



# SÉRIE BÉNÉVOLAT

## Le bénévolat relationnel au coeur de l'humain

### UNE RETRAITE SOUS FORME DE PARTICIPATION SOCIALE

Le **bénévolat relationnel** se définit par le développement d'une **relation significative, d'écoute attentive et réconfortante, de soutien et d'accompagnement** d'une personne de tout âge ou d'un groupe de personnes dans le but de fournir un soutien émotionnel et social ainsi que d'une présence bienveillante.

Des liens authentiques se tissent entre les personnes, des connexions positives se développent. Il s'ensuit une confiance qui permet des confidences, le bris de la solitude et la référence à des ressources d'aide. Le bénévolat relationnel contribue également à renforcer le tissu social et à favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté.

### Les formes que prend le bénévolat relationnel

Le bénévolat relationnel se fait en présence ou à distance. Il prend diverses formes (ponctuelles ou continues) et vise différents objectifs.

EXEMPLES	OBJECTIFS VISÉS
Ligne d'écoute téléphonique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueillir la détresse psychologique d'une personne.</li> <li>• Offrir un soutien émotif et référer à une ressource.</li> <li>• Permettre l'expression des sentiments et expériences vécues.</li> <li>• Accompagner la réflexion pour identifier des pistes de solution. Ex. : femmes victimes de violence conjugale, abus et maltraitance de personnes âgées, personnes suicidaires, parents, grands-parents, proches aidants, etc.</li> </ul>
Visite d'amitié à la suite d'un jumelage avec une personne	Briser la solitude et l'isolement de personnes de tout âge
Accompagnement lors de sorties récréatives, culturelles, sportives ou de loisirs	Faciliter l'intégration de la personne à un groupe ou une activité dans sa communauté
Activités de pairage intergénérationnel entre une personne âgée et un enfant qui n'a pas de grand-parent	Permettre à un enfant de vivre une relation de grand-parentalité à travers une personne âgée substitut
Accompagnement d'une personne en fin de vie	Apporter soutien et réconfort aux personnes malades qui vivent cette dernière étape de leur parcours de vie



## Quelles habilités faut-il démontrer ou développer pour exercer du bénévolat relationnel utile et enrichissant?

- Fort intérêt pour la relation humaine
- Capacité d'écoute active et de relation d'aide non directive
- Capacité d'exercer une vigilance
- Sensibilité à l'écoute de ses limites
- Capacité de se mettre à la place de l'autre
- Capacité d'adaptation
- Maturité
- Patience
- Autonomie
- Créativité

L'écoute active permet d'aider la personne à cheminer dans un moment de sa vie, à voir ses forces, ses ressources, à découvrir ses propres solutions. Écouter au-delà des mots.

Les organismes qui offrent du bénévolat relationnel proposent une **formation et un accompagnement** des bénévoles afin que ces personnes développent leurs compétences et partagent leurs expériences. Cette formation sera utile dans la vie personnelle.



### LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT RELATIONNEL

- Donner un sens à sa vie en donnant un sens à l'autre.
- Évacuer ses propres soucis en donnant une importance à l'autre.
- Faire la différence dans la vie de quelqu'un.
- Une lueur d'espoir dans un monde en crise

## Soyez vigilant face à la fatigue de compassion

Être confronté pendant de longues périodes à la souffrance humaine peut parfois provoquer un épuisement émotionnel. Sachez que dans ces cas, plusieurs organismes offrent du soutien et des formations pour vous accompagner à prévenir cette fatigue.

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 âgées dans le contexte montréalais.

[Abonnez-vous à notre infolettre](#) | [Suivez-nous sur Facebook](#)



Centre d'action  
bénévole de  
Montréal

Volunteer  
Bureau of  
Montreal



Les  
Petits  
Frères Pour un  
grand âge  
bien entouré



Financé par le gouvernement du  
Canada par le biais du Programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada