



Valeur et richesse de l'accompagnement

Il va sans dire qu' être bénévole ou être proche aidant engendre de nombreux bénéfices humains entre autres, cet engagement permet de créer de nouveaux contacts, développer de nouvelles habiletés et compétences comme la capacité d'écoute, augmenter la confiance en soi, et améliorer la santé physique, émotionnelle, cognitive et sociale.

L'article de Marie-Hélène Alarie dans le [Devoir du 25 mai 2019](#) indique que, selon un rapport du Conseil national des aînés du Canada sur le bénévolat chez les aînés et le vieillissement positif et actif, « plus des deux tiers des bénévoles du Canada ont déclaré que le bénévolat leur avait apporté des aptitudes interpersonnelles ». Le rapport poursuit en affirmant que « le bénévolat renforce les réseaux sociaux, améliore l'accès à l'information et réduit la probabilité d'isolement ».

Dans un autre rapport de l'Agence de la santé publique du Canada, on y apprend que le bénévolat peut même aider les aînés « à passer à travers les principales transitions de la vie, notamment la retraite ou le décès d'un époux ou d'un être cher ».

Dans cette fiche, nous voulons valoriser les gains et les bienfaits de cet engagement qui, bien vécu, peut être si enrichissant.

Bonne lecture et surtout bon accompagnement!

Les Petits Frères

Témoignages

En phrases simples, voici de vibrants témoignages récoltés pour vous :

Ça m'apporte plus que ce que je croyais, ça me fait voir l'ampleur des petits gestes. On peut être utile à tous les âges!

Leur histoire me renseigne sur l'histoire, ils se racontent et j'apprends. On voit un vrai partage des savoirs. Ça inspire les jeunes et valorise les aînés.

La relation vécue remet en perspective notre vie et nos soucis. On sent que l'on est apprécié, et les personnes aînées sentent qu'elles comptent pour quelqu'un.

Je vois mon niveau d'empathie et de reconnaissance augmenter. La relation m'apporte une confiance accrue envers le potentiel humain et une meilleure conscience sociale.



Bonnes pratiques

- S'intéresser à l'histoire et l'expérience de vie de la personne;
- Faire ressortir les expériences valorisantes;
- Réfléchir à ce que la personne représente, ce qu'elle apporte : en quoi est-elle spéciale? Partager ses réflexions avec elle;
- Être à l'écoute des émotions, les accueillir;
- Se faire plaisir, partager des lectures, visionner des films ou des albums photos, savourer une petite douceur, si c'est possible;
- Faire confiance à la capacité de la personne aînée, faire ressortir et refléter ses forces;
- Valoriser l'amour et les relations amoureuses qui existent aussi dans le grand âge;
- Apporter joie et humour;
- Célébrer les petites victoires;
- Découvrir les mystères, les surprises et les enseignements de la vieillesse avec l'autre;
- Demander des conseils à la personne aînée.

Référez vers les ressources spécialisées si vous vous sentez dépourvus et si la situation change.



Témoignages (suite)

J'apprends la résilience par l'exemple. Je ressens plus de gratitude dans les petites choses de chaque jour. Il faut se laisser surprendre par la force de la relation d'aide.

Amitié. Force Amour. Tendresse. Complicité. Rire. Partage d'émotions. Confidences. Héritage et richesse de la vie.

Attitudes à privilégier



- Garder à l'esprit que la relation intergénérationnelle apporte richesse, découvertes et meilleure compréhension de l'expérience humaine.
- Vous n'êtes pas seul : comme bénévole, n'oubliez pas que votre responsable est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne aînée. Partagez vos témoignages positifs!
- Comme proche aidant, référez vos observations vers le réseau de proche aidant et le personnel qualifié entourant la personne. Célébrez les beaux moments et les enseignements de votre expérience et partagez-les!
- Soyez doux avec vous-même, prenez soin de vous pour mieux accompagner.

Pour aller plus loin

Lecture

Bouchard, L., Le bonheur de vieillir : une approche «positive» du vieillissement, Pratiques psychologiques (vol. 18), 2012.

En ligne

Centre d'Action bénévole L'Actuel, *Bienfaits du bénévolat*, <https://bit.ly/bienfaits-benevolat>.

Santé log, *Vieillesse : L'âge a aussi ses avantages*, <https://bit.ly/avantages-age>.

ChartWell, *Quatre avantages du vieillissement sur le corps et l'esprit*, <https://bit.ly/4avantages-vieillesse>.

DANSEREAU Fernand, *Le vieil âge et l'espérance*, [Série et balado] <https://ici.tou.tv/le-vieil-age-et-l-espérance>.