Cuisinons l’ÉPA ensemble!

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

Réalisé par le comité ÉPA de la TROVEP de l’Estrie

Table des matières

Introduction : C’est quoi l’ÉPA ? p.3

La recette ÉPA p.3

Étape 1 : Partir des gens qui vivent la situation p.4

Étape 2 : Prendre conscience p.6

Étape 3 : Comprendre les causes p.8

Étape 4 : S’organiser ensemble p.10

Étape 5 : Agir pour transformer la société p.12

Étape 6 : Dynamiser notre engagement p.14

Conclusion p.16

Questionnaire p.17

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. »* (Citation de Paulo 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 placé·es (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 est soutien au 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.).

Exemple 1 : Mise sur pied d’une pétition pour contrer la pauvreté par le maintien des programmes de soutien aux personnes vulnérables par le comité tanné·es d’être pauvre, en 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.

(Source : L’Ensoleillée « Ressource communautaire en santé mentale »)

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”
* Proposer des activités en lien avec les situations vécues qui vont susciter la colère, l’indignation, le sentiment d’appartenance.

Exemple 2 : Activités organisées en vue de la Marche contre le racisme à Sherbrooke, par le comité racisme et discrimination de Solidarité Populaire Estrie, en 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.

(Source : Solidarité Populaire Estrie)

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.

Exemple 3 : La lutte contre les programmes d’employabilité et la création d’Illusion Emploi, une initiative de la TROVEP de l’Estrie, en 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! »

(Source : Mémoire d’Illusion Emploi de l’Estrie, « Le programme objectif emploi, de l’esclavagisme moderne! »)

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.

Exemple 4 : Début de la marche mondiale des femmes, « Du pain et des roses », en 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.

Exemple 5 : Actions dérangeantes pour un meilleur financement des groupes en défense collective des droits (DCD), par le Caucus DCD Estrie, en 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.

(Source : TROVEP de l’Estrie et Caucus DCD Estrie)

Étape 6 : Dynamiser notre engagement

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.

Exemple 6 : Les mobilisations pour la justice sociale et climatique, par le Comité Justice climatique Estrie, de 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 aux quotidiens
* 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!

Questionnaire

(Librement inspiré du document de travail pour la tournée de formation 40 ans de luttes : Qu’ossa donne? du MÉPACQ, en mai 2023)

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 ?

Est-ce que les changements revendiqués visent à améliorer les conditions de vie 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 !**