

QUATRE-CHEMINS

PLAN DE FORMATION PROGRAMME LE PARCOURS

Quatre-Chemins est un organisme de bienfaisance enregistré novateur ayant pour mission de transformer l'expérience de transition de carrière pour des personnes issues de milieux où la performance occupe une place importante tels que les forces armées, le sport, les affaires et les arts de la scène.

Quatre-Chemins accomplit sa mission par différents moyens :

- ❑ Son programme de formation & de codéveloppement d'un an : le **Parcours : perspectives, transitions & ouvertures**;
- ❑ Ses rencontres trimestrielles de soutien par les pairs : les **Bivouacs sous les étoiles**;
- ❑ Ses ateliers de formation : les **Camps de base**;
- ❑ Son réseau de soutien par les pairs : la **Communauté du Quatre-Chemins**;
- ❑ Ses programmes d'éducatons sociales ainsi que ses initiatives de sensibilisations et de vulgarisations; **Les soirées grandes Transitions**

L'une des innovations proposées par **Quatre-Chemins** est son approche axée sur la rencontre de milieux professionnels différents.

La société valorise les superhéros et leurs résultats. **Quatre-Chemins** valorise l'humain derrière le héros.



Le Parcours : perspectives, transitions & ouvertures

Le Parcours, c'est un programme qui valorise la synergie d'un groupe d'au plus douze individus qui naviguent dans une transition. Pendant 12 mois, le **Parcours** permet d'explorer trois grands modules pour compléter son cycle de carrière, transposer ses aptitudes et entamer un nouveau cycle :



Objectifs globaux du **programme** :

- ❑ Apprendre à se définir au-delà de sa carrière;
- ❑ Développer des compétences psychosociales;
- ❑ Identification des aptitudes transposables;
- ❑ Développer la capacité à faire face aux imprévus et aux changements; et
- ❑ Créer un nouveau tissu social.

Au total, le programme **Le Parcours** c'est :

- ❑ 10 blocs de formation en groupe, facilités par l'équipe de **Quatre-Chemins**, et soutenus par du matériel didactique développé pour favoriser la rétention des acquis;
- ❑ Un accompagnement en petits groupes 4 fois dans l'année qui vise à faciliter une prise en charge personnalisée des défis et des aspirations de la personne au quotidien; et
- ❑ Possibilité d'un accompagnement individuel au besoin.



1 Apprendre à se définir au-delà de sa carrière

Résultat 1 : Développement d'une identité holistique et résiliente

- ❑ Les participant·e·s apprennent à ne plus se définir uniquement par leur uniforme, mais par un ensemble plus large de valeurs, d'intérêts, de compétences et de qualités personnelles.

Résultat 2 : Meilleure connaissance de soi, de leurs valeurs et aspirations

- ❑ Les participant·e·s auront une compréhension plus approfondie de leurs motivations, de leurs forces, de leurs faiblesses et seront davantage en mesure d'identifier ce qui est réellement important pour elles et eux dans leur vie ce qui guidera leurs prochains cycles avec plus de cohérence.

Résultat 3 : Réduction de l'anxiété liée à la perte d'identité professionnelle

- ❑ En élargissant leur définition d'eux-mêmes, les participant·e·s seront moins susceptibles de ressentir un vide ou une perte significative lors de la transition.



2 Développer des compétences psychosociales

Résultat 1 : Amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété

- ❑ Les participant·e·s vont acquérir des outils et des techniques pour faire face aux défis, et apprendre à interagir différemment avec les émotions qui peuvent être souffrantes et générer du stress et de l'anxiété.

Résultat 2 : Renforcement de la confiance et de l'estime de soi

- ❑ Une meilleure connaissance et reconnaissance de leurs forces et de leurs compétences transversales ainsi que le développement de nouvelles compétences psychosociales renforceront leur sentiment de compétence et leur valeur personnelle.

Résultat 3 : Amélioration des habiletés de communication et développement de l'intelligence émotionnelle

- ❑ Une meilleure compréhension et des interactions plus saines avec leurs émotions et celles des autres favorisera des interactions plus harmonieuses et une plus grande capacité à communiquer leurs besoins et leurs idées, et à collaborer avec leur famille et les autres.



3 Développer la capacité à faire face aux imprévus et aux changements

Résultat 1 : Développement d'une mentalité d'apprenant·e

- ❑ Les participant·e·s apprendront à considérer les défis comme des opportunités d'apprentissage et de développement.

Résultat 2 : Amélioration de la flexibilité et de l'adaptabilité

- ❑ Les participant·e·s deviendront plus à l'aise avec l'incertitude et plus aptes à ajuster leurs plans et leurs stratégies face à des situations nouvelles ou inattendues.

Résultat 3 : Renforcement des compétences en résolution de problèmes

- ❑ Ils et elles développeront des approches plus efficaces pour identifier et résoudre les obstacles qui se présentent lors de leur transition.



4 Créer un tissu social hors du milieu d'appartenance d'origine

... du programme

Résultat 1 : Expansion et renforcement de leur réseau

- ❑ Les participant·e·s établiront de nouvelles connexions avec d'autres personnes en transition.

Résultat 2 : Sentiment d'appartenance et de soutien

- ❑ Faire partie d'un groupe partageant des expériences similaires réduira le sentiment d'isolement et offrira un soutien émotionnel et pratique.

5 Identification des aptitudes transposables / habiletés transversales

Les objectifs...

Résultat 1 : Identification et valorisation des compétences transférables

- ❑ Les participant·e·s seront capables de reconnaître comment leurs compétences acquises dans leur domaine d'origine (sports, militaire, affaires, arts) peuvent être appliquées et valorisées dans de nouveaux contextes.

Résultat 2 : Développement d'une vision plus large de leurs capacités

- ❑ Les participant·e·s prendront conscience de la polyvalence de leurs compétences et des nombreuses possibilités qui s'offrent à eux.



A Exploration des grands jalons de notre histoire

Objectifs du module :

- ☐ Créer et maintenir un cadre d'accueil et de confiance au sein des membres du groupe ;
- ☐ Faire le point sur la situation actuelle des participant·e·s ;
- ☐ Accompagner le·la participant·e à formuler sa·ses demande·s, attente·s et crainte·s face à sa situation actuelle et au **Parcours** ;
- ☐ Accompagner le·la participant·e à s'approprier sa propre histoire.

Atelier 1 : Introduction & Partir ensemble | durée 5 heures

- ☐ Créer une connexion de groupe ;
- ☐ Déposer les bases pour partir ensemble.

Atelier 2 : La performance, les résultats et... Moi ? | durée 5 heures

- ☐ S'inviter à la multidimensionnalité de notre personne ;
- ☐ Développer la capacité de réapprivoiser certaines parties de nous.

Atelier 3 : À soir on fouille les boules à mites | durée 5 heures

- ☐ Rendre visible les moments charnières de notre parcours de vie ;
- ☐ (Re)prendre conscience de son plein potentiel.



B S'outiller et se pratiquer pour développer son plein potentiel

Objectifs du module :

- ❑ Accompagner le·la participant·e dans la découverte et le développement de nouveaux outils pertinents pour l'aider à faire face au changement et se pratiquer dans un contexte sécuritaire ;
- ❑ Initier le·la participant·e à la Communication consciente selon l'approche de Marshall B. Rosenberg ;
- ❑ Développer des compétences inter et intrapersonnelles, relationnelles et émotionnelles ;
- ❑ Développer une plus grande flexibilité psychologique à l'aide de la Matrice ACT.

Atelier 4 : À la rencontre de mon pilote automatique | durée de 5 heures

- ❑ À l'aide de la théorie de l'Ennéagramme, prendre conscience des biais qui peuvent activer certains de nos comportements dit « par défaut » et apprendre à s'observer & développer une nouvelle réponse au-delà de ses réactions ;
- ❑ Apprendre à ralentir, prendre conscience des automatismes et choisir une action cohérente avec ce qui est important pour soi dans des contextes de stress et du quotidien.

Atelier 5 : Approfondir la rencontre de Moi | durée de 5 heures

- ❑ Observer comment mon rapport à l'autre évolue et prendre conscience du fondement de ses réactions et de son impact sur celui-ci ;
- ❑ Faire des tests et se pratiquer à faire des choix cohérents suite à des prises de conscience.



B S'outiller et se pratiquer pour développer son plein potentiel (suite)

Atelier 6 : Communication consciente : se connecter à ses besoins | durée de 5 heures

- ❑ Approfondissement des connaissances en Communication consciente selon l'approche de Marshall B. Rosenberg ;
- ❑ Développer un regard critique sur ses propres habiletés de communication et d'écoute en période de grands changements ;
- ❑ Développer la conscience de soi grâce à une meilleure compréhension de ses propres émotions et besoins ;
- ❑ Acquérir des outils pour aborder les désaccords et les conflits de manière constructive, en cherchant à comprendre les besoins de chacun et à trouver des solutions mutuellement satisfaisantes.

Rencontre 7 : Goûts amers | durée 5 heures

- ❑ Observer les zones d'amertumes et découvrir l'espace pour les laisser s'exprimer ;
- ❑ Apprendre à accueillir, sans jugement, un plus large répertoire d'émotions et de réflexes ;
- ❑ Améliorer sa capacité à reconnaître, comprendre et interagir sainement avec ses émotions, s'apaiser.

Atelier 8 : Matrice ACT : développer sa flexibilité psychologique | durée 5 heures

- ❑ Développer clarté et cohérence par rapport à ce que nous vivons, ce que nous voulons et à ce que nous disons ;
- ❑ Développer l'auto-compassion pour se connecter à ses sentiments et besoins ;
- ❑ Explorer comment l'outil peut soutenir l'habileté à faire face aux turbulences, aux changements et aux stress quotidiens ;
- ❑ Prendre conscience des obstacles intérieurs (pensées, émotions et sensations) et des mécanismes automatiques mis en place pour interagir avec ceux-ci.



C Regarder en avant et célébrer sa transition

Objectifs du module:

- ❑ Reconnaître l'héritage que chaque participant·e laisse et a envie de laisser après son passage dans le **Parcours** ;
- ❑ Guider le·la participant·e pour l'aider à honorer ses réussites et célébrer le cheminement fait au cours de la dernière année. Ensemble, regarder en avant ;
- ❑ Renforcer les liens de communauté hors des milieux d'appartenance d'origine ;
- ❑ Consolider les aptitudes transversales en misant sur les forces propres à la personne plutôt qu'à sa fonction

Rencontre 9 : **Me réengager** | durée 5 heures

- ❑ Prendre conscience de son impact chez les autres ;
- ❑ Clarifier ses engagements pour nommer sa prochaine étape ;
- ❑ Célébrer l'impact de l'autre sur son développement.

Rencontre 10 : **Célébrer le chemin parcouru** | durée 5 heures

- ❑ Rendre visible les changements de la dernière année ;
- ❑ Nourrir la confiance et renforcer l'investissement en célébrant ses progrès et son développement
- ❑ Définir un objectif pour la prochaine année.

Rencontre 11 : **Une année plus tard** | durée 5 heures

- ❑ Se retrouver une année plus tard pour constater le chemin parcouru ;
- ❑ Réactualiser les objectifs ;
- ❑ S'assurer de garder vivant et nourrissant le lien de communauté.



Avant un atelier : le carnet d'expédition

- ❑ Au maximum une semaine avant le début du bloc de formation, un courriel préparatoire est envoyé.
- ❑ Dans certains cas, il y aura un exercice à préparer en amont de la rencontre qui peut se traduire par un visionnement d'une vidéo, la lecture d'un article, une conversation avec des proches, etc.
- ❑ Le·a participant·e est invité à noter ses réflexions dans son carnet d'expédition reçu au début du programme.

Après un atelier : le carnet d'expédition

Dans son carnet d'expédition, Le·a participant·e est invité·e mettre le résultat de ses réflexions après chaque séance. Cela peut aussi être une note vocale ou vidéo dans laquelle il sera possible de répondre aux questions suivantes :

- ❑ En quoi / par quelle partie de la dernière séance ai-je été touché(e)?
- ❑ Qu'est-ce que j'apprends à propos de moi, des autres et des outils maintenant?

Les points de rencontre/rencontre de petits groupes :

Chaque personne sera assigné.e à un petit groupe d'expédition pour 4 suivis virtuels de 60 minutes durant le parcours. Ces petits groupes seront assignés lors de la première rencontre du **Parcours**.

Le carnet d'expédition

Le but de ce carnet est d'y laisser des traces pour ressentir le progrès / et apprécier les difficultés à différents moments du parcours. Ces apprentissages serviront à la préparation de la dernière rencontre du programme.



À quoi ressemble un bloc de formation du **Parcours**?

Un moment d'exploration, d'apprentissage, d'accueil et de partage avec des individus qui ont les deux pieds dans l'un des moments charnières de leurs vies : la transition.

De façon pratique, le déroulement d'une rencontre ressemble à :

16h00 Arrivée et accueil informel :

- Salle Quatre-Chemins, 1212 rue Panet, Montréal, H2L 2Y7
- Le Sentier, 4765 1re avenue local 125, Charlesbourg, G1T 2T3

17h00 Partie 1 du bloc de formation

19h30 Partie 2 du bloc de formation

21h00 Fin de l'atelier



Calendrier des activités

Exploration des grands
jalons de notre histoire
3 blocs de formation de 5 heures

module A

S'outiller & se pratiquer :
développer son potentiel
5 blocs de formation de 5 heures

module B

Regarder en avant &
célébrer sa transition
2 blocs de formation de 5 heures

module C

Les accompagnements virtuels en petits groupes de 3-4 personnes se feront comme suit:

- Entre les ateliers 2 et 3
- Entre les ateliers 4 et 5
- Entre les ateliers 6 et 7
- Entre les ateliers 8 et 9

Départs des prochains Parcours

- ❑ Parcours 18 : 21 mai 2026 (Québec)
- ❑ Parcours 19 : 11 juin 2026 (Montréal)
- ❑ Parcours 20 : 7 octobre 2026 (Montréal)
- ❑ Parcours 21 : 27 janvier 2027 (Montréal)





QUATRE-CHEMINS

Ensemble, redéfinissons la transition