

FICHE
PRATIQUE

ÊTRE UN BON 
BÉNÉVOLE



Vous voulez faire du bénévolat ?

*C'est formidable :
le bénévolat est
bénéfique pour tous !
Bien sûr, il aidera ceux
qui en bénéficieront,
mais il vous
apportera également
beaucoup : belles
rencontres, nouvelles
compétences et
nouveaux univers
qui permettent de
sortir de sa routine
et de s'ouvrir vers
l'extérieur.*

BÉNÉVOLAT, CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le bénévolat permet de faire preuve de solidarité et d'aider les plus isolés par un simple sourire, un repas chaud ou une oreille attentive. Toutefois, avant de se lancer dans cette activité, il convient de se poser quelques questions qui vous aideront à y voir plus clair et à bien vous organiser :

- Quel type d'aide pouvez-vous proposer ?
- Disposez-vous des ressources suffisantes (temps, compétences, moyen de locomotion...) ?
- Quel type de bénévolat vous intéresse le plus (de groupe, régulier, ponctuel) ?

À noter que le bénévolat demande une implication et une certaine motivation de votre part. En effet, vous vous engagez moralement auprès des personnes en demande à remplir votre mission sérieusement.

PREMIER CONTACT : QUELLE EST LA MARCHÉ À SUIVRE ?

Il est conseillé de tenir la première rencontre dans un lieu public. Le mieux serait que la personne âgée se fasse accompagner par un de ses proches.

Les services bénévoles doivent être rendus en toute convivialité et vous devrez absolument respecter la sécurité d'autrui dans le cadre de ce bénévolat. En cas d'annulation ou modification du rendez-vous, vous devrez prévenir le bénéficiaire ou ses proches suffisamment en avance.

Dans le cas où la mission ne vous conviendrait plus, il faudra savoir dire non. Si le courant n'est pas passé ou si vous ne désirez plus effectuer ce bénévolat pour toute autre raison, il est préférable de le dire tout de suite plutôt que de continuer dans de mauvaises conditions.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Aucune rémunération

Dans le cadre de ce bénévolat, vous vous engagez à ne demander aucune information personnelle ni financière et surtout à ne pas accepter de rémunération d'aucune nature.

Fixer le cadre de la mission

Vous avez répondu à une annonce précisant l'objet de la mission de bénévolat. Néanmoins, l'intitulé de cette annonce ne peut pas en constituer un descriptif exhaustif. En effet, dans un deuxième temps, les objectifs devront être réexaminés et surtout bien précisés. Ceci ne pourra être possible qu'après une discussion avec la personne aidée ou avec un de ses proches.

Rester humble

S'il est vrai que vous donnez de votre temps et de votre énergie, il faudra néanmoins être attentif à ne pas outrepasser votre rôle de bénévole.



Un engagement ponctuel ou régulier ?

Vous devez décider de la quantité de temps que vous souhaitez y consacrer. Ce choix devra tenir compte de vos disponibilités et de vos capacités physiques.

- En vous engageant dans la durée, vous établissez une relation privilégiée avec la personne aidée, et vous acquérez une véritable expérience d'acteur social.
- Si vous optez pour le bénévolat ponctuel (accompagner une personne âgée chez le médecin, l'aider à faire les courses, distribuer des repas...), cela vous sera plus facile et vous permettra de nouer un premier contact avec la réalité du bénévolat.

Si vous êtes salarié, vous pouvez bénéficier d'un droit d'absence pour faire du bénévolat (congé de représentation, de formation, de solidarité...).

En cas de problème, sachez réagir avec fermeté tout en restant calme et agréable. Pour rassurer la personne âgée, expliquez-lui tous vos agissements afin qu'elle comprenne en quoi vous pouvez l'aider.

S'adapter à la personne âgée

Toutes les personnes âgées sont différentes. Vous devrez donc vous adapter au caractère de la personne que vous allez aider.

Si celle-ci est du genre bavarde, écoutez la, mais dans le cas contraire ne la forcez surtout pas à parler, cela pourrait être mal perçu. Si elle ressent le besoin de se confier à vous ou de vous demander conseil, répondez avec tact et sincérité.

Être vigilant quant à leur santé

Vous serez souvent en contact avec la personne âgée et donc à même de vérifier si elle souffre d'un manque de soin, d'isolement, de malnutrition ou même de maltraitance.

Dans ce dernier cas de figure, il ne faudra surtout pas hésiter à alerter les autorités compétentes en appelant le centre spécialisé 3977.

Le bénévolat est de nouveau au goût du jour et c'est tant mieux !

Être bénévole permet de se sentir utile et de booster son estime de soi tout en faisant preuve de solidarité. Sachez également que vos actions bénévoles peuvent être un véritable atout dans un CV professionnel.



Une plateforme en ligne dédiée à l'entraide

L'organisme Retraite Plus met à votre disposition une interface ergonomique dédiée au bénévolat sur son site internet :

- Si vous êtes bénévole, il vous suffit de déposer une proposition en précisant le type d'aide fournie et votre périmètre géographique.
- Si vous désirez vous faire aider, vous pouvez consulter les propositions en ligne en fonction du département où vous vous trouvez, ou déposer une demande personnalisée.

***Tenté de participer à cette belle aventure humaine ?
Rendez-vous vite sur le site : retraiteplus.fr/benevoles***