

# COLLOQUE DE FORMATION



**Samedi 18 octobre 2025**

9h00 à 16h30

Québec 



**FÉDÉRATION DES  
COOPÉRATIVES D'HABITATION  
DE L'ESTRIE**



**Date limite d'inscription**

Vendredi 10 octobre 2025, 16h30

# Atelier no 1

## Coop 101 : Les essentiels pour tous les membres

### Journée complète

Formateurs :



**Isabelle Perron**  
Formatrice FCHE



**Marie-Hélène Théberge**  
Formatrice FCHE

**Pour qui?** Tous les membres de coops de locataires et de propriétaires, anciens et nouveaux, qui désirent actualiser leurs connaissances sur la coopération.

Tout en vous amusant, vous explorerez les responsabilités de chacun au sein d'une coopérative d'habitation, ainsi que les pratiques utiles pour améliorer la qualité de vie collective.

Sous forme d'ateliers participatifs et dynamiques, la formation COOP 101 vous outille pour mieux comprendre les valeurs, la structure et le mode de fonctionnement de votre coopérative d'habitation. Vous en apprendrez davantage sur les avantages et les responsabilités des membres, l'origine des coops d'habitation, le mouvement coopératif, les rôles des instances démocratiques, etc. Les principales différences entre les coops de locataires et de propriétaires seront également présentées.

Ensemble, nous approfondirons les avantages et les possibilités qu'offre la vie en coop d'habitation! Venez vous amuser avec nous!

### Objectifs

- La connaissance de la structure et du mode de fonctionnement général des coopératives d'habitation;
- La compréhension des rôles à jouer dans la vie coopérative;
- La vue d'ensemble des différents acteurs pouvant soutenir votre projet;
- Les outils de référence à conserver et à partager au sein de votre coop.



## Atelier no 2

### La saine gouvernance par le conseil d'administration

#### Journée complète

#### Formateurs :



**Philippe Guillot**

Conseiller en gestion, membre de l'ordre des administrateurs agréés du Québec



**Catherine Larouche,**

Directrice générale du Baobab, Accorderie de Sherbrooke et intervenante au Soutien Communautaire pour la FCHE

**Pour qui?** Les administratrices et administrateurs des coopératives et tous les membres qui souhaitent en savoir plus sur les **rôles et responsabilités du conseil d'administration.**

La Loi ne prévoit pas de compétences précises pour assumer un poste d'administrateur(-trice) au sein d'un conseil d'administration. Toutefois, en acceptant de telles fonctions, il est nécessaire d'acquérir les notions fondamentales qui permettront à chaque membre du conseil d'administration de jouer son rôle de leader démocratique afin de bien effectuer le travail pour lequel il a été élu.

La formation qui vous est proposée vise à permettre aux administrateur(-trice)s de s'approprier les bases d'une gouvernance et d'une gestion de qualité en identifiant les rôles et les responsabilités du conseil d'administration, tout en identifiant les pratiques à privilégier pour promouvoir la vie coopérative.

Tout cela dans une formule laissant place aux questions et aux partages d'expériences.

#### Thèmes abordés :

- Définition et composition du conseil d'administration;
- Responsabilités et rôles du conseil et des administrateur(-trice)s;
- Lignes directrices;
- Administrer en conformité avec la Loi;
- Adopter de saines pratiques;
- Cultiver l'esprit coopératif;
- Principaux outils de gestion.

#### Objectifs

- S'approprier les rôles et responsabilités du conseil d'administration et des administrateur(-trice)s;
- Bonifier ses compétences comme administrateur(-trice);
- Améliorer le fonctionnement du conseil et de la coopérative;
- Stimuler l'implication active des administrateur(-trice)s et des membres;
- Avoir accès à des outils.

## Atelier no 3

### Pratiquer l'écoute active pour une communication saine dans ma coop.

#### Journée complète

Formatrices :



**Mylène Vincent**  
Secours amitié Estrie



**Suzanne Gallagher**  
Intervenante en soutien communautaire,  
FCHE

**Pour qui?** Tous les membres, gestionnaires et employé(e)s de coopératives d'habitation souhaitant améliorer leur communication et leur écoute pour ainsi favoriser un climat agréable pour le bien de toutes et tous.

Savoir écouter est sans aucun doute une compétence essentielle à développer pour contribuer à entretenir des relations harmonieuses dans votre coop. Dans cet atelier, vous serez introduit aux attitudes et techniques de l'écoute active, des outils concrets pour améliorer votre capacité d'écoute et favoriser une communication efficace. Le tout sera sous forme théorique, pratique et enrichi de nombreux exemples.

#### Objectifs

- Identifier les facteurs internes et externes qui influencent l'écoute;
- Améliorer la qualité de présence dans une situation d'écoute;
- Distinguer les différents types de communication;
- Identifier les forces et les améliorations à apporter pour une écoute de qualité;
- Être en mesure de mettre en pratique l'ensemble des notions présentées.

## Atelier no 4

### L'entretien proactif de votre coopérative d'habitation

#### Journée complète

Formateur :



**Loïc Lavoie**  
Ébéniste



**Tiphaine Delhommeau**  
Directrice de la rénovation, GRT-EHE

**Pour qui ?** Cette formation s'adresse aux membres de coopératives d'habitation impliqués dans l'entretien des immeubles ou dans leur gestion (CA, comité entretien, responsables des travaux).

L'entretien d'une coopérative ne se limite pas à réparer en cas de problème : il s'agit aussi d'anticiper, de planifier et de mobiliser les membres afin d'assurer la pérennité de la coopérative. Il n'y a que des avantages à prendre soin de ses bâtiments !

La formation propose une approche concrète et participative de l'entretien proactif. Nous aborderons autant le « pourquoi » (enjeux financiers, légaux, qualité de vie) que le « comment » (outils, méthodes, organisation) et fournirons des outils pratiques, méthodes et documents, et exemples concrets.

#### Objectifs

- Comprendre les bénéfices et obligations liés à un entretien proactif ;
- Identifier les composantes principales d'un immeuble et leurs besoins ;
- Mettre en place des outils et procédures clairs et adaptés (carnet d'entretien, calendrier d'inspection et d'entretien, planification budgétaire) ;
- Favoriser l'implication des membres et instaurer une culture de l'entretien durable.



# Atelier no 5

## Principales lois et nouveaux développements juridiques applicables aux coopératives d'habitation

**Journée complète**

Formatrices :



**Marie-Anaïs Sauvé**  
avocate associée et médiatrice civile



**Anne-Marie Nadeau**  
Coordonnatrice au développement, GRT EHE

**Pour qui?** Les administratrices, administrateurs et tous les membres intéressé(e)s à mieux comprendre l'environnement juridique des coopératives d'habitation.

Connaissez-vous le nouveau projet de loi 111 qui touche les coopératives d'habitation? En participant à cette formation, vous découvrirez les nouveautés légales qui sont envisagées par ce projet de loi et qui visent à protéger davantage le projet collectif des coopératives d'habitation. Vous serez également informés de nouveaux développements jurisprudentiels qui touchent les coopératives d'habitation et qui découlent de jugements de divers tribunaux. Vous connaîtrez aussi des outils pour tenter d'éviter le recours aux tribunaux en réglant des problèmes à la source.

Combinant à la fois l'information juridique, les jeux d'équipe et les discussions animées, cet atelier participatif mettra en lumière les meilleures pratiques à mettre en place lorsqu'un membre ne respecte pas ses engagements indiqués à son contrat de membre ou aux règlements de la coopérative. Vous verrez de plus comment agir lorsqu'un ménage est dérangé par un voisin. Pour terminer, nous aborderons les obligations d'une coopérative d'habitation relativement aux renseignements personnels qu'elle détient sur ses membres.

### Objectifs

- Envisager des solutions sans se tourner vers les tribunaux
- Prendre le meilleur chemin juridique selon les situations
- Défendre votre projet coopératif dans le système légal
- Être informés sur les nouvelles dispositions projetées par le projet de loi 111
- Respecter les obligations en matière de renseignements personnels

Un atelier de formation pour s'outiller face aux diverses situations de la vie coop!

## Atelier no 6

### Montage financier pour les grandes rénos

**Journée complète**

**Formateur(-trice) :**



**Mokhtar Saada,**  
Directeur général de la FCHE-GRT



**Nathalie Ouellette CPA**  
Contrôleure, FCHE

**Pour qui ?** Administrateurs et administratrices, gestionnaires, membres impliqués dans la planification ou le suivi de travaux majeurs.

Description : Réaliser des rénovations importantes en coopérative exige un plan solide. Il faut savoir où trouver les fonds, comment les combiner et comment garder l'équilibre entre dettes, subventions et fonds propres. La formation montre étape par étape comment monter un financement. On y voit les programmes d'aide (SCHL, SHQ, institutions financières), les outils pour mesurer la capacité financière d'une coop et les stratégies pour sécuriser un projet. On aborde aussi la planification des réserves de remplacement : comment anticiper les travaux futurs, répartir les coûts dans le temps et assurer la pérennité du parc immobilier. Avec des exemples concrets et des exercices, les participantes et participants apprennent à bâtir un plan réaliste et adapté.

**Objectifs :**

- Comprendre les sources de financement disponibles pour les grandes rénos
- Évaluer la capacité financière de la coop et planifier en conséquence
- Intégrer la planification des réserves de remplacement dans le montage financier
- Se donner des repères clairs pour négocier avec les partenaires
- Repartir avec une méthode simple pour préparer un projet de rénovation majeur



## Atelier no 7

### Créer ensemble pour mieux être : l'art coopératif au service du bien-être collectif

#### Journée complète

Formatrices :



**Nathalie Fortin**  
Artiste multidisciplinaire



**Élyse Lagueux**  
Agente de mobilisation au soutien  
communautaire, FCHE

**Pour qui?** Tous les membres de coops d'habitation qui **aiment créer** et qui ont à cœur le **bien-être collectif** de leur Coop. Nul besoin d'avoir des talents artistiques pour y participer. Il suffit d'avoir de l'intention et de la présence!

Cette formation a pour objectif de découvrir comment l'art peut soutenir la santé mentale de manière positive, d'expérimenter diverses formes d'art collaboratif, de renforcer la coopération, l'empathie et la communication non violente et de développer des compétences créatrices qui pourront être utilisées dans les sphères communautaires, personnelles ou professionnelles.

Les membres seront invité(e)s à réfléchir à comment l'art peut renforcer la vie communautaire, en créant un journal artistique pour leur coopérative à partir de matériaux recyclés.

Tout cela dans une formule qui laisse place aux questions et aux partages d'expériences!

#### Objectifs :

- Renforcer la coopération et la communication saine
- Utiliser l'art pour favoriser une santé mentale positive
- Expérimenter l'art collectif et collaboratif
- Développer des compétences créatrices



## Atelier no 8

### Atelier Jeunesse – Judo relationnel (autodéfense)

Toute la journée

Formateur(-trice)s :



**Katherine Perrusse**  
(crédit photo : Karine Couillard)  
Formatrice en judo relationnel



**Jeremy Pearman**  
Intervenant soutien communautaire, FCHE

**Pour qui?** Cette formation donnée sous forme d'ateliers est destinée aux jeunes de 12 à 17 ans afin de leur permettre d'expérimenter l'autodéfense enseignée différemment.

Les habiletés d'autoprotection et d'autodéfense sont expliquées dans un environnement chaleureux, concret et sécuritaire. Vous apprendrez à agir avec calme, confiance et attention, et à croire en vous, autant dans votre vie personnelle que dans votre vie en coop.

Vous y découvrirez comment dire non et poser vos limites tout en conservant des relations saines avec vos amis, vos voisins et aussi, avec les autres membres de votre coop. Vous y développerez, entre autres, des habiletés pour contrer les attaques verbales et psychologiques, et plus encore!

Notre objectif est d'aider la personne participant à l'atelier à croire en elle-même. Des mises en situations concrètes et des jeux de rôle permettront aux personnes participantes d'expérimenter diverses stratégies d'autoprotection et d'autodéfense.

Bref, viens expérimenter le « judo relationnel » tout en t'amusant!

**Objectifs :**

- Sensibiliser les jeunes à mettre leurs limites et croire en eux-mêmes;
- Développer leurs habiletés de communication saine dans leur vie personnelle et dans leur vie coop.



# INSCRIPTIONS

## Membres à informer et inviter

## Tous vos membres

→ Pas de limite dans le nombre d'inscriptions par coopérative, mais limites de places pour chaque formation.

## Volet jeunesse

**10 à 14 ans**

**16 à 22 ans**

→ **Inscription gratuite**

→ **Inscription gratuite**

## Date et lieu

**Samedi 18 octobre 2025 de 9 h 00 à 16 h 30**

**Cégep de Sherbrooke, Pavillon 2, 475, rue du Cégep**

## Inscriptions

Pour inscription : **[cliquez ici](#)**

→ Journée complète, incluant dîner : **125\$ + tx par personne**

→ **Chaque 6e inscription par coop = GRATUITE**

Profitez de **20 % de rabais** sur le prix total de vos inscriptions

→ Si vous vous inscrivez **avant le vendredi 19 septembre 16h30**

## Repas

- ✚ Assiette de burritos au bœuf
- ✚ Salade verte avec vinaigrette balsamique
- ✚ Gâteau framboise chocolat blanc

## Sans viande

- ❖ Assiette de burritos végétariens (*protéine texturée végétale*)
- ❖ Salade verte avec vinaigrette balsamique
- ❖ Gâteau framboise chocolat blanc

**Sans gluten, sans lactose ou autres allergies spéciales**

*Repas au choix du traiteur selon allergies*

**DATE LIMITE pour s'inscrire : Vendredi 10 octobre 16h30**

POUR INFORMATION :

819 566-6303 poste 238 ou par courriel : [marianne.lemieux@reseaucoop.com](mailto:marianne.lemieux@reseaucoop.com)

## Politique d'annulation

**Annulation sans frais : avant le lundi 13 octobre 16h30**

**Facturation à 75%** : si le membre avise après le 13 octobre 16h30 ou avant 8h00 la journée du colloque de formation, *par courriel ou par téléphone à la FCHE.*

**Facturation à 100%** : si le membre ne se présente pas ou avise après 8h00, la journée du colloque de formation, *par courriel ou par téléphone à la FCHE.*

# **DÉROULEMENT DU COLLOQUE DE FORMATION**

**SAMEDI 18 OCTOBRE 2025**

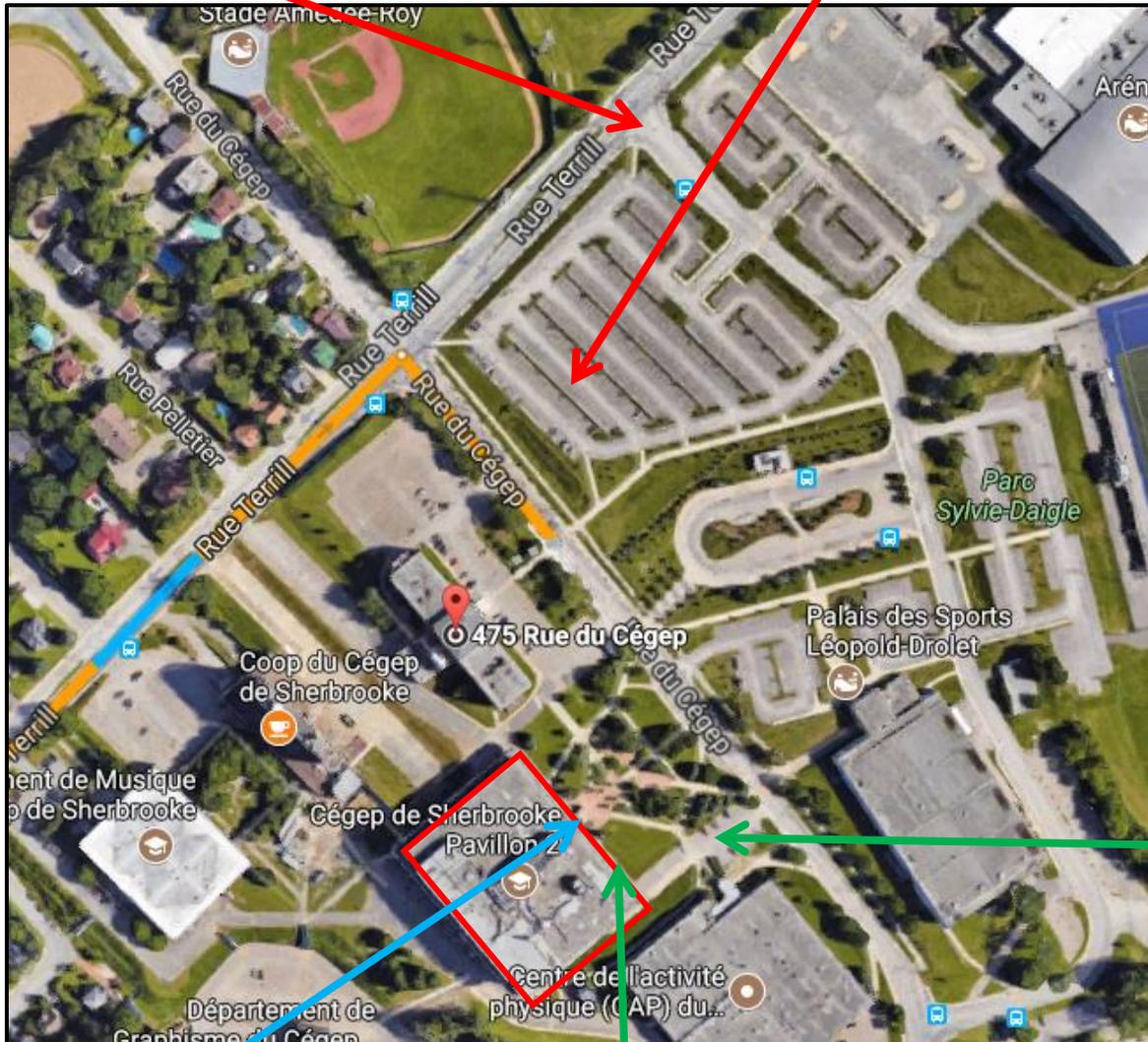
- 8 h 30**      **Accueil des participants et remise des documents**  
**(Collation, café et jus seront offerts)**
- 9 h 00**      **Présentation des dernières nouvelles sur les coopératives**  
*(locale 52-101-amphithéâtre)*
- 9 h 30**      **Déplacement dans les salles et début des ateliers de formation**
-  ***Pause gérée par le ou la formateur(trice)***
- 12 h 00**      **Dîner**
- 13 h 10**      **Reprise des ateliers de formation**
-  ***Pause gérée par le ou la formateur(trice)***
- 16 h 00**      **Fin des ateliers et du colloque**
- 16 h 05**      **Rassemblement à l'amphithéâtre (52-101)**
- 16 h 30**      **Fin du colloque**

# Plan

## stationnement et entrées

**Entrée pour stationnement gratuit**  
(rue Terrill)

**Emplacement du stationnement gratuit**  
(tous les autres emplacements sont payants)



**Entrée du colloque de formation**  
Pavillon 2, 5<sup>e</sup> étage

**Entrée pour mobilité réduite, pavillon 2, porte B**  
**(à droite de l'entrée principal)**

*(Vous pouvez stationner la voiture temporairement  
au Centre de l'Activité Physique, pavillon 1 pour  
reconduire la personne)*

## **MISSION**

*« Regrouper, représenter et desservir les coopératives d'habitation de l'Estrie dans le respect des valeurs et des principes coopératifs »*

## **VISION STRATÉGIQUE**

*« La Fédération vise à être une référence reconnue par ses membres et son milieu dans ses rôles de rassembleur, d'allié, de gardien et de représentant au service des coopératives d'habitation en Estrie »*



## **VALEURS**

- *Prise en charge et responsabilité personnelles et mutuelles*
- *Démocratie, égalité et équité*
- *Solidarité*
- *Honnêteté, transparence*
- *Responsabilité sociale et altruisme*

## **PRINCIPES**

- *Adhésion volontaire et ouverte à tous*
- *Pouvoir démocratique exercé par les membres*
- *Participation économique des membres*
- *Autonomie et indépendance*
- *Éducation, formation et information*
- *Coopération entre les coopératives*
- *Engagement envers la communauté*

