



10^e
**COURSE POUR LA
COMPASSION**
PROPULSÉE PAR
POWERED BY 



Boîte à outils pour le renforcement de l'esprit d'équipe en entreprise

Marchez. Courez. Commémorez.
Le 19 septembre, 2026
Parc Valois, Pointe-Claire
coursepourlacompassion.com



Résidence
de soins palliatifs
Teresa-Dellar

10^e Course pour la Compassion

Boîte à outils pour le renforcement de l'esprit d'équipe en entreprise

Merci de vous joindre à nous pour cette 10^e édition phare de la *Course pour la Compassion*, au profit de la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar.

L'an dernier, grâce à l'engagement exceptionnel de nos participants, donateurs et commanditaires, plus de 407 000 \$ nets ont été amassés, permettant d'offrir des soins de fin de vie empreints de dignité et de compassion aux patients et à leurs proches. Depuis la toute première édition en 2017, plus de 1,6 million de dollars ont été recueillis, un témoignage éloquent de la générosité et de l'engagement de gens comme vous. Vos efforts en collecte de fonds sont essentiels pour atteindre notre objectif de 425 000 \$ nets cette année. Annuellement, nous devons recueillir 5 millions de dollars, en plus d'une subvention gouvernementale, et la *Course pour la Compassion* joue un rôle clé dans l'atteinte de cet objectif.

Merci de marcher, de courir, de vous souvenir et de faire une réelle différence dans la vie des familles de notre communauté.

Plus forts ensemble : du travail d'équipe qui a un impact

Nous sommes ravis de vous accueillir pour cet événement communautaire. Au-delà de l'objectif de financement pour la Résidence, nous croyons que votre participation à la *Course pour la Compassion* sera une expérience enrichissante qui renforcera les liens entre collègues, tout en vous rapprochant de notre communauté.

Esprit d'équipe en entreprise

Nous savons que le travail d'équipe en entreprise peut aller bien au-delà de la salle de conférence, et nous croyons que votre participation à la *Course pour la Compassion* favorisera des connexions authentiques et un sentiment partagé d'engagement. Pour vous aider à atteindre vos objectifs, nous avons préparé ce guide contenant des conseils pratiques et des messages clés pour mobiliser votre équipe et solliciter votre réseau de collègues, amis et membres de la famille.

Fixer vos objectifs

- **Objectif de collecte de fonds** : Définissez une cible financière claire pour votre équipe corporative. Cela motivera vos collègues et les donateurs potentiels.
- **Objectif de renforcement de l'équipe** : Mettez l'accent sur des valeurs comme la collaboration, la communication, le soutien et l'unité pour renforcer la dynamique de groupe pendant l'événement.
- **Objectif de collecte de fonds personnel** : Fixez-vous un objectif personnel de collecte de fonds afin de vous lancer un défi et de créer une saine compétition entre coéquipiers.

Avantages du renforcement de l'esprit d'équipe

Les activités de *team building* en entreprise apportent des bénéfices concrets au sein de votre milieu de travail :

- Meilleure communication et collaboration

- Esprit de camaraderie et environnement de travail positif
- Augmentation de la motivation et du moral
- Stimulation de la créativité et des idées nouvelles
- Culture de travail plus engageante et axée sur la collaboration
- Développement du leadership et apprentissage entre collègues

CONSEILS POUR UNE COLLECTE DE FONDS RÉUSSIE :

- **Fixez un objectif clair** : Déterminez un montant clair à atteindre. Un objectif concret motive est motivant pour vous, votre équipe et vos donateurs potentiels.
- **Commencez par un don personnel** : Donnez l'exemple en contribuant vous-même. Ce geste simple est souvent très efficace pour inciter les autres à donner.
- **Mobilisez votre réseau** : Parlez de votre collecte de fonds à votre famille, vos amis et vos collègues. Les gens sont souvent heureux de soutenir une bonne cause.
- **Faites une demande directe** : Soyez clair et spécifique dans vos demandes — par exemple 10 \$, 50 \$ ou 250 \$. Des montants suggérés facilitent la décision.
- **Utilisez les réseaux sociaux** : Partagez régulièrement le lien vers votre page de collecte sur vos réseaux sociaux pour élargir votre portée et faciliter les dons.
- **Relancez vos contacts** : Un petit rappel amical peut raviver l'intérêt. Les gens sont occupés, mais plusieurs souhaitent tout de même contribuer.
- **Remerciez vos donateurs** : Prenez toujours le temps d'envoyer un mot de remerciement personnalisé. La reconnaissance favorise des relations durables.
- **Formez une équipe** : Renforcez vos efforts de collecte en réunissant une équipe motivée et diversifiée. Ensemble, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement.

Créez votre équipe d'entreprise et collectez des fonds :

- **Formez votre équipe** : Rassemblez un groupe de collègues enthousiastes à l'idée de participer à l'événement.
- **Choisissez un capitaine d'équipe** : Nommez une personne responsable de l'inscription et de la coordination des efforts de collecte de fonds.
- **Trouvez un nom d'équipe** : Choisissez un nom amusant et significatif qui reflète l'esprit de votre entreprise ou de votre équipe.
- **Fixez un objectif de collecte** : Déterminez un montant clair à atteindre ensemble.
- **Inscrivez-vous en ligne** :
 - a. Visitez [la page CrowdChange de la Course pour la Compassion](#).
 - b. Sélectionnez « Joindre une équipe ».
 - c. Inscrivez le nom de votre équipe, le nom du capitaine d'équipe et son courriel.
- **Personnalisez la page de votre équipe** : Ajoutez une touche personnelle avec un message et une photo qui racontent l'histoire de votre équipe.
- **Partagez le lien de votre page d'équipe** : Lorsque vous invitez des collègues à se joindre à vous, incluez le lien vers la page de votre équipe.
- **Pages de collecte individuelles** : Chaque membre recevra automatiquement une page personnalisée lors de son inscription. Il pourra y partager son lien pour recueillir des dons, et les montants récoltés seront ajoutés au total de l'équipe.
- **Faites rayonner votre engagement** : Faites la promotion des efforts de votre équipe sur les réseaux sociaux et par courriel pour mobiliser des donateurs potentiels.

CONSEIL : Partagez nos vidéos dans vos courriels et sur les médias sociaux.

Ils contribueront grandement à montrer ce qu'est l'événement et l'impact qu'il a sur de nombreuses vies.

[Course pour la Compassion 2025](#)

[Vidéo de témoignage](#)

.....

EXEMPLES DE MESSAGES

La section suivante contient des messages que vous pouvez utiliser pour collecter des fonds via différents médias.

Courriel

Tout d'abord, contactez vos amis et membres de votre famille les plus proches pour leur demander leur soutien. Ils sont les plus enclins à faire un don, et cela vous encouragera à poursuivre vos efforts.

.....

Bonjour,

J'espère que vous allez bien. Cette année, j'ai décidé de participer à la *Course pour la Compassion* au profit de la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar. Leurs soins de fin de vie prodigués avec compassion et dignité permettent aux patients et à leurs proches de vivre leurs derniers jours dans un environnement chaleureux et semblable à un chez-soi, et ce sans frais.

Je crois sincèrement en l'importance de cette cause et à l'impact profond qu'elle a sur la vie de ceux qui traversent des moments difficiles. Votre contribution, quelle que soit la taille, m'aidera grandement à atteindre mon objectif de collecte de fonds.

L'événement aura lieu le samedi 19 septembre 2026 au parc Valois à Pointe-Claire. Il s'agit d'une marche/course de 1 km ou de 5 km. J'espère que vous pourrez vous joindre à moi ou me soutenir par un don.

Je vous remercie de votre soutien et de m'aider à atteindre mon objectif de collecte de fonds !

Cordialement,
(Votre nom)

.....

Meilleures pratiques : Incluez toujours des informations sur la Course pour la Compassion et la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar dans tous vos messages. Cela contribuera à sensibiliser les gens à la cause et les encouragera à participer ou à faire un don.

CONSEILS : Ce qui est important d'inclure dans vos courriels :

1. Il est essentiel de mentionner POURQUOI vous avez été inspiré(e) à participer à la *Course pour la Compassion*. Est-ce en mémoire d'un être cher ? Pour soutenir la mission de la Résidence ? Ou pour toute autre raison ?
2. Incluez toujours un lien vers la page de collecte de fonds de votre équipe dans vos messages.
3. Faites des rappels pour encourager les gens à faire un don.
4. Exprimez votre gratitude envers ceux qui font un don en envoyant des messages de remerciement personnalisés ou de reconnaissances.

Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont un excellent moyen de promouvoir votre participation à l'événement et d'encourager les gens à faire des dons sur votre page. Voici nos exemples de publications. 😊

CONSEILS : Utilisez les réseaux sociaux de manière efficace :

- Utilisez les hashtags #coursepourlacompassion #coursepourlacompassion2026 et identifiez-nous @RésidencedesoinspalliatifsTeresa-Dellar, @coursepourlacompassion.
- Publiez régulièrement des mises à jour sur les progrès de votre équipe par rapport à votre objectif de collecte de fonds.
- Partagez des photos et des vidéos de votre équipe s'entraînant pour l'événement, ainsi que pendant l'événement.
- Encouragez vos collègues et amis à partager vos publications.
- Vos « J'aime » et vos partages sur les réseaux sociaux de la *Course pour la Compassion* (Facebook et Instagram) valorisent l'événement et illustre son impact sur de nombreuses vies.
- Vous pouvez aussi faire une vidéo de témoignage et la partager sur les réseaux sociaux pour inspirer d'autres personnes à vous rejoindre, vous soutenir et faire connaître l'événement. Voici un modèle simple que vous pouvez suivre :
« Bonjour, je m'appelle (Votre nom), et je vais [courir ou marcher] lors de la 10^e Course pour la Compassion le 19 septembre. (Expliquez pourquoi vous participez à la Course.) »

Facebook

Je suis ravi(e) de vous annoncer que le 19 septembre 2026, je participerai à la 10^e @coursepourlacompassion 🏃🏃, une marche/course de 1 km ou de 5 km au profit de @RésidencedesoinspalliatifsTeresa-Dellar.

La Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar offre des soins de fin de vie prodigués avec compassion aux personnes et à leurs proches. Elle est au service de la communauté depuis plus de 20 ans et elle s'appuie sur des collectes de fonds pour continuer à offrir ses services gratuitement.

Aidez-moi à relever ce défi en faisant un don sur ma page : [Lien vers votre page]

Un grand merci pour votre soutien ! 😊

#coursepourlacompassion #coursepourlacompassion2026 #courirpourlacompassion
#collectedefonds #événementfamilial #impactcommunautaire #soinspalliatifs #teresadellar
#westisland #tdpcr

Instagram

Vous pouvez ajouter le lien de votre page de collecte de fonds de votre équipe de la *Course pour la Compassion* dans votre bio Instagram.

Je suis fier/fière d'annoncer que le 19 septembre 2026, je participerai à la 10e @coursepurlacompassion au parc Valois, Pointe-Claire, pour collecter des fonds au profit de @teresadellarpalliativecare !

Cette marche/course caritative de 1 km ou de 5 km vise à aider la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar à continuer d'offrir des soins compatissants en fin de vie gratuitement, aux individus et à leurs proches. La Résidence est au service de la communauté depuis plus de 20 ans et dépend de collectes de fonds pour continuer à offrir ses services gratuitement !

Aidez-moi à relever ce défi en faisant un don sur ma page. Vous pouvez trouver le lien dans ma bio.

Un grand merci pour votre soutien et au plaisir de vous y voir ! 🏃‍♀️ 🏃‍♂️ 🏃‍♀️ 🏃‍♂️

#coursepurlacompassion #coursepurlacompassion2026 #courirpurlacompassion #collectedefonds #événementfamilial #impactcommunautaire #soinspalliatifs #teresadellar #westisland #tdpcr

LinkedIn

Le 19 septembre, je suis ravie de participer à la 10e *Course pour la Compassion*, une marche/course de 1 km ou de 5 km au profit de la @Teresa Dellar Palliative Care Residence - Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar.

Pour cet événement, j'ai relevé le défi de collecter des fonds pour soutenir les soins de fin de vie prodigués avec compassion aux individus et à leurs proches. Au service de la communauté depuis plus de 20 ans, la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar compte sur les collectes de fonds pour continuer à offrir gratuitement des soins de fin de vie empreints de compassion.

Je vous invite à soutenir mes efforts en faisant un don sur ma page : [Lien vers votre page].

Merci de votre soutien !

#coursepurlacompassion #coursepurlacompassion2026 #courirpurlacompassion #collectedefonds #événementfamilial #impactcommunautaire #soinspalliatifs #teresadellar #westisland #tdpcr

Je me lance le défi de participer à une #course de bienfaisance pour @PalliativeRes le 19 septembre. Aidez-moi à relever mon défi en faisant un #don sur ma page de #collectedefonds

[Lien vers votre page]

#coursepourelacompassion2026 #teresadellar #compassionrun

CONSEIL : Créez une courte vidéo et partagez-la sur les réseaux sociaux

Vous inspirerez d'autres personnes à se joindre à vous, à soutenir votre équipe et à faire connaître l'événement.

« Bonjour, je m'appelle (votre nom), je suis (votre titre), et je participerai à la 10e Course pour la Compassion le 19 septembre au parc Valois, à Pointe-Claire.

(Expliquez pourquoi vous participez à la Course.) »

SECTION BONUS : Jeux et défis de renforcement de l'esprit d'équipe :

Vous cherchez d'autres moyens d'améliorer l'expérience globale de votre équipe d'entreprise ? Voici une liste de jeux et de défis amusants de renforcement de l'esprit d'équipe auxquels votre équipe peut participer avant ou après la *Course pour la Compassion*. Ces activités encouragent la collaboration, la communication et la compétition amicale.

- **Compétition saine entre les départements :** Encouragez les différents services de votre entreprise à former leurs propres équipes et à se mesurer les uns aux autres dans le cadre d'activités de collecte de fonds et de renforcement de l'esprit d'équipe. Offrez un prix ou une reconnaissance au service qui aura collecté le plus de fonds ou qui aura relevé le plus efficacement les défis de l'équipe.
- **Programme de dons jumelés :** Si votre entreprise dispose d'un programme des dons jumelés, mettez-le en évidence dans la trousse à outils. Expliquez comment les employés peuvent profiter du programme pour amplifier leur impact et encourager une plus grande participation.
- **Témoignages d'employés :** Incluez des témoignages d'employés qui ont déjà participé à la *Course pour la Compassion*. Leurs expériences et leurs points de vue peuvent inspirer et motiver d'autres personnes à s'impliquer.
- **Incitations de l'entreprise pour les meilleurs collecteurs de fonds :** Si possible, décrivez les mesures incitatives supplémentaires que l'entreprise offre aux meilleurs collecteurs de fonds. Il peut s'agir d'une reconnaissance dans les bulletins d'information de l'entreprise, de cartes-cadeaux ou d'une célébration spéciale pour l'équipe.
- **Initiatives de collecte de fonds à l'échelle de l'entreprise :** Envisagez d'organiser des initiatives de collecte de fonds à l'échelle de l'entreprise avant l'événement. Il peut s'agir de ventes de pâtisseries, de journées en tenue décontractée ou de défis à relever au bureau pour stimuler l'esprit d'équipe et soutenir les efforts de collecte de fonds.

- **Bilan d'équipe après l'événement** : Après la *Course pour la Compassion*, organisez une séance de réflexion en équipe au cours de laquelle les employés peuvent partager leurs expériences, leurs points forts et les leçons qu'ils en ont tirées. Cela permet de renforcer l'aspect "team building" de l'événement et de resserrer les liens entre les membres de l'équipe.

Conclusion

Nous espérons que cette boîte à outils permettra à votre équipe d'atteindre ses objectifs de collecte de fonds tout en profitant d'une expérience mémorable et enrichissante de renforcement de l'esprit d'équipe. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter Nancy Eperjesy à neperjesy@tdpcr.ca. Ensemble, faisons de la *Course pour la Compassion* un succès retentissant. Bonne chance !