

Tirer le meilleur de votre expérience bénévole

Un guide pour les élèves du secondaire

**S. Mark Pancer
Steven D. Brown
Ailsa Henderson
Kimberly Ellis-Hale
Vanessa Buote**

**Laurier Institute for the Study of Public Opinion and
Policy (LISPOP)
Wilfrid Laurier University**

© Imagine Canada, 2006

Le Centre de développement des connaissances renonce aux droits d'auteurs relatifs à ses documents, au profit de leur utilisation non commerciale par des organismes de bienfaisance et des organismes bénévoles. Nous encourageons tous les organismes de bienfaisance et les organismes bénévoles à reproduire et à distribuer toutes les publications du Centre de développement des connaissances, en citant leurs auteurs et Imagine Canada. Prière de vous adresser à Imagine Canada si vous souhaitez insérer un lien vers nos publications dans votre site Web.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Centre de développement des connaissances, visitez <www.kdc-cdc.ca>.

Centre de développement des connaissances
Imagine Canada
425, avenue University, bureau 900
Toronto (Ontario)
Canada M5G 1T6
Tél. : 416 597-2293
Télec. : 416 597-2294
Courriel : kdc@imaginecanada.ca

<www.imaginecanada.ca> | <www.kdc-cdc.ca>

No ISBN 1-55401-196-5

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.

The logo for Canada, featuring the word "Canada" in a serif font with a small Canadian flag icon above the letter "a".

Table des matières

Introduction \ **1**

Le bénévolat : que peut-il vous apporter? \ **1**

Tirer le meilleur parti de votre expérience bénévole \ **3**

1. Faites quelque chose que vous aimez \ **3**
2. Réfléchissez à ce que vous aimeriez retirer du bénévolat \ **4**
3. Évaluez les possibilités \ **4**
4. Utilisez votre réseau pour vous aider à démarrer \ **6**
5. Déterminez ce que vous allez faire \ **7**
6. Faites votre travail de votre mieux \ **9**

Remerciements

Nous souhaitons remercier Wendy Rose, notre coordonnatrice de projet, de son inestimable contribution. Nous n'aurions tout simplement pas pu nous passer de ses compétences en organisation.

Tirer le meilleur de votre expérience bénévole : un guide pour les élèves du secondaire

Introduction

Devez-vous passer un certain temps à faire du bénévolat ou du service communautaire avant d'obtenir votre diplôme d'études secondaires? Si c'est le cas, vous n'êtes pas le seul. De plus en plus d'établissements scolaires font du service communautaire une exigence dans l'obtention du diplôme.

Quelles sont les activités bénévoles que vous songez à faire afin d'obtenir vos crédits de service communautaire? Comment pouvez-vous vous assurer d'obtenir une bonne expérience de bénévolat? Et que retirerez-vous du bénévolat, mis à part votre diplôme d'études secondaires?

Nous avons interviewé 100 étudiants de deuxième année d'université qui ont obtenu leur diplôme d'études secondaires en Ontario en 2003 après avoir rempli leur obligation de faire du service communautaire. Ils ont fourni de l'information utile sur la manière dont ils ont abordé leur service communautaire et ce qu'ils ont pensé de leurs stages. Cette brochure est basée sur leur expérience. Elle explique comment vous pouvez profiter du bénévolat pour venir en aide à autrui et tirer le meilleur de votre expérience bénévole.

Le bénévolat : que peut-il vous apporter?

Le bénévolat est agréable

La plupart des élèves à qui nous avons parlé avaient beaucoup de plaisir à faire du bénévolat. Ils aimaient les gens avec qui ils travaillaient, ils avaient la chance de faire des choses qu'ils aimaient et ils retiraient de la satisfaction de leurs activités :

« ...les enfants étaient vraiment amusants là, de jeunes enfants de la 3^e à la 6^e année, et quand vous êtes avec eux, ils vous traitent comme une sorte de célébrité ou quelque chose comme ça...Ils savent tous votre nom. C'était tout simplement très amusant ».

[Entraîneur de hockey en salle]

Le bénévolat aide à entrer en relation avec des gens

Le bénévolat peut vous donner une belle occasion d'entrer en relation avec des gens comme vous ne l'avez jamais fait. Cela vous donne aussi la chance de travailler avec des gens de tout âge et d'horizons différents. Les élèves qui font du bénévolat établissent souvent des relations solides avec les gens qu'ils rencontrent et avec qui ils travaillent dans le cadre de leurs affectations :

« J'aimais bien voir que les enfants avaient hâte de nous voir revenir. Seulement deux ou trois heures de présence par semaine était pour eux la fin du monde... C'était très important pour eux. Ils ont pleuré quand je suis parti ».

[Bénévole dans un centre pour enfants handicapés]

Le bénévolat contribue à vous sentir valorisé

Quand vous faites du bénévolat, les gens savent que vous donnez votre temps sans aucune rémunération en échange, et ils sont reconnaissants de cela.

Plusieurs des jeunes interviewés ont noté que les gens avec qui ils travaillaient les appréciaient et leur montraient de la considération :

« Ils nous respectaient beaucoup et nous faisaient aimer le bénévolat. Ils ne s'attendaient pas simplement à ce que nous travaillions gratuitement très dur, mais je veux dire, ils nous traitaient vraiment bien ».

[Bénévole pour Habitat pour l'humanité]

Le bénévolat compte pour beaucoup

L'un des sentiments les plus importants que le bénévolat suscite chez les jeunes est l'impression d'apporter quelque chose aux autres. Plusieurs des élèves interviewés ont soulevé cette question et étaient profondément touchés par les sentiments positifs qu'ils ressentaient :

« ...Il était très gratifiant de voir que si peu de temps de ma part a compté autant pour les autres ».

[Bénévole dans un centre de soins]

Le bénévolat vous permet d'acquérir de nouvelles habiletés

Vous pouvez apprendre beaucoup par le bénévolat. Les jeunes que nous avons interviewés ont souligné avoir acquis de nouvelles habiletés en communication, en leadership et également des habiletés professionnelles (par exemple, en termes de relations avec les clients) :

« J'ai beaucoup appris de ça et cela m'a également appris à travailler avec des gens plus jeunes. J'ai acquis des compétences en leadership de même que des habiletés organisationnelles parce que j'ai eu à élaborer certaines activités et à planifier mon temps de travail ».

[Bénévole qui a mis sur pied un cours de catéchisme pour enfants à l'église]

Le bénévolat vous sensibilise

Le bénévolat peut contribuer à vous faire apprécier davantage ce que vous avez et à mieux comprendre ce qu'est la vie des gens plus démunis :

« ...le refuge pour sans-abris fut très positif dans le sens où cela vous fait revenir en arrière et réaliser tout ce que vous possédez et tout ce que ces gens n'ont pas ».

[Bénévole dans un refuge pour sans-abris dans le centre-ville de Toronto]

Le bénévolat vous permet de toucher à différents métiers et professions

Le bénévolat est un très bon moyen de toucher à des emplois différents. En faisant du bénévolat pour un organisme qui intervient dans un secteur d'intérêt particulier, vous pouvez voir si ce champ d'activités vous intéresse. Plusieurs des élèves que nous avons interviewés ont noté que leurs activités de

service communautaire les ont aidés dans le choix de la carrière qu'ils désiraient, ou ne désiraient pas, poursuivre :

« ...Ce que j'aimerais retirer de ce travail auprès des enfants c'est que c'était une bonne expérience d'interagir avec les enfants ».

[Bénévole dans un programme parascolaire auprès d'élèves d'une école élémentaire]

« Je voulais devenir médecin, maintenant je comprends que ce n'est pas ma vocation ».

[Bénévole dans un hôpital]

Le bénévolat vous permettrait d'acquérir des compétences professionnelles et conduire à un emploi à temps partiel ou un emploi d'été.

En faisant du bénévolat, vous pouvez acquérir des compétences, de l'expérience et des contacts qui peuvent conduire à des programmes de formation ou à des emplois à temps partiel ou d'été :

« ...c'était tout à fait positif, car je suis devenu entraîneur et je suis payé pour le faire ».

[Entraîneur de patin]

« ...avec mon école ici à Laurier, j'ai besoin d'heures de travail bénévole dans mon c.v. pour postuler dans un programme coopératif et si ne n'en avais pas fait à l'école secondaire, ça aurait sans doute été plus difficile pour moi d'entrer dans un programme coopératif ».

[Bénévole dans une banque d'aliments et de vêtements]

Tirer le meilleur parti de votre expérience bénévole

1. Faites quelque chose que vous aimez.

Les élèves qui ont eu les meilleures expériences ont choisi des activités bénévoles qui leur permettaient de faire des choses qu'ils aimaient. Ne choisissez pas seulement la première chose qui vous vient à l'esprit. Pensez au genre de choses que vous aimez faire. Vous aimez les sports? La musique? L'art? La cuisine? La construction? Le travail avec les animaux? À l'extérieur? Si vous aimez les sports, vous pouvez songer à faire du bénévolat comme entraîneur. Si vous aimez la musique, pourquoi ne pas faire de bénévolat pour divertir les enfants ou les personnes âgées? Si vous aimez construire des choses, essayez Habitat pour l'humanité.

« J'ai réalisé que, puisque nous devons faire du travail bénévole, je serais aussi bien de faire quelque chose que j'aime, c'est-à-dire les sports ».

[Entraîneur de hockey en salle]

Aussi, faites savoir avec quel genre de personnes vous aimeriez travailler, par exemple, des enfants, des personnes âgées, les plus démunis, etc.

« J'étais très bon pour travailler avec des enfants de cet âge, dans un éventail d'activités différentes. Cela m'a en quelque sorte aidé à comprendre que c'est ce que j'aime faire. J'aime beaucoup travailler avec des enfants ».

[Bénévole auprès d'enfants dans un camp de jour]

2. Réfléchissez à ce que vous aimeriez retirer du bénévolat

Est-ce que vous aimeriez expérimenter côté carrière? Acquérir une expérience de travail auprès des enfants? Apprendre à mieux connaître votre collectivité? Apprendre quelque chose? Un stage de bénévolat pertinent peut vous aider à atteindre ces buts.

« J'ai aimé travailler avec les enfants. Je veux devenir enseignant maintenant, à la suite de cette expérience. Alors, ça m'a vraiment aidé à cerner ce que je voulais faire ».

[A aidé à la production théâtrale dans une école élémentaire]

Dans la collectivité

- Fait du bénévolat auprès d'organismes comme Epilepsy Foundation, la Société canadienne du cancer, ou la Fondation des maladies du cœur.
- Fait du bénévolat au YMCA ou au YWCA.
- Peint, installé de l'équipement et donné un coup de main dans la construction de lieux pour Habitat pour l'humanité.
- Apporté de l'aide dans des événements communautaires comme des foires, des pique-niques et des défilés.
- Fait du bénévolat dans des musées, des centres de science et des bibliothèques publiques.
- Servi des repas, diverti et fait la conversation aux patients, installé du matériel dans un hôpital local.
- Promené des chiens, nettoyé des cages et nourri des animaux à la Humane Society Animal Aid ou dans des cliniques vétérinaires.

3. Évaluez les possibilités

Il existe beaucoup, beaucoup de possibilités de faire du bénévolat. Vous pouvez en faire par le biais de votre école secondaire; avec des écoles élémentaires, églises, hôpitaux, maisons de retraite, équipes sportives et autres organismes dans votre collectivité; ou avec des organismes de bienfaisance comme des banques alimentaires, soupes populaires et refuges pour sans-abris.

Voici des exemples d'activités bénévoles que les élèves ont réalisées pour remplir leur obligation de faire du service communautaire :

Dans des maisons de retraite

- Aidé à servir des boissons, des collations et des repas aux résidents.
- Diverti et passé du temps à parler avec les résidents.
- Aidé à organiser et à recruter pour des événements comme le Jour du Canada et autres activités.
- Aidé à décorer et à préparer des événements spéciaux.

Clubs sportifs

- Entraîné des équipes sportives.
- Dirigé des programmes d'entraînement.
- Installé l'équipement.
- Conduit des enfants aux entraînements et aux parties.
- Accompagné les équipes dans les voyages.
- Enregistré les points lors de parties, arbitré et jugé des compétitions.

Dans ou pour un lieu de culte

- Enseigné le catéchisme.
- Planifié les activités des enfants.
- Fait du bénévolat avec des groupes de jeunes.
- Rénové des pièces et des édifices.
- Agi comme jeune représentant pour une église.
- Agi comme placier lors de services religieux.
- Fait du bénévolat à des camps religieux et aux écoles bibliques.
- Donné un coup de main dans l'organisation et le recrutement lors d'événements comme des festivals et des fêtes de Noël.

Dans les écoles élémentaires

- Donné un coup de main à la bibliothèque.
- Fait la lecture aux enfants.
- Contribué à l'entraînement d'équipes sportives.
- Donné un coup de main aux enseignants à faire des photocopies, du laminage et à corriger les devoirs.
- Aidé les enfants avec leurs devoirs, leurs exercices de grammaire et la correction d'épreuves.
- Donné un coup de main dans les bureaux de l'école.
- Aidé à la préparation des petits déjeuners et collations pour des programmes nutritionnels.

Avec des enfants

- Agi comme conseiller bénévole dans un camp de jour ou de nuit.
- Agi comme bénévole avec un groupe de jeunes.
- Agi comme grand frère ou grande sœur.
- Agi comme scout ou comme éclaireuse.
- Donné des leçons de natation.
- Fait du bénévolat dans un centre de jour.
- Fait du bénévolat dans un programme d'éducation ou auprès d'enfants ayant des troubles de développement.

Dans les écoles secondaires

- Participé à des comités pour l'annuaire annuel, au conseil sportif ou étudiant, au comité du bal des finissants.
- Organisé des activités de financement à l'école (par ex. des défilés de mode).
- Fait du bénévolat auprès d'homologues en tant que médiateur dans la résolution de disputes et conflits.
- Entraîné et géré des équipes sportives.
- Fait du bénévolat comme juges de ligne, arbitres, marqueurs aux événements sportifs de l'école.
- Donné des cours particuliers à d'autres élèves.
- Fait faire des visites de l'école.

Auprès d'organismes de bienfaisance

- Trié, fait des boîtes et emballé de la nourriture dans une banque alimentaire.
- Préparé et servi des repas dans une soupe populaire.
- Fait la conversation aux bénéficiaires et servi des repas dans un refuge pour sans-abris.
- Fait de la cueillette de fonds de porte-à-porte.
- Aidé à organiser et recruter pour des activités de financement comme des tournois de golf, des dansethons, des marchethons et des ventes-trottoirs.

4. Utilisez votre réseau pour vous aider à démarrer

Chacun est doté d'un réseau d'amis, de membres de la famille, d'enseignants, de membres du clergé, de voisins et autres qui peuvent les aider à trouver des stages de bénévolat ou établir des contacts avec des organismes communautaires. Allez parler aux gens de votre réseau. Demandez-leur de vous aider.

Enseignants et conseillers en orientation peuvent être au courant de stages de bénévolat disponibles dans l'école et la collectivité. Ils peuvent également être en mesure de vous orienter vers des possibilités de bénévolat qui correspondent précisément à vos intérêts.

« Nos enseignants nous aideraient ou bien en nous fournissant les numéros de téléphone ou en téléphonant aux organismes eux-mêmes en disant qu'ils avaient des étudiants qui pourraient être intéressés à aider chez eux... Les enseignants aidaient beaucoup si vous vouliez qu'ils aident ».

Vos parents connaissent vos intérêts et votre expérience et peuvent être en mesure de suggérer des activités bénévoles qui peuvent vous intéresser. S'ils travaillent pour un organisme de bénévoles, ils peuvent vous dire quelles personnes vous pouvez contacter.

« Ma mère était infirmière alors, elle l'a suggéré, alors j'ai contacté une amie de ma mère qui travaillait également comme infirmière et elle a tout organisé ».

Des amis ont généralement des intérêts semblables. Le fait d'identifier les activités dans lesquelles vos

amis sont engagés peut vous aider à déterminer une activité bénévole que vous aimeriez. Vos amis peuvent également vous aider à entrer en contact avec un organisme.

« Je voulais simplement trouver quelque chose et un de mes amis faisait déjà du bénévolat là-bas à la réception et elle leur a donné mon nom et ils m'ont appelé ».

Utilisez les **contacts communautaires**. Réfléchissez aux programmes et aux activités dans lesquelles vous avez été engagés. Avez-vous déjà été dans un camp? Chanté dans une chorale? Les contacts que vous avez déjà faits avec ces programmes et organismes peuvent être utilisés pour dénicher un bon stage bénévole. Par exemple, les camps ont souvent besoin de beaucoup d'aide bénévole. Les entraîneurs aiment habituellement beaucoup avoir des étudiants comme assistants-entraîneurs ou comme gérants. Certains étudiants peuvent même avoir la chance d'entraîner leur propre équipe. Dans certains sports, comme le patinage artistique, il faut vous attendre à commencer par entraîner les plus jeunes avant de progresser vers les plus vieux.

« J'ai commencé avec la ligue à sa création. Un ami de famille de mes parents a en quelque sorte lancé la ligue, alors j'ai décidé d'y jouer une année ou deux et quand j'ai vu qu'il y avait là des plus jeunes, à peu près de l'âge de mon frère, j'ai décidé d'aider. Cela faisait partie de mes heures de bénévolat, alors j'ai pensé, pourquoi pas? Nous avons passé un bon moment et je crois que les jeunes ont aimé ça ».

D'autres sources d'information incluent votre centre local de bénévolat, les journaux, les répertoires téléphoniques et Internet. À certains moments de

l'année (par exemple, Noël ou d'autres fêtes ou festivals importants), plusieurs organismes font de la publicité pour recruter des bénévoles. Vous pouvez également dénicher des organismes dans les pages jaunes de votre annuaire téléphonique local.

« [J'ai fait du bénévolat] avec la Société canadienne du cancer après avoir vu une annonce dans le journal ».

« Les pages jaunes, je crois que c'est ainsi que j'ai trouvé l'organisation dans laquelle je fais du bénévolat, les pages jaunes ».

Internet peut également se montrer utile pour vous aider à trouver de l'information sur des occasions de faire du bénévolat. Vous pouvez chercher des organismes particuliers, entreprises, hôpitaux, refuges pour animaux, et équipes sportives avec lesquels vous aimeriez faire du bénévolat. La plupart des collectivités ont également un centre bénévole. Les centres bénévoles ont habituellement des sites Internet qui font la liste des possibilités de bénévolat. Voici quelques sites Internet pour démarrer :

Centres bénévoles en Ontario :

www.volunteer.ca/volcan/eng/content/vol-centres/province_results.php?p=11

Bénévolat pour les jeunes dans la grande région de Toronto :

www.volunteertoronto.on.ca/yintro.asp

Page Internet de Charity Village pour la recherche d'occasions de bénévolat :

www.charityvillage.ca/applicant/volunteer.asp

Association des conseillers en orientation de l'Ontario, secteur bénévole :

www.osca.ca/volsector.htm

Prenez l'initiative. Une fois que vous avez décidé quel genre d'activité bénévole vous aimeriez faire, vous aurez à prendre certaines initiatives. Faites quelques appels téléphoniques. Envoyez quelques courriels. Allez visiter certaines organisations avec lesquelles vous pensez que vous aimeriez faire du bénévolat. Cela peut être quelque peu intimidant au départ, mais après quelques visites et appels initiaux, cela devient plus facile, et vous trouverez habituellement que les organismes que vous contactez seront disposés à vous aider à commencer.

« Nous avons téléphoné dans différentes banques alimentaires dans ma région pour leur demander s'ils avaient besoin d'aide ou si je pourrais faire du bénévolat et la plupart d'entre elles ont répondu oui. Ils avaient tous besoin d'un peu d'aide, de beaucoup d'aide, en fait ».

5. Déterminez ce que vous allez faire.

Lorsque vous contactez un groupe, un programme, un organisme pour explorer les possibilités de bénévolat, demandez ce que vous allez faire, ce que seront les moments et les heures d'engagement, et avec qui vous travaillerez. Les meilleurs stages bénévoles devraient vous permettre de faire des choses que vous aimez, d'acquérir des habiletés et d'apporter quelque chose à la vie des gens. N'ayez pas peur de poser des questions.

Demandez quel genre d'activités vous allez faire, et évaluez sérieusement jusqu'à quel point vous y serez à l'aise. Par exemple, certains des élèves que nous avons interviewés avaient fait du bénévolat auprès de gens très malades ou en état de grande détresse. Plusieurs personnes peuvent avoir de la difficulté à faire face à telles situations, alors si vous

songez à faire du bénévolat dans un tel contexte, évaluez soigneusement si vous êtes en mesure d'y faire face.

« Il y avait beaucoup de gens malades, et vous savez, ce n'est pas toujours agréable de travailler dans un tel contexte. Je n'ai pas particulièrement aimé plus que ça me retrouver dans l'entourage de gens malades ».

[Bénévole dans un hôpital]

Plusieurs activités bénévoles impliquent le travail avec des enfants. Les enfants peuvent être difficiles à diriger. Vous devriez bien évaluer votre capacité à faire face à des enfants qui se comportent mal.

« ...certains des enfants, particulièrement dans les classes de loisir, ne prenaient pas vraiment au sérieux le fait d'être là, c'est comme si les parents ne faisaient que les envoyer là, alors ils ne faisaient que courir autour sans porter attention...Cela peut devenir frustrant s'ils n'étaient pas sérieux et qu'ils ne voulaient pas être là ».

Certaines activités bénévoles peuvent être difficiles physiquement, déplaisantes ou ennuyeuses.

« Je ne peux pas dire que j'ai beaucoup aimé faire des reçus pour la Société canadienne du cancer parce que c'était vraiment ennuyeux d'écrire des reçus tout le temps ».

« Il faisait froid quand j'ai fait du porte-à-porte, et je n'aime pas quand les gens vont de porte en porte dans mon quartier, alors je n'aime pas le faire aux autres ».

Informez-vous du temps qu'exige l'engagement que vous visez. Plusieurs affectations bénévoles exigent de s'engager en un endroit précis, à des moments spécifiques pendant un certain nombre d'heures. Certains des élèves interviewés ont trouvé cela difficile, parce qu'ils avaient ou voulaient faire d'autres choses qui entraient en conflit avec leur bénévolat et parce que les organismes avec lesquels ils faisaient du bénévolat n'étaient pas flexibles pour les horaires.

« C'était beaucoup de temps...Leurs réunions duraient toute la journée...parce qu'ils travaillaient selon un horaire de 9 à 5 et que je travaillais selon mon horaire scolaire...alors, nous avons une réunion à 10 h 30 min le matin alors je manquais un cours ou quelque chose ».

« L'engagement était exigeant si j'avais autre chose le jeudi soir ou un travail à remettre le vendredi ou quelque chose ».

Demandez à quel endroit vous ferez du bénévolat. Êtes-vous disposés à voyager pour accomplir votre stage bénévole ou préférez-vous faire quelque chose à proximité de votre domicile ou de votre école? Vous devriez vous rappeler que plus le temps passera, moins vous serez intéressés à prendre l'autobus ou à conduire sur une longue distance. Aussi, si vous devez compter sur vos parents ou d'autres pour vous conduire à vos stages, vous devriez vérifier s'ils seront en mesure de vous emmener sur place régulièrement.

6. Faites le meilleur travail que vous pouvez.

Plus vous mettrez d'efforts dans votre bénévolat, plus vous en retirerez. Les gens qui retirent le plus d'avantages du bénévolat sont ceux qui s'engagent vraiment eux-mêmes dans leurs activités bénévoles et qui dépassent ce qu'on attend d'eux. C'est cette sorte d'engagement qui débouchera sur une bonne lettre de recommandation, de nouvelles compétences et le sentiment que vous avez vraiment apporté quelque chose.

Notes

Cette publication du Centre de développement des connaissances est également consultable en ligne, ainsi que d'autres publications, à l'adresse URL <www.kdc-cdc.ca>, ou dans une collection spéciale de la bibliothèque Imagine Canada — John Hodgson <www.nonprofitscan.ca>.



www.kdc-cdc.ca