



Trousse de promotion
Troisième édition

2

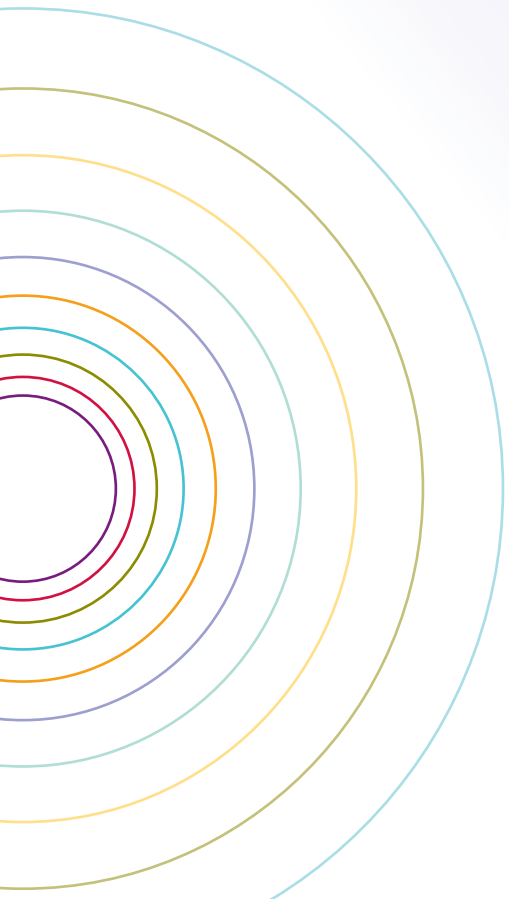


La promotion en action



Jeunes
ambassadeurs
à l'échelle du Canada

Alliance de vie active
pour les Canadiens/Canadiennes
ayant un handicap



La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices est conçue pour aider les jeunes du pays à devenir plus actifs, sur le plan physique, aussi bien qu'en tant que promoteurs et promotrices du changement au sein de leurs communautés.

Le livre 1, *Accent sur la vie active*, décrit ce que nous entendons par *vie active*. Il vous apprend comment adopter ce mode de vie et les motifs pour lesquels vous devriez vous intéresser au sujet et chercher à en savoir davantage.

Le livre 2, *La promotion en action*, vous apprend comment atteindre votre but d'un mode de vie actif et comment changer ou supprimer les obstacles qui pourraient vous empêcher de transformer vos rêves en réalité.

Le livre 3, *La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie*, vous aide à planifier votre vie et à atteindre vos objectifs. Bien que ce processus soit conçu pour vous aider à devenir un promoteur/une promotrice de la vie active, vous pouvez également vous en servir pour planifier votre carrière professionnelle, votre éducation et les autres buts de votre vie.

Le livre 4, *Le journal de bord du promoteur/de la promotrice*, constitue votre manuel personnel. Vous pourrez y consigner les personnes que vous rencontrerez, les activités que vous entreprendrez et les résultats que vous obtiendrez au fil de votre vie active.

Ce document a pu voir le jour grâce au financement prévu par Ressources humaines et Développement social Canada dans le cadre de son Programme de partenariats pour le développement social – composante personnes handicapées. Les opinions qui y sont exprimées ne représentent pas nécessairement la politique officielle du gouvernement du Canada.

La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices a été élaborée dans le cadre du Programme des jeunes ambassadeurs et ambassadrices handicapé(e)s (www.jeunesambassadeurs.ca). L'Alliance de vie active est un réseau national de personnes et d'organismes consacrés à la promotion d'une participation à part entière à la communauté grâce à une vie saine et active. Pour plus d'information sur notre organisme, consultez notre site www.ala.ca, ou appelez-nous sans frais au 1-800-771-0663 (ATME 1-888-771-0663).

Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs
3^e édition

ISBN 1-895823-51-X

Date d'impression : juin 2006

soyez un promoteur... une promotrice!

Introduction

Bienvenue à **La promotion en action**, le deuxième de quatre livrets de la collection *Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices*, qui a été spécialement conçue pour inciter les jeunes handicapés à mener une « vie active ».

Comme vous avez pu le constater en parcourant le premier livret de la collection, la vie active est un mode de vie que tous les Canadiens et Canadiennes devraient adopter, et il est d'autant plus important que les jeunes handicapés soient renseignés en la matière et qu'ils en fassent une habitude le plus tôt possible.

Or, il est parfois difficile d'être aussi actif(ve) que vous le voudriez à cause des obstacles que vous trouvez dans votre milieu. Mais saviez-vous que vous êtes en mesure de supprimer ces obstacles dans bien des cas? Comment? Eh bien, en signalant leur existence aux personnes responsables. C'est ce que nous voulons dire par « la promotion en action ».

Ce livret vous aidera à connaître les divers types d'activités de promotion que vous pourriez entreprendre pour supprimer ces obstacles.



Que veut dire la promotion pour vous?

Vous avez peut-être plusieurs promoteurs et promotrices dans votre vie, c'est-à-dire des personnes qui défendent vos droits et vos besoins : par exemple, vos parents, vos amis, voire un dirigeant de votre communauté. Mais de votre point de vue, le meilleur promoteur ou la meilleure promotrice dont vous pouvez disposer c'est vous-même. Personne ne connaît vos besoins, vos ambitions et vos rêves mieux que vous. Et personne ne saurait être plus efficace lorsqu'il s'agit de transformer ces rêves en réalité.

Mieux encore, en étant votre propre promoteur/promotrice, vous découvrirez que vous l'êtes aussi pour les autres. Si vous réussissez à supprimer un obstacle – par exemple, éliminer ce qui s'oppose à votre utilisation d'une piscine publique – l'obstacle sera dorénavant supprimé pour les autres aussi.

Ce livret a pour objet de vous apprendre à devenir un promoteur/une promotrice. Vous saurez pourquoi il est utile mais aussi divertissant de le devenir. Vous saurez comment prendre les premiers pas. Vous lirez comment d'autres jeunes comme vous s'y sont essayés et ont été ravis de constater qu'ils pouvaient changer les choses.



Qui dit vie active dit devenir un promoteur/une promotrice

« Oui, je me suis aperçue qu'il y avait bien des choses que je pouvais faire (c'était vraiment incroyable de me retrouver suspendue à 30 pieds dans l'air). Il suffirait d'obtenir que les choses soient mieux aménagées en Terre-Neuve. Il y a tous genres d'excursions maritimes et on peut s'adonner à la voile, à l'équitation et au ski, mais ma santé m'empêche d'y participer. »

Gillian, délégué d'échange jeunesse d'Alliance

Qu'est-ce qu'un promoteur/une promotrice?

Les promoteurs sont des gens qui s'aperçoivent que les choses doivent changer et qui sont prêts à se mobiliser pour qu'elles changent.

Par exemple, depuis ces derniers 25 ans, de nombreux Canadiens et Canadiennes ont constaté que les personnes handicapées n'étaient pas en mesure de participer aux programmes sociaux et récréatifs de leur communauté en raison de nombreux obstacles au niveau des installations.

Ces personnes ont pris des mesures pour sensibiliser les dirigeants et organismes de leur communauté et leur démontrer à quel point il était facile de supprimer ces obstacles.

- Parfois, elles l'ont fait en travaillant de leur propre chef : en appelant les personnes responsables de ces programmes, ou en leur écrivant
- D'autres fois elles ont formé des groupes avec d'autres gens, afin de donner plus de force à leur voix. C'est en fait ainsi que l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap est née (mais ça c'est une autre histoire...).

Mais je n'appartiens pas à un groupe de ce genre...

Vous n'avez pas besoin de faire partie d'un groupe pour être un bon promoteur ou une bonne promotrice – il arrive que la voix d'une seule jeune personne porte davantage que celle d'un groupe qui parle pour vous car, dans le fond, les gens veulent aider et il est souvent plus facile d'avoir affaire à une seule personne. Une fois que vous aurez supprimé cet obstacle, d'autres suivront!

Ce livret décrit les nombreuses manières dont vous pouvez devenir un promoteur ou une promotrice.



Pourquoi devenir un promoteur/ une promotrice?

« Nous parlons pour nous-mêmes : personne ne peut le faire aussi bien... »

(Mot très répandu parmi les promoteurs et défenseurs de l'autonomie sociale)

Si le monde était parfait, on n'aurait pas besoin de promoteurs!

Mais le monde n'est pas parfait – et il y a toujours moyen de changer les choses!

Dans bien des pays, d'importants changements ont été apportés par les promoteurs et promotrices qui désiraient rendre la vie quotidienne plus facile et plus productive pour les personnes handicapées. Grâce à leurs efforts, ces pays ont commencé à comprendre que tout le monde a le droit de participer à part entière à tous les aspects de la vie.

Au Canada, ce droit est protégé par la *Charte canadienne des droits et libertés*. Il s'agit d'un instrument juridique ayant force de loi qui protège les droits de tous les Canadiens et Canadiennes. La Charte vous protège contre la discrimination fondée sur les handicaps et vous garantit votre droit de participer aux systèmes sociaux qui font partie de la vie canadienne, y compris le droit de gagner un revenu.

Les Nations Unies (ONU) sont également de votre côté. La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant contient la déclaration suivante :

« Les États parties reconnaissent que les enfants mentalement ou physiquement handicapés doivent mener une vie pleine et décente, dans des conditions qui garantissent leur dignité, favorisent leur autonomie et facilitent leur participation active à la vie de la collectivité. »



Si la Charte protège nos droits, pourquoi avons-nous besoin de promoteurs?

De nombreuses personnes ne savent pas utiliser ces droits pour apporter des changements au sein de leur communauté et dans leur vie personnelle.

- Plus d'un million de Canadiens et de Canadiennes ont des handicaps mais la moitié, ne sont pas actifs, physiquement parlant.
- Sur les 535 000 jeunes Canadiens et Canadiennes handicapé(e)s, un peu plus de la moitié peut participer à des programmes sportifs communautaires.
- La moitié de ces jeunes affirment qu'ils aimeraient être plus actifs physiquement mais qu'ils ne disposent pas des ressources ou du soutien nécessaire.

Qu'est-ce qui leur en empêche? Des obstacles!

Votre handicap n'est qu'une petite partie de ce que vous représentez. Cela ne doit pas être une excuse pour limiter votre participation à la vie communautaire. Vous avez le droit de vous opposer à tous les obstacles que vous trouverez sur votre chemin – par exemple :

- ❑ **Des obstacles au niveau de la connaissance et de l'attitude** : la manière dont les autres perçoivent les handicaps les empêche souvent de vous laisser participer à leurs activités.
- ❑ **Obstacles systémiques** : certaines organisations ne se donnent pas la peine de chercher à faciliter les choses pour vous permettre de participer aux activités offertes.
- ❑ **Obstacles matériels** : par exemple, des portes d'entrée ou des vestiaires non accessibles aux fauteuils roulants, etc.



Adieu les obstacles

Le secret, c'est l'inclusion!

« L'inclusion est un processus permanent qui permet à absolument toutes les personnes qui vivent dans une communauté de participer aux activités, programmes, événements et réunions communautaires. »

Adapté de Donna Goodwin, *Intégration en mouvement*,
Alliance de vie active, 1994

Dans les communautés ouvertes à tout le monde, il n'y a pas d'obstacles.

Là où il y a des obstacles, que faire pour les supprimer?

Nous pouvons les supprimer en parlant pour le changement. Nous communiquons avec les personnes responsables du programme qui ont de tels obstacles et leur proposons des manières de les supprimer. Nous pouvons également sensibiliser nos communautés à la nécessité d'impliquer les personnes handicapées au processus de planification des projets au départ.

Promouvoir ce genre de changement, ça marche!

De nombreuses personnes partout au Canada ont déjà démontré qu'elles peuvent introduire ce genre de changement au niveau communautaire. Ces promoteurs comprennent des parents, des amis, des avocats, des politiciens, des travailleurs de soutien et, surtout, des gens qui sont handicapés.

À votre tour maintenant!

Vous pouvez être un promoteur ou une promotrice vous aussi. Vous pouvez parler de qui vous êtes et de ce dont vous avez besoin. Les gens de votre communauté vous écouteront.

Mais si vous ne parlez pas, quelqu'un d'autre le fera à votre place – même s'il ne comprend pas vraiment ce qu'il vous faut pour participer.

Il vaut mieux que vous défendiez vos propres droits.
Soyez votre propre promoteur/promotrice!



Mais je ne sais pas comment m'y prendre!

« La promotion des droits est une chose que tout un chacun sait faire. Dès notre naissance, nous commençons à défendre nos droits en pleurant pour demander ce qu'il nous faut – et nous n'arrêtons pas tant que nous ne l'obtenons pas! »

Fran Cutler
extrait d'une allocution prononcée en présence d'une délégation du
Programme d'échange jeunesse de l'Alliance (2005)

L'histoire de Fran...



Voilà quinze ans que je m'exerce avec assiduité (mais sans aucune prétention) à la course, au ski, au kayak et aux randonnées pédestres dans les collines autour d'Ottawa.

Je ne vois pas assez bien pour pouvoir lire les écriteaux. Je porte donc ces incroyables petits télescopes et des loupes manuelles pour compenser ma vision restreinte des détails.

J'ai souvent agi comme promotrice pour pouvoir profiter le plus possible des activités qui me passionnent. J'ai demandé à la monitrice de mon cours d'entraînement de la force musculaire de concevoir des formulaires pour le suivi de mes progrès que je serais capable de remplir moi-même. Elle m'a présenté une feuille où les lettres étaient écrites en caractères gras noirs sur un fond blanc, au lieu du texte pâle sur fond vert du formulaire existant. Quand le reste de la classe a vu le nouveau formulaire, tout le monde voulait le même. J'ai demandé à mes animatrices de gymnastique aérobique de porter des T-shirts rouges pour bien ressortir contre les murs clairs du gymnase.



Les activités de promotion se sont souvent avérées nécessaires au fil de mes 30 ans comme productrice à Radio Canada, où j'ai plus tard occupé le poste de chef du Bureau de l'équité en matière d'emploi. Il me fallait trouver des dispositifs susceptibles d'aider des personnes ayant divers types de limitations fonctionnelles à être productives et convaincre leurs patrons et patronnes que cela valait la peine de miser sur les bons employés.

Quand j'ai pris ma retraite, j'ai décidé de consacrer mes activités de promotion à l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA), à Voiceprint et à l'Alliance de vie active.

Ce qui me rend le plus heureuse, c'est de supprimer les obstacles, les grands aussi bien que les petits, qui empêchent les gens de participer à part entière au travail et aux activités de loisirs.



Mais que puis-je faire pour devenir promoteur/promotrice?

Il y a trois types différents de promotion ou de représentation :

- ❑ **La promotion de ses propres droits** : Vous parlez pour vous-même. Par exemple, vous découvrez que vous ne pouvez pas participer à une réunion de la municipalité parce que la salle n'est pas accessible aux fauteuils roulants. Vous écrivez une lettre au maire en demandant au conseil municipal d'installer des rampes, afin que les personnes ayant de la difficulté avec les escaliers puissent tout de même participer aux séances publiques des réunions du conseil.
- ❑ **Promotion individuelle** : Quelqu'un qui songe à vous parle en votre nom. Par exemple, le gérant d'un service récréatif s'inquiète de votre incapacité à participer à quelques-uns des programmes récréatifs du soir organisés dans votre communauté en raison du manque de transport public. Il soulève la question dès la réunion de planification municipale suivante.
- ❑ **Promotion en coopération** : Un groupe ou plusieurs groupes de personnes se rallient pour se prononcer en faveur du changement. Par exemple, trois groupes qui représentent des personnes ayant des handicaps différents demandent à une entreprise d'équipements sportifs de s'approvisionner en équipements spécialement conçus pour les personnes handicapées.

Bref, les promoteurs sont des dirigeants

Ils/elles ne voulaient pas nécessairement devenir des dirigeant(e)s au départ, mais quand ils/elles constatent comment la promotion du changement peut faire une différence, ils/elles finissent par le devenir.



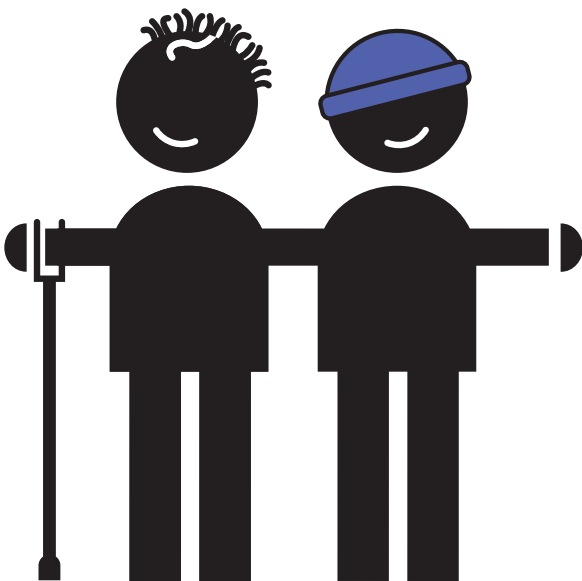
Qu'est-ce qu'un promoteur/une promotrice de l'autonomie sociale?

Le promoteur/la promotrice

- Parle pour les choses dans lesquelles il/elle croit
- Dit ce qu'il/elle pense et ce qu'il/elle sent
- Connaît et comprend ses droits
- Demande ce dont il/elle a besoin
- Assume la responsabilité de sa propre vie
- Lutte contre la discrimination et les stéréotypes
- Travaille avec les autres pour changer les choses

Motifs de promotion

- ❑ **Pour protéger vos droits :** ***Vous faites la promotion de vos propres droits pour protéger votre droit à la vie privée lorsque vous demandez à votre professeur de s'abstenir de donner aux autres étudiants des détails sur votre handicap.***
- ❑ **Pour améliorer les services :** ***Vous cherchez à faire améliorer les services lorsque vous demandez à votre centre communautaire de rendre le personnel plus conscient et enclin à accepter des jeunes handicapés dans ses programmes (vous pourriez par exemple faire une présentation sur l'Alliance de vie active).***
- ❑ **Pour supprimer les obstacles :** ***Vous demandez la suppression des obstacles lorsque vous travaillez avec une équipe de planification de l'école afin de prévoir des activités et des sports qui permettront la participation de tous les étudiants, quelle que soit leur capacité.***



Commencez par vos propres intérêts

La promotion n'est pas difficile à faire : il n'y a pas d'âge minimum pour s'y mettre. Vous n'avez pas besoin d'un ordinateur portable ni d'être particulièrement doué(e) pour écrire ou vous exprimer.

Vous pouvez compter sur vos propres talents et intérêts spéciaux pour dire ce que vous voulez, ce que vous croyez ou ce qui doit être fait à votre avis.

Optez pour des causes qui vous permettront d'utiliser les compétences et intérêts que vous possédez déjà. Cela rendra vos premières tentatives de promotion beaucoup plus fructueuses.

Prenez le temps de réfléchir.

Pour les suggestions suivantes :

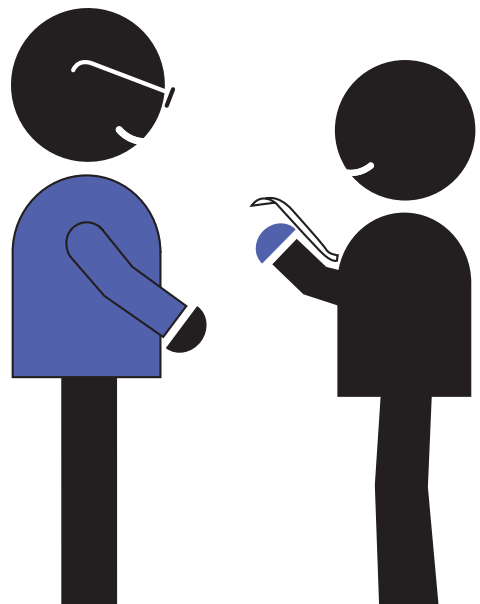
- Mettre une coche à côté des choses que vous avez déjà fait
- Mettre une étoile à côté de celles que vous savez pouvoir bien faire
- Mettre un point d'interrogation à côté de celles que vous pourriez essayer un jour

J'aime parler devant les gens; je pourrais donc tenter de faire une présentation à l'intention de :

- Une assemblée scolaire
- Mon conseil scolaire
- Mon centre récréatif communautaire
- Une conférence sur la vie active

J'aime avoir des entretiens personnels; je pourrais donc chercher à rencontrer :

- Le proviseur de mon école
- Mon professeur d'éducation physique
- Le maire de ma ville
- Un dirigeant de mon gymnase



D'autres idées pour démarrer

J'aime écrire des lettres; je pourrais donc écrire à :

- Mon député
- Mon député provincial
- Le rédacteur du journal de votre localité

J'aime parler devant de petits groupes; je pourrais donc tenter de présenter un exposé devant :

- Quelques professeurs
- Un groupe de scouts ou de guides
- Une classe élémentaire
- Un groupe d'élèves du catéchisme
- Une classe dans une garderie

J'aime écrire; je pourrais donc tenter de rédiger un article pour :

- Le bulletin de nouvelles de mon école
- Le journal de ma localité
- Un magazine jeunesse
- Un site Web
- Un bulletin de nouvelles d'un organisme

J'aime travailler avec l'ordinateur; je pourrais donc essayer de créer :

- Une circulaire pour sensibiliser les gens à la vie active
- Une campagne de courriel pour la suppression d'un obstacle
- Un site Web
- Mon propre bulletin de nouvelles



Une fois que vous aurez essayé quelques activités de promotion...

Vous pourriez découvrir que vous aimez vraiment ça.

Dans l'affirmative, vous voudrez lire le livre 3 de la collection,
La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie.

Il décrit un processus simple que vous pouvez utiliser pour atteindre tous vos objectifs – y compris vos objectifs de promotion.

« Je retourne dans ma localité pour faire changer certaines choses! »

Ancien délégué d'échange jeunesse d'Alliance de vie active

