



# LES 30 MINUTES DE L'ACA

Cahier d'animation



# LA CAMPAGNE C'EST ÇA L'ACA

Depuis l'automne 2025, les membres de la TROCL ont lancé une grande campagne de mobilisation et de rayonnement de l'action communautaire autonome.

Cette campagne vise à rassembler le plus grand nombre de personnes, de partenaires et d'élu·es autour des revendications du mouvement communautaire autonome lanauois, soit:

- La **valorisation**, le **renforcement**, la **consolidation** et la **célébration** de l'action communautaire autonome et des organismes.
- Un **rehaussement de 75 millions** de dollars à la mission globale des organismes communautaires autonomes lanauois.

La campagne C'est ça l'ACA nécessite donc un appui important et majeur de toutes les personnes qui croient en l'importance des organismes communautaires autonomes.

Voici les moments importants de la campagne :

- Les ateliers 30 minutes de l'ACA pour permettre une appropriation de l'action communautaire autonome par les personnes dans les organismes.
- Les journées de valorisation de l'ACA en mars et avril.
- Le grand rassemblement pour l'ACA du samedi 12 septembre 2026 dans Lanaudière.

Le rayonnement de la Campagne de l'ACA passe par différentes actions :

- Les Chroniques de l'ACA radio, diffusées tous les mercredis à 16 h 55 sur les ondes de CFNJ
- Les chroniques de l'ACA écrites, publiées chaque mois dans La Gazette de la Mauricie et des environs
- L'émission de radio C'est ça l'ACA, diffusée tous les mercredis à 22 h sur les ondes de CFNJ
- Le macaron officiel C'est ça l'ACA
- Du matériel visuel partagés sur les médias sociaux de la TROCL
- La trousse de communication pour les organismes disponibles au [trocl.org/mob](http://trocl.org/mob)



# LES 30 MINUTES DE L'ACA

Les 30 minutes de l'ACA est un atelier clé en main afin de pouvoir partager ce qu'est l'action communautaire autonome aux personnes de votre organisme. L'atelier s'adresse autant aux participant·es, aux membres, aux personnes impliquées, au bénévoles, aux employé·es ainsi qu'aux administratrices et aux administrateurs.

En prenant ces 30 minutes, nous souhaitons démystifier l'action communautaire autonome afin de rallier les personnes qui sont déjà en contact avec les organismes communautaires autonomes pour joindre la campagne C'est ça l'ACA.

Vous pouvez adapter l'atelier pour qu'il vous ressemble le plus possible. Rendez-le accessible selon les personnes qui sont dans votre organisme et amusez-vous pendant que vous le vivez avec les personnes !

Pour réaliser l'atelier, vous aurez besoin :

- D'un ordinateur pour présenter les 3 vidéos de l'atelier
- Des photocopies de la dernière page recto-verso de ce cahier comme feuille d'activités pour les participant·es
- D'un ordinateur ou de tablettes pour permettre aux personnes d'adhérer à la campagne C'est ça l'ACA
- Des macarons C'est ça l'ACA et du matériel ACA comme les autocollants ou les crayons.

## L'ATELIER

### 0:00 À 4:00 – LE MOT DE BIENVENUE

**Pour commencer, vous êtes invité·es à :**

- Remercier les personnes de participer à l'atelier
- Expliquer que votre organisme participe à la campagne C'est ça l'ACA
- Rappeler que l'objectif de cet atelier est de permettre aux personnes qui côtoient votre organisme de mieux comprendre ce qu'est l'action communautaire autonome

**Première activité : en 4 minutes, qu'est-ce que l'action communautaire autonome pour vous ?**

Pour réaliser cette activité, vous êtes invité·es à photocopier la page d'activité (dernière page de ce cahier) et à remettre cette page aux personnes qui participent.

Comme consigne, invitez les personnes à écrire ou à dessiner ce qu'est l'action communautaire autonome pour elles sur leur page d'activité (**question 1**). Il est important de mentionner qu'il n'y a pas de mauvaises réponses.

## 4:00 À 7:00 – LE TOUR DE TABLE

Inviter les personnes à se présenter et à partager les mots ou les dessins qui représentent l'action communautaire autonome.

## 7:00 À 12:00 – L'HISTOIRE DES PERSONNES SEULES

*Objectif : montrer l'action communautaire autonome, sans jargon, à travers le récit de personnes.*

Vous êtes invité·es à raconter l'histoire des personnes seules aux participant·es. **Vous pouvez créer l'histoire d'une personne seule qui pourrait fréquenter votre organisme.**

### L'histoire des personnes seules :

**Maxence** vit des difficultés financières. Son emploi à temps plein ne lui permet pas actuellement de boucler son budget. Ça l'inquiète, car actuellement tout coûte cher. Elle a l'impression qu'elle est seule à vivre cela.

**Julien** s'est récemment blessé lorsqu'il était à son emploi. Toutefois, personne ne l'a vu et actuellement, la CNESST ne reconnaît pas son accident de travail. Toutefois, en ce moment, les douleurs l'empêchent de travailler. Il a l'impression d'être seul à vivre cela.

**Justine** est une nouvelle maman. Elle aimerait ça avoir de l'aide avec son nouveau-né. Elle se sent parfois dépasser, autant dans son nouveau rôle de maman, dans les tâches qu'elle souhaite accomplir et elle aimerait avoir du soutien. Elle a l'impression d'être seule à vivre cela.

**Alexane** vit une grosse peine d'amour. Depuis deux semaines, elle va à l'école, de peine et de misère, n'arrive plus à se concentrer et a de la difficulté à vivre ses journées. Elle n'a pas envie de voir ses amies. Elle a l'impressions d'être seule à vivre cela.

**Sébastien** est dépassé. En plus de son handicap visuel qui lui empêche de participer aux activités auxquelles il aimerait participer, dernièrement, il a réalisé que son moral est à plat. Il aimerait avoir de l'aide, mais il a l'impression d'être le seul à vivre cela.

**Christian** est nouvellement retraité. Dans son nouveau rythme de vie, il aimerait socialiser avec des personnes, s'impliquer dans sa communauté et continuer à contribuer. Il a l'impression d'être seul à vivre cela.

**L'HISTOIRE D'UNE PERSONNE SEULE QUI POURRAIT FRÉQUENTER VOTRE ORGANISME :**

## 12:00 À 18:00 – QUE PEUVENT FAIRE CES PERSONNES SEULES ?

*Objectif : comprendre le passage du je au nous, de l'individualité au collectif*

Une fois que vous avez raconté les histoires des personnes seules, vous pouvez demander aux personnes présentes :

- Se sont-elles déjà senties des personnes seules ? Qu'ont-elle fait à ce moment ?
- Ont-elles envie d'écrire leur histoire seule sur la feuille d'activité (**question 2**) ?

Ensuite, invitez-les à réfléchir et à écrire sur leur page d'activité (**question 3**) :

- Si elles avaient à parler à ces personnes seules, quels conseils donneraient-elles ?
- Est-il possible que plusieurs personnes seules se rassemblent pour partager sur leur situation ?
- Comment pourraient-elles reprendre du pouvoir sur leur vie, sur leur réalité ?

Après, vous pouvez échanger sur les réponses inscrites. Toutefois, vous n'êtes pas obligé de faire l'atelier d'écriture. Vous pouvez aussi simplement créer une discussion avec les personnes.

L'idée de la discussion est de permettre aux personnes présentes de voir que des personnes seules peuvent se rassembler et finalement, se sentir moins seules et surtout, **être en mesure, dans le collectif de trouver des solutions.**

## 18:00 À 20:00 – VIDÉO C'EST ÇA L'ACA

*Objectif : comprendre ce qu'est l'action communautaire autonome et l'impact des mobilisations et revendications.*

Après la discussion, vous êtes invité·es à expliquer que les organismes communautaires autonomes, ce sont justement des personnes qui ont décidé de briser leur solitude et qui se sont rassemblées afin de trouver des réponses à leur situation. Regardez ensuite cette vidéo qui explique ce qu'est l'action communautaire autonome.

**VIDÉO 1 :** [L'ACA, notre pouvoir citoyen](#)

## 20:00 À 23:00 – L'APPARTENANCE DE VOTRE ORGANISME À L'ACA

*Objectif : expliquer la mission de votre organisme et son appartenance à l'action communautaire autonome.*

Vous êtes invité·es à expliquer la mission de votre organisme et expliquer qu'il fait partie du mouvement d'action communautaire autonome, ici dans Lanaudière. Sans s'en rendre compte, les personnes dans votre organisme font partie de ce grand mouvement !

**MISSION DE L'ORGANISME :**

## 23:00 À 24:00 – LA CAMPAGNE C'EST ÇA L'ACA

*Objectif : présenter la campagne C'est ça l'ACA*

Vous pouvez expliquer que depuis le mois de septembre 2025, les organismes communautaires autonomes dans Lanaudière ont démarré une grande campagne de rayonnement et de mobilisation intitulée C'est ça l'ACA. Pour l'expliquer, voici une courte vidéo.

**VIDÉO 2 :** [Campagne C'est ça l'ACA](#)

## 24:00 À 27:00 – POURQUOI VOTRE ORGANISME A EMBARQUÉ DANS LA CAMPAGNE

*Objectif : présenter pourquoi votre organisme a adhéré à la campagne C'est ça l'ACA.*

Vous êtes invités à expliquer les raisons qui font que votre organisme a adhéré à la campagne C'est ça l'ACA. Vous pouvez cocher les raisons qui vous interpellent ou écrire la vôtre.

- SOLIDARITÉ** - Parce qu'on veut rallumer la flamme du collectif dans nos milieux. Notre organisme a été fondé sur le pouvoir d'agir ensemble. Participer à la campagne, c'est inviter la population à reconnaître qu'ils et elles font déjà partie de ce mouvement quand ils s'impliquent, s'entraident ou se mobilisent.
- RECONNAISSANCE ET VISIBILITÉ** - Parce qu'on veut faire reconnaître la valeur inestimable de l'action communautaire autonome. Les actions quotidiennes de notre organisme changent des vies, mais elles passent souvent inaperçues. Cette campagne nous permet de rendre visibles nos impacts, nos luttes et notre vision d'une société plus juste.
- APPARTENANCE** - Parce qu'on veut renforcer le sentiment d'appartenance au mouvement. Adhérer à la campagne, c'est célébrer notre identité commune et nous reconnaître comme artisan·es d'un même élan collectif.
- FINANCEMENT** - Parce qu'on veut que le gouvernement reconnaisse concrètement notre rôle essentiel. On maintient le tissu social debout, souvent avec trop peu de moyens. Cette campagne est un levier collectif pour exiger un financement qui respecte la valeur réelle de notre contribution. Notre organisme revendique un rehaussement de \_\_\_\_\_ \$ pour améliorer les conditions d'emploi, pour répondre aux besoins exprimés par les membres et pour réaliser la mission de l'organisme et ses activités.
- Et parce que... :**  
(espace libre pour une raison propre à votre organisme, vos valeurs ou votre histoire)

## 27:00 À 30:00 – C’EST MAINTENANT À VOTRE TOUR DE FAIRE PARTIE DE LA CAMPAGNE

*Objectif : donner le goût aux participant·es d’adhérer comme citoyen·ne à la campagne C’est ça l’ACA.*

Pour conclure l’atelier, vous êtes invité·es à présenter la troisième vidéo : Le manifeste C’est ça l’ACA de 56 secondes

### **VIDÉO 3 :** [Manifeste C’est ça l’ACA](#)

Après la vidéo, vous êtes invité·es à expliquer aux personnes qui participent à l’atelier que la campagne C’est ça l’ACA vise à rassembler le plus grand nombre de personnes qui croient en l’importance des organismes et de l’action communautaire autonome.

Vous pouvez présenter la page <https://trocl.org/mobilisation-citoyenne/>. Vous pouvez montrer le nombre de citoyen·nes et d’organismes qui participent à ce jour à la campagne.

Ce serait génial d’inviter à ce moment les personnes à joindre la campagne C’est ça l’ACA en complétant le formulaire !

Pour adhérer à la campagne citoyenne, il suffit de se rendre [à la page de la mobilisation](#) et cliquer sur le bouton “[Je soutien la campagne](#)”.

## 30:00 – FIN DE L’ATELIER

Vous êtes invité·es à remercier les participant·es pour leur présence à l’atelier **Les 30 minutes de l’ACA.**

Vous êtes invité·es à leur remettre un macaron C’est ça l’ACA, des autocollants ou des crayons ACA afin qu’ils puissent fièrement afficher leur appartenance au mouvement de l’ACA.

Pour faciliter l’accès au matériel de la campagne, les organismes peuvent les récupérer lors des formations et tournées de la TROCL, ou simplement écrire à [mobilisation@trocl.org](mailto:mobilisation@trocl.org).

Du matériel sera aussi disponible dans quelques lieux stratégiques de la région, afin que les OCA puissent s’y approvisionner facilement. Rendez-vous sur la page de la mobilisation pour les détails : [trocl.org/mobilisation-oca](https://trocl.org/mobilisation-oca)

Ensuite, vous êtes invité·es à compléter ce court formulaire suite à l’atelier :

<https://forms.office.com/r/f1qsv5FcAm>



**1. Pour vous, qu'est-ce que l'action communautaire autonome ?**  
Vous pouvez écrire des mots ou dessiner.

A large empty rectangular area with a green border, intended for writing or drawing answers to the question above.

## 2. Quelle est votre histoire de personne seule ?

## 3. Qu'avez-vous envie de dire aux personnes seules ?