



# SÉRIE BÉNÉVOLAT

## Sa définition, son impact, son importance

### FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Seriez-vous étonné d'apprendre que, à un moment ou à un autre de votre vie, vous avez fait du bénévolat, et ce, même si vous n'avez jamais mis les pieds dans un organisme communautaire ou consacré du temps à une cause spécifique ?

En réalité, il est fort probable que vous l'avez déjà fait sous diverses formes, car le bénévolat ne se limite pas à une seule manière de s'engager.



## Changer la perception de l'engagement bénévole

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il existe deux formes de bénévolat : formel et informel. Si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée, félicitations, vous avez déjà fait du bénévolat informel. C'est l'action d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, se déroule principalement au sein d'organismes à but non lucratif, mais il partage les mêmes motivations et caractéristiques. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui vous convient, du temps que vous pouvez y consacrer, et la manière dont vous souhaitez vous engager. En retour, vous récoltez la satisfaction et le sentiment d'être utile. C'est un acte d'échange mutuellement bénéfique.



### Le choix libre

Vous décidez volontairement de vous engager bénévolement, en ayant le contrôle sur le type d'activité, la quantité de temps investie, et la manière dont vous contribuez.



### La non-rémunération

Le bénévolat exclut toute attente de rémunération, qu'elle soit financière ou matérielle. Lorsqu'une compensation est prévue, il s'agit davantage de travail rémunéré que de bénévolat.



### L'échange

L'implication bénévole procure des avantages à la fois pour vous, les organisations ou les communautés que vous soutenez, en créant une relation d'échange bénéfique pour toutes les parties.



## Motivations et avantages

Il est naturel de se demander pourquoi s'investir dans une telle démarche. En réalité, il existe une multitude de raisons de choisir le bénévolat. L'essentiel réside dans la réflexion sur nos motivations personnelles à consacrer du temps à cette activité, tout en gardant à l'esprit qu'il n'existe pas de mauvaise raison pour se lancer dans l'expérience.



## Premiers pas : où et comment commencer

Vous avez envie de vous lancer, mais vous ne savez pas quelle démarche suivre? Pourquoi ne pas demander autour de vous? Vous seriez probablement surpris(e) d'apprendre qu'un ou plusieurs de vos proches sont déjà engagés dans une forme de bénévolat et pourraient vous fournir des informations précieuses pour vous guider.

Vous pouvez également faire appel à des organismes qui œuvrent à mettre en relation des personnes désireuses de s'impliquer et des organismes communautaires ou à but non lucratif qui proposent des missions bénévoles. Le [Centre d'action bénévole de Montréal](#), par exemple, présente une banque d'offres variées à travers laquelle vous trouverez certainement une activité qui correspond à vos intérêts. De plus, vous pouvez bénéficier de conseils pour vous aider à trouver une implication taillée sur mesure pour vous!



### LES DIFFÉRENTES FORMES D'IMPLICATION BÉNÉVOLE

- Bénévolat seul ou en groupe
- Bénévolat ponctuel pour un événement ou une activité
- Bénévolat régulier à chaque semaine, selon le temps que vous souhaitez y consacrer
- Bénévolat de chez soi
- Bénévolat à distance
- Bénévolat au sein d'un organisme



### LE BÉNÉVOLAT OFFRE DE NOMBREUX AVANTAGES PERSONNELS

- Se sentir utile et épanoui(e)
- Donner du sens à sa vie ou à ses actions
- Avoir du plaisir!
- Se sentir moins stressé(e)
- Apprendre toujours plus et essayer de nouvelles choses
- Rencontrer de nouvelles personnes et briser l'isolement
- Prendre part à un changement positif dans sa communauté
- Développer une relation de mentor(e) et de transfert de compétence

Ce projet pour une retraite active fait partie d'un grand projet, le plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) qui vise à favoriser la résilience, l'inclusion et la participation sociale de personnes aînées dans le contexte montréalais.

