

Faire briller la vie associative et démocratique d'un organisme



FÉDÉRATION DES
MOUVEMENTS PERSONNE
D'ABORD DU QUÉBEC

Québec 

L'équipe de réalisation du guide

Ce guide a été réalisé grâce à la participation des membres du Mouvement Personne d'Abord de Sainte-Thérèse

Avec le soutien de Samuel Hoeu,
personne-ressource au Mouvement Personne d'Abord de Sainte-Thérèse

Nos partenaires à la réalisation du guide

Partenaires financiers :

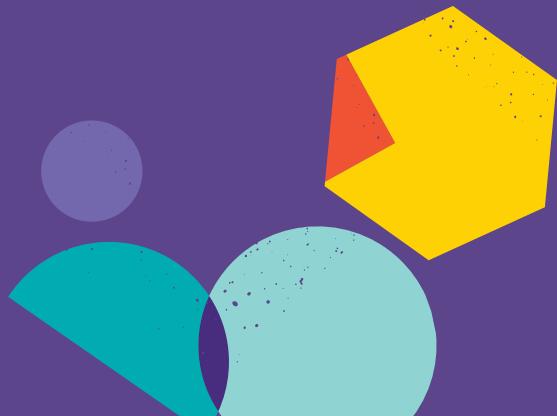
Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales – gouvernement du Québec

Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec

Conception et impression :
Thrace Graphistes Conseil

Validation du langage clair et simple :
Autrement dit

Publication :
Mars 2025



Voici ce que vous trouverez dans ce guide :

- Une introduction du guide
- Les mots importants à connaître et des conseils pour les utiliser dans un organisme communautaire
- Les 4 sphères d'activité de la défense collective des droits et des conseils pour les appliquer dans un organisme communautaire

Table des matières

Introduction	6
Ce guide est inclusif	6
Les mots importants à connaître	7
Un conseil d'administration, c'est quoi?.....	7
Conseils pour assurer le bon fonctionnement d'un conseil d'administration	8
Le Par et Pour, c'est quoi?	11
Conseils pour promouvoir le Par et Pour	11
La vie associative, c'est quoi?	13
Conseils pour promouvoir la vie associative	13
La vie démocratique, c'est quoi?.....	16
Conseils pour promouvoir la vie démocratique	16
L'inclusion, c'est quoi?	19
Conseils pour promouvoir l'inclusion.....	20
Les 4 sphères d'activité de la défense collective des droits.....	21
L'éducation populaire, c'est quoi?	22
Conseils pour mener des activités d'éducation populaire.....	22
La représentation, c'est quoi?	23
La mobilisation sociale, c'est quoi?	25
Conseils pour mener des activités de mobilisation sociale.....	26
L'analyse politique non partisane, c'est quoi?.....	27
Conseils pour mener des activités d'analyse politique non partisane	27

Introduction

Le premier Mouvement Personne d'Abord a été **fondé en Oregon** par un groupe de personnes vivant avec une déficience intellectuelle. Elles voulaient prendre leurs propres décisions et avoir plus de pouvoir sur leur vie.

Depuis 1970, les Mouvements Personne d'Abord sont partout au Canada. Au Québec, il y a **9 mouvements** et la Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec.

La mission des Mouvements Personne d'Abord est **d'améliorer la qualité de vie** des personnes vivant avec une déficience intellectuelle. En effet, dans ce guide, il sera question de transmettre les savoirs et les pratiques de la vie associative et démocratique. Les principes du Par et Pour et de défense des droits seront également expliqués.

Ce guide est inclusif

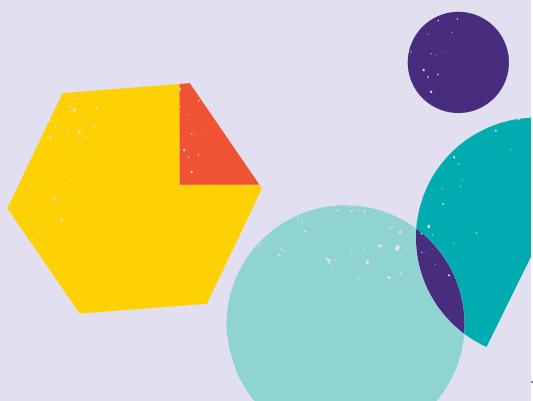
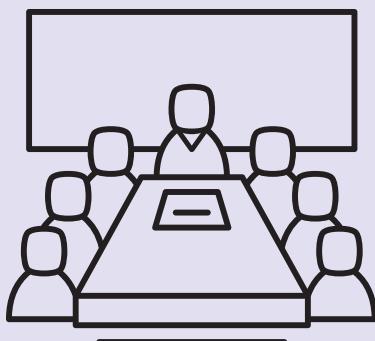
Ce guide s'adresse à tous les organismes qui désirent faire rayonner leur vie associative et démocratique.

Les exemples dans ce guide sont des idées que nous vous proposons. Bien entendu, nous vous invitons à faire preuve de créativité et à utiliser d'autres moyens.

Les mots importants à connaître

Un conseil d'administration, c'est quoi?

- C'est un regroupement de personnes qui ont toutes un rôle spécifique afin de prendre les meilleures décisions pour un organisme et ses membres.
- Les personnes qui font partie du conseil d'administration s'appellent les « membres du conseil d'administration ».
- Les membres du conseil d'administration ont diverses responsabilités, comme :
 - › veiller à ce que les règlements généraux de l'organisme soient respectés
 - › discuter et prendre des décisions sur les projets et les événements à venir
 - › s'occuper des finances de l'organisme



Conseils pour assurer le bon fonctionnement d'un conseil d'administration

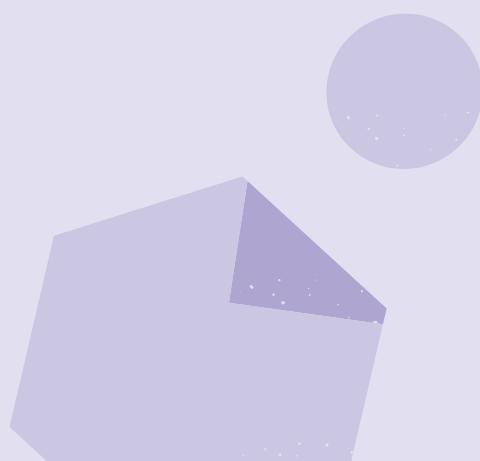
Q Exemple :

Intégrer une personne de la communauté dans le conseil d'administration. Cette personne peut être, par exemple :

- › une personne qui travaille à la ville
- › une personne-ressource d'un autre organisme

💡 Explication :

- Intégrer une personne de la communauté permet à l'organisme de montrer à la communauté que les choses sont bien faites, selon les normes établies.
- La personne de la communauté peut apporter du soutien lorsqu'il y a de la confusion ou des conflits lors des échanges du conseil d'administration.
- La personne choisie peut aussi proposer de nouvelles idées pour aider l'organisme à se développer.



Q **Exemple :**

Expliquer les rôles dans un conseil d'administration en remettant à chaque membre un guide qui décrit les différentes fonctions :

- La présidence
- La vice-présidence
- La trésorerie
- Le secrétariat
- L'administratrice ou l'administrateur
- La personne de la communauté

Explication :

- La connaissance des rôles de chaque membre du conseil d'administration permet un bon fonctionnement des réunions.
- Les membres se sentent en confiance et impliqués face à leur rôle, car ils le comprennent bien.
- Les liens du groupe se resserrent davantage lorsqu'ils apprennent à travailler ensemble et à se connaître.
- Faire connaître les rôles de tous les membres du conseil d'administration permet à chaque personne de bien comprendre son rôle et celui des autres membres.
- Expliquer les rôles permet aussi à de nouvelles personnes d'occuper un poste.

Exemple :

Établir une façon de fonctionner, c'est-à-dire un code de conduite à respecter lors des rencontres du conseil d'administration, par exemple :

- Favoriser l'utilisation d'un langage clair, simple, respectueux et professionnel
- Laisser la présidente ou le président gérer les tours de parole
- S'assurer qu'il y a quelqu'un qui propose et qui appuie chaque point à l'ordre du jour
- Prévoir des moments de pause

Explication :

- Un code de conduite permet d'assurer le bon fonctionnement des rencontres du conseil d'administration.
- Un code de conduite peut aussi permettre :
 - › D'encourager le respect et l'égalité entre tous les membres
 - › De favoriser un bon comportement des personnes du conseil d'administration
 - › De limiter la durée des rencontres

Le Par et Pour, c'est quoi?

- Le Par et Pour signifie que les actions et décisions d'un organisme sont à la fois réalisées « Par les membres » et « Pour les membres ».
- Cette philosophie fait en sorte que les décisions prises par les membres, que ce soit pour faire des actions, des projets ou des activités, répondent aux besoins et intérêts de ces mêmes membres.

Conseils pour promouvoir le Par et Pour

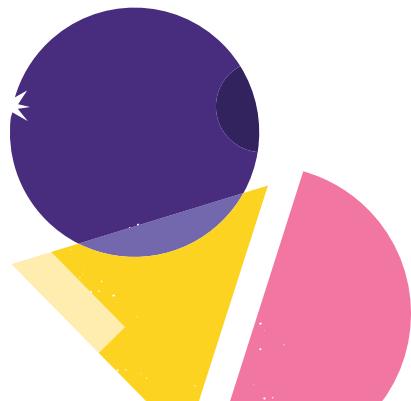
Exemple :

Faire en sorte que les membres du conseil d'administration prennent les décisions administratives de l'organisme.

Explication :

- Le Par et Pour donne de la confiance aux membres du conseil.
- La philosophie du Par et Pour fait en sorte que ce sont les membres d'un organisme qui le représentent.

Le par
et pour }



Exemple :

Impliquer les membres de l'organisme dans des activités de vie associative, comme :

- l'accueil des personnes
- l'animation d'activités
- la tenue de la caisse

Explication :

- Des membres de l'organisme travaillent pour d'autres membres.
 - Les membres qui s'impliquent se sentent utiles en travaillant pour leur organisme.
-

Exemple :

- Désigner une ou un membre de l'organisme pour assister à des comités ou à d'autres événements collaboratifs, tout en profitant de l'accompagnement d'une personne-ressource.
- Donner la responsabilité à cette ou ce membre de faire de faire un résumé de la rencontre du comité.

Explication :

- La ou le membre désigné peut donner ses opinions et poser ses questions lors de ces comités ou événements.
- Elle ou il peut ensuite rapporter les informations aux autres membres et personnes-ressources.
- Le sentiment d'appartenance est alors favorisé à l'aide du Par et Pour.

La vie associative, c'est quoi?

- La vie associative est l'ensemble des activités pour faire briller la mission d'un organisme.
- Les personnes travaillent ensemble pour faire des projets, ce qui permet aux membres de développer un fort sentiment d'appartenance et une motivation à s'impliquer.
- La vie associative inclut tout le monde qui s'implique dans l'organisme.
- Elle donne la chance à tout le monde de pouvoir se développer.

Conseils pour promouvoir la vie associative

Q Exemple :

Avoir une carte de membre



💡 Explication :

- Une carte de membre permet de donner des avantages aux membres.
- La carte contribue à développer le sentiment d'appartenance des membres envers leur organisme.
- Cette carte peut même être conçue Par les membres et Pour les membres.

Q **Exemple :**

Organiser une activité de levée de fonds

💡 **Explication :**

- Une levée de fonds permet de mobiliser toutes les personnes d'un organisme autour d'une grande activité réalisée en partenariat avec des personnes-ressources et des partenaires.
 - L'organisation d'une activité de levée de fonds permet de :
 - › ramasser de l'argent pour le bon fonctionnement de l'organisme
 - › valoriser la participation sociale des membres, qui prendront des décisions financières par la suite
-

Q **Exemple :**

Mettre en place des comités

💡 **Explication :**

- Les comités permettent de regrouper toutes les personnes de l'organisme qui veulent s'impliquer.
- Les comités veillent donc au bon fonctionnement de l'organisme, mais aussi à la réalisation des projets ou activités grâce au travail d'équipe.

🔍 **Exemple :**

Organiser des activités pour l'organisme, par exemple, des :

- célébrations
- fêtes
- danses
- cafés-rencontres

📝 **Explication :**

L'organisation d'activités permet entre autres aux membres :

- de sortir de leur solitude
- d'avoir de la reconnaissance pour le travail réalisé pour l'organisme
- de développer des amitiés avec les autres membres
- de sentir de la motivation à participer de nouveau aux activités de l'organisme
- d'apprendre de nouvelles tâches

La vie démocratique, c'est quoi?

- La vie démocratique est une action de liberté d'expression.
- Les personnes prennent les décisions en fonction de la mission et des intérêts de l'organisme.
- La vie démocratique permet à toute personne membre de l'organisme de se sentir incluse, de sentir qu'elle peut participer aux décisions et qu'elle a le pouvoir de changer les choses.
- Les membres prennent la parole pour donner leurs opinions et s'exprimer sur le fonctionnement de leur organisme.

Des personnes-ressources peuvent assurer une présence pour accompagner et guider les membres.

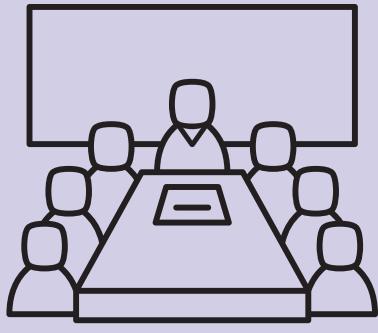
Conseils pour promouvoir la vie démocratique

Exemple :

Mettre en place un conseil d'administration inclusif, c'est-à-dire...

Explication :

- Un conseil d'administration inclusif permet aux membres de prendre les décisions pour le bon fonctionnement de l'organisme et d'agir comme porte-paroles de l'organisme.



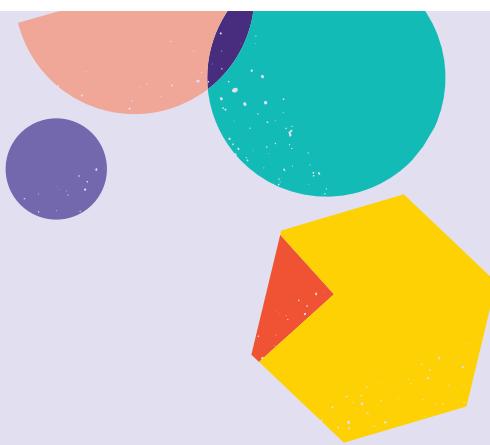
- Les décisions sont prises à l'aide d'un partage d'idées et de votes démocratiques pour choisir quelles actions seront réalisées.
 - Les personnes membres du conseil d'administration prennent elles-mêmes les décisions nécessaires pour que l'organisme soit en santé.
 - Tous les membres du conseil sont consultés et inclus dans la prise de décisions, comme le propose la philosophie du Par et Pour.
-

Exemple :

Faire des assemblées générales inclusives

Explication :

- L'assemblée générale permet de regrouper les membres d'un organisme, les partenaires et toute autre personne intéressée par un organisme et sa mission.
- Les membres présentent toutes les actions et tous les projets réalisés dans la dernière année.
- L'assemblée générale est une rencontre obligatoire pour tous les organismes. Elle permet aux membres :
 - › de prendre en charge de grandes décisions, comme l'adoption de documents importants
 - › d'organiser l'élection d'un nouveau conseil d'administration



Q **Exemple :**

Faire une pétition

✎ **Explication :**

- La pétition permet aux membres d'un organisme de s'exprimer sur une problématique sociale.
 - Cette action permet de mobiliser et sensibiliser la société à la défense des droits de certaines personnes.
-

Q **Exemple :**

Organiser des élections adaptées, c'est-à-dire...

✎ **Explication :**

- Des élections adaptées permettent aux membres d'un organisme de donner leurs idées sur le fonctionnement des élections.
- Les membres ont le droit de se présenter à des élections avec des outils adaptés tout en respectant les règlements généraux et la démocratie.

Q **Exemple :**

Consulter les membres de l'organisme

✎ **Explication :**

- Consulter les membres permet d'aller chercher leurs idées et opinions afin que les actions ou projets représentent leurs intérêts en lien avec le bon fonctionnement de l'organisme.
- La consultation des membres permet à tout le monde de donner leurs idées de façon égale dans un environnement d'accompagnement.

L'inclusion, c'est quoi?

- L'inclusion est l'action de faire en sorte que toutes les personnes puissent être égales dans la société, et ce, peu importe leurs caractéristiques.
- Les droits sont les mêmes pour toutes et tous, donc les chances de se réaliser doivent l'être aussi.
- Les pratiques inclusives permettent à chaque personne de développer ses compétences au meilleur de ses capacités.



Conseils pour promouvoir l'inclusion

🔍 **Exemple :**

Créer des outils adaptés

📝 **Explication :**

- Le fait de participer à toutes les étapes de la création d'un outil permet aux membres de devenir experts du contenu choisi.
 - Créer des outils adaptés permet de communiquer de l'information de façon simplifiée à tout le monde selon leur niveau de littératie, c'est-à-dire de compréhension.
-

🔍 **Exemple :**

Accepter chaque personne, telle qu'elle est

📝 **Explication :**

- Toute personne qui fait partie d'un organisme est unique et importante.
- Toute personne peut apporter de bonnes choses dans l'organisme grâce à sa personnalité et ses traits de caractère.
- Il faut adapter les procédures aux capacités des personnes.

Les 4 sphères d'activité de la défense collective des droits

La défense collective des droits fait référence à des actions menées par des groupes ou des organisations pour protéger et promouvoir les droits de la personne, les libertés individuelles et collectives ainsi que la justice sociale.

Dans ce guide, nous présentons des moyens de faire la défense collective des droits selon les 4 sphères d'activité suivantes :

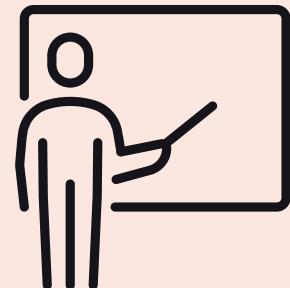
- L'éducation populaire
- La représentation
- La mobilisation sociale
- L'analyse politique non partisane



L'éducation populaire, c'est quoi?

- L'éducation populaire est une action par laquelle les personnes apprennent à devenir plus autonomes.
- En faisant ces apprentissages, les personnes peuvent avoir une meilleure qualité vie dans leur quotidien, que ce soit en ce qui concerne :
 - › la gestion financière
 - › les saines habitudes de vie
 - › la gestion des habiletés sociales

Conseils pour mener des activités d'éducation populaire



🔍 Exemple :

Travailler sur les activités de la vie quotidienne, comme :

- payer un compte ou une facture
- voter
- prendre un rendez-vous

📝 Explication :

Travailler sur les activités de la vie quotidienne permet à une personne :

- d'être accompagnée par une personne qui prend le temps de lui expliquer les choses
- de mieux s'intégrer dans la société
- de gagner de la confiance en elle

🔍 **Exemple :**

Faire des ateliers sur plusieurs sujets de la vie quotidienne

📝 **Explication :**

- Les ateliers permettent aux personnes d'apprendre sur des sujets de la vie qui pourraient être un défi pour elles.
- Les ateliers permettent aux personnes d'aborder certains sujets plus délicats dans un espace sans jugement, et ce, de façon vulgarisée.
- Des personnes professionnelles ou expertes du sujet abordé peuvent être interpellées afin de s'assurer que le contenu est pertinent et adapté.

La représentation, c'est quoi?

- La représentation signifie communiquer de l'information et présenter l'organisme à la communauté.
- La représentation peut se faire de différentes façons, par exemple en faisant des conférences pour parler de la mission de l'organisme, de ses valeurs, des services qui y sont offerts et des personnes qui en sont membres.
- La représentation sert entre autres à :
 - sensibiliser les gens
 - aller chercher de nouveaux membres
 - faire des activités de collaboration



Exemple :

Témoigner dans des lieux publics, par exemple, dans les :

- cégeps
- écoles
- entreprises

Explication :

- Témoigner dans des lieux publics permet de parler des services et des activités de l'organisme.
- Ces activités de représentation permettent de sensibiliser la communauté à l'extérieur de l'organisme.

Exemple :

Tenir des kiosques d'information dans les lieux publics pour faire connaître l'organisme et faire du réseautage

Explication :

- Les kiosques aident à faire connaître l'organisme à d'autres partenaires ou à la communauté.

Q **Exemple :**

Produire et distribuer du matériel afin de communiquer de l'information sur l'organisme

✎ **Explication :**

- Les membres peuvent représenter leur organisme, car elles ou ils ont participé à toutes les étapes de la création d'un projet, par exemple :
 - > un dépliant
 - > un journal
 - > une présentation informative

La mobilisation sociale, c'est quoi?

- La mobilisation sociale consiste à regrouper des personnes qui veulent parler de la mission d'un organisme.
- Les membres vont dans des endroits publics afin de sensibiliser les gens sur des sujets qui les concernent.
- Les personnes font valoir et revendiquent leurs droits par des actions concrètes.



Conseils pour mener des activités de mobilisation sociale

Q **Exemple :**

Participer à des événements de revendication organisés par des partenaires ou des municipalités

✎ **Explication :**

Faire un message d'impact à la société sur une problématique sociale en menant des actions, comme des :

- > manifestations
- > rassemblements
- > marches
- > publications sur les réseaux sociaux

Q **Exemple :**

Faire du bénévolat auprès d'autres organismes ou entreprises pour une bonne cause

✎ **Explication :**

Les membres retirent de la fierté à s'impliquer dans leur communauté et à montrer qu'elles et ils sont capables de faire des gestes pour aider les autres.



L'analyse politique non partisane, c'est quoi?

- L'analyse politique non partisane consiste à aider les membres à analyser et à comprendre des situations politiques sans les influencer avec des positions personnelles.
- Ce type d'analyse permet de transmettre à une personne uniquement l'information dont elle a besoin pour se faire sa propre opinion, selon ce qui est important pour elle.

Conseils pour mener des activités d'analyse politique non partisane



Exemple :

Faire des consultations sur des politiques ou des lois



Explication :

- Consulter permet aux membres d'en apprendre plus sur un sujet.
- La consultation peut entraîner des discussions qui amènent ensuite les membres à réfléchir à leur position.



Exemple :

Remplir des sondages sur la politique et les lois



Explication :

Les sondages permettent aux membres de donner leurs opinions et de s'exprimer en toute liberté.



therese12.com

450 818-1883

mpdatherese@videotron.ca

12, rue Saint-Joseph

Sainte-Thérèse, QC J7E 3L6

**FÉDÉRATION DES
MOUVEMENTS PERSONNE
D'ABORD DU QUÉBEC**

Québec 