

# LE BÉNÉVOLAT

## L'ENRICHISSEMENT PAR LE DON DE SOI

*Issu du latin **benevolus**, qui signifie «bonne volonté», le mot **bénévole** est spontanément associé à de bonnes actions, à de belles valeurs et surtout au don de soi. Le bénévolat se définit comme étant une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au profit d'une organisation sans but lucratif.*

Si son caractère non rémunéré est tout à son honneur, c'est aussi ce qui en rebute certains. N'empêche, le bénévolat représente une véritable bouffée de fraîcheur pour plusieurs, autant pour les bénévoles que les bénéficiaires !

Selon une récente étude dont les résultats ont été publiés dans La Presse, 70 % des Canadiens auraient fait du bénévolat au cours de la dernière année. La volonté de redonner à la collectivité est la principale raison qui les a motivés. Vient ensuite l'envie de rencontrer des gens et d'augmenter son bagage d'expériences professionnelles. Les causes les plus populaires sont celles des enfants, de la santé et de la recherche sur les maladies, ainsi que la lutte à la pauvreté. En 2012, le Québec comptait officiellement plus de 2,3 millions de bénévoles, sans compter ceux qui sont exclus des statistiques.

**« 70 % des Canadiens auraient fait du bénévolat au cours de la dernière année. »**

### Qui sont ces bénévoles ?

« Il n'y a pas de profil type du parfait bénévole », note la directrice générale du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ), Jacynthe Drolet. « Leurs personnalités sont aussi diversifiées que les raisons qui les poussent à vouloir faire du bénévolat. Certains veulent mettre leur expérience professionnelle à profit, d'autres préfèrent au contraire toucher à un tout autre secteur d'activité, pour changer. Ce que nous appelons communément le bénévolat d'expertise a pris beaucoup d'ampleur ces dernières années. Que ce soit en service-conseil, en comptabilité ou en droit, nous avons beaucoup de demandes. »

Le CABQ propose un service d'orientation aux personnes intéressées par le bénévolat pour les aider à bien connaître leurs besoins, leurs motivations, leurs aptitudes et leurs disponibilités, et ainsi assurer le succès et la durabilité de leur implication bénévole. Au Québec, plusieurs organismes tiennent à jour une banque de demandes provenant de diverses organisations afin de les jumeler à l'aspirant-bénévole. « Avant, il était courant d'avoir des bénévoles qui s'impliquaient avec assiduité pour la même cause ou la même organisation pendant plusieurs années, mais aujourd'hui, les

bénévoles aiment diversifier leurs expériences. Aussi, bien que l'intérêt pour le bénévolat soit très présent au sein de la communauté, les disponibilités sont moins grandes, les agendas plus chargés. On ne voit pratiquement plus de bénévoles à temps plein. Par contre, ils ont plus d'expertise à offrir. »

### Justine

Au-delà de l'expérience, il y a aussi l'altruisme pur. « J'avais du temps libre à meubler dans mon quotidien et j'avais envie d'aider », raconte Justine, une écoutante de Tel-Écoute dont l'identité ne peut être révélée en raison de son obligation à l'anonymat. « J'ai toujours été une bonne oreille et de bon conseil pour mon entourage, alors je me suis dit que je pourrais peut-être profiter de ce trait de ma personnalité pour faire une différence dans la journée de quelqu'un qui a besoin de parler et qui n'a personne pour l'écouter. C'est parfois difficile. C'est important. Et nous sommes bien formés par l'organisation pour répondre aux personnes qui nous appellent. »

### Micheline, Clément et Normand

Le couple formé de Micheline et Clément Prince, tous deux retraités depuis quelques années, a trouvé du bonheur dans le bénévolat au sein de l'organisation la Maison des Grands-Parents. « Prendre sa retraite, c'est bien beau, on est en vacances... pour un moment »,



M<sup>me</sup> Jacynthe Drolet, directrice générale du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ)



confie cette mère de quatre enfants et grand-mère de huit petits-enfants. « J'ai choisi de faire du bénévolat auprès des enfants parce que je leur voue un amour inconditionnel. J'ai opté pour l'aide aux devoirs. Une petite fille de 2<sup>e</sup> année qui avait des difficultés scolaires m'a été confiée. Je l'accompagne deux fois par semaine depuis trois ans maintenant. Elle se dénigrerait beaucoup en raison de ses difficultés et de son retard scolaire, mais je l'ai aidée à reprendre confiance en elle. Elle a terminé avec succès chacune de ses années scolaires depuis qu'on travaille ensemble, c'est extrêmement gratifiant, autant pour elle que pour moi! Je suis si fière d'elle! »

### « Nous enrichissons notre vie à leur contact. »

Son mari Clément et son beau-frère Normand se sont eux aussi laissés tenter par le bénévolat. À la Maison des Grands-Parents, ils animent des ateliers de menuiserie pour les jeunes. « Ils ont beaucoup d'énergie et de créativité, note M. Prince. C'est extrêmement stimulant de travailler avec eux! Nous leur apprenons à manier les outils, nous les initiions aux règles de sécurité et aux rudiments du métier. Ils sont très réceptifs. L'apprentissage est mutuel puisque nous aussi nous enrichissons notre vie à leur contact. »

#### Sylvie

« Notre rendez-vous hebdomadaire est très important et attendu! » Retraitée depuis septembre 2010, Sylvie Gagné a accompagné sa mère atteinte du cancer pendant plusieurs mois, jusqu'à son décès en décembre 2011. Une expérience certes difficile et

éprouvante, mais qui lui a révélé sa véritable vocation. « En mars 2012, je me suis sentie prête à m'impliquer auprès des malades. Je suis allée rencontrer les responsables du bénévolat au Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL) et j'ai commencé à faire de l'accompagnement aux malades et du soutien aux familles à l'urgence de l'hôpital. J'avais toujours rêvé de travailler dans le milieu hospitalier et ce bénévolat me permettait enfin de vivre cette expérience. »

« Je me sens vraiment utile et les marques de reconnaissance sont nombreuses. Les gens nous remercient, les petits enfants nous font de beaux dessins, c'est si valorisant! » M<sup>me</sup> Gagné accorde aussi quelques heures de son temps chaque semaine à l'Aquarium du Québec, un endroit qu'elle adore depuis toujours. « Mon bénévolat meuble bien ma retraite, il m'a permis de trouver mon équilibre. Pour moi, ce sont de beaux cadeaux de la vie. »

#### Carole et Renée

Pour Carole Blackburn et Renée Rhéaume, le bénévolat sert aussi à socialiser. Après une carrière en secrétariat, toutes deux donnent du temps à leur église. « Nous sommes attachées à notre milieu et nous voulons apporter notre contribution à l'église, notamment en faisant un peu de comptabilité. C'est une belle rencontre hebdomadaire qui permet de conserver les liens et de rencontrer des gens », souligne M<sup>me</sup> Blackburn.

### « C'est une belle rencontre hebdomadaire. »

Largement répandu et valorisé dans la société québécoise, le bénévolat est une preuve vibrante que l'enrichissement personnel ne se résume pas qu'à l'aspect financier. L'action bénévole peut devenir la valorisation personnelle qui motive et nourrit notre vie. Les causes à soutenir sont nombreuses, les besoins sont grands, mais il y a ces cœurs qui battent à l'unisson le temps d'un appel, d'un devoir, d'une visite... ♦



M<sup>me</sup> Sylvie Gagné, bénévole « Mon bénévolat meuble bien ma retraite, il m'a permis de trouver mon équilibre »

**Viva! santé**  
**Viva!**  
**les oméga-3!**  
 Les oméga-3  
 contribuent au bon  
 fonctionnement des  
 systèmes cardiovasculaires  
 cérébral, hormonal et  
 inflammatoire.