

**GUIDE SUR LA RELÈVE ET LA PARTICIPATION SOCIALE
À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES**

ÊTRE BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI

TABLE DES MATIÈRES

Présentation	3
1 ÊTRE BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI	4
2 DE L'INTÉRÊT POUR L'ACTION BÉNÉVOLE?	6
3 DEMEURER DANS L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE	8
4 ÊTRE BÉNÉVOLE À L'AREQ	10
5 ÊTRE BÉNÉVOLE DANS SA COMMUNAUTÉ	13
6 CE QUE L'AREQ FAIT POUR SES BÉNÉVOLES	13
En résumé	15



PRÉSENTATION

Il est entendu que les exigences du travail, de la famille et des études laissent peu de temps pour l'engagement bénévole, mais il se trouve tout de même de nombreuses personnes qui ont eu un engagement bénévole pendant leur vie professionnelle. Elles se sont impliquées dans leur syndicat, leur association professionnelle, un comité de parents, un organisme de loisirs, un groupe de protection de l'environnement, un conseil municipal, une association culturelle, etc. Plusieurs ont ainsi acquis des expériences d'engagement bénévole qu'elles pourront poursuivre ou non au moment de prendre leur retraite. Pour d'autres, le fait de ne plus occuper un emploi procure le temps qui leur manquait pour maintenant s'engager bénévolement.

En 2021, l'AREQ a tenu des consultations régionales sur la participation et la relève qui ont été suivies, en 2022, par un sondage auprès des personnes qui ont pris leur retraite entre 2015 et 2021. À ces deux occasions, nous avons constaté que les personnes nouvellement retraitées ont une certaine ouverture à l'engagement bénévole. Parmi les conditions favorables à un plus grand engagement au sein de l'Association, les répondantes et les répondants désirent que la tâche soit limitée dans le temps et qu'elle soit précise, qu'ils ou elles puissent se sentir utiles, utiliser leurs talents et retrouver un esprit de coopération et de collaboration dans les lieux d'implication.

Des organismes qui comptent sur le bénévolat pour se déployer ont produit des outils ou des guides pour encourager, soutenir et parfois encadrer les bénévoles. Même si les bénévoles sont au cœur de la mission et de l'action de l'AREQ, il n'existait pas d'outil récent sur ce sujet. Ce nouveau guide destiné aux bénévoles vient ainsi compléter les statuts et règlements et les politiques de l'Association qui balisent plusieurs rôles qui y sont exercés.

Les objectifs de ce guide sont de susciter une réflexion sur le bénévolat et de donner le goût aux membres de l'AREQ et aux personnes âgées en général de commencer ou de poursuivre un engagement bénévole. Il vise aussi à faire connaître diverses formes de bénévolat à l'AREQ et dans la communauté. Il a finalement comme objectif de soutenir les secteurs relativement au recrutement et à l'accompagnement des bénévoles.

Bien que conçu à l'origine pour les membres de l'AREQ, il pourra être utilisé dans d'autres associations qui s'appuient sur l'action bénévole.



Laurier Caron
Coordonnateur de la recherche-action



1 ÊTRE BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI

Des formes et des lieux multiples

Être bénévole aujourd'hui peut prendre bien des formes : occuper un poste dans un conseil d'administration, un conseil municipal ou un conseil sectoriel de l'AREQ, donner du temps pour un centre d'action bénévole, participer à la popote roulante ou à une corvée de nettoyage des rives, faire la lecture à des personnes âgées, contribuer à la réalisation d'une activité de son association, militer dans un parti politique ou une association de défense des droits, etc. Si certaines formes de bénévolat exigent certaines habiletés intellectuelles, ce sont souvent les habiletés relationnelles qui sont davantage sollicitées. D'autres habiletés, connaissances ou compétences peuvent aussi être mises à contribution : cuisiner, écrire, transporter, communiquer, planifier, divertir, etc.

Les lieux de bénévolat sont multiples. Il y a évidemment les centres d'action bénévole qui offrent toute une panoplie de possibilités de bénévolat. Mais il y a aussi des centaines d'organismes où il manque de bénévoles pour assurer les services rendus à la collectivité. Pensons simplement aux friperies, aux banques alimentaires comme Moisson Québec, aux organismes de loisirs, aux établissements de santé, etc. Aussi, il n'y a pas d'associations sans bénévoles. C'est le cas de l'AREQ et de beaucoup d'associations de personnes âgées qui s'appuient sur l'engagement de leurs bénévoles. Si certaines de ces associations ont du personnel, il appartient généralement aux bénévoles d'assurer la plupart des tâches sur le terrain, la gouvernance et l'animation de la vie associative.

Pas d'âge pour l'engagement bénévole

Il n'y a pas d'âge pour l'engagement bénévole. On peut être bénévole à 15 ans comme on peut l'être à 95 ans. Évidemment, on ajustera les tâches, les responsabilités et la durée du bénévolat à l'âge, la disponibilité et la condition physique des personnes. En 2018, 39 % des Canadiennes et des Canadiens nés entre 1946 et 1965 faisaient du bénévolat alors que c'était le cas de 32 % des personnes nées entre 1918 et 1945 (tiré de <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2021001/article/00002-fra.htm>).

Selon un sondage de l'Association effectué en 2019, 42 % des répondants consacraient du temps à l'engagement social bénévole. Plus de la moitié (54 %) de ceux-ci y consacraient trois heures ou moins par semaine alors que 28 % y consacraient de quatre à sept heures et 15 % huit heures ou plus. Ils exerçaient cet engagement bénévole dans des organismes d'entraide, à vocation culturelle ou éducative, de personnes retraitées, de santé et de services sociaux, à caractère religieux, spirituel, sportif ou de protection de l'environnement.

S'agissant de la proche aidance qui est aussi une forme de bénévolat, il a été constaté par le Conseil du statut de la femme (https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por/proches_aidants20180419_web.pdf) que 35 % des individus de 55 à 64 ans étaient proche aidant, alors que c'était le cas de 23 % des individus de 65 à 74 ans et de 11 % des individus de 75 ans et plus.



Selon le sondage de l'AREQ de 2019, 23 % des répondantes et répondants étaient proches aidants. Bien qu'il y ait proportionnellement plus de femmes qui jouent le rôle de proche aidante, il y a également un bon pourcentage d'hommes qui jouent ce rôle. En 2012, les femmes comptaient pour 58 % des proches aidants et les hommes pour 42 %.

Des raisons pour s'engager bénévolement

On s'engage généralement dans une action bénévole par altruisme et pour être utile. Certaines et certains le font aussi pour briser leur isolement ou acquérir une nouvelle expérience. On s'engage bénévolement pour aider des gens, pour défendre une cause, pour tisser des liens ou pour partager des talents et des connaissances. L'action bénévole peut donner un surplus de sens à sa propre vie comme à celle des autres.

C'est aussi une action qui produit des résultats tangibles. Participer à des collectes de fonds, faire des activités de lecture avec des enfants d'âge scolaire, participer à une corvée de nettoyage d'un parc, aider des gens à faire un budget, participer à une chorale et à des spectacles et faire du bénévolat dans un comptoir alimentaire sont autant de façons de contribuer au bien-être collectif.

Utiliser ses talents

C'est en utilisant ses talents et ses compétences qu'on peut le mieux contribuer. Vous aimez chanter, jouer d'un instrument de musique, lire, écrire, organiser des événements, revendiquer, tenir une comptabilité, transporter des gens, cuisiner, visiter des personnes seules, faire des appels, participer à des corvées ou aider aux devoirs et aux leçons, alors pourquoi ne pas en faire profiter d'autres et y trouver du plaisir.

Apprendre par le bénévolat

Le bénévolat est aussi une source d'apprentissage. Une personne peut s'engager bénévolement pour développer un nouveau talent et acquérir de nouvelles compétences. En plus d'apprendre à faire des choses moins familières, le bénévolat permet d'apprendre sur soi et sur les autres. Même si la ou le bénévole ne peut pas faire n'importe quoi et n'importe comment, il y a de la place pour l'erreur et l'apprentissage dans cette action. Des personnes n'hésitent pas à dire qu'elles ont appris davantage dans leur engagement bénévole qu'à l'université. C'est l'école de la vie.



2 DE L'INTÉRÊT POUR L'ACTION BÉNÉVOLE?

Il est bon de se poser quelques questions avant de prendre un engagement bénévole. Nous en suggérons quelques-unes.

Ai-je le goût?

Ai-je le goût de m'impliquer dans une action bénévole? Ai-je le goût de prendre telle responsabilité ou de faire telle tâche? Est-ce que cela me tente vraiment? Est-ce que je le fais parce qu'on me l'a demandé ou parce que cela m'intéresse? On peut avoir le goût de s'engager bénévolement, mais ne pas être confortable avec ce qui nous est proposé. Dans le bénévolat, la motivation est importante. Plus on sera motivé par un type de bénévolat, plus ce sera facile et gratifiant.

Ai-je le temps?

Beaucoup de personnes dont les personnes nouvellement retraitées se trouvent trop occupées pour s'engager dans une action bénévole. Pourtant, on entend souvent cette phrase : si vous voulez qu'une chose se fasse, confiez-la à la personne qui est la plus occupée. Il n'est pas nécessaire de donner tout son temps à l'action bénévole. Quelques heures par semaine ou par mois peuvent très bien suffire. C'est d'ailleurs le cas de deux bénévoles sur trois au Québec qui consacrent moins de 11 heures par mois au bénévolat. <https://www.rabq.ca/benevolat-en-chiffres.php>

Ai-je la capacité?

Si on peut se sentir plus à l'aise par rapport à certaines tâches ou responsabilités, il peut arriver que ce ne soit pas le cas pour toutes les activités bénévoles. Mais il est rare qu'il n'y ait pas au moins une chose ou une tâche qu'on soit capable de faire. Dans une association comme l'AREQ, il y a des tâches pour tout le monde et pour tous les profils. S'il est bon d'indiquer ses zones de confort ou ses forces, on doit aussi se faire confiance et croire dans sa capacité d'apprendre à tout âge.



A-t-on vraiment besoin de moi?

Dans certains organismes ou certaines associations, il y a déjà des personnes qui exercent des responsabilités ou qui accomplissent des tâches souvent depuis longtemps et le nouveau ou la nouvelle bénévole peut parfois avoir l'impression que sa contribution ne sera pas utile. Pourtant, tous les organismes et toutes les associations manquent de bénévoles. Être plus nombreuses et nombreux à contribuer à la mission d'une association ou d'un organisme a généralement pour effet de pouvoir partager les tâches et de prévenir l'essoufflement des bénévoles. Des organismes qui reposent sur l'implication des bénévoles ont défini toutes les tâches que des bénévoles peuvent réaliser. Il y a toujours place pour de nouveaux bénévoles.

Qu'est-ce que je peux apporter à l'organisme?

La première chose que l'on apporte à un organisme ou à une association comme l'AREQ, c'est du temps, de son temps. Par la suite, on apporte un talent, une compétence particulière, des habiletés ou des connaissances. C'est aussi tout un bagage d'expérience et de sagesse que l'on peut partager. Se poser la question sur ce qu'on peut apporter à l'organisme sera aussi bénéfique à la personne qu'à l'organisme qui l'accueille.

Être bénévole pour qui et pourquoi?

Comme l'éventail des possibilités de bénévolat est très large, il est important de se demander pour qui et pourquoi on veut être bénévole. Si on veut aider des personnes dans le besoin, on peut s'impliquer dans un centre d'action bénévole. Si on veut que se développe le transport en commun dans une ville ou une région, on peut joindre un organisme qui défend cette cause. Si on veut générer plus de liens dans son association, on peut contribuer à l'organisation d'activités qui nous tiennent à cœur. Il y a tellement de possibilités et de besoins.



3 **DEMEURER DANS L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE**

Savoir dans quoi on s'engage

Pour durer dans le bénévolat, il y a plusieurs conditions à respecter. Il faut tout d'abord savoir dans quoi on s'embarque. Il arrive parfois que des personnes prennent un engagement ou amorcent un bénévolat sans trop savoir ce que cela implique. Elles seront alors déçues ou se sentiront dépassées par les exigences de ce bénévolat. C'est pourquoi il est bon de poser des questions sur ce que cela exige ou signifie concrètement avant de s'engager.

Commencer par de simples tâches

La meilleure façon de commencer un engagement est de commencer par de simples tâches. Cela permet d'appivoiser petit à petit des rôles plus complexes ou exigeants. Toute association a besoin de personnes qui font des appels, préparent des envois postaux, accueillent les gens lors d'une activité, servent des repas ou écrivent dans le journal. En participant à ces tâches, on rend service à l'organisme sans s'engager à moyen ou long terme.

Mettre ses limites

Comme bénévole, il faut aussi apprendre à mettre ses limites. Il peut s'agir autant de limites de temps (durée et moment du bénévolat) que de limites dans les tâches ou les mandats à réaliser. Il importe d'indiquer ce avec quoi on est à l'aise et ce avec quoi on ne l'est pas. L'organisme ou l'association doit respecter l'expression de ces limites. Si une personne peut donner une heure par semaine, on ne devrait pas lui en demander trois. Si une personne n'aime pas prendre la parole en public, on ne devrait pas exiger de cette personne qu'elle anime des rencontres.

Se donner le droit d'apprendre

Par ailleurs, l'engagement bénévole peut être une belle occasion d'apprentissage. Tout en mettant à profit ses connaissances, ses compétences ou ses habiletés, on peut en développer de nouvelles graduellement. Pour cela, il faut se faire confiance, se placer en mode d'apprentissage et apprendre de son entourage. Il faut apprendre de ses erreurs et de ses bons coups. Faire la comptabilité d'un organisme, organiser une sortie, coordonner une opération en environnement, animer une conférence, tout cela s'apprend. Quand on s'engage bénévolement, on peut faire différentes choses, diversifier ses tâches et acquérir de nouvelles compétences ou habiletés.

On devient rarement présidente ou président d'une association à sa première journée d'engagement.

Doser son engagement

Pour durer dans le bénévolat, il faut aussi savoir doser son engagement. Partant du fait que ce n'est pas un travail et que l'on peut y consacrer l'énergie et le temps que l'on juge appropriés, on verra à conserver un équilibre dans cet engagement. On peut s'épuiser dans le bénévolat comme on peut s'épuiser professionnellement. En revanche, un engagement bien dosé peut être une grande source d'énergie et de satisfaction.

Partager les tâches

Quand il y a un bon partage des tâches, c'est beaucoup plus facile de maintenir un engagement. Si les différentes tâches sont accomplies par les mêmes personnes, on peut soit s'épuiser, soit se sentir inutile. S'il y a un bon partage des tâches entre les participantes et les participants, chacune et chacun sera valorisé et voudra poursuivre son engagement. Cela permettra également de mettre en commun les divers talents.

Pouvoir mettre fin à un engagement bénévole

Tout en souhaitant durer dans un engagement bénévole, il est aussi loisible de mettre fin à cet engagement au moment désiré. On ne devrait jamais se sentir coupable de mettre fin à un engagement bénévole, peu importe le temps qu'on y a mis. Quand on accepte de s'engager bénévolement pour une cause ou au sein d'une association comme l'AREQ, on devrait avoir la certitude qu'on pourra mettre fin à cet engagement sans subir de pression pour continuer ou demeurer en poste.



4 ÊTRE BÉNÉVOLE À L'AREQ

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées en plus de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. De plus, elle souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. L'AREQ est la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle compte 60 000 membres venant de l'ensemble des régions du Québec.

Même si l'AREQ a du personnel à son bureau de Québec pour l'aider à réaliser certaines tâches, toutes les personnes qui s'impliquent dans l'Association sont des bénévoles. Il existe de multiples formes de bénévolat au sein de l'Association. À la base de l'AREQ, il y a 83 secteurs qui se fondent dans 10 régions. C'est au niveau des secteurs que se situe le principal lieu de l'engagement bénévole.

Les secteurs et leurs activités

À l'AREQ, on peut choisir ce à quoi on veut contribuer. Il peut s'agir de simples tâches ou de tâches plus complexes. Il y a tout d'abord ce qui a trait aux activités : être responsable d'une activité ou participer simplement à son organisation et à sa réalisation en collaborant à certaines tâches. Parmi les différentes activités, mentionnons les activités de retrouvailles ou de reconnaissance, les rencontres autour d'un repas, les activités saisonnières (fête des moissons, Saint-Valentin, etc.), les conférences, les activités sociales et les divers clubs de marche, de vélo, de randonnée, de quilles, de lecture ou de cinéma. Tout membre peut suggérer des activités à son secteur et participer à sa réalisation.

Comme l'information et les communications sont essentielles à toute association, de nombreux membres sont sollicités pour communiquer avec des membres, produire le bulletin ou le journal sectoriel (incluant la rédaction, la cueillette et la relecture des articles, le montage, la transmission, l'étiquetage, l'envoi postal), s'occuper du site Web ou de la page Facebook.

Les comités

Les secteurs ont aussi mis en place divers comités qui s'occupent des principaux dossiers : femmes, hommes, environnement, sociopolitique, assurances, arts, retraite, reconnaissance, entraide humanitaire, etc. On peut être responsable du comité ou du dossier, être membre du comité ou tout simplement prendre part aux activités et aux actions du comité. Chaque comité établit son plan d'action annuel qui peut comporter des conférences, des activités d'information et des actions dans le milieu. Une aide financière est accordée par le secteur pour la réalisation des activités et du plan d'action.



Les projets *Toujours en action*

Depuis quelques années, l'AREQ accorde un financement aux secteurs qui présentent une demande d'appui dans le cadre du programme *Toujours en action*. Comme membres de l'AREQ, il est possible de présenter un projet à son secteur. Des dizaines de projets sont soutenus chaque année sur des thèmes aussi diversifiés que : les saines habitudes de vie, la santé, le jardinage, l'éducation numérique, l'apprentissage à tout âge, le soutien à domicile, les interventions auprès des personnes de grand âge, le mode de vie zéro déchet, le gaspillage alimentaire, la protection de la biodiversité, l'économie circulaire, la connaissance et la protection du patrimoine, l'auto électrique, la musique, la chanson, la violence au masculin, la sexualité chez les aînés, la proche aide, etc.

Pour connaître les projets qui ont été réalisés ou sont en voie de l'être, vous pouvez consulter l'adresse :

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/programme-toujours-en-action/>.

Gardons le contact

Le projet « Gardons le contact » a été mis en place dans le contexte de la pandémie. Constatant l'isolement de nombreux membres de l'AREQ en centre hospitalier de soins de longue durée (CHSLD) ou en résidence pour personnes âgées (RPA) qui a été amplifié par les directives de la santé publique, l'AREQ a proposé aux secteurs de réaliser des appels aux membres de 80 ans ou plus. La réponse a été immédiate, certains secteurs ajoutant même les personnes de 75 à 80 ans. Plusieurs secteurs continuent de faire des appels téléphoniques aux membres plus âgés qui pour plusieurs vivent un grand isolement. Une collaboration a été développée dans le cadre de ce projet avec l'organisme les Petits Frères sur les plans de la formation des bénévoles et des suivis auprès des personnes de grand âge vivant seules. Vous pouvez vérifier avec votre secteur s'il poursuit cette initiative.

Il existe également diverses initiatives mises en place par l'AREQ ou auxquelles elle s'est associée. Des membres sont impliqués dans ces projets dans plusieurs régions du Québec. Nous en soulignons quelques-unes.

Liratoutâge

Être bénévole pour Liratoutâge, c'est apporter plaisir et réconfort à des personnes qui aiment la lecture, mais qui ne peuvent plus s'y adonner pour diverses raisons. En effectuant des séances de lecture à voix haute dans un milieu d'hébergement auquel vous aurez été jumelé, vous permettrez à ces personnes de rester en contact avec le monde qui les entoure. Rêver, apprendre, échanger et rire, quoi de mieux pour créer un moment agréable et stimulant tant pour les personnes qui reçoivent le service que pour nos bénévoles!

Cette mission vous interpelle? Nous vous invitons à remplir le formulaire disponible sur le site

<https://liratoutage.com/devenir-benevole/>. Nous vous fournirons l'encadrement et la documentation nécessaires pour vous permettre de contribuer, à votre façon, à la réalisation de la mission de Liratoutâge.

Lire et faire lire

Lire et faire lire est un programme présent à l'échelle du Québec. Il est d'une magnifique simplicité. Une fois par semaine, durant l'année scolaire, des aînés bénévoles-lecteurs se rendent dans une école de leur région pour lire des histoires aux enfants. Chaque bénévole-lecteur a son petit groupe de 2 à 5 enfants de la prématernelle, de la maternelle ou de la 1^{re} ou de la 2^e année (4 à 8 ans). Il s'agit d'une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations. On peut en apprendre davantage sur ce programme à l'adresse :

<https://www.lireetfairelire.qc.ca/>.



La Fondation Laure-Gaudreault

En 1990, L'AREQ a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault qui est constituée comme un organisme indépendant et autonome. Rappelons que Laure Gaudreault est une grande pionnière du syndicalisme enseignant et qu'elle a participé à la création de l'AREQ en 1961. C'est grâce à l'engagement de ses bénévoles dans les diverses régions du Québec et de ses campagnes et activités de financement qu'elle peut recueillir des fonds qui sont redistribués aux organismes du milieu. La Fondation appuie des projets qui viennent en aide aux personnes retraitées et aux jeunes dans le besoin ainsi que la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées. On peut avoir plus d'information sur la Fondation Laure-Gaudreault à l'adresse : <https://fondationlg.org/>.

Les structures de gouvernance et les comités de l'AREQ

Le secteur

Les structures de gouvernance et les comités de l'AREQ se situent dans les secteurs, dans les régions et au national. Le secteur est la structure de base de l'Association. Il est formé de l'ensemble des membres d'un territoire donné. Il y a présentement 83 secteurs à l'AREQ. L'assemblée générale sectorielle qui est constituée de l'ensemble des membres du secteur se réunit une fois par année. Elle doit notamment élire les membres du conseil sectoriel à la présidence, à la 1^{re} vice-présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat, à la trésorerie, et le cas échéant, une ou deux personnes conseillères. Les personnes élues ont des mandats de trois ans. Le conseil sectoriel désigne également des personnes responsables sectorielles de dossier (hommes, femmes, sociopolitiques, environnement et développement durable, etc.) et peut former les comités qu'il juge nécessaires.

La région

La région est la première subdivision de l'Association et elle se compose de tous les membres de chacun des secteurs qui la forment. Il y a dix grandes régions à l'AREQ. Chacune des dix régions a une présidence régionale et un conseil régional. La région peut aussi former les comités qu'elle juge nécessaires. Il y a généralement une personne responsable régionale et des comités régionaux pour chacun des grands dossiers: retraite, assurances, femmes, hommes, sociopolitique et environnement. Participent à ces comités, les responsables sectoriels et le responsable régional du dossier.

Le national

Le Congrès est l'autorité suprême de l'Association. Il se réunit tous les trois ans. Il a notamment pour responsabilités de décider des grandes orientations de l'Association et d'élire le conseil exécutif et le conseil d'administration. Ceux-ci ont notamment pour rôles d'exécuter les décisions du Congrès et du conseil national, d'administrer les biens de l'Association, de préparer et de mettre en œuvre le plan d'action, d'assurer le suivi financier et de voir à la bonne marche des divers services de l'Association.

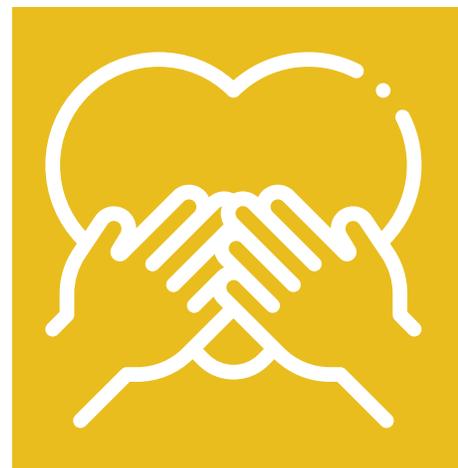


5 ÊTRE BÉNÉVOLE DANS SA COMMUNAUTÉ

Il n'y a pas qu'à l'AREQ où l'on peut participer à une action bénévole. On peut avoir un engagement bénévole au sein de nombreux organismes du milieu. S'il est tout à fait possible d'exercer son bénévolat et de partager ses idées et ses valeurs dans une association comme l'AREQ dont on est membre, on peut aussi choisir de s'engager dans d'autres associations. Ce faisant, on pourra témoigner de ce que fait l'AREQ pour ses membres et la société et ramener au sein de l'AREQ ses expériences d'engagement dans la communauté. Plus il y aura d'interactions et de synergie entre l'AREQ et les autres organisations de la société civile, le mieux ce sera. Tout en appréciant l'implication de ses membres au sein de son association, l'AREQ valorise et reconnaît les autres engagements de ses membres à l'extérieur de l'association au service du bien commun.

On peut être bénévole dans un centre d'action bénévole, un organisme d'entraide, communautaire, de défense des droits, à vocation culturelle ou éducative, une association pour la protection de l'environnement, un organisme de personnes retraitées, de santé et de services sociaux, à caractère religieux ou spirituel, un organisme à caractère sportif, un parti politique, un conseil d'administration, un conseil municipal ou un organisme de solidarité internationale.

Ce ne sont là que quelques exemples de bénévolat dans son milieu. On choisira son bénévolat ou son engagement en fonction de ses valeurs, de la cause défendue, de la mission de l'organisme, de la contribution qu'on veut avoir, de ses talents ou de ses compétences, des exigences de ce bénévolat, de l'esprit de collaboration au sein de l'organisme et de tout autre aspect que l'on jugera important.



6 CE QUE L'AREQ FAIT POUR SES BÉNÉVOLES

Elle les soutient et les accompagne

Sans ses bénévoles, l'AREQ ne pourrait exister. C'est pourquoi elle a le devoir de les soutenir et de les accompagner. Elle les soutient et les accompagne en leur fournissant les outils, la documentation pertinente, les ressources appropriées et l'appui financier nécessaire à la tenue des activités. Le soutien provient des divers paliers de l'AREQ : du sectoriel, du régional et du national. Qu'ils participent à un projet comme Liratoutâge, qu'ils soient membres d'un comité ou qu'ils occupent un poste à un conseil sectoriel, tous les bénévoles de l'AREQ ont droit à un accompagnement et au soutien de l'Association. Les bénévoles ont droit au respect et à l'écoute de leurs besoins.

Des formations sont également offertes périodiquement aux personnes qui s'engagent au sein de l'Association. Il y a des formations et des séances d'information pour les responsables de dossier (femmes, hommes, environnement et développement durable, sociopolitique, retraite, assurances, communications), pour les personnes élues aux divers postes des conseils sectoriels et pour les membres qui participent aux divers projets.



Elle les réseaute

L'AREQ a aussi le souci de réseauter les bénévoles qui s'impliquent dans les divers comités, projets et dossiers. Des rencontres ont lieu dans les secteurs, dans les régions ou au national pour partager des informations, des analyses, des façons de faire et des initiatives. Ces rencontres sont une source de valorisation, de ressourcement et d'inspiration.

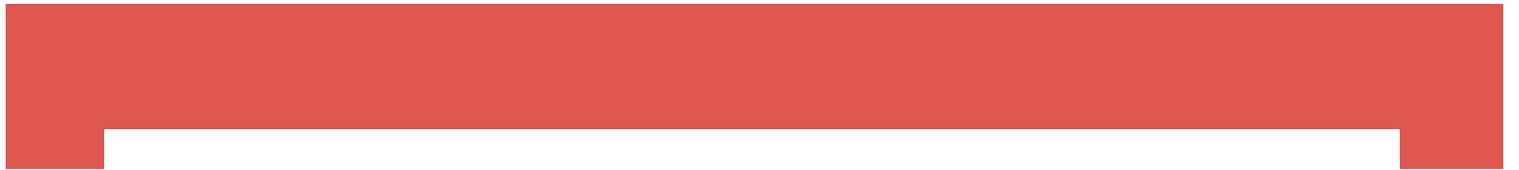
Elle les valorise et les reconnaît

L'apport essentiel des bénévoles est valorisé et reconnu de diverses façons lors d'évènements et dans les publications. Il peut s'agir autant de bénévoles qui mettent fin à un engagement que de bénévoles qui poursuivent leur engagement à l'AREQ ou dans d'autres mouvements. Il existe diverses formes de reconnaissance et d'encouragement pour le bénévolat réalisé ou pour celui qui se poursuit.

.....



**GUIDE SUR LA RELÈVE ET LA PARTICIPATION SOCIALE
À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES**



EN RÉSUMÉ



À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES

EN RÉSUMÉ

Être bénévole aujourd'hui



- Dans des formes et des lieux multiples
- Peu importe son âge
- Pour des raisons qui nous sont personnelles
- En utilisant ses talents et en continuant d'apprendre

De l'intérêt pour l'action bénévole?

- Ai-je le goût?
- Ai-je le temps?
- Ai-je la capacité?
- A-t-on vraiment besoin de moi?
- Qu'est-ce que je peux apporter à l'organisme?
- Être bénévole pour qui et pourquoi?



Demeurer dans l'engagement bénévole

- Savoir dans quoi on s'engage
- Commencer par de simples tâches et mettre ses limites
- Se donner le droit d'apprendre
- Doser son engagement
- Partager les tâches
- Pouvoir mettre fin à un engagement



Être bénévole à l'AREQ dans :



- Les secteurs et pour leurs activités
- Les comités
- Les projets *Toujours en action*
- Gardons le contact
- Liratoutâge
- Lire et faire lire
- La Fondation Laure-Gaudreault
- Les structures de gouvernance de l'AREQ



Être bénévole dans sa communauté

- En fonction de ses valeurs, de la cause défendue et de la mission de l'organisme
- Dans une panoplie d'organismes et d'associations

Ce que l'AREQ fait pour ses bénévoles

- Elle les soutient et les accompagne
- Elle les forme et leur fournit les outils appropriés
- Elle les réseaute
- Elle les valorise et les reconnaît



POUR NOUS JOINDRE

AREQ-CSQ
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611 Sans frais : 1 800 663-2408

Courriel : info@areq.lacsq.org

Site Internet : areq.lacsq.org

Facebook : facebook.com/monAREQ

Rédaction et recherche : Laurier Caron
Collaboration : Charles-David Duchesne
Responsable politique : Micheline Germain-Saucier

Conception graphique : Martine Faguy