



Abortion Rights
Coalition of Canada

“Why I give to ARCC” video campaign

July 28, 2025

[français suit]

How to Record Your “Why I Give To ARCC” Video

Timeline

- Please submit your video between now and August 22.
- Videos will be shared on our Social Media between September 8 - 30.

Protocols for Videos

- Record holding your phone vertically.
- Take video in well-lit space or stand near a window for good natural light.
- Do a practice run and check that your sound and lighting work well.
- 3-second rule: To help us in editing, when you start recording, wait 3 seconds before beginning to speak, then wait 3 seconds before you stop recording.
- Smile! You’re sharing what inspired you to give or join the ARCC community.

Video Specs

- A 30-second video is ideal. Under a minute max.
- Filming in portrait (vertically) is best for Reels and Tik Tok.
- Save and send at the highest possible quality.
- Formats: MP4, MOV, AVI, etc are all fine.

Your Video Content

- Begin your video with your first name only in the following statement:
 - “My name is Marie and I give to ARCC because...”
- Share your WHY. Examples:
 - “...because I want my daughters to have the same or even better access to reproductive healthcare as I have.”
 - “...because I don’t believe access to reproductive healthcare is anywhere near good enough in our country and I want to do my part to make it better.”
 - “...because I was concerned about what was happening in the US and want to make sure that doesn’t happen here in Canada.”

How to send us your video

Your video will likely be too big to send via email. Instead, please share it with us via a free file sharing program and send to this email: arcc.cdac.socialmedia@gmail.com. Options:

- Upload it to [Google Drive](https://drive.google.com) and share it with us.
- Send it using [WeTransfer](https://wetransfer.com) (no login required) or your [Dropbox](https://dropbox.com) account.
- Email us if you need support: arcc.cdac.socialmedia@gmail.com.



La Coalition pour le
droit à l'avortement
au Canada

« **Pourquoi je donne à la CDAC** »
campagne vidéo

28 juillet 2025

Comment filmer votre vidéo « Pourquoi je donne à la CDAC »

Échéance

- Merci de nous envoyer votre vidéo avant le 22 août.
- Les vidéos seront publiées sur les réseaux sociaux entre le 8 et le 30 septembre.

Comment enregistrer votre vidéo

- Filmez avec votre téléphone en position verticale.
- Filmez dans un endroit bien éclairé, ou tenez-vous près d'une fenêtre pour une source de lumière naturelle.
- Faites un premier essai pour vérifier que le son et l'éclairage sont adéquats.
- Règle des 3 secondes : Pour nous aider à l'édition, quand vous commencez à enregistrer, attendez 3 secondes avant de commencer à parler, de même, quand vous terminez, attendez 3 secondes avant d'arrêter l'enregistrement.
- Souriez ! Partagez ce qui vous a inspiré à donner ou à rejoindre la CDAC.

Spécifications techniques

- Une vidéo de 30 secondes est l'idéal. Moins d'une minute maximum.
- Filmez en portrait (orientation verticale), c'est le mieux pour les Reels et TikTok.
- Enregistrez et partagez avec la meilleure qualité vidéo offerte.
- Formats : MP4, MOV, AVI, etc sont tous acceptés.

Contenu de votre vidéo

- Débutez avec votre **prénom** seulement et la phrase suivante :
 - “Je m'appelle Marie et je donne à la CDAC car...”
- Partagez POURQUOI. Exemples :
 - “...car je veux que mes filles aient le même accès, ou même un meilleur accès, que moi aux soins de santé reproductifs.”
 - “...car je ne crois pas que l'accès aux soins de santé reproductifs est suffisant dans notre pays et je veux faire ma part pour l'améliorer.”
 - “...car j'étais inquiet(e) de voir ce qui se passe aux États-Unis et je veux m'assurer que ça n'arrive pas ici, au Canada.”

Comment nous envoyer votre vidéo

Votre vidéo sera probablement trop volumineuse pour l'envoyer par courriel. Merci de nous la partager via un programme de partage de fichiers gratuit à cette adresse :

arcc.cdac.socialmedia@gmail.com. Vous avez plusieurs options :

- Téléversez-la sur votre [Google Drive](#) et partagez-la avec nous.
- Envoyez-la avec [WeTransfer](#) (pas de compte requis) ou votre compte [Dropbox](#).
- Écrivez-nous si vous avez besoin d'aide : arcc.cdac.socialmedia@gmail.com.