



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

FICHE
INTRODUCTIVE



Être bénévole

Le rôle du bénévole permet de réconcilier des intérêts personnels et des valeurs dans un choix volontaire.

La personne bénévole occupe une place spécifique et valorisante dans la société, complémentaire et non concurrentielle au travail rémunéré, tout en favorisant l'implication.

Elle apporte une contribution positive, voire même essentielle, à des organismes existants en tant qu'acteur de renouvellement, de complément de soutien ou d'innovation et de création de liens.

Être bénévole, c'est rencontrer des gens de cœur qui vous ressemblent!

Vous pourrez fréquenter d'autres personnes qui, comme vous, ont envie d'agir et de contrer l'isolement des aînés les plus vulnérables. Retraité.e, en emploi ou étudiant.e, chacun.e s'enrichit de belles rencontres, tisse des liens d'amitié et vit des expériences inoubliables.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Incitatifs à s'engager

Les études récentes à ce sujet démontrent que les bénévoles de tous horizons et de tous âges s'engagent selon les grands axes suivants :

- Par plaisir ou par intérêt pour une activité ou une cause particulière;
- Pour socialiser, échanger et développer un sentiment d'appartenance à un groupe avec qui ils partagent un intérêt commun;
- Pour la réalisation d'un projet social ou d'une cause citoyenne;
- Par devoir ou obligation en fonction de leurs activités personnelles ou familiales;
- Pour aider, rendre service et redonner (source [RABQ](#));
- Enfin, pour Les Petits Frères, pour offrir un accompagnement et contrer l'isolement des grand.es aîné.es jusqu'à la fin de la vie.



Bonnes pratiques

Ces bonnes pratiques vous donneront des idées pour « faire avec », rester dans le « ici et maintenant » et apprécier le cadeau que vous vous faites en devenant bénévole.

- Prendre le temps d'écouter pour soutenir au mieux la communication, la confiance et la complicité;
- Se fier à ses observations objectives;
- Accepter de faire des essais et de ne pas « performer » à tous les coups;
- Être, tout simplement;
- Être patient auprès de la personne aînée qui se révélera petit à petit.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence fait toute la différence.
- Soyez ouvert et curieux de la diversité générationnelle, culturelle, religieuse, politique, etc.
- Continuez d'écouter, d'apprendre et de transmettre.
- Partagez vos observations et respectez bien les consignes. Comme accompagnateur chez les Petits Frères ou comme bénévole auprès d'organismes, vous êtes les yeux et les oreilles des personnes aînées.
- Gardez contact avec votre responsable qui est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne aînée, vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la relation.
- Identifiez vos limites et assurez-vous de bien les respecter.

À éviter

- Agir en sauveur;
- Infantiliser et imposer vos valeurs;
- Décider pour l'autre;
- Faire échec à une relation respectueuse.

Pour aller plus loin

Les Petits Frères, <https://www.petitsfreres.ca/>

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ), *Profil du bénévole d'aujourd'hui*, <https://www.rabq.ca/historique.php>

Croix Rouge canadienne, *Bénévolat*, <https://www.croixrouge.ca/benevolat>

Centre d'action bénévole, jebenevole.ca

Centraide, *Les gens qui font Centraide*, <https://www.centraide-mtl.org/les-gens-qui-font-centraide/>

Bénévoles Canada, *Code canadien du bénévolat*, <https://benevoles.ca/ccb>