

Parcours d'une année

7 octobre 2026

cohorte d'automne

23 février 2027

cohorte d'hiver



« Quatre-chemins, c'est un endroit **safe** et ouvert où je me sens libre de partager tout ou rien! C'est le parfait endroit pour prendre le temps de prendre le temps »

– Marie-Lou Morin

Athlète en natation artistique

Tu es plus que ton sport.
On t'accompagne dans tes
questionnements





Tu es plus que ton sport.
On t'accompagne dans
tes questionnements.

23-25
octobre 2026

Séjour de fin de semaine pour prendre un **pas de recul**



NOS SERVICES

12 mois



LE PARCOURS

Accompagnement en 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 sous-groupes



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 soirée / 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 RYTHMES

(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.

Écris-nous pour prendre un café et jaser :

Cassandra Poudrier
cass@quatre-chemins.org

quatre-chemins.org