

Rapport Annuel

Ensemble,
sur le chemin.

MOT DE L'ÉQUIPE

Au rythme des saisons



Ralentissement fertile

Cette dernière année a été, pour Quatre-Chemins, une période de grand ralentissement fertile. Plutôt que de chercher à grandir à tout prix ou à multiplier les directions, on a choisi de s'arrêter pour approfondir. Nous avons pris le temps de soigner notre terreau, de solidifier nos assises et de nourrir ce qui fait notre force : notre mission et nos programmes d'accompagnement.

Grâce à notre nouveau statut d'organisme de bienfaisance, on a pu ancrer nos actions dans la durée et s'assurer que nos espaces de recul demeurent accessibles à celles et ceux qui en ont le plus besoin. Cette année, les réflexions ayant mené à l'obtention de ce statut nous ont permis de voir plus loin, tout en restant profondément connectés à notre essence.

Des racines plus fortes, des alliances plus profondes

Prendre soin de notre communauté, nos membres, c'est aussi choisir de bien s'entourer. Au cours des derniers mois, on a mis une énergie précieuse à cultiver nos partenariats. On croit fermement que c'est en croisant les perspectives et en unissant nos forces avec d'autres organisations que l'on sème les plus belles graines de transition. Ces collaborations précieuses nous permettent aujourd'hui de tisser des ponts toujours plus solides entre les différents milieux.

Deux projets pour explorer de nouveaux sentiers

Parce que le compagnon de voyage est aussi un explorateur curieux, cette année a été marquée par deux initiatives qui nous ont fait vibrer :

- **Le projet pilote Écomaris :** Une immersion unique où nous avons marié le rythme de l'eau à nos démarches de transition. En alliant la navigation et le recul intérieur, nous avons exploré de nouvelles manières d'accompagner le changement.
- **L'écriture de notre premier livre :** Un projet de cœur visant à mettre par écrit et à partager toutes nos histoires de transition.

Au fil des pages de ce rapport, tu découvriras les visages, les moments et les apprentissages qui ont façonné notre année. Une année qui a été marquée par plusieurs moments autour d'un café. Des moments précieux où une personne apprivoise la notion de transition. Rien de tout cela n'aurait été possible sans la confiance de nos membres, de nos partenaires et surtout le dévouement de notre équipe engagée.

– L'équipe de Quatre-Chemins

Table des matières

Quatre-Chemins en bref	3
Retour sur la dernière année	8
Soirée grandes Transitions	12
Les Bivouacs	13
Les Camps de Base	15
Les Parcours	18
Nouveau : Projet Écomaris	22
Nouveau : Projet d'écriture	25
Notre engagement dans le milieu	27
Notre équipe	35
Notre gouvernance	38
Nos finances	39

NOTRE IDENTITÉ

C'est quoi, passer par Quatre-Chemins

Notre vision du monde :

Nous aspirons à une société où chaque personne vit en adéquation avec sa nature profonde; une société où nous avons appris à se (re)définir au-delà de nos accomplissements.

Parce qu'en solo, le changement peut être difficile à vivre, on nourrit les liens d'une communauté dynamique pour accompagner celles et ceux qui ont envie que le prochain cycle de leur vie soit synonyme de cohérence et de paix.



La mission qui nous anime

C'est de transformer l'expérience de transition de personnes issues de milieux où la performance occupe une place importante tels que le sport, les forces armées, les entreprises et les arts de la scène.

On l'accomplit lorsque nos membres se sentent outillé·e·s pour prendre en charge leur bien-être, honorer leurs expériences passées et se sentent prêt·e·s à amorcer un nouveau cycle.

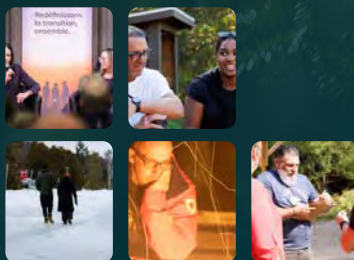
Bien plus, on accomplit notre mission lorsque nos membres se sentent capables de soutenir celles et ceux qui en ont le plus besoin dans leur entourage. C'est beau quand c'est ça qui se passe.

OSBL

Depuis octobre 2020

OBE

Depuis mars 2026



affaires



sports



militaire

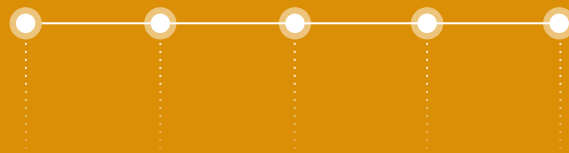


arts +



4

milieux clés



6

années d'existence



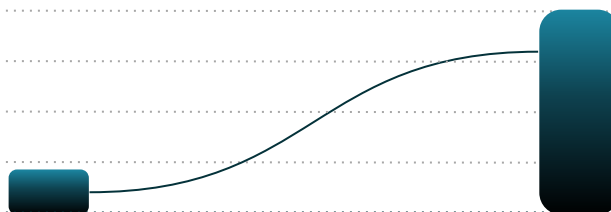
812

participations



3 équipiers

16 équipiers



Une équipe **flexible,**
agile et passionnée.



144

membres

Montréal

Québec

4

 services uniques
et réfléchis

Parcours

Camp de
base

Bivouac

Soirée grandes
Transitions

NOS SERVICES

12 mois



LE PARCOURS

Accompagner un groupe sur 12 mois pour se (re)découvrir, mieux se comprendre et franchir les prochaines étapes de sa vie.

4 groupes / année
8-12 participant-e-s
10 rencontres
3-4 cordées



2 jours



CAMP DE BASE SAISONNIER

Séjour immersif pour déconnecter du quotidien, s'apaiser et prendre un pas de recul dans un cadre naturel et au rythme des saisons.

2 camps / année
12-20 participant-e-s
1 séjour en nature



2 heures



BIVOUAC

S'offrir un espace-temps plus court et à un rythme différent pour contraster avec son quotidien et ainsi jouer avec les questions qui émergent.

6 bivouacs / année
8-12 participant-e-s
2-3 heures



1 soirée



SOIRÉE GRANDES TRANSITIONS

Explorer le changement et les transitions ensemble à travers le témoignage de personnes ayant vécu de grandes transitions.

2 soirées / année
~100 participant-e-s
1 panel de conférence



NOTRE APPROCHE

Perspectives

LA RENCONTRE DES MILIEUX

On a la croyance fondamentale qu'on gagne à échanger nos perspectives avec des personnes issues de milieux différents du nôtre.

Affaires
Sports
Militaire
Arts de la scène

Rythme

LES CHANGEMENTS DE RYTHME

(Re)définir ce qu'on souhaite réellement pour son prochain cycle de vie peut prendre du temps. Pour y arriver, on ne suit pas nécessairement un long fleuve tranquille.

Durée
Récurrence
Saisonnalité

Autonomie

NAVIGUER DANS DIFFÉRENTS ÉCOSYSTÈMES

Dans une perspective d'interdépendance et d'équilibre, on encourage les participant-e-s à prendre part à d'autres activités et communautés. On a l'intime conviction de fournir des solutions variées, mais la transition peut passer par un infini d'avenues, alors pourquoi se priver?

Ensemble

UNE COMMUNAUTÉ DYNAMIQUE

La transition peut mener à l'isolement, à l'idée que c'est un «problème à régler seul». C'est pourquoi on s'invite à explorer notre lien à l'environnement, aux autres et à soi. Notre interconnexion se veut une force sous-estimée.



Retour sur les programmes

Et si on passait par
Quatre-chemins ?

2025- 2026

OUVERT EN CONTINU
ON TROUVE LE BON
MOMENT **ENSEMBLE**

COUP D'OEIL



209

participant.e.s
aux programmes



11

journées Quatre-Chemins
pour les membres



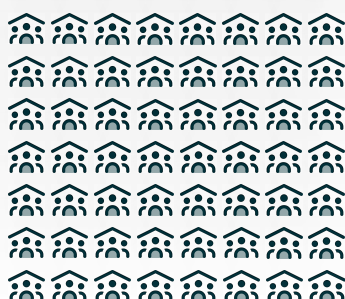
148

rencontres
individuelles



56

séances de
programmes



2

 nouveaux
projets

Projet Écriture

Projet Écomaris

NOTRE ANNÉE



● Programmes ● Engagement communautaire

août/ sept

- AGA
- Programme Leadership Aléo
- Marathon Beneva

nov

- 1 rencontre de CA
- Ass. extraordinaire
- Femmes Inspirantes
- Forum Respect de Montréal

jan

- Fin Parcours 13
- Soirée grandes Transitions
- 2 rencontres de CA

mars

- 4 mars 2026 : enregistrement OBE
- Début Parcours 17
- Bivouac -Montréal
- Femmes Inspirantes

mai

- Début Parcours 18
- Camp de Base
- 1 rencontre de CA
- Femmes Inspirantes
- Journée Plan de Match

déc

- Bivouac- Montréal
- Atlas - Table Ronde Santé des vétérans francophone
- Journée INS pour athlètes

oct

- Fin Parcours 12
- Début Parcours 16
- Camp de Base
- Bivouac - Québec
- Expo-Ma transition Base Valcartier
- Panel Écoleadership - Fondation Dufresne Gauthier

fév

- 1 rencontre de CA
- Ass. extraordinaire
- Bivouac - Québec

avril

- Fin Parcours 14
- Début Projet Livre

juin

- Projet Pilote Écomaris
- Atelier pilote Projet livre
- Forum Respect Montréal
- Tournoi de golf Fondation des Anciens du Collège Militaire
- Programme Leadership Aléo

2025- 2026

La participation totale a **augmenté de 15 %**, stimulée par la « soirée grandes Transitions », tandis que les Camps de Base et Bivouacs ont augmenté de 45% et 24% respectivement.

Malgré le report du début d'un nouveau groupe de Parcours à l'automne 2026 pour favoriser la représentativité, quatre groupes se sont tout de même réunis tout au long de l'année.

MILIEUX

● Affaires

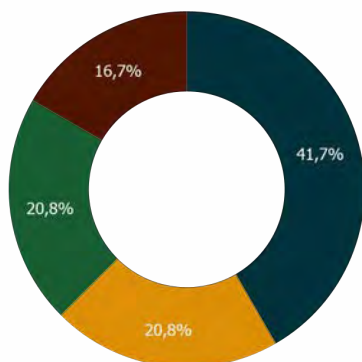
● Sports

● Militaire

● Arts et Autres

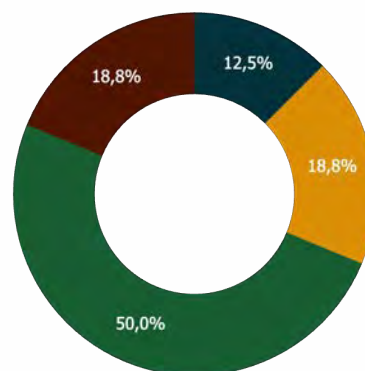
Participation – Parcours 16-17-18

22 participant·e·s, par milieu d'attachement identitaire



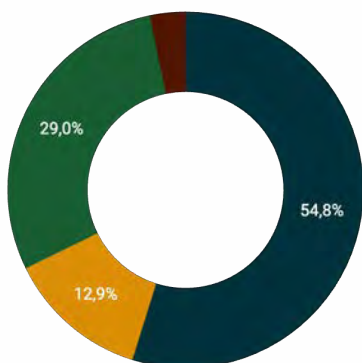
Participation – Camps de base (2)

32 participant·e·s, par milieu d'attachement identitaire



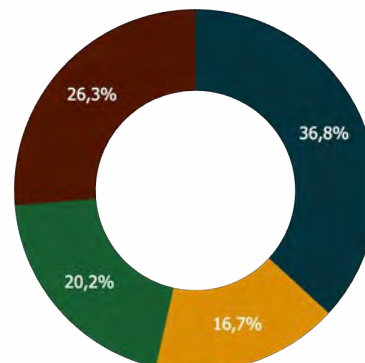
Participation – Bivouacs (5)

31 participant·e·s, par milieu d'attachement identitaire



Participation – Soirée grandes Transitions

114 participant·e·s, par milieu d'attachement identitaire



SOIRÉE GRANDES TRANSITIONS

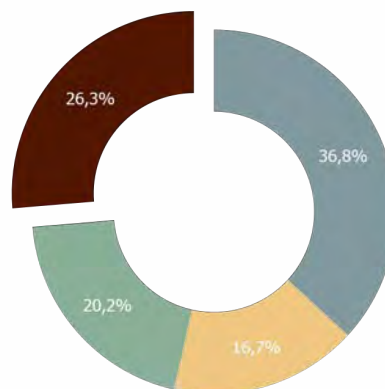
Pour une deuxième année, plus d'une centaine de personnes provenant des milieux du sport, des Forces armées canadiennes, des affaires et des arts de la scène se sont déplacées, malgré la tempête, afin d'ouvrir des conversations sur cette étape déstabilisante, voire isolante, qu'est la transition. **50% des membres des Parcours 17 & 18 ont découvert l'organisme lors de la soirée.**

Pour l'année 2025-2026, on souhaitait porter une attention particulière au milieu des arts de la scène. En préparation à la soirée grandes Transitions, nous avons pris le temps d'ouvrir des conversations avec des associations dont la mission est de soutenir ces artistes. Cela s'est donc traduit par une plus grande participation du milieu des arts de la scène qui a doublé en nombre comparativement à 2024-2025.



Participation – Soirée grandes Transition

114 participant-e-s, par milieu d'attachement identitaire



- Affaires
- Sports
- Militaire
- Arts et Autres

Soirée présentée en partenariat avec ces trois organisations

UN RENDEZ-VOUS ANNUEL

SOIRÉE GRANDES TRANSITIONS



Sur le panel cette année, nous avons accueilli quatre membres de l'organisme qui ont participé à un ou plusieurs Parcours d'une année.

Pierre Gladu, un vétéran des forces armées (Parcours 4 et 9) a confié avec une vulnérabilité profondément touchante son bout de trail depuis sa libération en 2014. Cette sensibilité l'a mené à bercer des bébés depuis quelques années dans l'unité néonatale.

Marie-Lou Morin (Parcours 6) a témoigné de son expérience après avoir mis fin à sa carrière au sein de l'équipe nationale de natation artistique. Elle a mis l'accent sur l'importance d'apprendre à se connaître pour s'orienter dans cette nouvelle étape.

Pour sa part, **Jinny Jacinto** (Parcours 7), artiste de cirque, a rappelé avec justesse : « Je suis une artiste en dedans de moi, et je vais toujours l'être. La transition, pour moi, c'est de redécouvrir toutes les choses qui ne sont pas écrites sur un papier, mais qui font partie de mon être. »

Benoit Bousquet (Parcours 7), issu du milieu de l'entrepreneuriat, a partagé sa réflexion sur son rapport à la performance. « La performance, c'est comme tendre un muscle. Mais, est-ce que je me donne le droit de me reposer? »





LES BIVOUACS

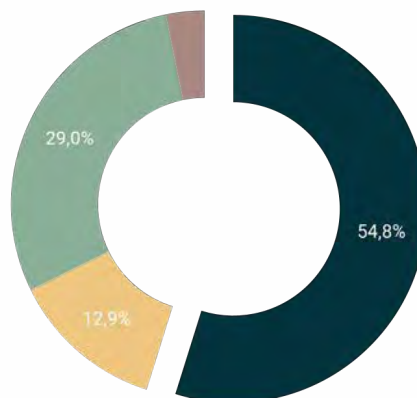
Le Bivouac est un rendez-vous trimestriel. Ces rencontres de courte durée, ont permis d'accueillir 31 personnes le temps d'une soirée pour explorer un des thèmes proposés. L'écoute et la reconnaissance de son corps et de ses réflexes ont servi de guides pour ouvrir et approfondir les réflexions des participant·e·s. Deux des cinq Bivouacs ont été offerts à Québec.

Encore une fois cette année, **la formule courte des bivouacs a été particulièrement appréciée par les personnes provenant du milieu des affaires.** Dans la prochaine année, différentes formules seront testées afin d'observer comment il est possible de rejoindre davantage de personnes des autres milieux, notamment le sport.



Participation – 5 Bivouacs

31 participant·e·s, par milieu d'attachement identitaire



- Affaires
- Sports
- Militaire
- Arts et Autres

REPASSER PAR QUATRE-CHEMINS

LES CAMPS DE BASE

Les Camps de base avaient d'abord été imaginé comme un contexte pour vivre une première expérience avec Quatre-chemins, et ce en plein-air. L'hypothèse était que la nature pouvait nous en enseigner beaucoup au sujet des rythmes et transitions naturelles. Dans la dernière année, **on a observé une présence plus grande de la part des membres actifs.**

En mai 2026, on a choisi de retourner au Camp Bruchési, là où les premiers Camps ont eu lieu. On a été agréablement surpris de constater le sentiment de «retour à la maison» pour plusieurs membres. On observe depuis quelques temps l'émergence d'un intérêt de se retrouver à un lieu précis associé à l'organisme en dehors de la ville. Cette observation fait partie de notre réflexion stratégique.



Dans les mots des participant·e·s

«Ça m'a montré qu'un différent rythme interne est possible. J'ai toujours la possibilité de me poser, d'écouter ma respiration et de revenir à moi, juste moi. Ça m'a donné beaucoup d'outils pour la régulation du système nerveux. J'ai développé certains réflexes pour revenir respirer quand je sais que mon système s'accélère. Puis ça, ça vaut beaucoup à mes yeux.»



LES CAMPS DE BASE



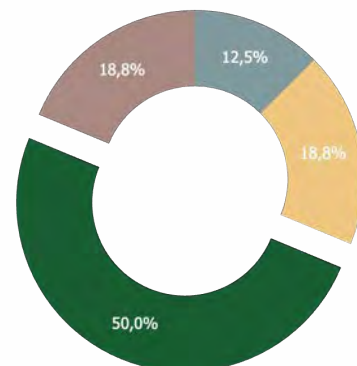
Lieu idéal pour ralentir et connecter avec soi et le groupe avec lequel on est, les camps de base est toujours un programme fort de Quatre-Chemins. Ils répondent aux besoins évolutifs de notre communauté. En 2025-2026, on les membres ayant déjà complété le programme d'une année qui ont choisi de revenir le faisait pour «voir [ils] en sont où».

Cette tendance est particulièrement vrai pour un bon nombre de vétéran-e-s des Forces armées canadiennes.



Participation – 2 Camps de base

32 participant-e-s, par milieu d'attachement identitaire



- Affaires
- Sports
- Militaire
- Arts et Autres

LES PARCOURS

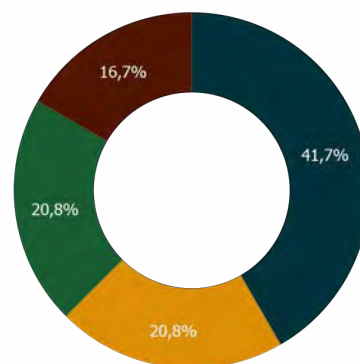
Programme phare de Quatre-Chemins, le Parcours d'un an continue d'être le cœur battant de ce que nous faisons. Cette année, quatre Parcours ont été complétés et trois ont débuté. Les membres ont appris que, bien que parfois difficile, douloureuse et désorientante, la transition peut se traverser, ensemble.

Malgré une intention initiale de lancer quatre groupes cette année, l'équipe a décidé de retarder le dernier départ pour s'assurer d'avoir un groupe diversifié et équilibré. Ce choix, réfléchi et conscient, illustre à quel point **Quatre-Chemins aspire à être une communauté à l'écoute des besoins de ses membres**: repenser un plan peut être tout aussi important qu'honorer l'élan de se lancer. En effet, la rencontre des perspectives est un élément essentiel à l'expérience Quatre-Chemins. Le préserver aura permis d'assurer le potentiel transformateur du prochain parcours.



Participation – 3 nouveaux Parcours

22 participant-e-s, par milieu d'attachement identitaire



- Affaires
- Sports
- Militaire
- Arts et Autres

LES BESOINS IDENTIFIÉS

En préparation

Les participant·e·s sont invité·e·s à remplir un questionnaire de départ dont les résultats sont compilés par Florence Lessard, Doctorante en psychologie.

L'intention est de rendre visible le point de départ des groupes.

Les données recueillies permettent à l'équipe de Quatre-Chemins de s'assurer d'une amélioration continue de ses pratiques au fil du temps et ainsi de rester aligné avec les besoins

Les grands thèmes qui sont au coeur des préoccupations de nos membres sont les suivants (dans leurs propres mots):

1

LA CRISE IDENTITAIRE LIÉE À LA FIN OU LA TRANSITION DE CARRIÈRE

« Réduire ma crise d'identité, idéalement j'aimerais trouver une nouvelle façon de me sentir aussi fier et valorisé que ce que j'éprouvais lorsque j'étais un membre des Forces Canadiennes. »

2

LA RELATION À LA PERFORMANCE

« Je réalise que je suis toujours à la recherche de valorisation par le sport et que ce n'est jamais suffisant. »

LES BESOINS IDENTIFIÉS

(SUITE)

3

PRENDRE SOIN DE SOI: RALENTIR ET LÂCHER PRISE

« Prendre plus de temps pour moi, ralentir, ne pas sentir que je dois constamment performer, être plus gentille envers moi-même. »

4

L'AUTHENTICITÉ ET LA CONNEXION AUX ÉMOTIONS

« J'aimerais être une personne connectée à mes émotions. Une personne qui se laisse guider par ses réels besoins et par son cœur. »

5

L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET MENTAL

« Je sais que mon cœur et mon corps ne sont plus capables de supporter mon train-train quotidien. » ; « Gérer mon anxiété et ne plus vivre d'insomnie. »

6

LA COMMUNAUTÉ: RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES EN TRANSITION

« Je cherche à m'entourer de gens qui sont en transition comme moi. »

IMPACT DU PARCOURS

Les participant·e·s témoignent d'une évolution concrète sur plusieurs besoins identifiés précédemment. À noter que le taux de réponse à l'évaluation post-Parcours a été faible. Le processus est donc à revoir, d'autant plus que la dernière rencontre, en raison de son rythme, se prête difficilement à la réalisation de l'évaluation sur place. Les participant·e·s sont actuellement invité·e·s à y répondre après la rencontre.

1

DÉTACHEMENT PERSONNEL PAR RAPPORT À LA PERFORMANCE

« J'accorde moins de valeur à ce que je fais et plus d'importance à ce que je suis. »

« Je suis workaholic et j'intègre que prendre le temps, faire moins, m'apporte davantage. »

2

MEILLEURE GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DE L'AUTO-COMPASSION

« Une compréhension émergente de mes réflexes et habitudes interpersonnelles qui espérons vont soulager mon anxiété. Ultimement, plus de sérénité et de l'indulgence face à moi-même. »

3

RALENTISSEMENT ET RÉÉQUILIBRAGE DU RYTHME DE VIE

« Tout était parfait. Le rythme qui nous ralentit est particulièrement essentiel. »

4

EFFET DE TRANSMISSION : DONNER AU SUIVANT

L'élan de transmettre ce que les participant·e·s ont reçu à d'autres personnes en transition est partagé. Par exemple: implication auprès de jeunes sportifs pour nuancer le message sur l'estime liée à la performance, accompagnement de mamans dans leur nouveau rôle, ou volonté de partager les outils acquis.



NOUVEAU

ÉCOMARIS

8-10 juin 2026



Quatre-Chemins prend le large

On explore avec enthousiasme une nouvelle possibilité collective portée par une intention à long terme : vivre quelques jours ensemble afin de soutenir le cheminement de chacun, d'explorer nos façons d'être en relation et de redécouvrir l'importance du milieu naturel dans notre expérience collective. C'est dans cette perspective que le partenariat avec Écomaris, un organisme qui propose des expériences éducatives et collectives à bord d'un voilier-école, faisait particulièrement sens pour nous. La navigation offrait un cadre concret pour sortir des habitudes quotidiennes, vivre une expérience de groupe dans un environnement différent et expérimenter autrement la collaboration, l'adaptation et le vivre-ensemble.

Le 8 juin 2026, quinze personnes (équipage inclus) ont embarqué à Trois-Rivières à bord du voilier-école Écomaris en direction de Québec. Pendant trois jours, la navigation est devenue un prétexte pour apprendre, échanger, ralentir et faire un pas de plus dans nos transitions respectives.

Cette première traversée nous a également permis de mieux comprendre certaines conditions qui pourraient enrichir une prochaine édition, notamment explorer un format plus long permettant de mieux articuler la navigation, les temps collectifs et les moments de réflexion personnelle.

Elle confirme enfin notre volonté de poursuivre le développement des services de Quatre-Chemins à travers des immersions de type expédition, où un environnement inhabituel devient un espace d'apprentissage, de rencontre et de transition.





NOUVEAU

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hand holding a blue pen and writing in a small, light-colored notebook. The person is wearing a brown long-sleeved shirt. The background is out of focus, showing what appears to be a window with natural light.

Recueil sur la transition
Atelier 1 : 18 juin 2026



Pourquoi un livre? Pour se retrouver, tout simplement.

Lorsqu'on vit une transition, la solitude s'installe souvent en silence. On a l'impression d'être la ou le seul-e à ressentir ce vide, à douter ou à chercher ses repères après avoir tant donné pour notre carrière, notre projet de vie.

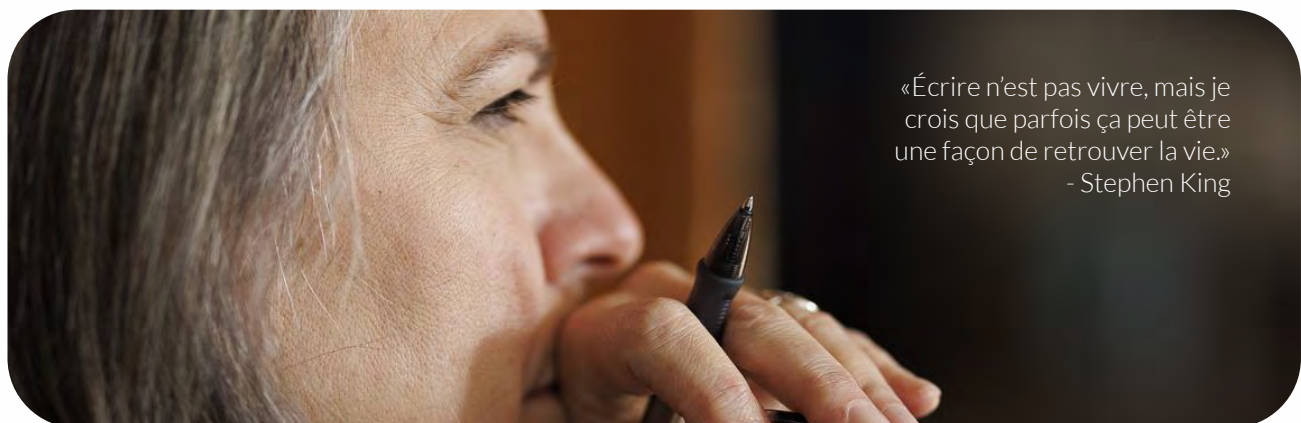
Ce projet de livre, c'est notre façon d'aller à la rencontre des gens, là où ils sont. En mettant des mots sur papier et en partageant ces récits à l'abri des regards, on souhaite **normaliser** cette étape de vie : montrer que ces doutes et ces quêtes identitaires sont universels et, surtout, « exceptionnellement normaux ». On entend souvent : *je pensais que j'étais seul-e à vivre ça*. On cherche à normaliser l'expérience pour celles et ceux qui ne sont pas encore prêt.e.s à aller chercher du soutien.

Un outil pour ouvrir le dialogue

Au-delà des récits, ce livre veut devenir une boussole commune. Il permettra d'ouvrir des conversations franches avec les intervenants sur le terrain (les coachs, les psychologues, les mentors et les gestionnaires) pour qu'on apprenne, ensemble, à mieux accompagner l'humain derrière la performance. Bref, à faire en sorte qu'il y ait plus de compagnon de voyage sur la trail.

Parce que poser un regard bienveillant sur la transition, ça commence par oser en parler.

Le projet a débuté début avril avec un atelier pilote le 18 juin. Nous tiendrons les ateliers à l'automne 2026. L'écriture du recueil se fera au début de l'hiver 2027 et les rencontres avec les partenaires sur le terrain se tiendront à l'été et l'automne 2027.



«Écrire n'est pas vivre, mais je crois que parfois ça peut être une façon de retrouver la vie.»
- Stephen King





Engagement communautaire

Des collaborations qui
perdurent dans le temps

Le tissage comme levier de transformation

Pour nous, la mutualisation n'est pas qu'un concept administratif : c'est une philosophie de présence. Cette année, nous avons choisi de sortir de nos propres sentiers pour aller à la rencontre des autres.

Qu'il s'agisse de prendre part aux événements de nos partenaires ou de créer des ponts lors de rencontres fortuites, notre présence sur le terrain est le prolongement naturel de notre mission. Aller à la rencontre des gens et des organismes, écouter les besoins réels du milieu, c'est ainsi que nous contribuons à notre écosystème.

En unissant nos forces à celles de nos partenaires, nous ne faisons pas seulement additionner nos ressources, nous tissons un réseau plus solide, plus vivant et plus humain, capable de soutenir celles et ceux qui traversent des périodes de transition.

Nous déconstruisons la logique du manque, de la compétition et de l'atomisation, un geste, une discussion, un café à la fois. Lorsque possible, Quatre-Chemins participe aux événements dans la communauté avec une équipe provenant de différents milieux afin de faire vivre l'expérience des différentes perspectives partout où nous allons.



Ensemble, depuis le début

La Fondation Aléo et Quatre-Chemins collaborent depuis notre création, il y a presque six ans. Notre partenariat va bien au-delà du soutien financier : nous travaillons activement, ensemble, à soutenir davantage d'étudiant·e·s-athlètes dans leur parcours de transition. Que ce soit par la présence et l'engagement de Cassandra, boursière Aléo en 2008, 2009 et 2017, au sein du programme Leadership Aléo, ou encore par le travail étroit de Sophie Brassard et Charles Tropper, conseillers à l'orientation d'Aléo, qui guident les étudiant·e·s-athlètes vers Quatre-Chemins lorsque le besoin se présente.



Équipe 4C- Pour la Fondation Aléo,
2 boursières et membres de Quatre-Chemins ont couru pour
remettre des bourses de transition.
Marathon Beneva
Photo crédit :Nathan Brunet
21 septembre 2025



Patricia Demers, Fondation Aléo
Béatrice Lamarche, boursière et membre
Parcours 18 Quatre-Chemins
Soirée grandes Transitions 2026

Contribuer aux conversations

Une fois de plus cette année, Quatre-Chemins a pu compter sur l'appui essentiel de la Fondation Aléo à l'occasion de la 2e soirée grandes Transitions. Nous soulignons tout particulièrement l'engagement de Patricia Demers, directrice générale de la Fondation, qui a pris part aux trois rencontres préparatoires et s'est impliquée directement dans la préparation de la salle avant l'événement. Son expérience, sa générosité et le soutien précieux de la Fondation Aléo dans tout le volet communication ont constitué des ingrédients essentiels à la réussite de cette soirée.

Complémenter nos approches ...

Le Sentier et Quatre-Chemins unissent leurs expertises afin d'offrir un soutien spécialisé aux vétérán·es en transition vers la vie civile. Ce partenariat vise à proposer un accompagnement psychosocial adapté, à réduire l'isolement et à favoriser une meilleure intégration sociale et professionnelle. En combinant nos forces, nous souhaitons offrir un continuum de services ancré dans la réalité militaire, centré sur la dignité, la santé mentale et la qualité de vie des vétérán·es au Québec.

Au Québec, particulièrement au sein de la communauté vétérane francophone, la transition militaire-civile demeure une période marquée par des enjeux d'identité, de réajustement socio-professionnel et, parfois, de vulnérabilité. Cette transition ne se limite pas à quitter un emploi : elle implique souvent une transformation profonde du rapport à soi, la perte d'une identité collective, d'une structure claire et d'un sentiment d'appartenance. Selon l'Enquête sur la santé des anciens combattants canadiens de 2024, près de 40 % des vétérán·e·s ne trouvent pas leur transition facile, témoignant de défis persistants dans l'adaptation à la vie civile.



Chloé Deraiche, Le Sentier & Morgane
Lemasson, Quatre-Chemins
Soirée grandes Transition 2026

... au service des vétérán·e·s

Le partenariat avec Le Sentier réunit la connaissance approfondie de la culture militaire, des enjeux de transition, de la santé mentale et des besoins familiaux développée par Le Sentier avec la méthodologie d'accompagnement éprouvée de Quatre-Chemins. Cette collaboration est rendue possible grâce au soutien financier de True Patriot Love et Le Sentier.

Encore une fois cette année, Le Sentier a contribué à la soirée grandes Transitions. Sa directrice générale, Chloé Deraiche, a participé activement à la création et à la préparation de cette soirée. Tout au long de l'année, Chloé et l'équipe du Sentier ont également contribué à faire connaître Quatre-Chemins et à ouvrir la voie à de nouvelles collaborations potentielles.



ICI ET LÀ, ON CONTRIBUE À LA CONVERSATION

NOTRE PARTICIPATION

2 demi-journées

FORUM RESPECT | MONTRÉAL

Le Forum Respect, financé par Anciens Combattants Canada, a pour mission de rassembler à l'échelle régionale les organismes et les intervenant-e-s œuvrant auprès des femmes et des hommes en uniforme. Ensemble, nous travaillons à tisser des liens entre les organisations afin de contribuer à la mise en place d'un filet de sécurité solide pour les vétérán-e-s.

De cet espace est née une collaboration accrue entre Le Sentier, Quatre-Chemins et la Fondation Québécoise des Vétérans. Lors de la rencontre du mois de juin, nos trois organisations ont uni leurs forces afin de créer un espace de conversation propice à l'émergence d'actions concertées visant le bien-être des vétérán-e-s et de leurs familles.

1 journée

TABLE RONDE | LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES VÉTÉRANS FRANCOPHONES ET DE LEURS FAMILLES

Présentée par l'Institut Atlas, cette table ronde à Montréal visait à explorer les réalités vécues par les vétérán-e-s francophones et leurs familles, à renforcer les liens entre les acteurs du milieu et à identifier collectivement les priorités d'action. Quatre-Chemins a participé à cette rencontre afin de contribuer aux échanges et de poursuivre le développement de liens avec les organisations engagées auprès de cette communauté.

NOTRE PARTICIPATION

1 journée

BASE MILITAIRE VALCARTIER EXPO MA TRANSITION

Le 22 octobre 2025 a eu lieu la journée de l'Expo Ma Transition. Pendant cette journée, trois personnes de l'équipe de Quatre-Chemins sont allées à la rencontre de militaires en processus de libération et de vétérans. Nous avons ouvert des conversations autour du vertige que peut représenter la libération, ainsi que du défi d'apprendre à se connaître au-delà de l'uniforme. Ces échanges nous permettent, une fois de plus, de rendre visible et déstigmatiser ces expériences, ainsi que de créer des espaces où les émotions et les appréhensions liées à cette transition peuvent être accueillies.

1 journée

L'INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC JOURNÉE DE RÉOUVERTURE DE À MONTRÉAL

En décembre 2025, l'Institut national du sport du Québec (INS Québec) a rouvert ses portes à la suite d'un incendie dévastateur survenu en 2024. Quatre-Chemins était présent pour rencontrer les athlètes qui revenaient à la « maison ». Les anciennes athlètes membres de Quatre-Chemins présentes au kiosque ont également eu la chance de retrouver d'anciennes et anciens coéquipier·ère·s et d'ouvrir la conversation sur les outils et les services disponibles pour réfléchir à l'après-carrière.

NOTRE PARTICIPATION

1 journée

JOURNÉE PLAN DE MATCH DU COMITÉ OLYMPIQUE CANADIEN

Quatre-Chemins a participé à la journée Plan de Match en mai 2026. Bien que l'événement ait eu lieu à Gatineau afin de rassembler les athlètes des Jeux Olympiques de Milano-Cortina, nous avons travaillé étroitement avec nos partenaires basés à Montréal afin de rejoindre les athlètes qui allaient y revenir par la suite.

Cette collaboration nous a permis de créer un pont entre les différents lieux et communautés d'athlètes, afin de maintenir le lien au-delà des événements ponctuels.

3 rencontres

ÉGALE ACTION GROUPE DE CODEV *FEMMES INSPIRANTES*

Notre directrice générale, Cassandra Poudrier, participe à ce rassemblement de femmes directrices générales d'organismes œuvrant dans le milieu du sport.

Au-delà des partages, Cassandra tisse des liens avec différentes fédérations et peut ainsi rester connectée aux réalités et aux besoins du milieu du sport.



Notre équipe 2025-2026

Une équipe et gouvernance
impliquées et engagées

Une année charnière

L'obtention du statut d'organisme de bienfaisance a marqué un tournant décisif pour la gouvernance de Quatre-Chemins. Ce statut n'est pas qu'une affaire de chiffres ou de formalités administratives; c'est un levier qui nous permet d'ancrer notre mission dans la durée. Le travail mené de front avec nos membres et nos administrateurs a généré des conversations parfois complexes, mais toujours porteuses de sens.

Ces échanges ont agi comme un miroir : ils ont consolidé notre éthique, précisé notre vision et surtout confirmé que la structure de Quatre-Chemins doit toujours rester au service de l'humain. C'est dans cette alliance étroite entre notre gestion responsable et notre engagement communautaire que nous trouvons aujourd'hui la solidité nécessaire pour faire rayonner notre mission.

Ce processus nous a aussi permis de mieux nommer notre impact sur la santé et le bien-être, en reconnaissant que le développement des compétences psychosociales, le renforcement de l'adaptabilité professionnelle ainsi que l'analyse des défis d'adaptation sont les véritables moteurs de la transition, une boussole permettant de traverser les passages de vie avec plus de clarté.



NOTRE ÉQUIPE

Quatre-Chemins, c'est la somme de tous les humains qui y transitent, mais ce serait impossible de faire cette expédition sans des personnes qui y contribuent plus directement.



Cassandra Poudrier
direction générale
dév. philanthropique
facilitation



Christian Maranda, CD
facilitation



Cloé Fortin
psychologue du travail
facilitation



Elena Grilli-Cadieux
psychologue clinique
facilitation



François Beauregard
dév. philanthropique
facilitation et coaching



François-Xavier Guerrand
1^{er} cordée Bivouacs
facilitation et coaching



Geneviève Caron
facilitation



Hélène Le Scelleur, CD
1^{ère} cordée Camp Base
facilitation
accueil militaire



Jinny Jacinto
facilitation praticienne
compassionate inquiry



Louise Nadeau
gestion de projets



Marie-Lou Morin
accueil sport



Meg Hewings
facilitation



Pierre Gladu
paire-aidance



Samuel Freeman
facilitation



Florence Lessard
analyse d'impact



Morgane Lemasson
coordination &
philanthropie

NOTRE CA

Le conseil d'administration a été très actif cette année. Six rencontres de Conseil d'administration ont été tenues, 1 assemblée générale annuelle, 2 assemblées extraordinaires et 3 rencontres de réflexions stratégiques. Les membres ont été invités à participer dans plusieurs contextes formels comme informel au cours de l'année.



François Beauregard
Président
Milieu des affaires
Membre Parcours 3



Major (ret) Guy Noury, MSM, CD
Vice-Président, Secrétaire



Jean-Pierre Parra
Trésorier
Milieu des affaires
Membre Parcours 4



Frédérique Lalonde
Administratrice
Athlète retraitée
Membre Parcours 4



Lt-Colonel (ret) Bruno Plourde, CD
Administrateur



Cassandra Poudrier
Administratrice
Athlète retraitée
Membre Parcours 1



Sylvie Beausoleil
Administratrice
Milieu des affaires

48 membres et partenaires

participation totale aux Assemblées
de 2024-2025

90%

Taux de participation des
administrateurs-trices au CA



Nos finances

Une série de conversations
et d'exploration

Revue financière

La gestion financière de Quatre-Chemins est, elle aussi, une forme de transition. Cette année, notre partenariat avec **Desjardins** — maintenant à sa deuxième année — s'est avéré être un pilier, non seulement par sa contribution, mais aussi par la qualité de nos échanges trimestriels, qui nous permettent de garder le cap.

Si le début de l'année a demandé une grande agilité, nous avons pu compter sur un nouveau soutien de la **True Patriot Love Foundation** et **Le Ministère des Anciens combattants du Canada** en plus de nos partenaires de longue date, **Le Sentier, La Fondation Québécoise des Vétérans et la Fondation Aléo**. Ces financements ont agi comme un ancrage lors d'un automne où il a fallu faire preuve de persévérance. Un nouveau donateur important s'est également ajouté: **Le fonds des Commissionnaires du Québec**.

Ce qui nous habite particulièrement cette année, c'est l'élan de solidarité de nos membres. Avec l'obtention de notre statut d'organisme de bienfaisance, nous avons vu apparaître les premiers dons individuels — un geste qui confirme que, sur le chemin, on porte la mission ensemble. C'est avec cet esprit de communauté, et forts de notre nouveau statut, que nous bâtissons pour l'année à venir une stratégie de financement durable, capable de soutenir le développement de nos services et de pérenniser notre contribution.

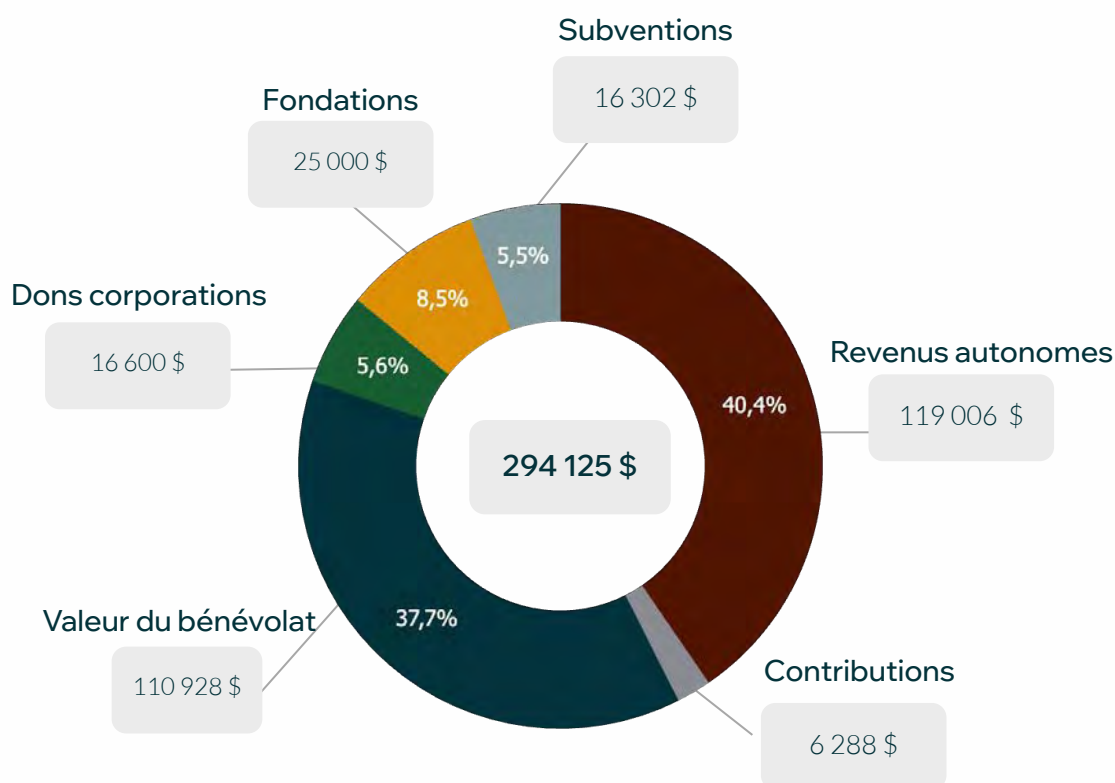
Un élément essentiel également dans les revenus de Quatre-Chemins est l'importance de l'apport de revenus autonomes générés par les frais de participation à nos programmes. Que ce soit par le paiement d'un organisme tiers ou bien via notre échelle de tarification solidaire, il s'agit de notre source de revenus la plus importante à ce jour. Nous portons la croyance fondamentale que la santé mentale et le bien-être d'une personne ne devraient pas dépendre de sa capacité financière à se procurer de l'aide.



ÉF 25-2026

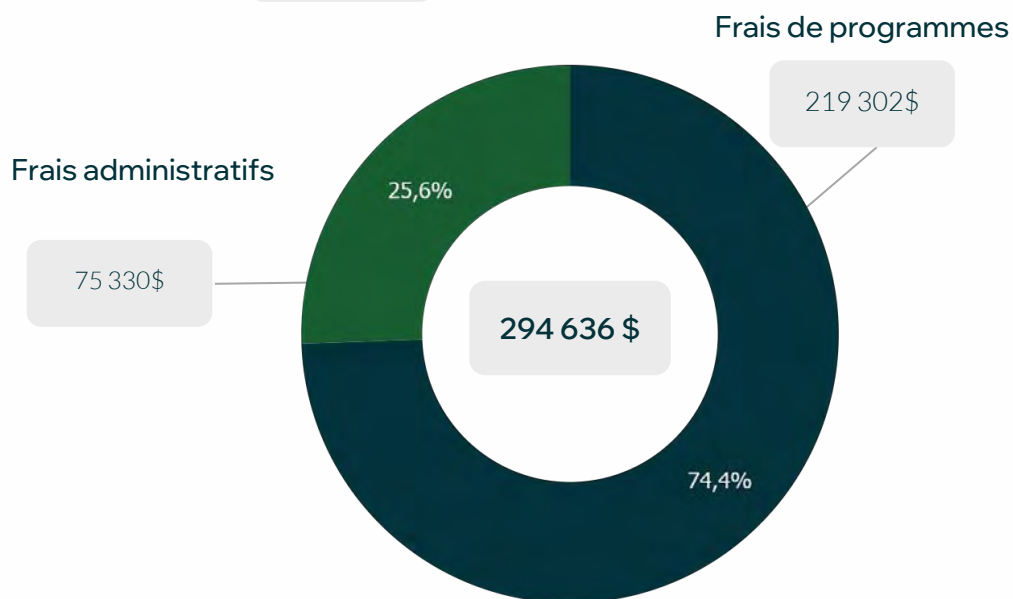
Le début de l'année 2025-2026 a été très exigeant financièrement. Les financements n'étaient pas au rendez-vous et l'équipe a été appelée à avoir des discussions profondes et à prendre des décisions cohérentes avec nos valeurs collectives profondes. Par contre, l'année s'est terminée avec plusieurs nouvelles ententes pour l'année à venir.

Revenus



163 532\$
Actif net à la fin de
l'exercice au 30 juin 2026

Dépenses



Rapport Annuel

Toute reproduction de ce rapport annuel, en tout ou en partie, est autorisée et souhaitée. **Ensemble,** transformons notre expérience de la transition.