



2025-2026

PROGRAMMATION

Capitale-Nationale

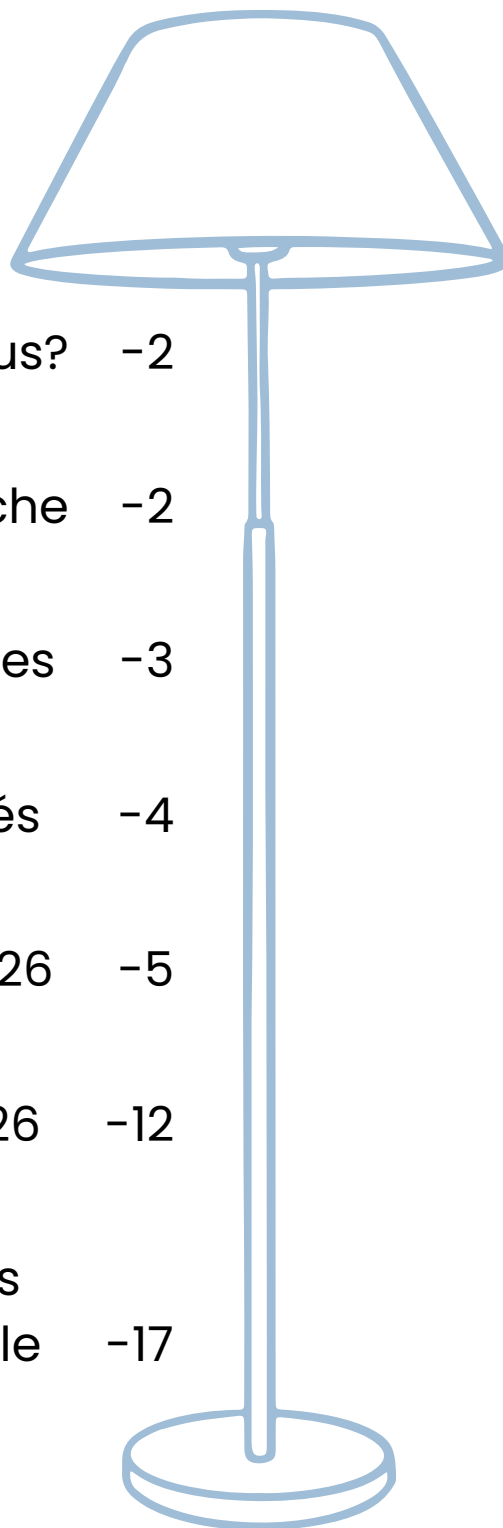
Pour les salarié.es du communautaire de la Capitale-Nationale

Transmettre la passion du communautaire

infra.

Organisme communautaire autonome de formation

Sommaire



Qui sommes-nous? -2

Notre approche -2

Nos services -3

Inscription et modalités -4

Les formations 2025-2026 -5

L'équipe de formation 2025-2026 -12

Annexes - Nos gratuités hors
programmation Capitale-Nationale -17

Qui sommes-nous?

Infra signifie l'Institut National de Formation et de Recherche-Action (Infra). L'Infra est un organisme national accessible et humain, qui propose des formations de qualité et adaptées à vos besoins, développées pour le personnel et les bénévoles des organismes et centres communautaires du Québec.

Nous proposons également des services personnalisés variés pour l'animation de réunions, pour des démarches reliées à la planification stratégique ou pour de l'accompagnement selon les besoins : gestion de conflits, encadrement ou évaluation du personnel, mobilisation des bénévoles, gouvernance, etc.



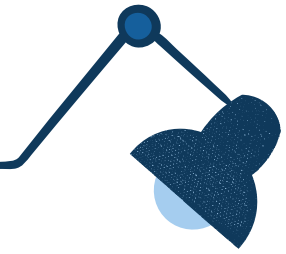
L'INFRA vise à renforcer l'autonomie et le pouvoir d'agir des personnes et des organisations selon une approche d'éducation populaire.

Il nous importe d'offrir des services adaptés à la réalité et aux besoins des organismes communautaires.

En partenariat avec des institutions d'enseignement, nous réalisons également des projets de recherche-action.

**Notre
approche**

Nos services



**Programmation
annuelle de
formations et de
conférences**

**Formations et
conférences sur
mesure**

**Animation
(réunions, AGA,
journées de
ressourcement,
etc.)**

**Soutien
organisationnel
individuel ou
groupe
(supervision)**

**Activités de
consolidation
d'équipe**

**Coaching de
gestion**

Nous **adaptons** nos
services aux **besoins** des
groupes et des individus, à
un **coût accessible**.

Vous pouvez consulter
l'offre complète des
formations au inf-ra.org

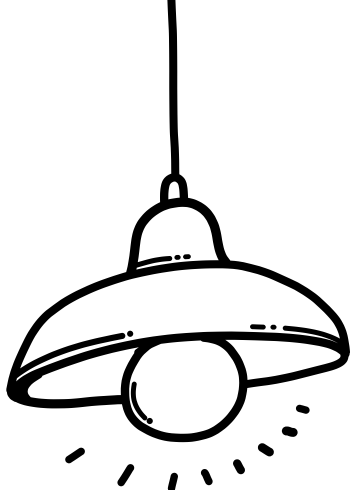
Vous êtes membre de la **FQCCL**?
Devenez aussi membre de l'**Infra** pour
obtenir un rabais sur nos services sur
mesure! Informez-vous!

Recherche- Action

**L'Infra réalise aussi des
projets de recherche-
action. Depuis 2025,
une responsable de ce
volet s'est ajoutée à
l'équipe!**

Pour en savoir plus
[inf-ra.org/recherche-
action](https://inf-ra.org/recherche-action)





MODALITÉS ET INSCRIPTIONS

L'inscription aux formations peut être faite via notre site Web au :

www.inf-ra.org/inscrivez-vous

Annulation par l'Infra

Advenant le cas que le taux d'inscriptions soit insuffisant pour tenir une formation, cette dernière sera annulée. Le coût de la formation ne vous sera pas facturé. Vous serez remboursé en totalité s'il y a lieu.

Annulation par la personne participante

Le ou la participant-e doit transmettre sa demande d'annulation, au moins **48 heures** avant l'événement, par courriel au:

info@inf-ra.org

En cas de non-respect de ces conditions, aucun remboursement ne sera possible et vous recevrez la facture en bonne et due forme.

Personnalisez vos formations **selon vos besoins**

Les formations munies d'un * sont aussi disponibles sur mesure

Pour voir l'ensemble de nos formations sur mesure visitez :
inf-ra.org/formation-sur-mesure

Vous avez un besoin de formation précis?
N'hésitez pas à nous contacter : info@inf-ra.org





LES FORMATIONS 2025-2026

Favoriser l'inclusion des familles immigrantes à partir d'une approche communautaire et interculturelle *

Cette formation permet de situer l'approche communautaire en contexte interculturel, notamment en reconnaissant les forces du communautaire et comment celles-ci se transposent dans l'accompagnement des familles immigrantes. Cette formation couvre également les obstacles à l'inclusion.

🕒 7 octobre 2025 / 9 h à 12 h

👤 Formatrice : **Michèle Laliberté**

📍 Visioconférence 🎯 Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire ayant à intervenir ou à accompagner la clientèle immigrante

💰 **30 \$**

Agir ensemble : s'initier à l'approche communautaire *

Cette formation offre une introduction à l'univers des organismes communautaires. En retraçant l'histoire du mouvement communautaire au Québec, cette formation permet aux personnes participantes de comprendre l'évolution des pratiques sociales. Elle explore les dimensions essentielles de l'approche communautaire, en plus de couvrir la gouvernance, la vie associative et les principes de solidarité. Les personnes participantes apprendront également comment la concertation et le partenariat, en tant que pratiques fondamentales, renforcent l'efficacité des actions collectives. Une occasion d'appréhender les enjeux clés du travail communautaire.

🕒 9 octobre 2025 / 9 h à 12 h

👤 Formatrice : **Sandra Renaud**

📍 Présentiel - Patro Roc-Amadour (Ville de Québec)

💰 **30 \$**

🎯 Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire

Créer une infolettre efficace et engageante

Cette formation propose une approche pour concevoir et diffuser des infolettres percutantes à l'aide du logiciel MailChimp. Elle permet aux participant-es de maîtriser les fondamentaux de la communication par courriel, tout en développant des stratégies engageantes et adaptées à leur public cible.

Prérequis : Avoir un compte MailChimp

 14 octobre 2025 / 9 h à 12 h



Formation par : **SAE du Centre de services scolaire des Découvreurs**



Visioconférence



30 \$



Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire intéressée par le sujet

Amélioration de l'organisation du travail

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent connaître des outils et méthodes pour améliorer l'organisation de leur travail. Comment prioriser les tâches, comment travailler mieux avec moins de temps et d'énergie, comment optimiser les tâches, déléguer aux bonnes personnes et bien plus. Si vous trouvez que vous courez souvent après votre temps, que vous avez de la difficulté à vous organiser, que les tâches ne sont pas bien balancées entre les membres de votre équipe, cette formation peut définitivement vous être bénéfique.

 23 octobre 2025 / 9 h à 12 h



Formatrice : **Anne-Sophie Michel**



Visioconférence



Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire



35 \$

Réalités et enjeux liés aux inégalités sociales : échanger, réfléchir, s'adapter et interagir *

Cette formation interactive vise à explorer les réalités et enjeux des inégalités sociales à travers une approche réflexive et participative. Elle favorise le partage de connaissances, l'introspection et l'empowerment. Structurée en quatre étapes – tour de table, définition des phénomènes, cohabitation et interaction, mises en situation – elle encourage l'échange et le remue-méninge. Les participant-es seront invité-es à analyser les inégalités, identifier leurs impacts et expérimenter des stratégies d'adaptation et d'interaction inclusives. Un espace d'apprentissage dynamique pour mieux comprendre et agir face aux défis sociaux contemporains.

 29 octobre 2025 / 9 h à 12 h



Formatrice : **Magali Parent**



Présentiel – Centre Durocher (Ville de Québec)



30 \$



Public cible : Toute personne salariée intéressée par le sujet ou travaillant dans un milieu où cohabitent différentes réalités sociales.

Concertation, collaboration et partenariat

Pour les organisations de l'action communautaire, la collaboration, la concertation ou le partenariat constituent un passage quasi obligé. En mettant en commun leurs efforts et leurs ressources, les organismes sont en mesure de s'attaquer à des problématiques sociales complexes et de proposer des solutions qu'ils seraient incapables de mettre en oeuvre seuls. Cela dit, la collaboration, la concertation ou le partenariat comportent des défis importants. Il faut être en mesure de concilier les intérêts des différents partenaires, établir clairement le rôle et les responsabilités de chacun·e à l'égard du projet et de sa mise en oeuvre, prévoir des mécanismes de prise de décision équitables, etc. À travers cette formation, les participant·es seront amené·es à réfléchir aux conditions de réussite de la collaboration, de la concertation et du partenariat.

-  4 novembre 2025 / 9 h à 16 h
-  Formateur : **Frédéric Bourbeau**
-  Visioconférence
-  Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire
-  **40 \$**

Comprendre les parcours migratoires pour favoriser le développement des liens interculturels *

Cette formation vise à outiller les personnes qui sont amenées à accompagner des personnes immigrantes en explorant la diversité et la complexité de leurs parcours migratoires afin d'établir des liens interculturels durables. Cette formation permet également de se familiariser avec le concept de choc culturel et son impact sur l'accompagnement et plus globalement sur le processus d'intégration des personnes immigrantes

-  6 novembre 2025 / 9 h à 12 h
-  Formatrice : **Michèle Laliberté**
-  Visioconférence
-  Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire ayant à intervenir ou à accompagner la clientèle immigrante
-  **30 \$**

Découvrir, décoder et comprendre le sens de l'adolescence *

L'adolescence, à quoi ça sert, comment impliquer les ados dans le développement de leurs attitudes et aptitudes. Cette formation se veut être une approche concrète et ludique pour comprendre le phénomène de l'adolescence. En saisissant mieux leur réalité, langage, motivation, réseaux sociaux, écrans et même ce que ces jeunes attendent d'un·e animateur·trice, vous parviendrez à cibler les interventions et les techniques d'animation qui répondent aux besoins et intérêts de cette clientèle. Les discussions ouvriront la porte à diverses propositions pratiques afin de stimuler leur sentiment d'appartenance, leur fierté et leur estime de soi.

 13 novembre 2025 / 9 h à 12 h  Formatrices : **Claire Désy** et **Izabelle Houde**

 Présentiel – Centre Durocher (Ville de Québec)

 **30 \$**

 Public cible : À tous ceux et celles qui ont la tâche d'accompagner les jeunes, de l'animateur·trice à l'administrateur·trice ou qui sont intrigué·es par ce passage intense de la vie.

Comprendre l'intelligence artificielle et s'adapter à l'évolution technologique*

Cette formation sur l'intelligence artificielle (IA) propose une introduction accessible à ses bases, son fonctionnement et ses usages concrets, notamment dans le secteur communautaire. Elle aborde aussi les enjeux éthiques et les perspectives d'avenir. À travers des démonstrations et des exercices, les participant·es apprendront à utiliser des outils comme ChatGPT, Copilot ou Gemini, de façon responsable et adaptée à leur réalité professionnelle.

 19 novembre 2025 / 9 h à 12 h  Formateur : **Paul Léné de Technologia**

 Visioconférence  Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire

 **45 \$**

Posture des gestionnaires *

Cette formation vise à sensibiliser les gestionnaires à la posture à privilégier lorsqu'ils-elles occupent des postes décisionnels, par exemple de direction adjointe ou de direction générale. Diriger des organisations peut s'avérer complexe tant au plan de la gouvernance, des ressources, de la prestation des services, de la mission, du contexte socio-économique... Bref, comment une personne gestionnaire peut arriver à diriger une organisation tout en tenant compte des différents défis que suppose une telle responsabilité? En quelques heures, il sera question de la posture possible que les dirigeant-es peuvent développer afin de réaliser pleinement leur mission au sein de l'organisation, et ce, de manière éthique.

 25 novembre 2025 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Nathalie Roy**

 Présentiel - Patro Charlesbourg (Ville de Québec)

 **30 \$**

 Public cible : Directions et gestionnaires dans le milieu communautaire

Saisir l'influence du contexte migratoire sur les dynamiques familiales *

Cette formation permet de comprendre comment le parcours migratoire peut mettre à défi les dynamiques familiales afin de mieux saisir les différents facteurs en jeu lors d'interventions auprès de ces familles, et ainsi, faciliter l'accompagnement des parents et des jeunes issus de l'immigration.

 2 décembre 2025 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Michèle Laliberté**

 **Visioconférence**

 **30 \$**

 Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire ayant à intervenir ou à accompagner la clientèle immigrante

Accueillir les demandes d'aide téléphoniques de façon bienveillante *

Cette formation donnera l'occasion aux participant-es de revisiter les techniques d'écoute. Comment réagir face à des demandes téléphoniques parfois plus difficiles. Savoir départager ce qui nous revient et ce qui revient à l'appelant-e. Réussir à désamorcer les situations plus émotives. Comment nourrir sa bienveillance envers l'autre et également envers soi. Développer ses stratégies d'apaisement personnelles.

 3 décembre 2025 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Sandra Renaud**

 Visioconférence

 Public cible : Écouteant-es, intervenant-es et responsable des bénévoles d'organismes.

 **30 \$**

Mobilisation des bénévoles *

Cette formation permettra aux participant-es de faire un bilan du processus de gestion des bénévoles de leur organisation. On y fera un exercice de réflexion sur le lien entre la mission des organismes communautaires, leurs besoins et le profil des bénévoles recherchés. On y abordera les notions de recrutement, d'intégration, de formation et de reconnaissance. Vous serez en mesure de mieux comprendre votre structure de gestion, ses enjeux et de cibler ce que vous avez à mettre en place ou à changer afin de faciliter votre gestion des bénévoles.

 10 décembre 2025 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Sandra Renaud**

 Visioconférence



Public cible : Direction, coordination et responsable des bénévoles d'organismes communautaires

 **30 \$**

Communication non violente

Face aux enjeux relationnels et de communication complexes que nous rencontrons au quotidien, cette formation permet une introduction à la communication non violente. À l'heure où les habiletés de communication constituent un enjeu stratégique de premier plan, on vous propose des réponses et des outils efficaces et concrets sur ce thème. La communication non violente (CNV) est un modèle de communication créé par Marshall B. Rosenberg. Elle contribue à l'évolution de notre compréhension de la nature humaine tant individuelle que collective. La CNV nous donne les moyens et la conscience nécessaires pour comprendre ce qui nous déclenche, assumer la responsabilité de nos réactions et approfondir notre lien avec nous-mêmes et les autres.

 21 et 28 janvier 2026 / 9 h à 12 h
6 heures de formation

 Formateur : **Robert Bouchard**

 Visioconférence



Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire

 **50 \$**

Canva Pro : intermédiaire / avancé

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà quelques connaissances de Canva, souhaitant exploiter pleinement les fonctionnalités avancées de Canva Pro pour produire des contenus visuels professionnels, cohérents et impactants.

Prérequis : Avoir une connaissance de base de Canva et un accès à Canva Pro

 10 février 2026 / 9 h à 12 h

 Formation par : **SAE du Centre de services scolaire des Découvreurs**

 Visioconférence

 **30 \$**

 Public cible : Toute personne salariée œuvrant dans le milieu communautaire souhaitant produire des visuels de qualité

Planification stratégique 101 *

Cette formation vise essentiellement à outiller sommairement les directions ou les gestionnaires qui souhaitent entreprendre une démarche de planification stratégique.

La performance d'une organisation est influencée par sa capacité à se projeter, à planifier et à orienter ses choix et ses décisions. Avoir un plan permet également aux équipes de travail de se mobiliser autour d'objectifs communs et d'éviter de se laisser distraire par une multitude de facteurs environnementaux.

 24 février 2026 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Nathalie Roy**

 Visioconférence

 Public cible : Directions et gestionnaires dans le milieu communautaire

 **30 \$**

L'éthique professionnelle : pourquoi et comment? *

Quelle personne n'a pas eu un jour à prendre une décision difficile ou déchirante au sein de son organisation, celle qui vous hante où toutes vos énergies y passent? Ai-je pris la bonne décision? Aujourd'hui, l'éthique professionnelle est une dimension incontournable au sein de chaque organisation. Au-delà du code d'éthique, comment peut-on prendre des décisions professionnelles en cohérence avec les valeurs et les codes prédéfinis au sein de notre organisation et faire le meilleur choix?

 25 février 2026 / 9 h à 12 h

 Formatrice : **Hélène Labbé**

 Visioconférence

 Public cible : Toute personne œuvrant dans le milieu communautaire (salarié-es ou bénévoles)

 **30 \$**

L'ÉQUIPE DE FORMATION

2025-2026

Pierres angulaires de l'**Infra**, les formateurs et les formatrices ont tous-tes un point en commun : la passion du communautaire !



Frédéric Bourbeau

Frédéric était déjà impliqué depuis cinq ans dans la région de Bécancour au sein de l'organisme Mythes et Légendes, quand il a décidé de choisir la Mauricie pour s'établir après ses études universitaires en science politique à Montréal. De plus, il a également étudié au certificat en éducation des adultes de Concordia. Il est impliqué dans l'organisme Mobilisation Climat Trois-Rivières où il a récemment été élu en tant que publiciste au CA de l'organisme.

Ayant une passion pour l'éducation populaire, Frédéric s'occupe de la programmation annuelle du CFCM. Il assure notamment le soutien logistique des activités de formations de la programmation annuelle. Il représente également l'organisme sur la Table de concertation sur la formation en action communautaire autonome et en économie sociale de la Mauricie.



Claire Désy et Isabelle Houde

Claire est technicienne en loisirs dans les écoles secondaires depuis 1981 et détentrice d'un certificat d'animation de l'Université du Québec. Elle a développé une approche personnelle des loisirs engagés par et pour les jeunes. Isabelle, artiste multidisciplinaire et détentrice d'un baccalauréat en enseignement, œuvre dans les écoles primaires depuis plus de vingt ans. Elle a mené de nombreux projets d'intégration sociale, d'entrepreneuriat et de participation citoyenne.

Leurs expériences de travail cumulées dans le milieu scolaire, mais aussi dans le monde des loisirs, totalisent plus de soixante ans sur le terrain, à découvrir et guider ceux et celles qui sont notre avenir. Leur passion commune : amener les jeunes à être engagés, fiers et responsables!



Robert Bouchard

Robert Bouchard est formateur et médiateur certifié du Centre international pour la communication Non Violente, membre du Barreau du Québec depuis 1978 et de l'International Coach Federation. Son parcours éclectique (des études en musique, en droit, en communication et en management ainsi qu'une expérience comme avocat, juge, homme d'affaires et coach) l'a conduit à s'intéresser à l'impact des leaders. Passionné par la communication, le climat de travail et la qualité de vie dans les milieux organisationnels, il intervient dans des organisations tant publiques que privées à titre de formateur, conférencier et intervenant en consolidation d'équipes et résolution de conflits.



Hélène Labbé

Bien qu'elle soit à la retraite, Hélène est toujours très active professionnellement. Ses deux passions soient la pédagogie et le travail social continuent de la garder bien engagée en offrant de la formation et des consultations professionnelles. Elle est détentrice d'une maîtrise en enseignement au collégial. Elle a d'abord travaillé à titre de technicienne et de bachelière en travail social pendant 21 ans dans le réseau de la santé et des services sociaux pour ensuite devenir professeure en 2007 au Département des techniques de travail social du Cégep de Lévis et Sainte-Foy. Son parcours professionnel l'a amenée à s'interroger sur le développement de l'identité professionnelle des étudiant-es dans un programme d'études au collégial.



Michèle Laliberté

Détentrice d'une maîtrise en psychologie des relations interculturelles, Michèle Laliberté travaille depuis plus de 25 ans dans les secteurs communautaires et interculturels en tant que coordonnatrice de projets, animatrice-formatrice, agente de communication et consultante en relations interculturelles.

Son expertise lui permet d'accompagner des milieux et d'offrir des interventions personnalisées selon les besoins véhiculés, que ce soit sous forme d'ateliers d'information et de formation, de conférences, d'interventions organisationnelles, de coaching ou de counseling.



Anne-Sophie Michel

Entrepreneure dynamique et ambitieuse, Anne-Sophie Michel détient un baccalauréat en psychoéducation et une maîtrise dans les domaines du marketing-finances, ressources humaines et management. Elle détient une expérience imposante en intervention et en gestion qu'elle désire mettre à profit pour amener plus d'humains dans la gestion.



Magali Parent

Magali a travaillé dans les milieux d'aide en itinérance au centre-ville de Québec de 2004 à 2021. D'abord comme intervenante en première ligne et puis comme formatrice et organisatrice communautaire. Elle s'est ensuite jointe à des projets de développement en cohabitation sociale et en réduction des méfaits. Elle est actuellement à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR au campus de Rimouski et travaille comme consultante en animation-médiation et accompagnement en développement psychosocial en collaboration avec des milieux communautaires et institutionnels divers.



Sandra Renaud

Bachelière en counseling et orientation, Sandra Renaud est intervenante et gestionnaire d'un organisme communautaire. Elle évolue dans le milieu depuis 20 ans et a développé une expertise avec des clientèles vulnérables. Elle a reçu une formation solide en empowerment qui est partie prenante de sa pratique. Elle est également thérapeute d'impact.



Nathalie Roy

Gestionnaire, formatrice, coach et consultante, Nathalie Roy combine une solide expérience en gestion, management et développement organisationnel. Titulaire d'un baccalauréat en science de l'orientation et d'une maîtrise en management, elle est à même de bien cerner les enjeux organisationnels et d'appliquer une approche humaine pour atteindre les objectifs visés.



SAE DES DÉCOUVREURS

Le Service aux entreprises (SAE) du Centre de services scolaire des Découvreurs (CSSDD) a développé des formations pour les travailleur-euses des entreprises et des organismes à but non lucratif parmi plusieurs secteurs d'activités, dont le secrétariat, la comptabilité, l'infographie, les outils informatiques et bien d'autres. Chaque formation est adaptée pour répondre aux besoins des travailleur-euses.



TECHNOLOGIA

Depuis 1996, Technologia est un partenaire de formations et de développement de compétences permettant aux dirigeant-es et gestionnaires d'améliorer leurs performances, ainsi que celles de leurs équipes, grâce à une grande variété de formations centrées sur l'apprenant.

Notre mission : accompagner les organisations de tous les secteurs et leurs employé-es dans le développement de leurs compétences, en leur offrant des services conseils en gestion de l'apprentissage ainsi que des formations adaptées à leurs besoins.



Transmettre la passion du communautaire

Organisme communautaire autonome de formation

4715, avenue des Replats, suite 261
Québec (Québec) G2J 1B8

418 520-0660
info@inf-ra.org

Consultez notre site web



inf-ra.org

Avec la participation financière de :

Québec 