



# SÉRIE BÉNÉVOLAT

## Le bénévolat de compétences, mettre à profit son savoir-faire

### FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Le bénévolat de compétences consiste à offrir son **expertise**, à **transférer ses connaissances** et à partager son **savoir-faire**. Les bénévoles de compétences cherchent à mettre à profit des compétences spécifiques ou des expériences professionnelles dans le cadre de leur implication. Ils contribuent ainsi à l'essor et à l'efficacité des organismes qui les accueillent.

En matière de bénévolat de compétences, les possibilités de développement personnel et professionnel sont infinies. En effet, de nombreuses organisations à but non lucratif offrent des opportunités flexibles et concrètes aux bénévoles, tout en contribuant à la réalisation de leur mission dans la communauté.



## Les différentes formes de bénévolat de compétences

Le bénévolat peut se faire sous forme d'implication régulière (par exemple, participation à un conseil d'administration), ou ponctuelle selon un mandat précis déterminé dans le temps (par exemple, production graphique d'affiches ou de dépliants).

Le bénévole de compétences a l'opportunité de faire une différence, que ce soit en contribuant directement à la mission de l'organisme (par exemple, une coiffeuse offrant ses services dans un centre de réfugié.es) ou en apportant son expertise à la gestion de l'organisme (comme en comptabilité).

Voici des exemples concrets qui montrent comment des professionnels peuvent utiliser leurs compétences spécifiques pour soutenir les organisations et des causes qui leur tiennent à cœur, tout en apportant une valeur ajoutée significative.



- Rédaction ou traduction de textes
- Gestion de médias sociaux
- Soutien informatique
- Création ou animation d'ateliers de formation
- Offre de coaching
- Accomplissement de tâches administratives
- Travaux de mécanique, de construction ou d'horticulture



## LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES DES PERSONNES RETRAITÉES

- Se sentir utile
- Exercer et partager ses compétences dans un environnement sans pression, avec plus de flexibilité
- Faire partie d'une équipe solidaire et engagée
- Tisser des liens avec les autres bénévoles
- Découvrir le fonctionnement du milieu communautaire et les rouages de services essentiels mais souvent méconnus

## TÉMOIGNAGE D'UN BÉNÉVOLE DE COMPÉTENCES

« En tant que bénévole de compétences dans le domaine de la formation des adultes, j'ai eu l'occasion de participer au développement de projets qui n'auraient pas été possibles dans le cadre de mon travail régulier.

Mon engagement le plus récent a eu lieu avec un grand hôpital de ma région. J'ai eu l'occasion de co-créeer et de co-animer un atelier sur la narration dans un environnement de soins de santé, pour le personnel médical et de soutien. Il s'agissait d'un projet innovant et significatif qui a été très bien accueilli. Dans le cadre de cette activité, j'ai eu l'occasion de mettre mes compétences à l'œuvre en effectuant des recherches, en développant l'atelier en collaboration avec le personnel et en présentant un atelier lors d'une conférence. »

## Comment devenir bénévole de compétences ?



### 1. Réfléchir

- Pourquoi est-ce que je veux faire du bénévolat de compétences ?
- Quels sont les intérêts et les compétences que j'ai à offrir ?
- Qu'est-ce que je désire retirer de mon bénévolat ?
- Combien de temps puis-je consacrer au bénévolat ?
- Quels sont les secteurs et les clientèles qui pourraient m'intéresser ?
- Quelles causes me tiennent à cœur ?



### 2. Chercher

- S'inscrire sur le site internet du Centre d'action bénévole de Montréal et consulter les offres de bénévolat de compétences [cabm.net](http://cabm.net)
- Rechercher dans son réseau, en parler avec son entourage, assister aux tables de quartier, découvrir des organismes de son quartier



### 3. Prendre contact

- Soumettre sa candidature à une offre de bénévolat de compétences
- Entrer en relation avec l'organisme

## Quels sont les points de vigilance ou les pièges à éviter?

### CLARIFICATION DU RÔLE ET DES TÂCHES

Prendre le temps de clarifier le rôle, les tâches et les responsabilités qui sont confiées aux bénévoles de compétences évite des incompréhensions, des tensions, voire des conflits. Il est important de veiller à ne pas prendre le contrôle de l'organisme aidé, mais plutôt de l'accompagner et de le soutenir.

### BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT

Reconnaître la nécessité d'être accompagné par l'organisation afin d'éviter de se sentir perdu, inefficace, et ainsi de mieux répondre aux objectifs de l'organisation.

### PRATIQUES ET RESSOURCES DIFFÉRENTES

Exercer son bénévolat de compétences au sein d'un organisme dont les ressources sont peut-être plus limitées que celles requises habituellement, nécessite une capacité d'adaptation, une flexibilité pour la mise en œuvre de ses tâches. Les pratiques des Organismes à but non-lucratif (OBNL) peuvent offrir des perspectives différentes et enrichissantes par rapport à celles du milieu de travail antérieur.

### RESPECT DU CHAMP DE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Mettre à profit son expérience professionnelle antérieure, mais sans poser d'actes réservés à sa profession, si le bénévole n'est pas membre en règle de son ordre professionnel. Il est essentiel de respecter les cadres réglementaires du Québec et du Canada.

### BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES VERSUS TRAVAIL PRO BONO

Le bénévolat de compétences et le travail pro bono (pour le bien public) répondent à des besoins différents et sont régis par des principes distincts.

Le travail pro bono demeure dans le cadre de la pratique professionnelle de la personne. Il s'agit de donner le même type de services mais offerts gracieusement ou à prix réduit, à la suite d'une entente de services non rémunérés et les heures sont incluses dans le travail du professionnel.

Le bénévolat de compétences se pratique en dehors du cadre professionnel habituel et ne se limite pas à la profession initiale. Il peut s'exercer en dehors des heures de travail; le partage de l'expertise peut se réaliser de différentes façons.



#### Ressource

<https://www.cabm.net/benevoles/benevolat-de-competences>

#### Courriel

[benevolescompetences@cabm.net](mailto:benevolescompetences@cabm.net)

#### Téléphone

514 842 3351, poste 234

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.



Centre d'action  
bénévole de  
Montréal

Volunteer  
Bureau of  
Montreal

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



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

