

PROGRAMMATION DES FORMATIONS

Bloc 1 -

Formation	Description	Offert par	Matériel que les étudiant·e·s doivent apporter	Bloc	
				A	B
 Lady Styling : prends confiance en tes talons!	Tu as toujours voulu essayer les talons hauts sans savoir par où commencer? Que tu sois totalement débutant·e ou que tu souhaites simplement améliorer ton style, cet atelier est l'occasion parfaite de sortir de ta zone de confort dans une ambiance amusante et sans jugement. Accompagné·e de Trashy, qui fait de la Drag depuis plus de 11 ans et fondatrice de l'École de drag de Trois-Rivières, tu apprendras les bases du Lady Styling : marcher avec assurance, bouger naturellement, danser et gagner en confiance sur scène comme dans la vie de tous les jours.  Une activité ludique, accessible et remplie de bonne humeur pour découvrir l'univers du drag, développer sa confiance et apprendre à maîtriser ces chaussures aussi mythiques qu'intimidantes! Aucune expérience requise. Apporte tes propres talons et prépare-toi à briller! 💎	Trashy la Drag	Talons hauts Autre matériel ou costume de Drag (optionnel)		X
La ligue d'autodéfense intellectuelle 2SLGBTQ+	Cet atelier permet de comprendre les pressions contradictoires que subissent les personnes 2SLGBTQ+ sur plusieurs thèmes et de se défendre à partir de l'art, de l'histoire et de la science. La société actuelle fait beaucoup de reproches aux personnes 2SLGBTQ+, mais en plus, ces reproches se contredisent ! Pensez à « Vous n'êtes pas	Jeannot Clair Gris Estrie			X

	utile à la reproduction de l'espèce », mais « vous ne devriez pas faire d'enfants ! ». Cet atelier invite les personnes participantes à explorer des thèmes variés liés aux normes sociales, comme la pression de conformité ou de représentation, à travers des concepts accessibles et des œuvres d'art, afin de développer une réflexion critique et des outils mentaux pour mieux naviguer ces enjeux.				
La trousse de secours	Création/décoration d'une boîte d'outils de gestion personnelle & discussion sur l'importance de prendre soin de soi ; Pendant l'activité, nous échangerons sur différentes actions à poser pour améliorer le moral. Tu seras donc invité à réfléchir à ce qui t'aide lors de moment difficile. Lors de cette discussion, nous explorerons & échangerons sur des actions concrètes à faire pour améliorer notre état d'esprit. Nous introduirons le concept de « boîte bien-être », c'est-à-dire, un outil d'autogestion.	Emylia Thiffeault Prévention suicide		X	X
Sexualité Queer	Parler de sexualité lorsqu'on est une personne LGBTQ+ peut parfois soulever des questions qu'on n'aborde pas ailleurs : comment trouver des ressources adaptées? Comment se sentir en sécurité dans son corps? Comment vivre sa sexualité lorsque l'on ressent de la dysphorie ou un inconfort lié à son identité de genre? Animé par Tandem, cet atelier propose un espace ouvert et sans jugement pour explorer différentes réalités liées à la santé sexuelle et au bien-être des personnes LGBTQ+. Parmi les sujets abordés : le dépistage des ITSS, la réduction des risques, la prévention du VIH (PrEP et PPE), ainsi que l'accès aux services de santé adaptés aux réalités queer. L'atelier abordera également : La dissonance corporelle et la dysphorie de genre, en discutant des façons de développer une relation plus sécuritaire et positive avec son corps, ainsi que de stratégies pouvant favoriser le confort lors des relations intimes L'anatomie inclusive,	Marie-France Briand Tandem		X	

	une approche qui permet de parler du corps, des organes génitaux et des zones érogènes sans présumer du genre d'une personne, tout en tenant compte des réalités vécues par les personnes trans, non binaires et intersexes. 💜 Un atelier humain, concret et bienveillant pour mieux comprendre son corps, sa sexualité et les ressources disponibles afin de prendre des décisions éclairées et respectueuses de soi.		INTERCO LGBTQ+		
Au cœur de nos relations – Cultiver la santé affective	Participez à un atelier conçu pour explorer les fondements d'une vie relationnelle épanouie et équilibrée. Ensemble, nous comprendrons pourquoi il est essentiel de parler de santé affective. Nous apprendrons à définir concrètement ce qu'est une relation saine et à identifier les besoins fondamentaux que nos connexions viennent combler au quotidien. Au cours de cette activité, vous découvrirez comment notre tête, notre corps et notre cœur font équipe pour influencer nos dynamiques amoureuses et amicales. Nous aborderons des outils pratiques pour mieux gérer les émotions, instaurer une communication saine et poser des limites claires et respectueuses. Nous explorerons avec sensibilité la nuance entre « aimer trop » et « mal aimer » et aborderons des pistes concrètes pour reconnaître la dépendance affective ainsi que sur comment maintenir son autonomie et/ou reprendre le contrôle de sa vie émotionnelle.	Marie-France Briand Tandem			X
La gestion de projet	La mise en place et le maintien d'un projet, ce n'est pas toujours de tout repos ! Cette formation a pour but de te guider en te donnant les bases de la gestion de projet pour bien mettre en place ton comité.	Flo Fouquet Interligne		X	
Mener une réunion d'équipe	Pour être en mesure de mener des réunions d'équipe constructives, il faut prendre en compte les personnalités, atouts et difficultés de chaque personne de l'équipe. Cette formation te permettra de	Flo Fouquet Interligne			X

	canaliser l'attention de toutes les personnes participantes en vue de prendre des décisions en équipe. Besoin d'un fil HDMI pour projeter la présentation sur un écran.			
Nos communautés en couleurs	Dans cet atelier, chaque personne est invitée à modifier une veste récupérée et à la transformer en une œuvre personnelle et engagée qui représente son sentiment de communauté. À travers la peinture, le collage textile, la broderie et d'autres techniques mixtes, nous créerons des pièces qui, à la fin de l'atelier, seront assemblées en une installation textile collective formant une murale symbolisant la diversité des communautés. Aucune expérience artistique n'est nécessaire. L'objectif est de créer, d'échanger et de repartir avec un vêtement unique qui reflète votre histoire et votre expression. Inspiré des pratiques DIY et de la culture queer/punk, l'atelier valorise l'autonomie, la créativité et la réappropriation.	Gabie Pagé Design	Vêtements fournis sur place, mais la personne participante peut apporter ses propres pièces de vêtements	X
Transitionner au Québec : on en parle?	Tu te questionnes sur la transition ou tu souhaites simplement mieux comprendre les différentes possibilités qui s'offrent à toi? Cette activité propose un moment pour s'informer, échanger et démystifier les parcours de transition au Québec. Nous aborderons les trois principales dimensions de la transition — sociale, légale et médicale — ainsi que les articles d'affirmation de genre, les ressources disponibles et les façons d'être accompagné-e dans ses démarches.	Trans Mauricie		X