

## Programme d'activités éducatives et de services 2025-2026



**Aider, soutenir et défendre les consommateurs  
et les consommatrices**

## Sommaire

Notre mission	4
Membership	5
Accueil téléphonique	6
Rencontres d'info sur les solutions aux dettes	7-8
Consultation budgétaire	9
Prêts à la consommation	10
Rencontres d'info en ligne	11
Cours sur le budget	12
Rencontre d'info <i>Préparation à la retraite</i>	13
Rencontre d'info <i>Noël autrement</i>	14
Rencontre d'info <i>Frais funéraires</i>	15
Rencontre d'info <i>Trucs pour économiser</i>	16
Ateliers et rencontres d'info pour les groupes	17-19

L'ACEF Rive-Sud est financée par:



**Centraide**  
du Grand Montréal

*Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales*

**Québec** 

Membre de :

**union**  
des consommateurs

Dernière mise à jour : 30 septembre 2025

# Quoi de neuf ?

---

Face à une demande sans cesse croissante

## ***favoriser l'autonomie des personnes***

Pour répondre à la hausse des demandes, l'ACEF a repensé ses services pour informer et outiller les consommateurs afin qu'ils soient plus autonomes et en mesure d'agir davantage par eux-mêmes.

En ce sens, trois mesures concrètes ont été mises en place pour soutenir la communauté et atténuer les effets d'une conjoncture difficile :

### ***1- Des vidéos pour mieux s'informer***

L'ACEF propose maintenant 5 vidéos en ligne — bientôt 6 — accessibles à tous. Chaque vidéo est divisée en segments, pour un visionnement complet ou ciblé selon les besoins. Tous les documents associés sont également disponibles en ligne. Voir la liste et les détails des vidéos disponibles à la page 11.

***Les organismes peuvent diffuser gratuitement les vidéos dans leurs groupes.***

*Les vidéos sont disponibles au*  
**[www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)**

### ***2- Un nouveau site Web***

***Bientôt en ligne !***

Dans le même esprit d'autonomie, le site Web fait peau neuve : plus clair, plus simple, plus facile à naviguer. Une foire aux questions y est aussi ajoutée pour répondre aux demandes d'information les plus courantes.

### ***3- Un réseau ACEF au service des consommateurs***

Un réseau de coopération entre ACEF est en développement. À court terme, il permet déjà aux consommateurs de différents territoires d'accéder à plus de rencontres sur les solutions aux dettes. Voir les détails à la page 8.

# Notre mission

Les personnes à faibles et modestes revenus,  
***au cœur de nos actions***

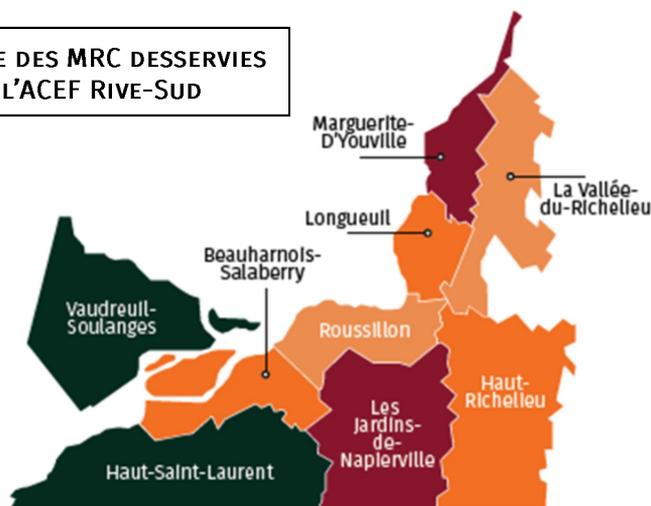
L'Association Coopérative d'Économie Familiale de la Rive-Sud de Montréal est une coopérative à fins sociales à but non lucratif. Ses services s'adressent à toute la population de son territoire mais plus particulièrement aux personnes à faibles et modestes revenus.

L'ACEF intervient dans le large champ de la consommation, de la planification budgétaire ainsi que des problèmes liés à l'endettement.

**Dans une perspective d'éducation populaire,  
l'équipe de l'ACEF privilégie les interventions collectives.**

En plus d'offrir des services d'aide, de prévention et d'éducation, elle soutient les consommateurs dans la défense de leurs droits et intérêts.

**ENSEMBLE DES MRC DESSERVIES  
PAR L'ACEF RIVE-SUD**



# Devenir membre

Vous désirez soutenir les actions d'une

## **association de consommateurs ?**

Vous êtes intéressés par les questions touchant le budget, l'endettement ou la consommation ? Devenez membre ! Toute personne ou groupe peut devenir membre de l'ACEF Rive-Sud en signe d'appui et de reconnaissance envers l'organisme. Pour ce faire, il est nécessaire d'adhérer à la mission et aux valeurs de l'organisme et de payer sa part sociale (la première année seulement) et sa cotisation annuelle.

### **Part sociale** (payable lors de l'adhésion seulement)

- Individus **2,00 \$**
- Organismes et syndicats **10,00 \$**

### **Cotisation annuelle**

- Personnes à faibles revenus **2,00 \$**
- Individus **10,00 \$**
- Organismes communautaires **20,00 \$**
- Syndicats **0,35 \$/syndiqué**  
(min.:25\$ max.: 150\$)



### **BON À SAVOIR**

#### **Comment devenir membre ?**

Complétez le formulaire d'adhésion disponible sur notre site Web au [www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com) ou téléphonez-nous et nous vous l'enverrons en version numérique ou sur support papier.

## Service d'accueil téléphonique

---

La première étape vers les services de l'ACEF

### *des réponses au bout du fil*

Ce service a pour objectif de permettre aux consommateurs d'avoir accès à de l'information, de l'aide ou des références concernant le budget, la consommation ou les solutions à l'endettement.

#### **Bureau de Longueuil**

**Téléphone : 450 677-6394**

**Sans frais : 1 877 677-6394**

Vous pouvez également nous joindre par courriel au  
[acefrsm@acefrsm.com](mailto:acefrsm@acefrsm.com)

**Lundi, Mardi, Jeudi : 13h-16h30**

**Fermé le mercredi et le vendredi**

#### **Bureau de Salaberry-de-Valleyfield**

**Téléphone : 450 371-3470**

**Sans frais : 1 888 450-3470**

Laissez votre message sur la boîte vocale.

Vous serez rappelé dès que possible.

Vous pouvez également nous joindre par courriel au  
[acefrsv@acefrsm.com](mailto:acefrsv@acefrsm.com)

**Fermé le mercredi, jeudi et vendredi**

EN LIGNE  
SEULEMENT



# Rencontre d'info solutions aux dettes

Un service offrant un point de vue objectif

## **sur les solutions à l'endettement**

L'ACEF offre des rencontres d'information pour aider les personnes aux prises avec un problème d'endettement à mieux comprendre leurs droits, les recours des créanciers et les solutions aux dettes. La rencontre peut également aider à mieux comprendre sa situation, à identifier des priorités de paiement et à amorcer certaines démarches.

**Les rencontres sur les solutions aux dettes permettent d'informer les consommateurs qui peuvent choisir par la suite de poursuivre leurs démarches seuls ou d'obtenir un soutien individualisé avec l'ACEF.**

### **SI ON DÉSIRE UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL, IL FAUT D'ABORD:**

- Avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo.
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.



### **Information importante**

Le délai d'attente pour une consultation individuelle est généralement de 4 à 6 semaines après la réception du formulaire *Portrait budgétaire*.



### **BON À SAVOIR**

Cette rencontre peut également être visionnée en ligne en tout temps au : [www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)

# Rencontre d'info solutions aux dettes



## **Information importante**

Vous pouvez participer aux rencontres offertes par l'ACEF Rive-Sud ou par une autre ACEF. Toutefois, si vous souhaitez ensuite entreprendre une démarche individuelle, vous devrez vous adresser à l'ACEF qui couvre votre région.

## Calendrier Automne 2025

Date	Heure	Type de rencontre	Animée par
Jeu, 11 septembre	18h30	En ligne	ACEF SUD-OUEST
Mercredi, 17 septembre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD
Mardi, 30 septembre	18h30	En personne	ACEF DU NORD
Mardi, 21 octobre	18h30	En personne	ACEF DE L'EST
Mercredi, 22 octobre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD
Mardi, 11 novembre	18h30	En ligne	ACEF SUD-OUEST
Mardi, 2 décembre	18h30	En ligne	ACEF DU NORD
Jeu, 15 décembre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD

## **INSCRIPTION OBLIGATOIRE (en ligne ou par téléphone)**

**\*\*Vous devez vous inscrire auprès de l'ACEF qui offre l'activité.\*\***

**ACEF RIVE-SUD** : 450 677-6394 ou [www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)

**ACEF DE L'EST** : 514 257-6622 ou [www.acefest.ca](http://www.acefest.ca)

**ACEF DU NORD** : 514 277-7959 ou [www.acefnord.org](http://www.acefnord.org)

**ACEF SUD-OUEST** : 514 362-1771 ou [www.acefsom.ca](http://www.acefsom.ca)

Un service confidentiel et professionnel

## ***pour un soutien personnalisé***

Après avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo (voir pages 7 et 8), les personnes intéressées peuvent contacter l'ACEF s'ils ont des questions ou s'ils désirent obtenir des précisions. Si la situation le nécessite, il est aussi possible de poursuivre la démarche avec une consultation individuelle.

***Les consultations permettent un accompagnement personnalisé aux personnes cherchant à mieux gérer leur budget ou à sortir d'une situation d'endettement, tout en les aidant à défendre leurs droits.***

### **AVANT D'OBTENIR UN RENDEZ-VOUS, IL FAUT D'ABORD:**

- Avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo.
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.

### ***Information importante***

En raison du grand nombre de demandes que nous recevons, le délai pour obtenir une consultation peut varier entre 4 et 6 semaines à partir de la réception du portrait budgétaire.

**Ce service est offert sur rendez-vous à :**

**Longueuil  
St-Jean-sur-Richelieu  
Salaberry-de-Valleyfield**

Besoin d'un soutien financier ?

## ***Faites appel au Fonds d'entraide !***

Le Fonds d'entraide de la Rive-Sud de Montréal (FERSM) est une fiducie fondée par l'ACEF, ayant pour but de prévenir l'endettement problématique des personnes ayant difficilement accès au crédit traditionnel. Le FERSM offre une alternative au crédit coûteux (compagnies de finances, achats à paiements différés, etc.) en offrant des prêts sans intérêt, d'un montant moyen de 800 \$, remboursables sur 24 mois.

### **Critères d'admissibilité**

Le prêt doit répondre à un besoin ponctuel, essentiel et non-récurrent (par exemple: achat de lunettes, remplacement d'un frigo, déménagement, etc.) et non-urgent.

Si elle est acceptée, des délais sont à prévoir pour le traitement complet de la demande.

### **La personne doit :**

- avoir une situation financière stable et organisée même si elle est précaire;
- présenter une capacité de remboursement;
- participer à une consultation budgétaire de l'ACEF.

**Nous invitons les intervenants à nous référer les gens qui répondent à nos critères d'admissibilité.**

***Contactez-nous pour plus d'informations.***

**Bureau de Longueuil : 450 677-6394**

**Bureau de Salaberry-de-Valleyfield :  
450 371-3470 ou 1 888 450-3470**

Ce fonds existe grâce à la participation financière de dix-huit caisses Desjardins participantes.



Visionnables à tout moment, à son rythme

## des vidéos pour aider et informer

- **ABC des finances personnelles**  
Introduction au budget, crédit, etc. Pour débutants et nouveaux arrivants au Québec.
- **Budget 101**  
Les bases de l'organisation financière.  
*Mise en garde : Outils en format Excel uniquement.*
- **Bien manger à bon compte**  
Trucs et astuces pour réduire les dépenses alimentaires et le gaspillage.
- **Planifier des funérailles selon ses moyens**  
Conseils pour organiser des funérailles à moindre coût dans le respect de ses valeurs et de son budget.
- **Solutions aux dettes**  
Droits, recours et options pour les personnes endettées.



À venir très bientôt :

**L'autonomie économique des femmes : Une force collective !**

Les vidéos sont disponibles au  
[www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)



**BON À SAVOIR**

**Diffusion dans les groupes**

Les organismes peuvent diffuser gratuitement les vidéos dans leurs groupes. Tous les documents sont accessibles sur notre site et partageables avec les participants.

# Cours sur la planification budgétaire

EN PERSONNE  
SEULEMENT



Planifier son budget

## **pour des finances en santé**

Le cours sur la planification budgétaire, offert en deux rencontres, a pour objectifs de permettre aux participants d'acquérir une méthode budgétaire et d'approfondir leurs connaissances tout en réfléchissant à leurs choix à titre de consommateur.

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**450 677-6394**

Calendrier  
18h30 à 21h

Dates	Coordonnées
Mardi, 14 et 21 octobre 2025	<b>Longueuil</b> Maison de la famille Le Cavalier 2027, rue Daniel, salle 138
Mardi, 3 et 10 février 2026	<b>Longueuil</b> Lieu à confirmer.
Mardi, 10 et 17 mars 2026	St-Jean-sur-Richelieu L'Inclusion 198, rue Mercier
Mardi, 14 et 21 avril 2026	<b>Beloeil</b> Lieu à confirmer.
Mercredi, 6 et 13 mai 2026	<b>Longueuil</b> Lieu à confirmer.

Offerts gratuitement grâce au  
soutien financier de

Office  
de la protection  
du consommateur

Québec

Vous songez à la retraite ?

## **Préparer sa retraite :** **information et enjeux**

Dans le but d'aider les consommateurs à mieux se préparer à la retraite, l'ACEF propose des stratégies liées au budget, aux revenus gouvernementaux, à l'épargne et à la planification du décaissement.

***La retraite est une étape importante de la vie qui amène son lot de questions, surtout quand il s'agit de gérer son budget. Il n'est jamais trop tôt – ni trop tard – pour s'informer et bien s'y préparer.***

### Calendrier

- 8 octobre 2025, 13:30 (en personne) :  
L'Inclusion, 198, rue Mercier, St-Jean-sur-Richelieu
- 10 décembre 2025, 18:30 (en ligne)
- 22 avril 2026, 13h30 (en personne ou en ligne, au choix)  
ACEF Rive-Sud, 2010, chemin de Chambly, Longueuil

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**450 677-6394 ou [acefrsm.com](http://acefrsm.com)**



### **BON À SAVOIR**

Cette rencontre s'adresse particulièrement aux personnes à faibles et modestes revenus qui n'ont pas de fonds de pension.

# Rencontre d'info Noël autrement



Envie de repenser les traditions ?

## **Noël autrement :**

### ***faire plaisir sans se ruiner***

Et si on profitait du temps des Fêtes pour réfléchir à nos valeurs, à nos habitudes de consommation et aux changements qu'on aimerait apporter ? Comment éviter de tomber dans le piège de la surconsommation ? Comment faire des choix plus réfléchis en tant que consommateur ?

Cette rencontre propose des idées originales et économiques pour offrir des cadeaux et décorer sans se ruiner.

**« Offrir autrement. Célébrer autrement. Se donner la liberté de vivre Noël autrement. Pourquoi pas ? »**

#### **Calendrier**

**En mode hybride, 13h30**

*Participation en personne ou en ligne, au choix.*

ACEF Rive-Sud, 2010, chemin de Chambly, Longueuil

- 20 novembre 2025

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**450 677-6394 ou acefrsm.com**



Dans le respect de ses valeurs et de son budget

## **Planifier des funérailles**

### **selon ses moyens**

Organiser ses funérailles ou celles d'un proche peut s'avérer coûteux. L'ACEF propose des moyens pour y parvenir sans se ruiner. Comment planifier sa fin de vie pour éviter des soucis à ses proches ? Comment établir ses dernières volontés ? Comment s'y retrouver devant les nombreux choix disponibles ?

***L'ACEF n'a aucun lien avec les maisons funéraires, aucun intérêt à favoriser un choix plutôt qu'un autre et n'a rien à vendre.***

#### Calendrier

En personne seulement, 13:30

L'Inclusion, 198, rue Mercier, St-Jean-sur-Richelieu

• 11 février 2026

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**450 677-6394 ou [acefrsm.com](http://acefrsm.com)**



#### **BON À SAVOIR**

Cette rencontre peut être visionnée en ligne en tout temps au : [www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)

Gérer son argent, ça s'apprend !

## **Budget sous pression, trucs pour retrouver l'équilibre**

Apprendre à bien gérer son argent, c'est possible ! Découvrez des conseils pratiques pour mieux planifier votre budget, suivre vos dépenses et économiser au quotidien — que ce soit pour l'alimentation, l'électricité, les frais bancaires ou les assurances.

**« Gérer son budget, ce n'est pas toujours facile... mais en comprenant mieux sa situation et en connaissant quelques bons trucs pour économiser, ça peut vraiment s'améliorer ».**

### **Calendrier**

**En mode hybride, 13h30**

*Participation en personne ou en ligne, au choix.*

ACEF Rive-Sud de Montréal

2010, chemin de Chambly, Longueuil

• 19 mars 2026

**GRATUIT**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
**450 677-6394 ou acefrsm.com**



# Ateliers et rencontres pour les groupes

L'ACEF offre aux groupes des ateliers et des rencontres d'information portant sur différents thèmes. Ils ont pour objectif de permettre aux participants d'améliorer leurs connaissances et leurs aptitudes, notamment en matière de gestion budgétaire et de consommation.

Les sujets d'ateliers que nous proposons sont toujours adaptés à la situation spécifique des participants (jeunes, femmes, personnes immigrantes, personnes à faibles revenus...). Il est possible de combiner différentes thématiques pour offrir un atelier sur mesure correspondant à vos besoins. N'hésitez pas à en discuter avec une de nos consultantes budgétaires.

## Tarifs applicables

Organisme communautaire autonome :

*Pochette virtuelle et frais de déplacement inclus.*

- membre de l'ACEF 40 \$/h
- non-membre 60 \$/h

Autre ou paragouvernemental :

*Pochette virtuelle incluse. Frais de déplacement en sus (0,58 \$/kilomètre).*

- membre de l'ACEF 80 \$/h
- non-membre 100 \$/h

## À prévoir également :

- Pochette *papier* complète : 5 \$/participant.
- Copie du PowerPoint : 2 \$/participant.

Assurez-vous d'avoir l'équipement pour projeter un *PowerPoint*. Sinon, contactez-nous pour discuter des options.

*Pour réduire son impact environnemental, l'ACEF privilégie les documents numériques et limite l'impression de documents.*

# Liste des ateliers et rencontres

SERVICE  
EN PRÉSENTIEL  
ET EN LIGNE



- **Bien manger à bon compte**  
*www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps*  
Des astuces pour mieux gérer son alimentation au quotidien : optimisez son frigo, réduire le gaspillage, comprendre les étiquettes, déjouer les pièges du marketing, conserver ses aliments plus longtemps.
- **Budget sous pression, trucs pour trouver l'équilibre**  
Découvrez des trucs concrets pour mieux planifier, suivre vos dépenses et économiser au quotidien sur : l'alimentation, l'électricité, les frais bancaires, les assurances... et plus encore !
- **L'autonomie économique des femmes :  
une force collective !**  
*www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps*  
Un regard sur l'évolution des droits économiques des femmes. S'approprier des outils concrets pour créer et gérer son budget, développer une meilleure compréhension du crédit et de ses impacts et apprendre des trucs simples pour économiser au quotidien.
- **Le crédit, comment ça marche et comment y résister !**  
Comprendre le fonctionnement du crédit, s'initier au dossier de crédit, résister à la surconsommation, planifier son budget pour garder le contrôle de ses finances.
- **Noël autrement : faire plaisir sans se ruiner**  
Une occasion de réfléchir à nos valeurs, nos habitudes... et aux petits changements qui font toute la différence. Comment résister à la surconsommation et devenir un consommateur averti en cette période de dépenses ? Aussi des idées créatives pour des cadeaux et des décorations qui ont du sens — et qui respectent notre budget !



- **Planifier des funérailles selon ses moyens**

*[www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com) - Disponible en ligne en tout temps*

Organiser ses funérailles ou celles d'un proche peut s'avérer coûteux. L'ACEF propose des moyens pour y parvenir sans se ruiner. Planifier sa fin de vie pour éviter des soucis à ses proches; établir ses dernières volontés; s'y retrouver devant les nombreux choix disponibles.

- **Préparer sa retraite : Information et enjeu**

Pour les personnes qui n'ont pas de fonds de pension et souhaitent préparer leur retraite. Présentation des stratégies de saine gestion financière en lien avec le budget; les différentes sources de revenus disponibles, tant au niveau fédéral que provincial, les régimes privés, l'épargne personnelle et surtout, l'importance de bien organiser le décaissement de ses économies.

- **Rencontre d'information sur les solutions aux dettes**

*[www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com) - Disponible en ligne en tout temps*

Informers les consommateurs sur leurs droits et sur les recours des créanciers. Développer une compréhension de base du dossier de crédit. Connaître la trajectoire d'une dette lorsqu'il y a des retards de paiements. Utiliser le portrait budgétaire. Envisager les solutions à l'endettement qui sont possibles.

- **Vos droits en tant que consommateur**

Présentation des différents pièges tendus aux consommateurs, les trucs marketing (les prix, les fausses représentations, etc.); exploration de certains articles de la Loi sur la Protection des consommateurs touchant notre quotidien et des stratégies pour faire respecter nos droits.



### Longueuil

2010, chemin de Chambly  
Longueuil (Québec) J4J 3Y2  
Tél.: 450 677-6394  
Sans frais: 1 877 677-6394

[acefrsm@acefrsm.com](mailto:acefrsm@acefrsm.com)

### Salaberry-de-Valleyfield

19, rue Ste-Cécile  
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1L4  
Tél.: 450 371-3470  
Sans frais: 1 888 450-3470

[acefrsv@acefrsm.com](mailto:acefrsv@acefrsm.com)

### St-Jean-sur-Richelieu

198, rue Mercier  
St-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6J9  
**Sur rendez-vous seulement**  
Tél.: 450 677-6394  
Sans frais: 1 877 677-6394

[acefrsm@acefrsm.com](mailto:acefrsm@acefrsm.com)

[www.acefrsm.com](http://www.acefrsm.com)

