes d'étudiants

Chargée de cours à la Maîtrise en administration des affaires (MBA) – Aspects légaux de la direction d'entreprise (Saguenay) Automne 2023, automne 2024 - (Sept-Îles) Hiver 2025

### Le Bureau – Milieu d'affaires inc. (Saguenay, Québec) – Centre d'affaires complet destiné aux professionnels et entreprises

Co-Fondatrice et Co-Présidente, 2018 à auj.

### SD Standard (Saguenay, Québec) - Entreprise de conseil stratégique et d'accompagnement en matière de relations avec les employés

Fondatrice, avocate, conseillère stratégique, médiateuse accréditée, formatrice, 2017 à auj.

### Rio Tinto – Aluminium (Saguenay, Québec) – Entreprise multinationale spécialisée dans la production d'aluminium

Avocate, Chef de service, Relations avec les employés, Relations de travail, 2015-2017

Avocate, Conseillère légale, Relations avec les employés, Relations industrielles, 2007-2015

- Négociations collectives majeures et complexes avec de nombreux syndicats (dont en matière de régime de retraite)
- Élaboration de stratégies globales en matière de relations de travail
- Formation interne des leaders RH en gestion des ressources humaines (incluant les aspects juridiques liés au droit du travail et de l'emploi)
- Organisation de plusieurs forums RH au sein de la fonction RH de l'organisation
- Coordination de plusieurs dossiers et litiges complexes
- Conseil juridique et stratégique en matière de droit du travail et des relations de travail

### Cain Lamarre Casgrain Wells s.r.l. (aujourd'hui Cain Lamarre) (Saguenay, Québec) - Important cabinet provincial

Avocate, litige civil et commercial, 2004 - 2007

### Fraser Milner Casgrain s.r.l. (aujourd'hui Dentons) (Montréal, Québec) - Important cabinet d'avocats national

Avocate, litige civil et commercial, 2001 - 2004

### Pinsonnault Torralbo Hudon, (Montréal, Québec)

Avocate, stagiaire et étudiante en droit, 1999 - 2001

## FORMATION CONTINUE

Formation certification ASC, Collège des administrateurs de sociétés (2025)

ChatGPT et IA Générative - Gagnez en efficience et en créativité - École des dirigeants du HEC Montréal (2024)

Sessions de formations privées et sur mesure – Céline Morellon – Équité, diversité et inclusion (2023)

Formation CDPQ – Parcours inclusion : Comment réussir à bâtir des organisations inclusives (7 heures) (2023)

Formation obligatoires requises par le Barreau du Québec (30 heures sur 2 ans) et l'Ordre des CRHA (50 heures sur 3 ans)

Formation Intégration des habiletés de coaching à la gestion, Audrey Tremblay, Coach professionnelle certifiée ICF (2021)

Formation Maîtrisez vos négociations (Programme de formation en ligne de 10 heures), Céline Vallière (2020)

Coaching in Leadership and Healthcare (Live course), Boston, Harvard Medical School (2017, 2018, 2019, 2021, 2024)

Formation en médiation (civile, commerciale et travail), Barreau du Québec (2016)

## ASSOCIATIONS PROFESSIONNELLES ET ACCRÉDITATIONS

Membre de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA) (Depuis 2021)

Médiateuse accréditée par le Barreau du Québec (Depuis 2017)

Membre du Barreau du Québec (Depuis 2001)

Membre de l'Association professionnelle des avocates et avocats du Québec (Depuis 2019)

Réseau de collaborateurs de Partenaire services RH du Conseil du patronat du Québec (Depuis 2019)

Service en ressources humaines offert par le CPQ partout dans la province. Les collaborateurs sont évalués sur la base de critères de qualité, de coût, de disponibilité et de style d'intervention afin de favoriser un accompagnement répondant aux besoins spécifiques et aux attentes élevées des entreprises. [cpq.qc.ca/partenaire-services-RH](http://cpq.qc.ca/partenaire-services-RH)

Membre de la Corporation des femmes d'affaires du Saguenay (Depuis 2017)

Membre de la Chambre de commerce et d'industrie Saguenay-Le-Fjord (Depuis 2018)

## IMPLICATIONS BÉNÉVOLES ET EXPÉRIENCES DIVERSES

### **Fondation du CÉGEP de Chicoutimi**

Présidente du CA (depuis septembre 2024)

Membre du Conseil d'administration et de l'excécutif, 2023 à auj.

### **Academos (OBNL)** (Connecter les jeunes 14 à 30 ans avec la réalité du monde du travail)

Mentore, 2021 à 2025

### **Leadership au féminin** (Propulsé par la Chambre de commerce Saguenay-Le-Fjord)

Ambassadrice et conférencière, cohortes 2019-2020, 2020-2021, 2022-2023

### **Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire (CRÉPAS)**

Présidente du conseil d'administration, 2012 - 2019

Vice-présidente et membre du conseil exécutif, 2011 - 2012

Membre du conseil d'administration, 2009 - 2019

### **Concours de musique du Canada, section Saguenay-Lac-St-Jean**

Présidente du conseil d'administration, 2005 - 2009

Vice-présidente du conseil d'administration, 2004

### **Association du Jeune Barreau du Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Membre du conseil d'administration et responsable du journal de l'association – L'Ajournement, 2005 - 2007

### **Journal le Pigeon Dissident, Journal des étudiants et étudiantes de la faculté de droit de l'Université de Montréal**

Directrice générale, 1998 - 1999

Journaliste et collaboratrice, 1997 - 1999

### **AFS International Canada**

Immersion internationale d'un an aux États-Unis (San Antonio, Texas) 1993 - 1994

## LANGUES PARLÉES ET ÉCRITES

Français et anglais

**Sophie Dufour, LL.B., MBA, CRHA**

**SD STANDARD**

*sdufour@sdstandard.com*

418.812.2900

393, Racine Est, 4<sup>e</sup> étage, Chicoutimi, QC, G7H 1T2

**[sdstandard.com](http://sdstandard.com)**