

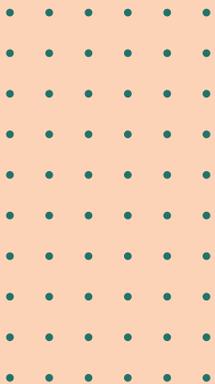
# Synthèse des résultats

recueillis auprès des membres



# Continuer le Mouvement!

une recherche réalisée par  
la Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec  
et l'Université Laval



## Auteur.e.s

**Élise Milot**, professeure titulaire  
École de travail social et de criminologie, Université Laval

**Bertille Marthouret**, étudiante à la maîtrise en travail social  
École de travail social et de criminologie, Université Laval

**Sébastien Moisan**, personne-ressource  
Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec

## Remerciements

Nous tenons à remercier tous les membres ayant participé à l'étude pour leur précieuse contribution.

## Pour citer ce document

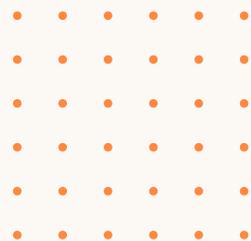
Milot, É., Marthouret, B. et Moisan, S. (2025). Synthèse des résultats recueillis auprès des membres. Université Laval et Chaire Autodétermination et Handicap.

## Financement



Conseil de recherches  
en sciences humaines  
du Canada

Canada

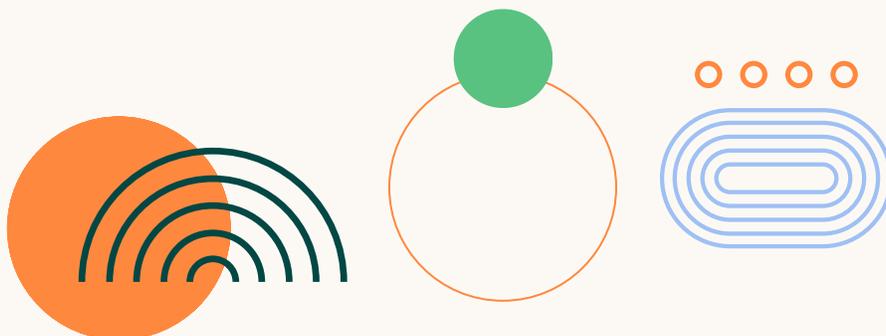


Ce projet, sous la responsabilité principale d'Élise Milot, a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en réadaptation et intégration sociale du CIUSSS de la Capitale Nationale: No d'approbation #2024-3039.



# Table des matières

Introduction .....	4
Les personnes participantes .....	6
Perspective des personnes participantes .....	10
1. Apport personnel à leur mouvement .....	10
2. Apport du Mouvement à la société .....	14
3. Apport de la société et des partenaires au Mouvement .....	20
4. Retombées personnelles de l'engagement .....	24
5. Transmission intergénérationnelle et avenir du Mouvement .....	34
Conclusion .....	38



# Introduction

Cette synthèse porte sur une partie des résultats recueillis dans le cadre de la recherche « Continuer le Mouvement » issu d'un partenariat entre une équipe de recherche de l'Université Laval et la Fédération des Mouvements Personne d'Abord du Québec (**ci-après, Fédération**). Ces résultats émergent des propos recueillis auprès de membres de quatre Mouvements Personne d'Abord du Québec. La participation de ces membres à la recherche s'est actualisée à travers un atelier de discussion d'une journée. Trois objectifs étaient ciblés, soit:

- 1 Documenter les expériences des membres qui contribuent à la mission des mouvements ;
- 2 Identifier les leçons apprises, les compétences développées, les facteurs contribuant à l'engagement et les retombées individuelles et collectives des expériences vécues ;
- 3 Identifier les éléments clés à transmettre aux générations futures.

Des données ont aussi été recueillies auprès de **personnes-ressources** des Mouvements Personne d'Abord de différentes régions, lesquelles sont présentées dans un rapport de recherche distinct disponible ici :

<https://autodetermination.ca/projet/continuer-le-mouvement/>

# Introduction (suite)

## Les Mouvements Personne d'Abord du Québec

Les Mouvements Personne D'Abord (**ci-après mouvements**) sont des organismes à but non lucratif. Leur mission principale est la défense collective des droits « Par et Pour » les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Le premier groupe « People First » fut créé en 1974, en Oregon aux États-Unis, par des personnes ayant une déficience intellectuelle. C'est ce qui a inspiré la création d'organismes partageant cette même mission dans plus de 40 pays.

Au Québec, les premiers mouvements ont été créés en 1983 à Chicoutimi et dans la ville de Québec. Ils se sont regroupés en Fédération en 1991. En 2025, on dénombre neuf mouvements et plus de 800 membres de ces organismes dans la province.



### À noter :

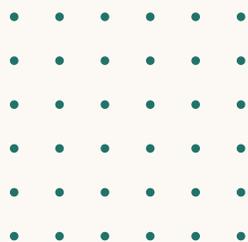
Une distinction a été faite dans le présent document. En effet, mouvement avec une minuscule (« m ») est utilisé lorsqu'il est question de l'organisme local duquel les personnes participantes sont membres, tandis que l'usage de la majuscule (« M ») renvoie au Mouvement, en tant que mouvement social.

# Les personnes participantes

Les membres de quatre mouvements ont participé à un atelier de discussion entre octobre 2024 et mars 2025. Ces mouvements sont ceux de Québec, St-Eustache, St-Jérôme et Joliette. Ils étaient co-animés par un représentant de la Fédération et une représentante de l'équipe de recherche.

Les membres ont été sollicités par les personnes-ressources de chaque mouvement de manière à créer des groupes diversifiés constitués de 4 à 8 personnes. Ce choix a été fait pour s'assurer de rendre compte d'une diversité d'expériences. Exceptionnellement à Québec, deux ateliers ont été réalisés pour rejoindre tous les membres sollicités selon leurs disponibilités.

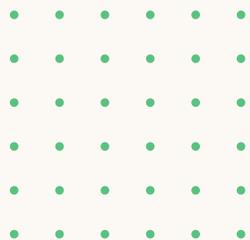
Les personnes ayant participé aux ateliers de discussion étaient âgées entre 27 et 77 ans, avec une moyenne de 47 ans. Au total, 15 hommes et 15 femmes ont participé aux différents groupes de discussion. Pour les deux groupes de Québec, la majorité des personnes participantes étaient impliquées dans le Mouvement depuis plus de 20 ans. Dans les autres régions, les groupes étaient assez hétérogènes : les personnes participantes étaient impliquées dans leur mouvement local depuis moins de 2 ans jusqu'à plus de 20 ans.





# Les personnes participantes (suite)

Afin de préserver la confidentialité, les propos rapportés dans ce rapport ne sont pas attribués à des personnes participantes spécifiques. Seulement la région d'appartenance des personnes interrogées est mentionnée. Le regroupement des propos recueillis dans les mouvements de Saint-Eustache et de Saint-Jérôme a été fait considérant la similarité de leur réalité organisationnelle.



# Thèmes abordés

L'analyse des propos des personnes participantes a été réalisée en s'appuyant sur les différents thèmes au cœur du guide de discussion et qui sont liés aux objectifs de la recherche.

Le présent rapport est structuré autour de cinq grands thèmes. Les trois premiers thèmes portent sur les expériences vécues par les personnes participantes en tant que membres actifs du Mouvement, avec une attention particulière portée au développement de leur mouvement local. Ces sections explorent successivement :

- la manière dont les personnes interrogées perçoivent leur contribution personnelle au sein du Mouvement ;
- leur représentation de l'impact du Mouvement sur la société ;
- les apports de la société et des partenaires externes au développement du Mouvement.

Le quatrième thème s'intéresse aux retombées de l'engagement telles que perçues par les personnes participantes. Cette section révèle aussi un bon nombre de facteurs ayant favorisé ou soutenu leur implication.

Enfin, le cinquième thème regroupe les recommandations formulées par les personnes participantes, les leçons qu'elles souhaitent transmettre, ainsi que leurs aspirations quant à l'avenir de leur mouvement local et du Mouvement dans son ensemble.



## Note méthodologique

Historiquement, l'implication des membres au sein des mouvements reposait exclusivement sur le bénévolat. Cette réalité demeure inchangée dans deux des quatre organismes représentés dans la présente étude.

Toutefois, dans les mouvements de Saint-Eustache et de Saint-Jérôme, plusieurs membres ont amorcé et poursuivent leur engagement grâce au programme PAAS Action (Programme d'aide et d'accompagnement social), une mesure d'employabilité mise en place par le gouvernement du Québec. Ce programme vise à favoriser l'intégration sociale et professionnelle de personnes éloignées du marché du travail, notamment par leur participation à des activités structurantes au sein d'organismes communautaires.

Dans ce contexte, certaines personnes participantes œuvrent au sein de leur mouvement à raison de vingt heures par semaine, ce qui est exigé par PAAS Action. Leur contribution prend principalement la forme d'un soutien logistique, principalement lors de l'organisation et la tenue d'événements, ou d'un accompagnement offert à d'autres membres. Au moment de la collecte des données, quatre personnes participantes des régions de Saint-Eustache et de Saint-Jérôme bénéficiaient d'allocations de soutien à la participation dans le cadre de ce programme.





# 1. Apport personnel à leur mouvement

Cette section présente les contributions des personnes participantes à leur mouvement, à travers deux dimensions principales : le partage d'idées, d'expériences et de connaissances, ainsi que le temps investi dans les activités de leur mouvement local.



## 1.1. Idées, expériences, connaissances

Les personnes participantes ont mentionné leurs divers apports à leur mouvement. Dès leur adhésion, elles contribuaient déjà activement à la vie collective en partageant leurs idées, leurs expériences personnelles et leur histoire de vie. Pour un participant de Joliette, un mouvement tire sa force de la richesse humaine qui le compose. Il a souligné l'importance de la complémentarité des compétences et de la diversité des idées, qui nourrissent l'engagement collectif et façonnent l'identité même d'un mouvement, ce qui transparaît dans ces propos :



C'est la couleur de tout le monde. C'est la couleur de l'arc-en-ciel. C'est des idées, différentes idées, des soutiens. C'est ça, un CA (conseil d'administration), c'est ça, des membres, des gens qui veulent s'impliquer, qui veulent faire des activités. Moi, je suis bon là-dedans. Il y a un autre qui est bon dans d'autres choses, c'est l'écoute, c'est le partage de bagage et c'est ça le Mouvement.





Ces propos illustrent bien la manière dont la diversité des parcours et des compétences individuelles contribue à la vitalité d'un mouvement. Cette idée se retrouve également dans les témoignages de cinq autres personnes participantes, issues de trois mouvements différents, qui ont souligné que leur contribution personnelle s'exprimait principalement à travers le partage de leur vécu et la mobilisation de compétences spécifiques au service du collectif. Pour elles, cet apport constitue un pilier central de leur engagement.

À Saint-Eustache/Saint-Jérôme, une membre a illustré cette idée en référant à sa contribution à la production du journal de son mouvement : « Je suis très bonne en écriture. Fait que, comme pour bâtir le journal, notre journal, mettons, je peux aider les autres dans les écritures. »

Au-delà des compétences techniques, le partage d'idées et la proposition de projets personnels apparaissent également comme des formes de contributions significatives nourrissant l'implication durable de plusieurs membres. À Québec, deux personnes ont mis en lumière le rôle fondamental de ces contributions qui en viennent éventuellement à constituer l'ADN d'un mouvement.

L'une d'elles illustre cette dynamique collaborative et collective propre au Mouvement à l'aide d'une métaphore évocatrice, comparant celui-ci à un mécanisme en mouvement — tel un moulin — dans lequel chaque membre, par ses idées et son engagement, contribue à faire avancer l'ensemble des projets qui nourrissent la vie collective. Le passage suivant illustre cette vision d'un Mouvement en perpétuel changement, porté par les projets de ses membres et ancré dans une transmission de valeurs et d'actions à travers le temps :

[L]e Mouvement, c'est comme une roue, ça tourne. Chaque membre il apporte ses propres projets au mouvement. C'est ça qui fait que le Mouvement il va toujours rouler. Nous autres, on fait partie des meubles, dans l'ancienneté à aujourd'hui et d'aujourd'hui à demain. Autrement dit, nous, ce qu'on apporte au Mouvement, bien demain, ça va être quelqu'un qui va prendre la place de nous autres et qui va avoir sa place dans la société.



## 1.2. Temps investi

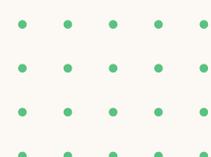
La contribution des membres à leur mouvement se manifeste également à travers le don de temps. Selon trois personnes issues de deux organismes, ce temps est surtout investi pour offrir du soutien aux autres membres et pour accomplir des tâches variées telles que répondre au téléphone, s'assurer qu'il ne manque de rien dans les armoires, les salles de bain, arroser les plantes, etc.



Cela peut aussi transparaître dans leur présence soutenue au sein de l'organisation, et dans l'aide bénévole apportée lors d'événements, comme compter l'argent à la cantine, aider lors de soirées d'activités, travailler à l'avancement de différents projets au sein de leur mouvement.

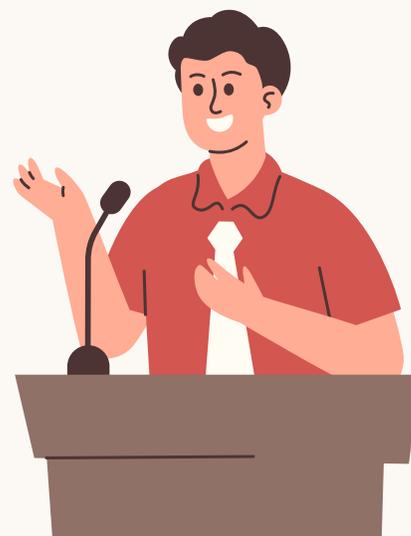
Un participant de Québec exprime avec émotion l'ampleur de l'engagement temporel qu'il consacre à son mouvement, qu'il considère comme une véritable vocation avec ces propos: « De donner mon temps depuis 25 ans, puis encore être là présentement. Mon leadership, c'est ça pour moi. C'est ma vie au mouvement. [...] Tout mon temps, je l'aurais donné pour vous autres de mon vivant. Je suis resté. » Ce témoignage met en lumière la profondeur de son attachement et la centralité de cette implication dans sa trajectoire personnelle.

À Joliette, une participante a plutôt mis en lumière que sa contribution s'actualisait principalement par une participation ponctuelle aux activités, ce qui met en lumière la diversité des implications dans les mouvements représentés dans cette étude, tant sur le plan de la forme que de l'ampleur.



## 2. Apport du Mouvement à la société

Cette section met en lumière les apports du Mouvement à la société, tels que perçus et exprimés par les personnes participantes. Leurs propos ont été regroupés selon trois thèmes, soit : les actions de sensibilisation, la défense des droits et la collaboration avec d'autres organismes.



### 2.1. Sensibilisation

Pour l'ensemble des personnes participantes des groupes de Québec et de Saint-Eustache/Saint-Jérôme, la sensibilisation constitue une activité centrale réalisée au sein de leur mouvement. À ce sujet, neuf d'entre elles rappellent que la déficience intellectuelle ainsi que la réalité vécue par les personnes concernées, soulèvent toujours des enjeux encore largement méconnus et souvent entachés de préjugés au sein de la population générale. Comme l'exprime une participante de Québec : « En fin de compte, j'ai compris qu'il y avait beaucoup de personnes, que ce soit des écoliers ou dans la société, qui ne connaissent pas la déficience intellectuelle. »

Pour contrer cette méconnaissance, les actions de sensibilisation déployées prennent diverses formes, allant de discussions informelles avec des membres de la communauté à des interventions plus structurées, telles que des formations offertes à des étudiantes et étudiants d'établissements post-secondaires dans des programmes de formation en relation d'aide (p.ex. travail social, éducation spécialisée).

Ces initiatives ont pour but de déconstruire les préjugés associés à la déficience intellectuelle en diffusant des informations justes et concrètes, tout en promouvant le respect de la dignité humaine et une ouverture accrue à la diversité. Une participante de Saint-Eustache/Saint-Jérôme résume ainsi cette mission : « Pour aussi sensibiliser les gens aussi, là, de nos différences. Pour qu'ils arrêtent de porter des jugements, puis pour qu'ils apprennent que c'est pas parce qu'on est différent, qu'on est rien. »

Des constats similaires ont été formulés dans le groupe de Joliette, où quatre personnes ont souligné l'importance de faire connaître la déficience intellectuelle et de mettre en lumière les capacités des personnes concernées. Deux participantes estiment que la sensibilisation devrait aussi concerner les personnes vivant elles-mêmes avec une déficience intellectuelle, dans une visée d'acceptation de soi et d'empowerment : « Oui, c'est vrai [tu as une] déficience intellectuelle, et pourtant c'est comme que tu dis, il faut que t'avances et non se reculer. Parce que dans la vie si tu t'acceptes pas comme que t'es, on est malheureux. »



Dans cette même perspective, la sensibilisation passe aussi par des actions visant à mieux faire connaître le Mouvement Personne d'Abord et sa mission dans la société. Ce besoin de reconnaissance a également été exprimé par sept personnes de trois régions, qui ont parlé du manque de visibilité du travail accompli par leur mouvement. C'est ce qui est illustré dans ces propos d'un participant de Québec : « Il y en a beaucoup qui ne savent pas c'est quoi le travail que le Mouvement a fait. » Faire connaître le Mouvement permet aussi de recruter des nouvelles personnes, ce qui a été nommé par deux membres de St-Eustache/St-Jérôme, qui voient dans la sensibilisation un levier pour assurer la pérennité de leur mouvement.



## 2.2. Défense des droits

À Joliette, l'apport du Mouvement à la défense des droits des membres a été abordée de manière explicite par plusieurs personnes participantes. À ce sujet, des enjeux associés à des dossiers portés par le mouvement, que ce soit pour l'accès à des logements abordables ou à l'amélioration des services de transport, ont été fréquemment évoqués. Pour plusieurs membres, la participation à des manifestations constitue un levier essentiel pour faire avancer ces dossiers et exercer une pression collective sur les instances décisionnelles au pouvoir.



Comme l'exprime une personne participante :

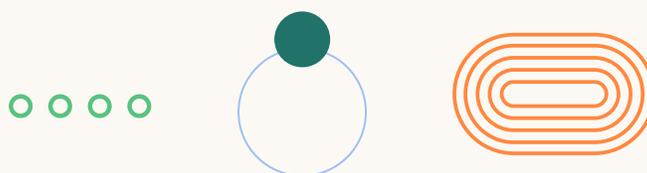
Si le monde n'en fait plus de manifestation, c'est que le monde, là, il abandonnerait tout, puis ça n'avancerait pas, ça resterait toujours la même affaire. Supposons une manifestation sur le logement, c'est-à-dire que si tu ne vas pas à une manifestation pour le logement, le prix va toujours rester plus haut au lieu de baisser.

À Saint-Eustache/Saint-Jérôme, la défense des droits s'est davantage exprimée à travers la mobilisation autour de pétitions. Pour la majorité des personnes participantes de ces régions, signer et faire signer des pétitions représente des actions concrètes et nécessaires pour faire entendre leur voix et contribuer à un changement social. Une participante résume ainsi l'importance que revêt cette démarche pour elle : « Parce que c'était essentiel. Parce que ça fait partie de la vie. »



### 2.3. Collaboration avec d'autres organismes

Des personnes participantes se sont aussi prononcées sur l'importance de faire connaître leur mouvement, sa mission et ses actions auprès d'autres organismes de leur région afin de renforcer leurs partenariats dans leur région.



À Québec et à Joliette, quatre personnes participantes ont mis en évidence que de telles collaborations peuvent mener à des référencement mutuels entre organismes afin d'orienter plus efficacement des membres vers les ressources les mieux adaptées à leurs besoins. Pour deux autres participantes, la collaboration repose davantage sur le partage d'outils développés dans leur mouvement pour inspirer d'autres organisations. À ce sujet, une personne de Québec observe une tendance croissante d'organismes venant solliciter les outils produits par les membres de son mouvement :

Il y a beaucoup d'organismes qui viennent nous voir parce qu'eux autres n'ont pas les outils que nous on a. Puis j'ai remarqué ça, qu'il y a beaucoup d'organismes qui nous appuient, qui vont dire : C'est le fun que ce que vous faites, parce que nous autres, on ne l'a pas.

À Joliette et à Saint-Eustache/Saint-Jérôme, trois personnes participantes ont souligné que la collaboration avec d'autres organismes leur permettait également de créer des liens et de déconstruire certains préjugés à l'égard des personnes ayant une déficience intellectuelle. Ces partenariats sont aussi perçus comme des leviers de développement collectif, permettant de mutualiser les forces et de faire avancer les projets plus efficacement.





Une participante de Joliette illustre bien cette dynamique avec ces propos: « Tous les organismes ensemble, ça l'avance plus, plus vite que tout seul. » Cette collaboration peut également représenter un soutien concret pour des partenaires, notamment en leur fournissant une aide ponctuelle en main-d'œuvre. Une participante de Saint-Eustache/Saint-Jérôme illustre cette dynamique par un exemple concret : « On va aider une dame qui a une ferme. Cette dame-là aussi, elle a un petit festival. On a été là-bas vendre de la nourriture pour les animaux, puis tout ça. » Une telle occasion permet aux membres de participer à des activités dans leur communauté et de faire connaître la mission de leur mouvement.

À Saint-Eustache/Saint-Jérôme, trois personnes ont aussi mis en lumière l'apport des membres de leur mouvement à la formation des professionnelles et professionnels en devenir. Grâce à des collaborations avec des établissements post-secondaires, des personnes étudiantes viennent réaliser des travaux ou faire un stage au sein de leur mouvement, bénéficiant ainsi de l'expérience et du savoir des membres. Comme le mentionne une participante de St-Eustache/St-Jérôme : « On a des étudiantes qui viennent au local pour un travail, puis il y en a qui viennent évaluer la journée. »





## 3. Apport de la société et des partenaires au Mouvement

Cette section met en évidence les formes de soutien que les mouvements reçoivent de la part de la société et de leurs partenaires, du point de vue des personnes participantes, et qui sont nécessaires à leur vitalité et continuité. Ces apports réfèrent aux ressources financières, matérielles ou humaines, aux savoirs partagés, aux activités de formation offertes par des partenaires et aux collaborations favorisant la concertation et la mobilisation collective.



### 3.1. Soutien financier, matériel et en temps

Le soutien des bailleurs de fonds et des commanditaires pour des projets spécifiques est perçu comme essentiel à la pérennité des mouvements. Deux personnes participantes du groupe de Québec ont affirmé que, sans ce soutien financier, leur mouvement ne pourrait tout simplement pas exister. Une participante illustre cette dépendance de manière explicite : « Sans les commanditaires, on serait dans... dans la schnoutte. [...] On n'aura pas assez de budget pour tenir la route. »



Un constat similaire est formulé à Saint-Eustache/Saint-Jérôme, où le partenariat avec la municipalité est jugé crucial. En effet, il a été nommé que la ville offrait gratuitement le local pour le mouvement, mais aussi pour la tenue d'activités dans d'autres espaces, comme mentionné par cette personne participante : « La ville elle nous offre une salle aussi pour la danse. Le vendredi, une fois par mois, on s'en va [...] dans un local qui est prêté. » Par ailleurs, trois personnes participantes de ces deux régions ont aussi souligné l'importance des dons matériels et du temps bénévole offerts par des partenaires et des membres de la communauté. À ce sujet, une participante mentionne : « Il y avait [nom d'une organisation bénévole] qui sont venus faire du bénévolat aux journées de levée de fonds. »



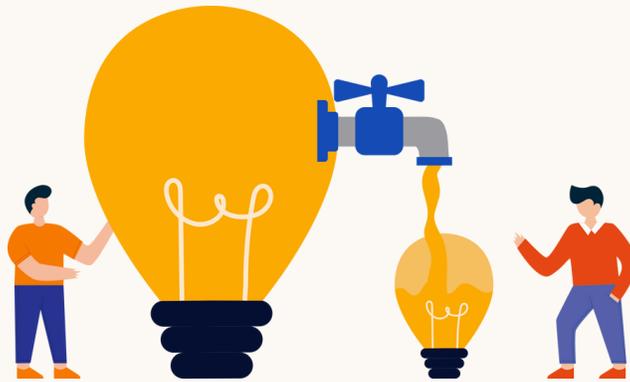
### 3.2. Nouveaux savoirs et outils issus de collaborations

À Québec, deux personnes participantes ont souligné que les membres de la communauté, tout comme les partenaires, peuvent également être porteurs d'idées et d'outils pertinents. L'une d'elles a mentionné que sa participation à des tables de concertation lui permettait de découvrir divers outils, qu'elle pouvait ensuite faire connaître au sein de son mouvement.



Une autre participante a insisté sur le fait que les citoyennes et citoyens ne sont pas uniquement des récipiendaires de l'information transmise par le Mouvement : ils et elles jouent également un rôle actif en contribuant à leur tour à la production et au partage de savoirs, comme elle le nomme dans cet extrait :

Nous autres, on leur donne les informations, mais nous autres, il faut aller en chercher d'autres aussi qu'eux autres ils peuvent nous donner. Parce que les citoyens sont là. Ils ne sont pas là juste pour ça, ils sont là pour nous soutenir, [ils] nous donnent des opinions, ils nous donnent des idées.



### 3.3. Partage de savoirs professionnels de partenaires

À Saint-Eustache/Saint-Jérôme, cinq personnes participantes ont parlé de la contribution de partenaires locaux, qui offrent régulièrement aux membres de leur mouvement des ateliers de formation portant sur leur rôle ou sur les services qu'ils dispensent à la population. Parmi les partenaires mentionnés, il fut question de policiers, de pompiers et de représentants du service de transport adapté. Ces initiatives ont été perçues comme particulièrement pertinentes et enrichissantes, comme en témoigne l'une des personnes participantes : « On discute, mais il y a aussi d'autres personnes qui viennent ici pour nous expliquer c'est quoi qu'ils font eux autres. Ça, c'est vraiment enrichissant. »

### 3.4. Renforcement de la concertation et de la mobilisation

À Joliette, trois personnes participantes ont souligné que l'implication de membres de la société civile et de partenaires contribuait à amplifier la portée de leurs actions collectives. Cette collaboration permettrait non seulement aux membres de bénéficier de plus de soutien dans l'exercice des activités de leur mouvement, mais également d'accroître la visibilité des revendications portées par leur organisation.

Ces personnes participantes ont aussi nommé savoir qu'elles sentaient que leur mouvement pouvait compter sur l'appui de ces partenaires en cas de besoin. De manière similaire, deux personnes de Saint-Eustache/Saint-Jérôme ont mentionné que ces alliances facilitent la diffusion des messages, notamment en augmentant le nombre de signatures lors de campagnes de pétition.



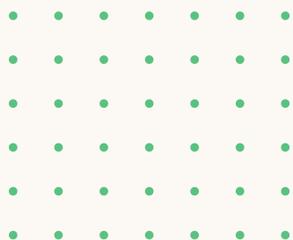
# 4. Retombées personnelles de l'engagement

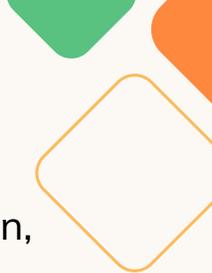
Plusieurs personnes participantes ont témoigné des effets personnels découlant de leur engagement au sein de leur mouvement. Les retombées évoquées s'articulent principalement autour de six grands thèmes, qui seront présentés dans cette section.



## 4.1. Reconnaissance, expression et sentiment d'appartenance

À Québec, plusieurs personnes participantes ont souligné que leur aisance à proposer des idées, à partager leurs connaissances et à s'investir activement dans leur mouvement reposait en grande partie sur le sentiment profond de pouvoir s'exprimer librement et d'être véritablement écoutées. Pour ces personnes, leur mouvement apparaît comme un espace bienveillant, parfois qualifié de « grande famille », où la parole est accueillie avec respect et où chaque contribution est valorisée. Cette reconnaissance de leur voix contribue non seulement à renforcer leur sentiment de légitimité et leur confiance en soi, mais semble également nourrir une volonté de dépassement de soi chez certaines, ou de sortir de leur « zone de confort », en les incitant à s'engager davantage, à prendre la parole avec plus d'assurance et à occuper pleinement leur place au sein du collectif.





Deux personnes de Québec ont également insisté sur cette dimension, décrivant leur mouvement comme un espace sécurisant, exempt de jugement, où la prise de parole est encouragée. L'une d'elles a exprimé avec clarté la portée de cette liberté d'expression:

Qu'est-ce qui me rend à l'aise, c'est que le Mouvement, c'est une liberté d'expression. Les membres se respectent, chaque membre a son opinion, puis on évolue beaucoup. Le Mouvement grandit avec les membres.

Ce témoignage laisse suggérer que la participante perçoit son mouvement comme un espace en perpétuelle transformation, façonné par l'engagement actif de ses membres. La pluralité des points de vue y est non seulement reconnue comme une richesse collective, mais également envisagée comme un espace propice aux apprentissages mutuels. Chaque voix, en étant accueillie et valorisée, contribue ainsi à faire avancer le groupe.



## **4.2. Transformations personnelles et développement de la confiance en soi**

Plusieurs personnes participantes ont évoqué les effets positifs de leur engagement sur leur trajectoire personnelle. Quatre membres de Québec ont rapporté que des proches leur avaient fait remarquer des changements significatifs depuis leur implication, notamment en ce qui concerne l'estime de soi, la compréhension de divers enjeux sociaux, ou encore l'élargissement de leur réseau de relations sociales.



Ces transformations ne sont pas uniquement perçues sur le plan individuel, mais également observées chez d'autres membres de leur organisation, témoignant d'un processus collectif d'évolution. Une participante de Joliette illustre bien ces propos en évoquant le cheminement de sa fille membre du même mouvement : « Moi j'ai ma fille qui était vraiment bien gênée quand elle était plus jeune. Puis aujourd'hui je lève mon chapeau, parce que aujourd'hui elle fait des choses, elle parle, puis elle est moins renfermée. » De manière similaire, une personne de Québec a souligné que son engagement au sein de son mouvement lui avait permis de « rencontrer du monde, puis d'arrêter de [se] refermer sur [elle]-même », un effet également rapporté par une autre participante, qui rapporte que c'est à force d'avoir été encouragée à participer activement à cet espace collectif qu'elle avait réussi à surmonter sa timidité.



Dans cette même perspective, plusieurs personnes participantes ont évoqué une amélioration notable de leur estime personnelle depuis qu'elles sont devenues membres de leur mouvement dans les groupes de Québec, de Joliette et de Saint-Eustache/St-Jérôme. Pour certaines, cette confiance nouvellement acquise s'est traduite par la capacité à prendre la parole en leur propre nom, témoignant ainsi d'un renforcement de leur autodétermination et de leur affirmation de soi. D'autres personnes participantes ont également rapporté avoir développé l'assurance nécessaire pour s'exprimer publiquement, soulignant que le sentiment d'occuper une place légitime au sein de leur mouvement avait constitué un levier essentiel dans ce processus. Cette reconnaissance symbolique et concrète de leur appartenance a favorisé une plus grande confiance en elles, leur permettant de s'affirmer pleinement dans leur rôle et de contribuer activement à la vie collective de leur organisation. C'est ce qui transparait dans les propos de ce membre de Québec :

Le fait que je sois chez moi et à ma place, fait que... Ça fait en sorte que je suis confiant. Je me sens chez moi et je me sens à l'aise de faire des affaires et en sorte que je me sens à l'aise de manipuler des choses.





À Joliette et à Saint-Eustache/Saint-Jérôme, plusieurs personnes participantes ont mis en lumière l'importance de l'acceptation de soi comme retombée significative de leur engagement au sein de leur mouvement. Pour elles, le fait de se reconnaître dans les expériences des autres et de constater qu'elles ne sont pas seules à vivre certaines réalités contribue à briser l'isolement et à renforcer le sentiment d'appartenance. Un témoignage recueilli à Joliette illustre bien cette dynamique :

Ça m'a permis de me sortir de ma zone de confort. Et puis c'est vrai que même malgré que j'ai une déficience légère, c'est pas vraiment ma déficience en tant que telle. C'est plutôt le fait de voir qu'il y a peut-être plus d'une personne qui ont peut-être aussi le trouble de langage.

Cet extrait met en lumière que, pour plusieurs membres d'un mouvement, s'engager ouvre la voie à la possibilité d'accéder à un espace de reconnaissance mutuelle, où le partage d'expériences entre personnes permet non seulement de mieux s'accepter soi-même, mais aussi, de se sentir comprises et soutenues par des pairs.



### 4.3. Reconnaissance des pairs et relations significatives

Se sentir respectées, écoutées et valorisées par leurs pairs ainsi que par les personnes-ressources de leur mouvement contribuerait à renforcer le sentiment de légitimité et d'appartenance de plusieurs personnes ayant participé à la recherche. En effet, plusieurs d'entre elles perçoivent leur mouvement comme un espace chaleureux, sécurisant et profondément humain, où les liens interpersonnels jouent un rôle central dans l'expérience d'engagement. Cette reconnaissance relationnelle, à la fois affective et sociale, est souvent décrite à travers la métaphore d'une « deuxième famille », utilisée par plusieurs personnes participantes des régions de Québec, Joliette et Saint-Eustache/Saint-Jérôme.

À ce sujet, un participant de Saint-Eustache/Saint-Jérôme mentionne : « Ça crée des liens, puis ça aide, ça fait en sorte que la vie est meilleure. Parce que [...] on peut être tout seuls, mais pour de vrai, on n'est jamais seuls. » Ce propos rejoignent ceux d'une personne participante de Joliette : « Au lieu d'être tout seuls pendant les fêtes, on était ensemble en groupe. On a eu un beau pâté. Au lieu de passer Noël tout seuls, on était ensemble. »



## 4.4. Acquisition de compétences et sentiment de fierté

Plusieurs personnes participantes ont souligné que leur engagement au sein de leur mouvement leur avait permis de développer des compétences qu'elles ne pensaient pas pouvoir acquérir auparavant. À Québec, une participante a mentionné avoir appris à réaliser des entrevues et à faire du montage, des tâches qu'elle considérait initialement comme hors de sa portée. Des membres de tous les mouvements représentés dans cette étude ont aussi rapporté avoir développé la capacité à prendre la parole en public, notamment en apprenant à donner des conférences.

Ces apprentissages sont étroitement liés à un fort sentiment de fierté, particulièrement mis en évidence dans les groupes de Joliette et de Saint-Eustache/Saint-Jérôme. Quatre personnes de chaque région ont exprimé leur fierté à l'égard de leur participation à des activités variées, telles que des manifestations ou des assemblées générales annuelles (AGA).





Une participante de Joliette illustre bien cette fierté collective :

Je suis fière d'aller à notre AGA parce que c'est nous, c'est nous qui décidons. C'est nous qui décidons où est-ce qu'on veut aller. C'est nous qui... C'est le CA [conseil d'administration], c'est les membres, c'est nous, c'est notre AGA.

Deux autres personnes ont mis en lumière la satisfaction ressentie face au travail accompli et au temps investi dans les projets collectifs. Comme l'exprime une participante de Joliette : « Je te dirais qu'on était fiers de l'avoir fait, parce que ça [a] été long. »

Ces propos témoignent de la manière dont l'engagement dans le Mouvement favorise non seulement l'acquisition de compétences concrètes, mais aussi la valorisation de soi à travers l'action collective.



#### 4.5. Facteurs de maintien de l'engagement

Les raisons qui motivent la continuité de l'engagement au sein des mouvements sont multiples. Pour plusieurs personnes participantes des régions de Québec, Joliette et Saint-Eustache/Saint-Jérôme, le plaisir de s'impliquer dans des actions concrètes et le sentiment d'utilité qui en découle constituent des facteurs déterminants.

Une personne de Québec a également mis en avant l'importance qu'elle accordait au fait de pouvoir choisir librement les activités auxquelles elle souhaitait participer :

S'il y a une activité qui ne nous intéresse pas, on a le choix. [...] S'il y en a une autre qui t'intéresse, tu peux y aller. Ils ne nous imposent pas l'activité qu'ils veulent qu'on fasse. C'est ça qui est bien.

À Joliette, trois personnes ont insisté sur l'importance de la solidarité entre membres, affirmant que le fait de pouvoir compter les unes sur les autres en cas de difficulté était un moteur essentiel de leur engagement. L'idée de ne laisser personne derrière, peu importe les défis rencontrés, a été exprimée avec force par une personne de Joliette :

Parce qu'une famille, c'est une famille. Pour moi, ça, ça veut dire qu'on ne laisse personne à part. Même s'il n'y a pas de difficulté, même si sa déficience est soit légère ou sévère, tout le monde ont le droit d'avoir l'aide qu'ils ont besoin.

À Saint-Eustache/Saint-Jérôme, deux personnes ont clairement mentionné que le soutien des autres membres constituait un facteur clé de leur implication continue.





## 4.6. Rôle des personnes-ressources dans la continuité de l'engagement

Le soutien ponctuel et constant des personnes-ressources a également été identifié comme un élément central du maintien de l'engagement, particulièrement dans les mouvements de Saint-Eustache/Saint-Jérôme, où le lien de confiance établi avec les personnes-ressources semble jouer un rôle plus marqué. Une participante a même affirmé qu'il lui était impensable d'imaginer son mouvement sans la présence de ces personnes-ressources particulières avec qui un lien significatif avait été développé au fil du temps. Quatre autres participantes ont également souligné que, lorsqu'un besoin se fait sentir, leur premier réflexe est de se tourner vers ces figures de soutien, perçues comme des repères fiables et bienveillants.



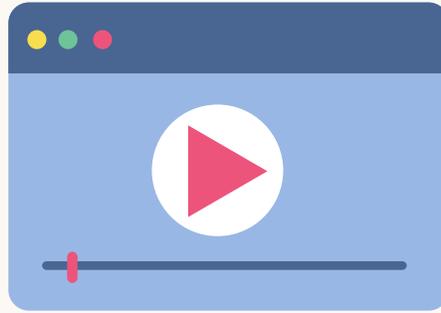
# 5. Transmission intergénérationnelle et avenir du Mouvement

## 5.1. Legs aux générations futures

Plusieurs personnes participantes ont exprimé leur volonté de contribuer à la pérennité du Mouvement en laissant une trace tangible de leur engagement. À Québec, certaines personnes estiment qu'il est essentiel que les actions menées aujourd'hui soient connues et reconnues par les générations futures. L'une d'elle souhaiterait que la mémoire collective de son mouvement soit transmise aux générations futures à travers des outils concrets et utiles, ce qui transparait dans ces propos : « Nous autres, on va [la] connaître, mais [dans] le futur, ça va être d'autres gens qui vont prendre notre relève. Les autres, ils vont aller chercher aussi... Ils vont dire: ah, ce mouvement-là, il a fait ça. »

Quatre personnes participantes ont exprimé le souhait que la mémoire de leur Mouvement soit davantage diffusée dans l'espace public, notamment par l'entremise des médias, afin de faire connaître plus largement leur histoire et les actions menées au fil du temps.





L'une d'elles a proposé la création de capsules vidéo retraçant les différentes étapes de l'évolution du Mouvement. Ces capsules, diffusées à la télévision, permettraient de documenter les réalisations des membres et de transmettre ces savoirs aux générations futures. Cette proposition est illustrée dans l'extrait suivant :

Parce que, vu qu'on ne sera pas là, on ne pourra pas leur dire quoi faire. Tandis qu'avec la capsule temporelle, on peut leur dire. Ils pourraient dire : ah, ils ont fait ça, ils ont fait ça, ils ont fait ça, ils ont fait ça.

À Québec, certaines personnes ont exprimé le souhait que la relève puisse poursuivre les projets amorcés, en s'appuyant sur la mémoire des actions déjà réalisées. Pour deux d'entre elles, il est essentiel que les dossiers portés par les membres actuels soient repris et poursuivis par celles et ceux des générations futures, afin d'assurer la continuité des luttes et des acquis. Comme l'a exprimé l'une d'elles avec insistance : « Il faut dire aussi que, si dans le futur ils ne continuent pas à travailler ce que nous on a travaillé, ils vont tout perdre ! Il ne faut pas que ça en vienne là. »

## 5.2. Recrutement et formation de la relève

La question de la relève a suscité plusieurs propositions concrètes. À Québec, une personne participante a suggéré de poursuivre les efforts de recrutement dans les écoles, notamment par le biais de témoignages personnels, en misant sur le pouvoir mobilisateur du témoignage. Selon elle, parler de ses expériences de vie pourrait susciter l'intérêt et l'engagement des jeunes générations. Elle explique ainsi : « C'est de parler de ma vie, comment est-ce que j'ai développé, comment j'ai connu le mouvement, pourquoi je suis allée là, pourquoi le mouvement ça m'a intéressé, pourquoi j'ai brisé mes chaînes. »

Dans la région de Québec, un répondant a suggéré que la diffusion de messages publicitaires constituerait une stratégie plus efficace pour atteindre un public élargi. Par ailleurs, l'importance de créer des occasions de rencontre entre les nouveaux membres et ceux ayant davantage d'expérience a été soulignée, dans le but de favoriser le transfert de savoirs, de renforcer le sentiment d'appartenance et de faciliter l'intégration au sein du groupe. Toujours à Québec, une participante a mis en lumière la nécessité d'un premier contact avec une personne-ressource du Mouvement, estimant que cet accompagnement initial peut avoir un rôle déterminant dans l'engagement des nouveaux membres.



### 5.3. Préoccupations

Dans les régions de Québec et de Saint-Eustache/Saint-Jérôme, plusieurs personnes participantes ont exprimé une préoccupation commune quant à l'éventuelle absence de relève au sein de leur mouvement, une situation qui pourrait ultimement mener à la cessation de ses activités. Cette perspective suscite une vive appréhension, comme en témoigne une participante de Québec : « Mon Dieu, s'il fallait que ça arrête, ça serait un peu dur. Oui. On n'aurait plus rien à faire. »

Ce sentiment d'attachement profond au Mouvement est également partagé à Saint-Eustache/Saint-Jérôme, où une autre personne a souligné l'importance du nombre de membres dans le maintien et la croissance de l'organisation avec ce propos : « Plus on est de membres, plus on grandit le système. » Ces extraits illustrent à la fois la valeur accordée à la pérennité du Mouvement et la reconnaissance du rôle central des membres dans son maintien, voire sa croissance.



# Conclusion

Les témoignages recueillis dans le cadre de cette recherche mettent en lumière la richesse, la diversité et la profondeur de l'engagement des membres des Mouvements Personne d'Abord représentés. Portés par des personnes trop souvent marginalisées, ces mouvements incarnent une forme d'action collective où les membres s'affirment comme de véritables actrices et acteurs de changement. Leur implication soutenue contribue non seulement à la reconnaissance de leurs droits et de leur dignité, mais participe également à la construction d'une société véritablement inclusive, où la dignité, l'équité et la solidarité ne sont pas des principes abstraits, mais s'incarnent dans des actions individuelles et collectives. Par leur temps, leur énergie et leur créativité, ces membres façonnent des espaces d'entraide, de solidarité et de mobilisation, et ce, trop souvent dans l'ombre. Valoriser leur apport, c'est reconnaître que le bénévolat, loin d'être un simple don de soi, est un acte politique et citoyen porteur de sens et de transformation sociale.

Les préoccupations exprimées quant à la relève et à la pérennité des mouvements soulignent l'urgence de faire reconnaître la valeur inestimable des mouvements, ces espaces d'expression, d'apprentissage et d'émancipation, et de mettre en place les conditions nécessaires à leur continuité. Soutenir les Mouvements Personne d'Abord, c'est reconnaître la légitimité de chaque personne à prendre part aux décisions qui la concernent, à faire entendre sa voix et à contribuer activement à la vie collective.

