

Guide d'ÉPA

# CUISINONS L'ÉPA ENSEMBLE!



Petit livre de recettes pour  
améliorer nos pratiques  
d'éducation populaire  
autonome



**TROVEP**  
— de l'Estrie —

Réalisé par le Comité ÉPA de la



**TROVEP**  
— de l'Estrie —

187, rue Laurier bureau 313, Sherbrooke (Québec) J1H 4Z4

Téléphone : 819-566-2727

Courriel : [coordination@trovepe.com](mailto:coordination@trovepe.com) et [info@trovepe.com](mailto:info@trovepe.com)

Site internet: [www.trovepe.org](http://www.trovepe.org)



Fondée en 1980, la Table ronde des organismes volontaires d'éducation populaire de l'Estrie (TROVEP de l'Estrie) regroupe des organismes communautaires provenant de différents secteurs qui, par le moyen de l'éducation populaire autonome (ÉPA), travaille à la transformation sociale afin de faire émerger plus de solidarité et de justice dans notre société.

**Copyleft**

La reproduction et la  
distribution de cet outil  
sont fortement  
encouragées

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction : C'est quoi l'ÉPA ? .....	<b>p.4</b>
La recette ÉPA .....	<b>p.5</b>
Étape 1 : Partir des gens qui vivent la situation .....	<b>p.6</b>
Étape 2 : Prendre conscience .....	<b>p.8</b>
Étape 3 : Comprendre les causes .....	<b>p.10</b>
Étape 4 : S'organiser ensemble .....	<b>p.12</b>
Étape 5 : Agir pour transformer la société .....	<b>p.14</b>
Étape 6 : Dynamiser notre engagement .....	<b>p.16</b>
Conclusion .....	<b>p.18</b>
Questionnaire .....	<b>p.19</b>

# INTRODUCTION

C'est quoi l'ÉPA?

« L'ensemble des démarches d'apprentissage et de réflexion critique par lesquelles des citoyens et citoyennes mènent collectivement des actions qui amènent une prise de conscience individuelle et collective au sujet de leurs conditions de vie ou de travail, et qui visent à court, moyen ou long terme, une transformation sociale, économique, culturelle et politique de leur milieu. » (Source: MÉPACQ)

L'éducation populaire autonome est un processus d'apprentissage **par et pour** les populations qui n'ont peu ou pas de pouvoir dans notre société. L'objectif à long terme étant une société basée sur une plus grande justice sociale. Dans une démarche d'ÉPA, on travaille sur **les causes des problèmes sociaux** plutôt que sur les effets. Si on veut une société qui nous ressemble, il faut être activement impliqué pour la bâtir.

“  
**Je ne peux penser POUR les  
autres ni PAR les autres ni  
SANS les autres.**

– Paolo Freire  
”

# LA RECETTE ÉPA

L'objectif de l'ÉPA est la transformation sociale.  
Pour transformer la société, il faut :

- une amélioration de la qualité de vie
- une meilleure distribution des richesses
- un partage du pouvoir
- une élimination des discriminations (sexisme, racisme, âgisme, etc.)
- favoriser une plus grande justice sociale
- des mobilisations sociales (se mettre en mouvement)



## LES ÉTAPES CLÉS POUR RÉUSSIR L'ÉPA

1

Partir des gens qui vivent  
la situation



2

Prendre conscience



3

Comprendre les causes



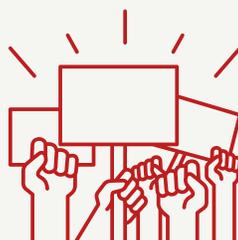
4

S'organiser ensemble



5

Agir pour transformer la société



6

Dynamiser notre  
engagement





# ÉTAPE 1

## Partir des gens qui vivent la situation

Les groupes d'éducation populaire autonome visent à rassembler ensemble les personnes vivant une même situation afin qu'elles partagent leur expérience et qu'elles trouvent collectivement des pistes de solution. Cette démarche amène les individus à briser leur isolement en partageant leur vécu, car ils sont les mieux placés (les «experts») pour identifier les causes et les solutions.

### INGRÉDIENTS :

1 tasse d'écoute  
350 ml de non-jugement  
une cuillère d'égalité

### PRÉPARATION :

1. **Partir du vécu et de l'expérience des gens**
2. **Permettre à chacun de s'exprimer**
3. **Favoriser la libre circulation de la parole**
4. **Mélanger les ingrédients**
5. **Faire cuire dans un environnement démocratique**

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT :

- Adopter des activités favorisant l'intelligence collective
- Utiliser des activités brise-glace pour faciliter les échanges dans le groupe.
- La personne animatrice soutient le groupe, mais ne doit pas décider pour lui.
- Utiliser la reformulation et les mots employés par la personne qui vit la situation.
- S'assurer d'inclure tout le monde dans la démarche (accessibilité de l'environnement, langage accessible, inclusivité alimentaire, etc.).



## TANNÉ(E)S D'ÊTRE PAUVRE

Le comité est représenté par un tournesol qui se fane, qui perd ses pétales pour démontrer combien la pauvreté épuise les gens.

### Mise sur pied d'une pétition pour contrer la pauvreté par le maintien des programmes de soutien aux personnes vulnérables

*Comité tanné-es d'être pauvres*

2014

*Des membres de la ressource alternative en santé mentale, L'Ensoleillée, situé à Lac-Mégantic, se sont rassemblés et ont créé le comité «Tanné-es d'être pauvres». Les membres ont choisi de se regrouper pour agir sur leur situation de pauvreté tout en prenant des moyens pour faire changer les structures qui maintiennent les personnes en situation de précarité financière. Pour ce faire, ils ont partagé leur vécu personnel. Collectivement, ils ont choisi de lancer une pétition et ont été partie prenante de chacune des étapes ; de la rédaction de la pétition, à l'élaboration du visuel, en passant par la diffusion, se terminant par le dépôt de celle-ci à l'Assemblée nationale du Québec.*

#### Pétition : Lutte contre la pauvreté et maintien des programmes de soutien aux personnes vulnérables

##### Texte de la pétition

**CONSIDÉRANT QUE** les personnes avec des problèmes physiques ou mentaux doivent répondre à leurs besoins de base;

**CONSIDÉRANT QUE** la pauvreté diminue l'estime de soi, augmente les problèmes de santé physique et mentale;

**CONSIDÉRANT QUE** plusieurs personnes avec des incapacités permanentes ou des contraintes sévères à l'emploi peuvent travailler, mais de façon irrégulière, et à temps partiel; leur intégration sociale est facilitée par l'accès à l'emploi et contribue à l'enrichissement de notre société;

**CONSIDÉRANT QU'**il est inadmissible de maintenir des gens dans la pauvreté;

**CONSIDÉRANT QUE** le gouvernement s'est engagé, en 2002, à lutter contre la pauvreté en adoptant la loi 112;

**CONSIDÉRANT QUE** le gouvernement doit renforcer son soutien aux personnes plus vulnérables pour prévenir leur appauvrissement et leur marginalisation.

Nous, soussignés, citoyens et citoyennes du Québec, demandons au gouvernement de maintenir les programmes de soutien financier et de formation en place en les indexant annuellement au coût de la vie;

Nous demandons de permettre aux personnes ayant des contraintes sévères à l'emploi de gagner la différence entre les montants reçus de l'aide sociale (937\$ par mois) et le seuil de faible revenu (1893,33\$ par mois), sans pénalité ou remise en question du programme de soutien.

Nous demandons également que chaque individu puisse sortir de la pauvreté dans le respect de ses capacités et ainsi lutter concrètement à éviter la stigmatisation, l'appauvrissement et la détérioration de la santé mentale et physique.





# ÉTAPE 2

## Prendre conscience

Le partage d'expériences permet de prendre conscience de ses forces et son savoir en tant que personne experte d'une situation. Il permet aussi de prendre conscience des injustices vécues individuellement et collectivement. Les lieux d'échanges, d'analyses, les formations, sont de bons moyens pour favoriser les prises de conscience. Il ne faut pas sous-estimer les discussions informelles autour d'un café qui sont également des temps de partage riches.

### INGRÉDIENTS :

500 ml de colère  
1 tasse d'indignation  
1 litre de prise de conscience  
des droits individuels et collectifs

### PRÉPARATION :

1. Favoriser le sentiment d'appartenance
2. Partager les émotions ressenties
3. Prendre conscience que les injustices vécues sont le résultat de droits bafoués.
4. Mélanger les ingrédients

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT :

- Partir des expériences et des récits de vie.
- Avoir une approche collective, en passant du "Je" au "Nous" #Je ne suis pas seul-e
- Proposer des activités en lien avec les situations vécues qui vont susciter la colère, l'indignation, le sentiment d'appartenance.



## Activités organisées en vue de la Marche contre le racisme à Sherbrooke

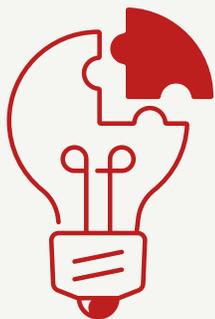
Comité racisme et discrimination de Solidarité Populaire Estrie

2023

En vue de la marche contre le racisme qui a eu lieu le 4 juin 2023 à Sherbrooke, plusieurs activités ont été organisées pour amener une prise de conscience chez la population. Le 1er avril 2023, le comité a organisé une Journée contre le racisme avec la projection du film « Briser le code ». Des discussions ont suivi sur les problèmes et les causes des thèmes abordés dans le film. L'objectif de l'activité était de faire prendre conscience aux gens de l'omniprésence du racisme systémique au Québec.

Le 4 mai 2023, un cercle d'échange pour les personnes migrantes et immigrantes ayant vécu des situations d'abus ou de discrimination au travail a été organisé. Les gens ont pu s'exprimer sur leur vécu. L'objectif de cette activité était de partir des récits des gens pour créer un sentiment d'appartenance (passer du « Je » au « Nous »).

Finalement, un atelier de création de bannières et de pancartes a été organisé le 24 mai 2023. L'objectif était de mobiliser les gens en vue de la marche du 4 juin.



# ÉTAPE 3

## Comprendre les causes

Ce n'est pas juste sur les bancs d'école qu'on peut apprendre! Il faut permettre aux personnes de mieux saisir et de mieux comprendre la situation dans laquelle elles se trouvent pour identifier de meilleures solutions.

### INGRÉDIENTS :

350 ml de curiosité  
1 tasse de réflexions critiques  
1 litre de nouvelles connaissances

### PRÉPARATION :

1. **Analyser les situations vécues pour comprendre le problème et ses causes**
2. **Développer de nouvelles connaissances concernant les éléments à l'origine des problèmes**
3. **Mélanger les ingrédients**

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT:

- S'assurer que tout le monde a bien compris les causes, les revendications et s'assurer que l'information est bien vulgarisée.
- Prendre le temps de jaser sans objectif précis avec les personnes pour permettre le partage d'expériences.
- Proposer des activités qui suscitent le questionnement et l'analyse critique.
- Mettre en lumière et déconstruire les préjugés du groupe
- Proposer des ressources favorisant un accès aux connaissances.



Le Comité d'action Illusion-Emploi, un groupe de promotion et de défense des droits des travailleuses et des travailleurs non syndiqués, revendique une hausse du salaire minimum, qui grimpe de 0,10 \$ officiellement aujourd'hui. Ci-dessus, le président d'Il-lusion-Emploi Daniel Bergeron et la coordonnatrice Manon Brunelle.



Le photo par Claude C...  
Anne Caron et Manon Brunelle, d'Illusion Emploi, constatent que les mesures d'employabilité, qui ne sont pas soumises aux normes du travail, ne font qu'encourager la main-d'oeuvre à bon marché et la pauvreté des femmes.

## La lutte contre les programmes d'employabilité et la création d'Illusion Emploi

Initiative de la TROVEP de l'Estrie

1994

*Dès 1984 sont apparues les mesures d'employabilité et les programmes d'intégration en emploi. En 1994, 350 personnes participaient au programme EXTRA à Sherbrooke. Ces personnes travaillaient 20 heures par semaine sans avoir le statut de salarié, ni avoir droit à la protection sociale. Les personnes étaient considérées comme des prestataires de l'aide sociale participant à une mesure. De 1994 à 1996, des rencontres ont été organisées tous les mois par la TROVEP de l'Estrie avec des participants.es du programme EXTRA.*

*Suite aux partages des situations vécues dans leur milieu de travail, les participants.es ont décidé de poursuivre la démarche en créant un groupe communautaire en défense collective des droits des travailleuses et travailleurs : Illusion Emploi de l'Estrie. L'organisme existe encore aujourd'hui et porte la même revendication : « Même emploi, mêmes conditions! Mêmes droits, même protection! »*



# ÉTAPE 4

## S'organiser ensemble

Mener collectivement des actions, c'est les choisir, les réaliser, y participer et les évaluer ENSEMBLE. L'action individuelle est nécessaire et complémentaire, mais nous favorisons l'action collective parce que c'est ensemble que nous pouvons agir sur les causes de nos problèmes et pas juste sur leurs effets. C'est ensemble et collectivement que la société peut être transformée.

### INGRÉDIENTS :

500 ml de créativité  
1 tasse d'imagination  
1 litre d'implication

### PRÉPARATION :

1. **Reprendre du pouvoir et décider d'agir**
2. **S'organiser ensemble**
3. **Donner de l'ampleur aux actions**
4. **Mélanger les ingrédients**

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT :

- Choisir ensemble les tâches à réaliser et décider "qui" fera "quoi".
- Mettre en commun les forces de chacun·e.
- Inciter et encourager les envies de nouveaux apprentissages.
- Avoir des réseaux de solidarité pour une meilleure visibilité.
- Veiller à la bienveillance, au respect et au plaisir dans le groupe.



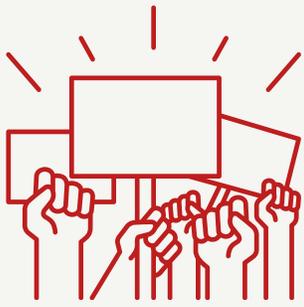
## Début de la marche mondiale des femmes

« Du pain et des roses »

1995

*Pendant la marche des femmes contre la pauvreté et la violence « Du pain et des roses » de 1995, 850 femmes marchaient, pendant dix jours, entre Montréal et Québec. Portant alors avec elles neuf revendications pour l'amélioration de leurs conditions économiques. La pauvreté des femmes était aussi vue comme indissociable à la violence envers les femmes. À leur arrivée à l'Assemblée nationale, 15 000 personnes les attendaient. Cette mobilisation a eu pour effet de presser le gouvernement à adopter une loi sur l'équité salariale. Mais également d'augmenter le salaire minimum et de mettre en place diverses mesures pour contrer la pauvreté. Elle a aussi inspiré un projet mondial audacieux qui a marqué le début du 21e siècle : la Marche mondiale des femmes.*

Source : Conseil du statut de la femme, « Marche mondiale des femmes »,  
<https://csf.gouv.qc.ca/egalite-et-societe/marche-mondiale-des-femmes/>



# ÉTAPE 5

## Agir pour transformer la société

L'ÉPA n'a pas un début et une fin, c'est un processus et on ne sera jamais prêt à 100%, avant de passer à l'action. Il y a toujours des choses qu'on pourrait ajouter ou faire de plus... Une démarche, ça prend du temps et on s'ajuste au fur et à mesure en avançant vers notre objectif!

### INGRÉDIENTS :

500 ml de motivation  
1 tasse d'initiative  
1 litre de mobilisation  
350 ml d'organisation  
Un plan d'action

### PRÉPARATION :

1. **Fixer le but de l'action et s'organiser**
2. **Mobiliser le plus grand nombre**
3. **Choisir les stratégies et les moyens en concordance avec la réalité**
4. **Mélanger les ingrédients**

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT :

- Écrire son plan d'action et prévoir les ressources nécessaires (matérielle, humaine...).
- Encourager les personnes à oser, risquer et ne pas avoir peur de déranger.



## Actions dérangeantes pour un meilleur financement des groupes en défense collective des droits (DCD)

Caucus des groupes en DCD de l'Estrie

2017



*En 2017, le caucus en DCD de l'Estrie s'est mobilisé pour le financement de ses groupes. Plusieurs actions ont été réalisées pendant l'année. Les participants.es ont créé des capes rouges afin d'avoir un élément visuel à leurs mobilisations. Les capes ont permis de réagir spontanément et d'être reconnaissable dans l'espace public.*

*Voici quelques exemples des actions qui ont été réalisées dans l'année : un die-in devant l'hôtel de ville de Sherbrooke, des chorales dans des restaurants de la région, des rencontres avec les députés, des points de presse, etc.*



# ÉTAPE 6

## Dynamiser notre engagement

Se mobiliser pour une cause juste et commune, partager les mêmes valeurs, avoir un sentiment d'appartenance au groupe, se sentir écouté et respecté sont autant d'éléments clés pour conserver l'engagement des personnes. Cet engagement est le moteur et la pérennité de toute lutte sociale.

### INGRÉDIENTS :

Une conserve de valeurs collectives partagées  
1 tasse de patience  
1 litre de persévérance  
350 ml de motivation

### PRÉPARATION :

1. **Saupoudrer d'activités ludiques, créatives et festives jusqu'à l'obtention d'un sentiment d'appartenance**
2. **Ajuster le processus entre réflexion et action à toutes les étapes de manière démocratique et inclusive**
3. **Mélanger les ingrédients**

### TRUCS ET ASTUCES DU CHEF CUISTOT:

- Se rappeler où on est et où on va dans le processus.
- Prendre le temps d'ajuster les réflexions et les actions au contexte.
- Vérifier que toutes les personnes restent en accord avec les ajustements proposés.
- S'assurer de continuer à être dans une démarche inclusive.
- Amener de l'humour et du fun dans les rencontres.



## La mobilisation citoyenne au cœur de la Semaine de la rage climatique

Publié il y a 39 minutes



La semaine de la rage climatique se tiendra jusqu'à vendredi.  
Photo : Radio-Canada/Marie-Hélène Rousseau



Une « Semaine de la rage climatique » a été lancée lundi. Des activités sont notamment prévues à Montréal, à Québec et en Estrie afin de pousser les citoyens à se mobiliser.

## Les mobilisations pour la justice sociale et climatique

Justice climatique Estrie

2019 à aujourd'hui



*Créé à l'initiative des milieux communautaires, étudiants et syndicaux, le comité unitaire estrien pour l'environnement a vu le jour. Celui-ci est co-coordonné par la TROVEP de l'Estrie et Solidarité Populaire Estrie pour mobiliser l'Estrie sur les enjeux de justice sociale et climatique.*

*Ce comité permet aux différents organismes communautaires de partager le vécu de leurs membres sur cet enjeu ainsi que de se solidariser avec les milieux étudiants et syndicaux. De plus, l'engagement dans cette lutte se perpétue notamment par la multiplication des moyens d'action créatifs et ludiques. Il s'agit de marches, d'actions dérangeantes, de soirées collectives autour d'un film et bien d'autres moyens qui permettent aux personnes impliquées de garder la flamme de la justice sociale et climatique allumée.*

Source : Justice climatique Estrie (anciennement le CUEE)

# CONCLUSION

## ÊTRE DANS LE PROCESSUS ET NON DANS LE RÉSULTAT!

L'important pour réussir l'ÉPA c'est d'ajuster sa recette et non de s'attarder au résultat.

Travailler à transformer le monde dans lequel on vit n'est pas une mince affaire et doit se faire en plusieurs étapes. Ce qui est important c'est de travailler à faire avancer notre projet de société en ayant du plaisir à chaque étape.

La réflexion doit s'ancrer dans une perspective de passer à l'action pour améliorer nos conditions de vie. Et bien sûr l'action doit amener une nouvelle réflexion. Il est important d'évaluer nos actions pour mieux s'ajuster.

S'entraîner à réaliser la recette pour L'ÉPA va aider à réussir les étapes et sublimer les ingrédients:

- *une prise de conscience collective des injustices*
- *une compréhension de nos droits*
- *des apprentissages au quotidien*
- *une meilleure compréhension du fonctionnement du pouvoir*
- *faire valoir notre pouvoir d'agir et entendre notre voix sur la place publique*
- *militer pour une cause commune juste*

**L'important est de prendre du plaisir dans ce que l'on fait!**



**TROVEP**  
— de l'Estrie —

# QUESTIONNAIRE\*

**Voici une série de questions à se poser lors d'une démarche d'éducation populaire autonome. Poser chacune des questions et discutez. Répond-t-elle au critère ? Pourquoi et comment ?**



Est-ce que votre démarche dure dans le temps avec une pluralité d'expressions / de volet / de moment ?

Est-ce que la démarche est rattachée à des actions et activités ?

Est-ce que toutes et tous sont à la fois des personnes apprenantes et formatrices ?

Est-ce que la démarche prend en compte les préoccupations des gens et leur compréhension des injustices contre lesquelles il faut se battre ?

Est-ce que la démarche permet d'identifier les oppressions ou les privilèges qui sont en jeu dans la société ?

Est-ce que la démarche d'apprentissage / réflexions critiques permet de mieux comprendre les structures de pouvoir qui engendrent des rapports de domination (capitalisme, racisme, sexisme, capacitisme, classisme, colonialisme, cadre hétéronormatif, etc.) ?

Est-ce que la démarche suscite l'implication, l'engagement ou la mobilisation des citoyen·nes ?

Est-ce que la démarche prend les moyens pour impliquer une pluralité de personnes dans le respect de leur diversité ?

Est-ce que les forces et les limites de chacun·e sont prises en considération ?

Est-ce que la démarche dépasse la sensibilisation (nécessaire, mais pas suffisante) ?

Est-ce que la démarche mobilise de façon concrète et collective ?

Est-ce que la démarche met en place des espaces décisionnels avec un souci d'inclusion pour faire participer le plus grand nombre de personnes ?

# QUESTIONNAIRE



Est-ce que les changements revendiqués visent à améliorer les conditions de vie et de toutes et tous ? Est-ce que la démarche dépasse le niveau des idées (le niveau intellectuel) et permet le passage à l'action ?

Est-ce que le plaisir est au cœur de la démarche ?

Est-ce que la démarche permet de résister aux injustices sociales, en les dénonçant, en les combattant et en proposant des alternatives ?

Est-ce que la lutte contribue à la construction d'un mouvement large de contestation citoyenne ?

Est-ce que la lutte amène les gens à devenir plus conscients de ce qui les entoure tout en augmentant leur capacité d'analyse ?

Est-ce que les luttes à mener sont indépendantes (ou autonomes) des cadres imposés par les bailleurs de fonds ?

Est-ce que les personnes impliquées dans la démarche découvrent que c'est en travaillant ensemble que le changement se fait. Peu à peu, un pas à la fois ?

Est-ce que la démarche est guidée par une solidarité tout au long de la lutte et entre les multiples luttes dont le cumul des gains est nécessaire à une société juste ?

Est-ce que la solidarité dépasse l'avancement de notre propre mission ?

Est-ce que la mesure du succès de la mobilisation est concrète ? C'est-à-dire que les gains sont reconnus, même si la mobilisation ne conduit pas à l'abolition immédiate et totale du capitalisme, du patriarcat ou du racisme ?



**VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE !  
RAPPELEZ VOUS, L'IMPORTANT  
N'EST PAS LE  
RÉSULTAT, MAIS BIEN LE  
PROCESSUS !**