

# Allez plus loin et faites du bénévolat!

Ann Wheatley, IPE People First



Knowledge Development  
Canada Volunteerism Initiative

Développement des connaissances  
Initiative canadienne sur le bénévolat

**Ce feuillet d'information est destiné aux personnes atteintes de déficience intellectuelle qui souhaitent faire du bénévolat.** En 2005, Barb Fanning, Kelly Robinson, et Ann Wheatley de IPE People First ont voyagé à travers l'Île-du-Prince-Édouard pour s'entretenir avec des hommes et des femmes atteints de déficience intellectuelle qui faisaient du bénévolat dans leurs communautés. D'un bout à l'autre de la province, ils ont rencontré des bénévoles actifs dans un large éventail d'organismes au sein de plusieurs activités différentes – depuis les soins aux chats et aux chiens d'un refuge pour animaux jusqu'à l'aide au département des incendies. Ils avaient beaucoup à dire sur ce qu'ils aimaient du bénévolat. Ils ont dit que le bénévolat les aidait à acquérir de nouvelles compétences et de la confiance en eux leur permettait de participer aux activités de la collectivité. Ils étaient fiers de leur travail et disposés à partager avec d'autres leurs idées et expériences sur le bénévolat et à encourager d'autres hommes et femmes atteints de déficience intellectuelle à en faire.

## N'avez-vous jamais pensé faire du bénévolat ?

**Il y a une foule de bonnes raisons de devenir bénévole. Le bénévolat vous donne une chance de :**

- apprendre,
- rencontrer des gens,
- sentir que vous faites partie de la communauté,
- vous sentir bien avec vous-mêmes,
- avoir du plaisir,
- acquérir de la confiance, et
- vous exprimer sur vos convictions.

*« Le bénévolat est une bonne chose qui vous fait garder le moral et vous tient en contact avec des gens avec qui vous avez le goût de parler – cela favorise les liens ». ~ Gerry<sup>1</sup>*

*« J'ai fait du bénévolat à une résidence pour personnes âgées et j'ai plus tard obtenu un emploi là – c'était vraiment bien ! Alors parfois, le bénévolat peut déboucher sur un emploi »! ~ Jane*

*« J'ai appris à mieux m'exprimer et à parler devant des gens. Cela me rend plus extravertie. J'apprends différentes choses. Je rencontre de nouveaux amis à ces endroits. » ~ Marie*

### **Les bénévoles apportent à leurs communautés en :**

- montrant aux autres ce que c'est que de vivre avec un problème,
- partageant de bonnes idées avec d'autres,
- aidant les organismes à prendre de meilleures décisions,
- enseignant aux autres sur la diversité,
- aidant des gens dans leurs tâches quotidiennes comme servir le dîner et répondre au téléphone.

*« Je suis heureuse de faire du bénévolat. Cela veut dire que vous aidez quelqu'un qui a besoin de votre aide ». ~ Marie*

### **Les bénévoles sont partout. Une fois que vous décidez de faire du bénévolat, vous avez l'embarras du choix quant aux endroits où en faire :**

- maisons de retraite,
- écoles,
- refuges pour animaux,
- soupes populaires,
- patinoires et champs de baseball,
- casernes d'incendie,
- bibliothèques,
- églises,
- conseils d'administration et comités.

<sup>1</sup> Dans ce feuillet d'information, nous n'utilisons pas les noms réels afin de protéger la vie privée des gens qui nous ont confié leur histoire.

## Les bénévoles peuvent choisir de faire bien des choses différentes :

- soins aux animaux,
- prise de décisions,
- service de repas,
- aide aux des retraités,
- jeu dans des pièces de théâtre,
- chant,
- aide à l'église,
- aide à des équipes sportives,
- rencontres avec des politiciens,
- direction de la cantine,
- présentations et discours,
- engagement dans des questions auxquelles ils croient, et
- aide en tant que chefs de file de groupes de jeunes.

« [Les gens] ont besoin de croire en eux-mêmes. Cela m'a pris du temps à croire en moi. Avant de commencer à faire du bénévolat, les gens m'ont souvent dit que je ne pouvais pas faire ceci ou cela. Cela m'a pris du temps à sortir cela de moi et à croire que je peux le faire – et de savoir que je peux le faire – et je le fais depuis trois ans. » ~ Susanne

## Points de départ

« Si vous y pensez, allez vérifier. Parce que le fait de penser n'aidera pas les autres; vous devez passer à l'action. » ~ Mark

« Mon conseil est le suivant, sachez dans quoi vous vous embarquez, ce que vous aurez à faire et respectez votre agenda. C'est exigeant. C'est un travail dur. Faire du bénévolat, c'est travailler sans être rémunéré. » ~ Andrew

## Récits de bénévolat :

**Kelsey, 28 ans :** « Je fais du bénévolat à la bibliothèque de l'école secondaire. Hier, nous avons sorti des livres pour des élèves et nous en avons classé beaucoup. Ensuite, nous avons estampillé et apposé un code-barre

## Voilà des avis d'experts – des gens qui font du bénévolat – sur la façon de tirer le meilleur parti de votre expérience bénévole

- soyez patient,
- soyez gentil avec les gens,
- donnez-vous entièrement!
- croyez en vous-mêmes,
- sachez ce que vous voulez faire,
- laissez vos problèmes à la maison,
- si vous échouez, essayez à nouveau,
- soyez ponctuel,
- visitez différents endroits pour dénicher ce que vous voulez faire,
- donnez le meilleur de vous-même et écoutez ce que les gens ont à dire, et
- faites savoir que votre temps est important, défendez-vous!

sur d'autres livres. J'ai appris un certain nombre de choses. Je n'avais aucune idée de la manière d'utiliser un photocopieur avant de commencer. Et j'ai appris comment compter l'argent du photocopieur. Je peux faire cela, je peux séparer des choses très vite maintenant et je suis habituellement correct. J'ai appris la première année comment utiliser l'ordinateur. Je crois qu'il est bien d'essayer très fort de faire ce qu'on est censé faire ».

**Joseph, 44 ans :** « J'ai fait du bénévolat avec le service des incendies pendant 25 ans. S'il y a un feu et que les gens ont besoin que les réservoirs d'oxygène soient remplis, ils nous les apportent et nous allons aussi vite que possible et nous les ramenons dans le camion et alors quand ils reviennent, nous avons à nettoyer les boyaux et laver le camion et s'assurer qu'il y a de l'eau et de l'essence dedans. Quand le centre de jour vient, je leur fais faire le tour et je leur montre le genre de choses qu'on fait. Nous nous connaissons les uns les autres et nous nous faisons tous confiance et si j'étais malade, ils viendraient ici, sans problème. J'aime l'ambiance et la manière dont tous me traitent – c'est très relaxant et très gratifiant ».

Centre de développement des connaissances, Imagine Canada  
425, avenue University, bureau 900, Toronto (Ontario) M5G 1T6  
Tél. : 416 597-2293 / 1 800 263-1178

Nous accueillons favorablement votre rétroaction sur ce document réalisé à partir d'un projet de recherche, ainsi que sur son utilisation. Prière de nous la faire parvenir par courrier électronique à l'adresse suivante : <kdc@imaginecanada.ca>.

© 2006, Imagine Canada  
ISBN 1-55401-278-3

Le Centre de développement des connaissances d'Imagine Canada est financé dans le cadre de la Direction de la participation dans les communautés du ministère du Patrimoine canadien, au titre de l'Initiative canadienne sur le bénévolat. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère du Patrimoine canadien.

Canada 

<[www.kdc-cdc.ca](http://www.kdc-cdc.ca)>