



# GUIDE DE CAMPAGNE 2026



**Centraide**  
Laurentides



# BIENVENUE

Merci d'avoir accepté de faire vivre la campagne dans votre milieu.

Grâce à vous, vos collègues pourront mieux comprendre les réalités d'ici et poser un geste concret, selon leurs moyens.

Ce guide rassemble les étapes, les mots et les outils essentiels pour vous accompagner, du premier message jusqu'aux remerciements.

Et tout au long de votre campagne, notre équipe est là pour vous accompagner.

*Claire et Joanie*





# VOTRE RÔLE EN 5 GESTES SIMPLES

En quelques gestes simples, vous aidez vos collègues à mieux comprendre les réalités d'ici et à participer, à leur façon.

1

## Rassemblez

Entourez-vous de quelques collègues et partagez les tâches.

---

2

## Faire connaître

Partagez des réalités d'ici et ce que les dons rendent possible.

---

3

## Inviter à participer

Invitez chacun à contribuer selon ses moyens, sans pression.

---

4

## Suivre la campagne

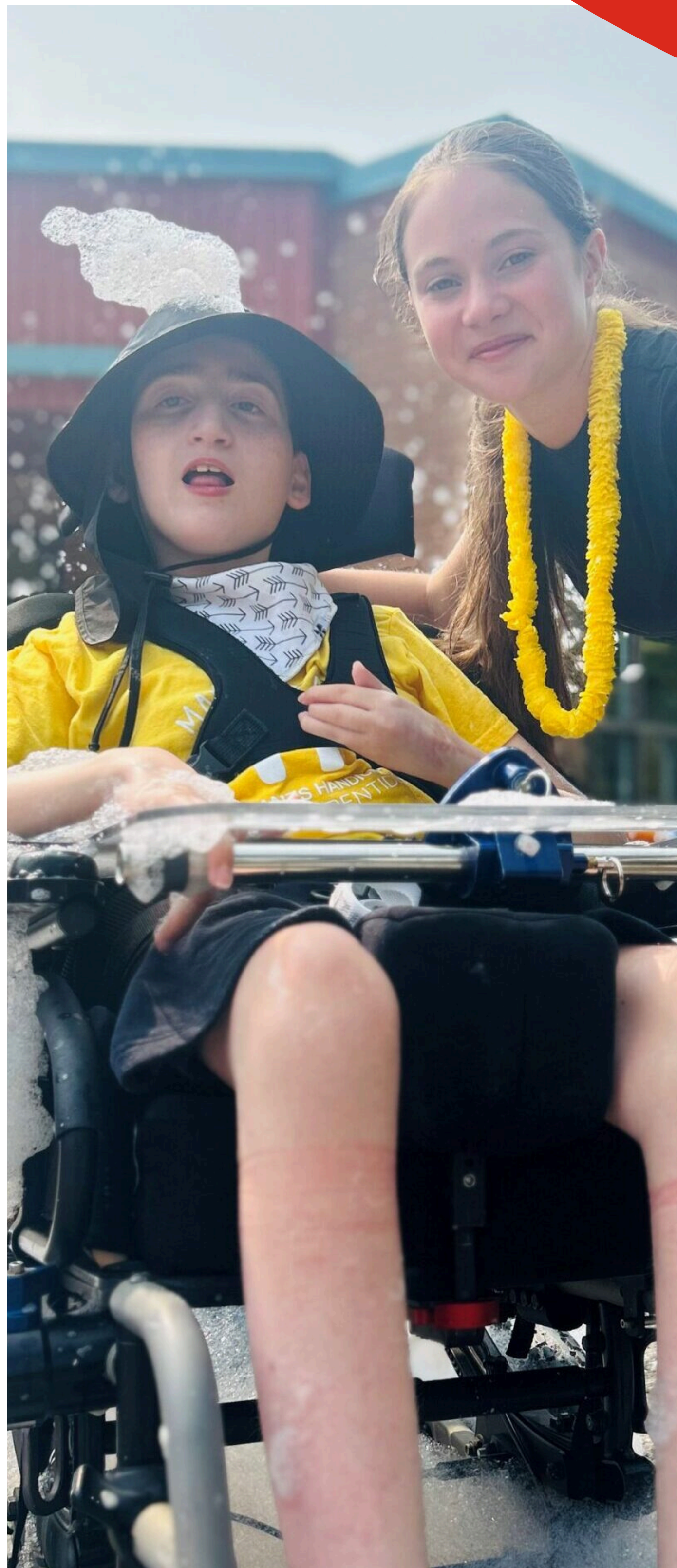
Faites des rappels et partagez les résultats en cours de route.

---

5

## Remercier

Remerciez les personnes qui ont donné, participé ou aidé.



**Centraide**  
Laurentides



# VOUS N'AVEZ PAS À TOUT FAIRE

## LA DIRECTION

Lance un message clair et donne de la visibilité à la campagne.

## LE DCE

Coordonne les étapes et garde le fil de la campagne.

## LE COMITÉ DE CAMPAGNE

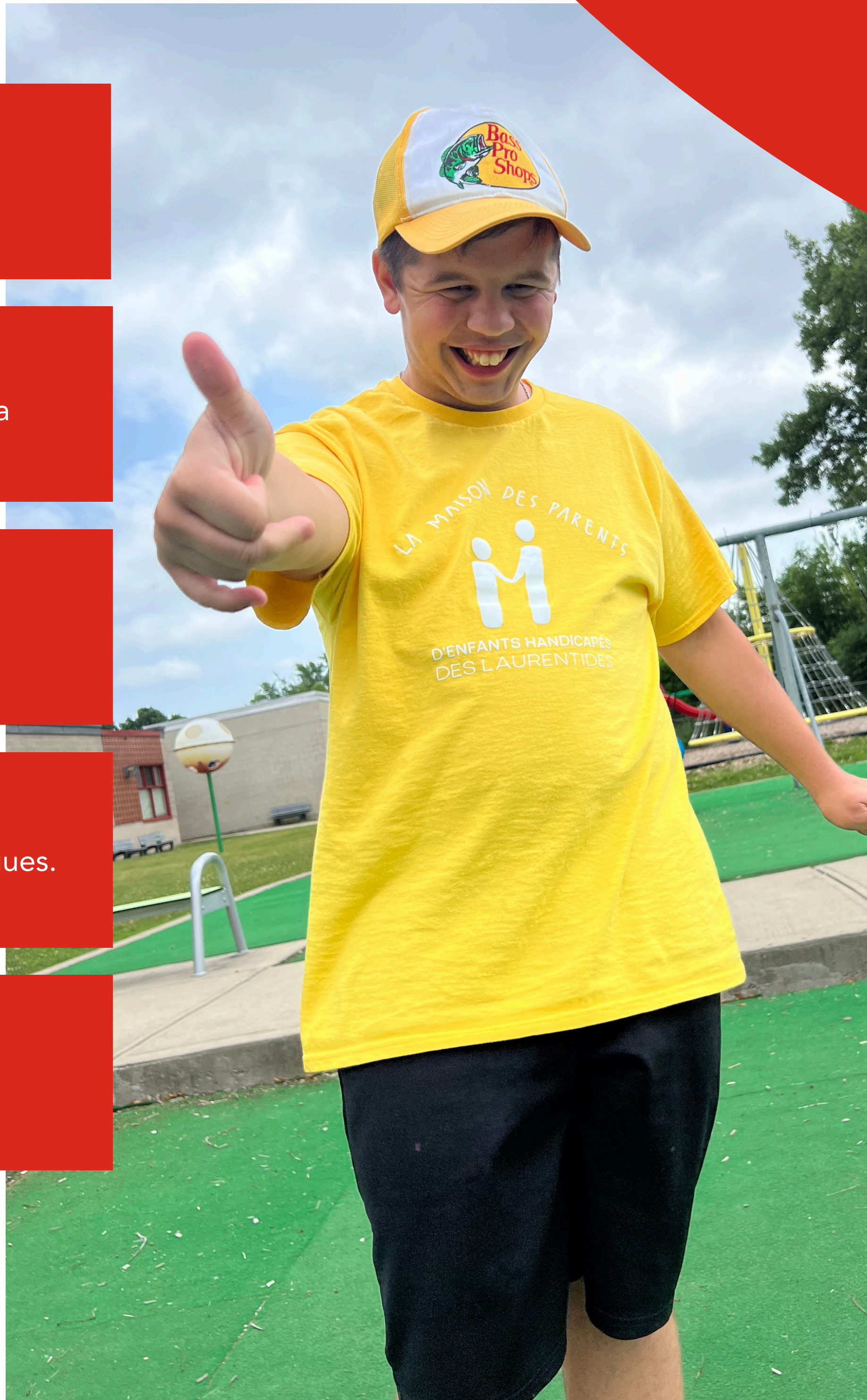
Partage les tâches et anime les activités.

## LES AMBASSADEURS

Parlent de la campagne avec leurs collègues.

## CENTRAIDE LAURENTIDES

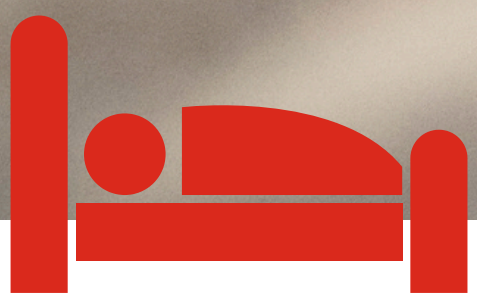
Fournit les outils, les contenus et l'accompagnement.



**Centraide**  
Laurentides



# LES ENJEUX DE NOTRE TERRITOIRE



**+109 %**

L'augmentation de l'itinérance dans la région des Laurentides

\*Source : Nord Info, janvier 2025.



**19,8 %**

des personnes aidées en dépannage alimentaire dans les Laurentides ont un emploi.

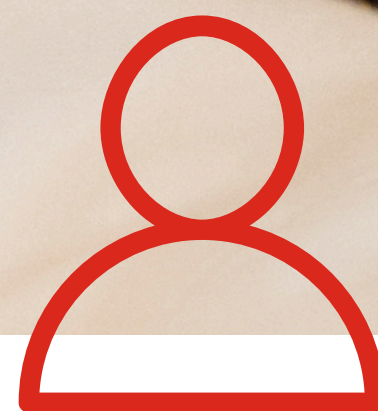
Source : Bilan-Faim 2025



**1 personne  
sur 5**

vivra un problème de santé mentale cette année.

Source : Informations extraites du Document de synthèse sur un enjeu pancanadien 2024 – Santé mentale, Centraide Canada



**28,8 %**

des personnes de 65 ans et plus vivent seules dans les Laurentides.

Source : CISSS des Laurentides, avril 2023, Portrait des enjeux démographiques socioéconomiques



**37 %**

des élèves du secondaire présentent des symptômes modérés ou sévères d'anxiété généralisée.

Région des Laurentides —  
EQSJS 2022-2023



# CE QUE LES DONS RENDENT POSSIBLE

**2 689 370 \$**  
remis aux organismes

**47**

organismes à la mission

**12**

projets ponctuels

**8**

initiatives collectives

**+ 86 000**  
personnes aidées

Derrière ces chiffres, il y a  
des repas, de l'écoute, du  
répit, de l'accompagnement  
et des ressources sur  
lesquelles compter.



**Centraide**  
Laurentides





# NOS 4 CHAMPS D'ACTION

DES RÉPONSES CONCRÈTES À DES RÉALITÉS  
BIEN PRÉSENTES.

Chaque jour, les organismes soutenus par Centraide Laurentides agissent sur quatre grands champs d'action afin d'améliorer les conditions de vie des personnes en situation de vulnérabilité.

ASSURER  
L'ESSENTIEL



Manger, se loger et  
accéder au nécessaire.

BRISER  
L'ISOLEMENT



Retrouver une écoute,  
des liens et un lieu où  
se tourner.

SOUTENIR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DES JEUNES



Apprendre, grandir et  
avancer avec  
confiance.

BÂTIR DES  
MILIEUX DE VIES  
RASSEMBLEURS



Trouver sa place et  
participer à la vie  
collective.



**Centraide**  
Laurentides



# UN DON À CHAQUE PAIE. SUR UN AN, ÇA COMPTE.

Quelques dollars à la fois peuvent contribuer à des services bien concrets près de chez vous.

## 5\$ par paie / 130 \$ par année

permet à 1 famille de recevoir jusqu'à 20 repas préparés dans un milieu d'entraide, soit l'équivalent d'environ une semaine de repas.

## 10\$ par paie / 260 \$ par année

permet à une personne vivant avec une dépendance de bénéficier de 5 rencontres individuelles avec un intervenant spécialisé.

## 20\$ par paie / 520 \$ par année

permet à un.e jeune à risque d'être accompagné.e individuellement durant ses premiers mois au secondaire, une période déterminante de son parcours scolaire.

## 40\$ par paie / 1040 \$ par année

permet de cultiver des fruits et légumes qui contribuent à nourrir plus de 140 personnes chaque semaine pendant tout l'été, tout en soutenant des activités collectives et éducatives.

Chaque don devient le début d'un nouveau départ, ici, sur notre territoire.



# LES ÉTAPES D'UNE CAMPAGNE

1

## PRÉPARER

- Choisir les dates
- Fixer l'objectif
- Prévoir les moments clés

2

## S'ENTOURER

- Obtenir l'appui de la direction
- Former une équipe
- Répartir les tâches

3

## SENSIBILISER

- Présenter les réalités d'ici
- Partager un témoignage
- Montrer l'impact humain des dons

4

## ENGAGER

- Partager le lien de don
- Faire des rappels
- Partager la progression

5

## REMERCIER

- Annoncer le résultat aux employés
- Remercier les participants
- Faire un retour avec Centraide

Avancez une étape à la fois. Nous sommes là pour vous accompagner.





# UNE CAMPAGNE SIMPLE, ÇA PEUT RESSEMBLER À ÇA



Ajoutez une activité si elle correspond à votre milieu.



# DES IDÉES QUI RASSEMBLENT

Choisissez une activité qui ressemble à votre équipe. L'important : créer une occasion de participer et de parler de la campagne.

## DÎNER THÉMATIQUE

Costumé, spaghetti, chili, pizza... une formule simple pour réunir les collègues.

## BBQ OU DÉJEUNER

Un classique facile à adapter à la taille de votre équipe.

## DÉFI ENTRE ÉQUIPES

Quiz, défi sportif, olympiades ou compétition amicale entre départements.

## D'autres idées :

Journée thématique · Vente maison · Lave-o-thon · Concours · Défi de pas



Créer un moment rassembleur est aussi une belle façon de soutenir la campagne.

D'autres idées





# DES IDÉES POUR RECUEILLIR DES DONS

## VENTE DE SERVICES

Lunch préparé, cours, création ou talent partagé par un collègue.

## ENCAN SILENCIEUX

Cadeaux, expériences ou articles offerts par des collègues ou partenaires.

## VENTE MAISON

Desserts, collations, créations ou produits préparés par l'équipe.

## TIRAGE DE PRIVILÈGES

Stationnement, congé, dîner ou autre avantage offert par l'employeur.

## MOITIÉ-MOITIÉ UNE ACTIVITÉ SIMPLE À AJOUTER À VOTRE CAMPAGNE

Organisez un moitié-moitié dans votre milieu de travail et rassemblez vos collègues autour d'une activité facile à mettre en place.



Mobilise  
vos collègues



Amasse des  
fonds facilement



Soutient notre  
communauté



**Ça vous intéresse?**

Parlez-en à **Joanie.**



**Centraide**  
Laurentides



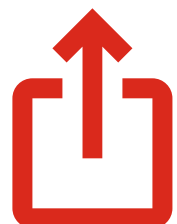
# LES AMBASSADEURS

## AU COEUR DE L'ACTION

### LE RÔLE D'UN AMBASSADEUR



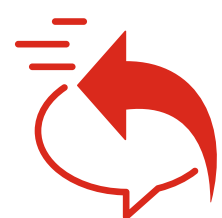
ÉCOUTER



INFORMER



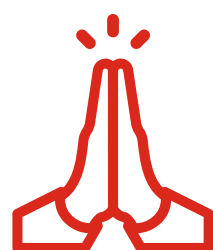
PARTAGER



INVITER



RÉPONDRE



REMERCIER

### DES MOTS SIMPLES À UTILISER

« Moi aussi, je donne. »

« Ce qui m'a surpris d'apprendre, c'est... »

« Chacun contribue selon sa réalité. »

« Le don peut être réparti sur chaque paie. »

« Vous avez une question? Je peux vous aider à trouver la réponse. »



**Centraide**  
Laurentides



# DES RÉPONSES SIMPLES AUX QUESTIONS

Des réponses simples à reprendre avec vos collègues.

« Qu'est-ce que  
Centraide Laurentides? »

Centraide Laurentides rassemble les dons pour soutenir des organismes d'ici. Ces organismes répondent à des besoins bien concrets : se nourrir, se loger, briser l'isolement, soutenir les jeunes et créer des endroits où les gens peuvent se rencontrer, être accompagnés et s'entraider.

« Pourquoi donner à  
Centraide plutôt que  
directement à un  
organisme. »

Parce qu'on ne connaît pas toujours tous les organismes ni tous les besoins d'ici. Centraide, lui, les connaît. Avec un seul don, vous pouvez donc soutenir plusieurs organismes et aider là où les besoins sont les plus grands.

« Je préfère choisir à  
qui je donne. »

C'est tout à fait correct. Avec Centraide, vous soutenez plusieurs causes avec un seul don, dont probablement une qui vous tient particulièrement à cœur. Votre don s'ajoute à ceux des autres et, ensemble, ils permettent d'aider beaucoup plus de personnes.

« Si je donne seulement  
quelques dollars, est-ce  
que ça compte? »

Oui. Il n'y a pas de petit don. Votre contribution s'ajoute à celles des autres et c'est l'ensemble de ces dons qui permet d'aider plus de personnes.

« Si je donne 5 \$,  
combien retourne  
réellement dans la  
communauté? »

Le taux moyen des frais de gestion est d'environ 15 %. Cela signifie que 0,85 \$ de chaque dollar donné est directement réinvesti dans la communauté. Ce ratio est rendu possible grâce à la mobilisation de nombreux bénévoles, partenaires et employés prêtés par des entreprises, qui permettent de limiter les coûts et de maximiser l'impact social de chaque don.

« Est-ce que mon don  
reste ici? »

Oui. Les dons recueillis par Centraide Laurentides servent à soutenir des organismes, des projets et des services d'ici, près de chez vous.

« Avec le coût de la vie,  
c'est plus difficile de  
donner. »

C'est vrai, et chacun donne selon ses moyens. Même quelques dollars par paie peuvent compter lorsqu'ils s'ajoutent aux dons des autres. Et les dons donnent aussi droit à un crédit d'impôt.

« Comment Centraide  
choisit les organismes  
qu'il soutient? »

Centraide ne décide pas seul. Des bénévoles participent à l'analyse des demandes et rencontrent les organismes. Ils regardent leurs services, les besoins auxquels ils répondent et leur façon de gérer les sommes reçues avant de faire leurs recommandations.



# TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR FAIRE **CAMPAGNE**



1

Témoignages et vidéos  
Pour mettre des visages sur les réalités.



2

Courriels prêts à utiliser  
Pour lancer, relancer et remercier.



3

Affiches et visuels  
Pour être visible dans votre milieu.



4

Clicdon et formulaires  
Pour faciliter les dons.



5

Matériel promotionnel  
Pour vos activités et événements.

[Tous les outils](#)



**Centraide**  
Laurentides





# MERCI DE PORTER LA CAMPAGNE

Les dons réunis dans votre milieu aideront des personnes d'ici  
à trouver un repas, une écoute, un accompagnement ou un  
lieu où se tourner.



# BESOIN D'UN COUP DE MAIN?

Nous pouvons vous aider à :

- planifier votre campagne;
- organiser une présentation ou un témoignage;
- choisir une activité;
- réserver du matériel;
- préparer vos communications;
- répondre aux questions sur les dons.

## Claire Rousse

Directrice développement philanthropique

[crousse@centraidelaurentides.org](mailto:crousse@centraidelaurentides.org)

450 436-1584 poste 224

1250, boulevard Michèle-Bohec, bureau 401

Blainville | Québec | J7C 5S4

[centraidelaurentides.org](http://centraidelaurentides.org)



**Centraide**  
Laurentides

## Joanie Laporte

Conseillère développement philanthropique

[jlaporte@centraidelaurentides.org](mailto:jlaporte@centraidelaurentides.org)

450 436-1584 poste 229

1250, boulevard Michèle-Bohec, bureau 401

Blainville | Québec | J7C 5S4

[centraidelaurentides.org](http://centraidelaurentides.org)



**Centraide**  
Laurentides



**Centraide**  
Laurentides