



communauté



Guide d'accompagnement

AUTEURS ÉRIC SEDENT ET NELSON SAINT-GELAIS

M'ENGAGE
DANS MA
COMMUNAUTÉ !



Dépôt légal

Emploi du masculin et du féminin

Les auteurs ont conçu ce guide pour que toute personne puisse se l'approprier. À chaque fois que cela a été possible, ils ont employé le terme « personnes » qui inclut dans le propos les femmes et les hommes intéressés par la démarche. Dans d'autres cas, le féminin a été marqué par une parenthèse : *je suis intéressé(e)*... Quand cela a été possible, les deux genres ont été mentionnés grâce au pronom sans distinction d'ordre : *un ou une bénévole... une ou un locataire*... D'autres fois, pour les fonctions par exemple, et au risque d'alourdir les phrases, les deux termes sont employés : *par le directeur ou la directrice*... Enfin, il arrive que le masculin soit uniquement employé : *l'intervenant*... Dans ce dernier cas, évidemment, il est utilisé pour parler indifféremment de chacun des genres.

Table des matières

Introduction générale

- 09 Mot du directeur
La naissance du projet
- 11 Le guide d'accompagnement :
objectifs poursuivis
à qui s'adresse-t-il ?
- 13 Le groupe d'entraide :
les acteurs d'un groupe
d'entraide et leurs interactions
- 14 Les acteurs de la création d'un
groupe d'entraide et leurs rôles
- 15 Présentation des personnages

① Une démarche intégrant réflexion et action : les étapes pour la formation d'un groupe d'entraide

Démarche à l'initiative d'un organisme

- 20 Mot des auteurs

Démarche à l'initiative d'un intervenant

- 21 Mot des auteurs
- 23 Le partage des expériences
- 25 Le sentiment de confiance dans un
groupe
- 26 Le principe d'égalité et les concepts
d'autonomie
- 28 Conclusion

Démarche à l'initiative d'une personne bénévole

- 29 Présentation : mot des auteurs
- 30 Bien, à vous de jouer maintenant !
- 31 Se documenter et rencontrer
l'organisme qui supportera mon
projet
- 33 Rencontrer tous les interlocuteurs

② Cahier de démarrage et d'animation d'un groupe d'entraide à l'usage des bénévoles

- 39 Introduction

Premier chapitre

Je découvre ou je renforce mes connaissances
sur les concepts-« clés » nécessaires à la
création d'un groupe d'entraide

- 40 1. L'entraide
- 43 2. L'engagement et la communauté
- 51 3. Le bénévolat
- 56 4. Le réseau

Deuxième chapitre

J'évalue, je vérifie la solidité et la pertinence
de mon engagement. Je formule mes objectifs
personnels

- 59 1. Pourquoi faire partie d'un groupe
d'entraide ?
- 62 2. Quelles sont mes ressources,
mes limites et mes attentes dans ce
projet ?
- 68 3. Je précise mon ou mes objectifs
personnels

Troisième chapitre

Je porte un regard sur les personnes de 50
ans et +

- 70 1. Les 50 ans et +
Qui sont-ils ?

- 75 2. Le pouvoir d'agir des personnes de 50 ans et +

Quatrième chapitre

Je renforce mes connaissances sur les caractéristiques, la création et l'animation d'un groupe d'entraide

- 76 1. Quelles sont les particularités d'un groupe d'entraide ?
- 83 2. L'animation d'un groupe d'entraide
- 89 3. Les 9 étapes pour la création et la continuité dans le temps d'un groupe d'entraide
- 108 4. Les bénéfices générés par la création d'un groupe d'entraide

③ Le démarrage d'un groupe d'entraide en pratique

- 112 1. Se procurer un journal de bord, un calendrier, un agenda
- 113 2. Scruter l'environnement et faire le point des bases existantes
- 114 3. Choisir un lieu et un ordre du jour pour les premières rencontres
- 115 4. Organiser une campagne d'information
- 118 Exemple de lettre d'invitation adressée aux membres de l'organisme de soutien
- 119 Exemple d'ordre du jour de la rencontre d'information
- 120 5. Commencer l'action
- 121 Exemple de communiqué de presse

④ Suggestions d'activités

- 125 Organiser une activité, c'est aussi passer à l'action !

149 BIBLIOGRAPHIE

150 REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

Projet **CHANGEMENT** 
CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR LES 50 ANS ET +

Notre mission,

Projet Changement est un centre communautaire pour les 50 ans et plus du grand Plateau Mont-Royal. Il vise à rassembler les forces du milieu pour le maintien de l'autonomie des aînés dans leur communauté. Il se définit comme un lieu de développement personnel, de socialisation et d'entraide en plus d'encourager la participation à la vie démocratique et de soutenir les initiatives intra et intergénérationnelles pour le bien des aînés en situation de plus grande vulnérabilité.

Introduction générale

La naissance d'un projet

En tant que directeur de Projet Changement, organisme appuyé par Centraide, j'ai eu le privilège de suivre la formation *<Leadership rassembleur>*, un programme visant à développer de nouvelles compétences pour bâtir des communautés d'entraide. À la toute fin de cette expérience d'apprentissage collectif, il nous a été demandé de réfléchir à un modèle d'action applicable à notre communauté. Cette thématique m'a tout particulièrement interpellé.

Projet Changement développe, depuis bientôt 10 ans, le volet « travail de milieu ». Bien que ce volet tourne rondement, nous souhaitons amener les forces du milieu à se concerter davantage.

Parallèlement, explorant la notion de bénévolat de proximité, j'y pressentais une avenue incontournable pour l'évolution de cet aspect de notre intervention. Je jouais avec l'idée d'implanter ce type d'engagement, sans toutefois en avoir fixé les pourtours.

Cette formation aura donc été l'élément déclencheur. Il fallait maintenant franchir une autre phase de réflexion et aller plus loin dans ce projet en devenir. En fait, il semblait manquer au travail de milieu un élément, un « chaînon », qui lui donnerait un regain de vigueur, un nouveau départ.

Le travail de milieu semblait subir la conséquence de ce chaînon manquant. C'était, en quelque sorte, une forme d'impasse!

À cette étape, une rencontre avec Nelson Saint-Gelais, consultant spécialisé en gérontologie sociale, a été déterminante. C'est à ce moment en effet, qu'a émergé l'idée de créer un outil de travail capable de solidifier, de concrétiser cette démarche sur une base de développement plus formelle, plus durable. Nous avons alors pensé à un guide d'accompagnement pour la création de groupes d'entraide basés sur le bénévolat de proximité.

Le projet *Je m'engage dans ma communauté!* et son guide d'accompagnement venaient de naître.

Ce chaînon manquant, vous le tenez aujourd'hui entre vos mains : un *Guide d'accompagnement* facilitant et supportant un bénévolat de proximité pour l'implantation de groupes d'entraide.

Nous croyons que l'intérêt de notre projet *Je m'engage dans ma communauté!* réside en grande partie dans ce guide qui innove à plusieurs niveaux, entre autres en permettant de faciliter la planification à moyen et, plus important encore, à long terme, de groupes d'entraide s'appuyant sur le bénévolat de proximité – en remettant entre les mains des aînés un outil de travail leur donnant la possibilité de s'approprier ou de se réapproprier le développement de leur pouvoir d'agir individuel et collectif – en valorisant l'ouverture aux autres, principalement dans nos micros communautés, par exemple dans les résidences de personnes âgées tels les HLM et leur milieu avoisinant – et enfin, en favorisant la notion de bénévolat de proximité pour les résidents de ces immeubles et aussi pour les gens vivant dans le voisinage.

Nous sommes persuadés que ce *Guide d'accompagnement* saura stimuler l'imagination et inspirer le sens de la créativité de tous ses utilisateurs.

Rappelons que *Je m'engage dans ma communauté!* demeure ouvert à tous les groupes intéressés par son approche. Son essence même possède les qualités pour pouvoir le transférer et l'adapter à d'autres 'réalités du terrain'.

Je m'engage dans ma communauté! a l'ambition de ses rêves. Et ils sont immenses. Construire des ponts solides, afin de permettre aux individus de bénéficier des richesses de tous et chacun et ainsi participer à l'amélioration de la qualité de vie de nos communautés. Quels beaux défis en perspective !

Je suis très reconnaissant aux deux auteurs qui ont donné corps et âme à cet ouvrage, Nelson Saint-Gelais et Éric Sédent du Groupe Ésorg, avec qui ce fut, et c'est, un réel plaisir de partager notre passion dans l'élaboration de ce projet novateur qui, en même temps, souligne, comme il se doit, les 40 ans d'engagement de Projet Changement dans la communauté.

Nous souhaitons vivement que ce modèle d'intervention s'actualise dans différents milieux de vie afin que nous puissions profiter tous ensemble des avantages de collaborations fructueuses dans la poursuite de ces expériences de vie communautaire. C'est une invitation... et un rendez-vous !
Cordialement,

JEAN OUELLET
Directeur général
Mai 2012

*Construire
des ponts solides*

Le Guide d'accompagnement

*Objectifs poursuivis
À qui s'adresse-t-il ?*

Le guide sera « l'outil » au service du projet
« Je m'engage dans ma communauté ! ».

Le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » présente une démarche novatrice, facilitant la formation de réseaux de soutien mutuel, composés de bénévoles habitant un quartier défini, qui vont développer des liens d'entraide principalement entre des personnes de 50 ans et plus résidant dans ce même quartier, dans et/ou à proximité d'immeubles d'habitation (par exemple des HLM) dans le but d'améliorer leur qualité de vie individuelle et collective.

Pour cela, il propose des activités susceptibles de dynamiser la communauté en apportant tous les bénéfices d'une collectivité ouverte sur elle-même et sur les autres, pour ainsi créer des liens sociaux et accroître la vigilance auprès des personnes dans le besoin.

Grâce à la participation de bénévoles, soutenus par des personnes-ressources, ces actions vont contribuer activement à développer une solidarité de proximité.

Pour faciliter la lecture de ce guide, il faut, dans un premier temps, comprendre qui seront les « acteurs » de la démarche (voir aussi l'organigramme ci-après).

L'organisme de soutien

Il peut être un organisme communautaire, un centre communautaire pour aînés, un centre d'action bénévole. Fortement implanté dans la vie locale et agissant principalement, ou entre autres, auprès de personnes vieillissantes.

L'intervenant

Responsable du service d'entraide, animateur communautaire, travailleur de milieu, travailleur de rue, travailleur social idéalement rattaché administrativement à l'organisme de soutien, il ou elle est « l'interface » entre cet organisme, le groupe d'entraide, les bénévoles et les participants qui le composent.

Les participants

Ce sont toutes les personnes qui font partie du groupe d'entraide, quels que soient leur rôle, leur fonction, leur implication.

Parmi les participants, nous distinguerons les personnes qui font don de leur temps pour l'organisation du groupe : les bénévoles.

Les bénévoles s'impliquent « activement », non seulement dans la démarche d'entraide, ce qui est le cas de tous les participants, mais aussi pour garder vivant le groupe, pour l'animer, pour l'administrer. Les bénévoles sont le « noyau » de ce groupe.

Au sein des personnes bénévoles, et pour les besoins de ce travail, nous distinguerons l'initiateur.

L'initiateur

C'est le premier bénévole. Non pas au sens du plus important, mais de celui ou celle qui va démarrer le projet. L'initiateur va poser les fondations, la première pierre de l'édifice. L'une de ses principales tâches sera de trouver d'autres bénévoles pour l'accompagner dans cette aventure !

Comme nous l'avons vu plus haut, la mise en place d'un groupe d'entraide peut se faire à l'initiative d'une personne, future bénévole, qui souhaite initier ce projet, mais aussi d'un organisme ou d'un intervenant.

Ce guide est donc « construit » pour accompagner chacune de ces trois entités à travers les étapes qui permettent de passer de l'idée au projet, puis à sa réalisation.

Par ailleurs, il se veut aussi un outil de réflexion sur des concepts et des valeurs qui sous-tendent la réalisation de ce type de démarche.

Enfin, les auteurs ont souhaité illustrer cet ouvrage par des mises en situation concrètes, des informations, des exercices, des exemples d'activités... afin d'en permettre l'appropriation par tout un chacun, de façon simple et non rébarbative.



RAPPEL

Rappelons que ces deux catégories (participant-bénévole) sont interpénétrables et n'en forment, en réalité, qu'une seule. Toutes et tous sont participants. Il n'y a pas de « bénéficiaire », ni de hiérarchie. Par exemple, un participant qui souhaite organiser une activité rejoint naturellement le noyau des « bénévoles », un bénévole qui ne souhaite plus s'impliquer aussi activement demeure un participant avec toutes ses prérogatives. La distinction n'existe que pour faciliter la compréhension de certaines situations.

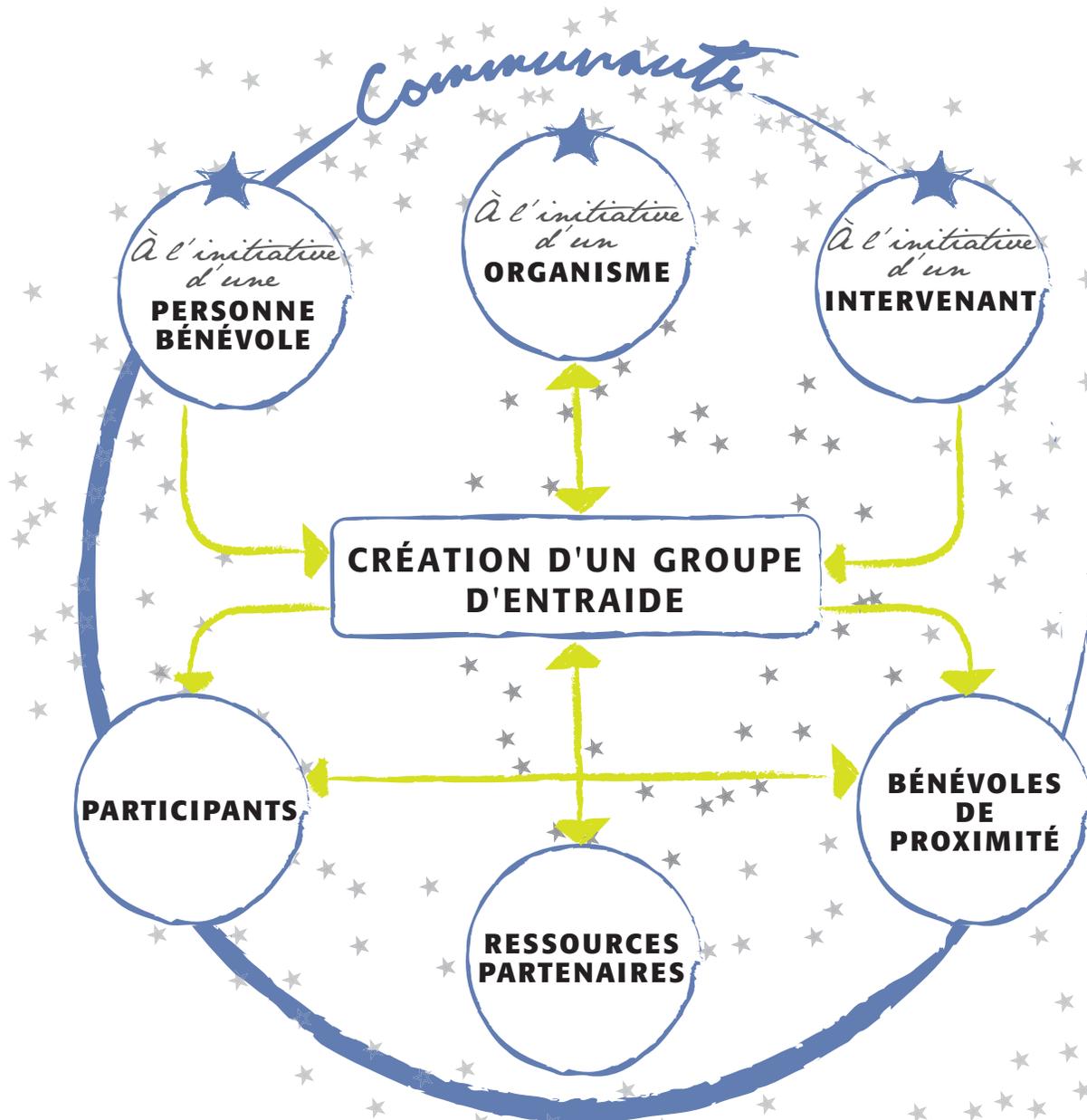
1. Le groupe d'entraide

Organigramme 1

Les acteurs d'un groupe d'entraide et leurs interactions



M'ENGAGE
DANS MA
COMMUNAUTÉ!



En effet, il y a plusieurs « portes d'entrée » à la création d'un groupe d'entraide :

- ★ elle se fera à l'initiative d'une personne qui aura entendu parler du projet et souhaitera initier une démarche comme celle-ci dans son environnement immédiat;
- ★ elle se fera à l'initiative d'un organisme qui souhaite intensifier son action, répondre « encore mieux » à sa mission, compléter ou modifier son approche de milieu;
- ★ elle se fera à l'initiative d'un intervenant, soutenu et encadré par un organisme du milieu, qui verra dans cette démarche l'opportunité de bonifier de façon concrète son action au sein de la communauté.

Soyez les bienvenus dans le monde de l'entraide

Organigramme 2

Les acteurs de la création d'un groupe d'entraide et leurs rôles

	PRENDRE L'INITIATIVE DE CRÉER UN GROUPE D'ENTRAIDE	PEUT "ANIMER" LE GROUPE D'ENTRAIDE	OFFRE ET REÇOIT DES "SERVICES", PARTICIPE À DES ACTIVITÉS
INITIATEUR	✓	✓	✓
BÉNÉVOLES		✓	✓
PARTICIPANTS			✓
INTERVENANT	✓	✓*	
ORGANISME DE SOUTIEN	✓		

* En attendant que le leadership provienne d'un ou des membres du groupe.

Présentation des personnages qui nous accompagneront tout au long de la démarche

Albert, Anne et Rosalie vont nous accompagner tout au long de cet ouvrage. Personnages fictifs, il ne leur faudrait que peu de choses pour s'incarner aujourd'hui, dans ces années 2012 - 2015, aux détours de nos rues québécoises, sans que personne ne s'en étonne, tant ils sont représentatifs de notre société.

Anne

est l'épouse d'Albert.
Universitaire de formation,

elle a un parcours professionnel qui s'est exprimé principalement dans le travail social. Anne est encore active, la retraite, pour elle, n'est pas d'actualité. D'autant plus qu'elle a fait plusieurs « pauses » dans son parcours pour élever leurs trois enfants. Bien que d'une grande sensibilité sociale et communautaire, Anne n'est pas portée à s'engager dans une action bénévole. Cependant, elle prend plaisir à accompagner Albert lorsque celui-ci s'investit de façon altruiste.

Albert et Anne vivent dans une agréable maison jumelée. Leurs trois enfants sont autonomes, deux d'entre eux sont mariés, ils n'ont pas encore de petits-enfants.

Albert

est retraité depuis 2 ans.

Il a passé toute sa carrière dans une grande compagnie d'État qui produit et distribue de l'électricité. Ingénieur de formation, il a terminé sa carrière dans un poste d'encadrement qui lui offrait de grandes responsabilités. Malgré cette trajectoire professionnelle sans faille, Albert est un homme plutôt modeste et la recherche du pouvoir n'a jamais conditionné ses actes. Pour preuve, il a souvent refusé des promotions qui l'auraient obligé à se délocaliser et/ou à être moins présent auprès des siens. Albert est un homme positif qui a le sens des valeurs et de la famille. Généreux de nature, il ne manque jamais une occasion de « faire le bien autour de lui ».



Rosalie

Rosalie a décidé, il y a plusieurs années, qu'elle aurait 75 ans jusqu'à la fin de ses jours.

Ainsi, lorsque l'on lui demande son âge, la réponse est invariable ! Rosalie n'a pas toujours eu de chance dans la vie... Son premier mari est décédé jeune d'un accident de travail, le second après une longue maladie liée à l'alcoolisme. Cette dernière épreuve ayant épuisé toutes les économies engrangées durant les quelques années de travail de la première partie de sa vie, Rosalie a dû vivre des prestations d'aide sociale une grande partie de son existence. Vive, intelligente, Rosalie ne se lamente pas sur son sort. Toutefois, si on l'écoute un peu, elle exprime souvent deux regrets majeurs. Le premier concerne la scolarité qu'elle aurait aimé suivre et qui n'a pas été possible. Issue d'une famille nombreuse et plutôt défavorisée, elle a dû travailler très jeune. Le second est relatif aux enfants qu'elle n'a pas eus, même si ses deux nièces, les filles de son frère aîné, sont plutôt proches d'elle. Rosalie habite un douillet 3 ½ dans un HLM, à deux coins de rue d'Albert et Anne.

Même s'ils se sont certainement déjà croisés dans le quartier, le couple Albert et Anne et Rosalie ne se connaissent pas.



Benjamin et Virginie

Benjamin et Virginie ont respectivement 33 et 28 ans

Ils sont parents d'une petite fille de trois ans, la charmante petite Léa. Virginie et Benjamin travaillent tous les deux, elle comme infirmière dans l'hôpital qui se trouve dans le quartier voisin et lui comme responsable informatique d'une grande chaîne d'hôtels. La petite famille s'est acheté un condominium dans un immeuble de 8 logements récemment construit dans la même rue qu'Albert et Anne.





Fernande

Fernande a 89 ans. Elle réside dans le même immeuble que Virginie et Benjamin.

Relativement autonome, cette ancienne enseignante reste active intellectuellement. Abonnée à un grand quotidien, elle descend tous les matins chercher son journal dans sa boîte aux lettres située dans le hall de l'immeuble. C'est là qu'elle croise régulièrement Benjamin ou Virginie, parfois avec Léa, qu'elle adore. Le rituel est immuable; d'abord, elle s'excuse d'être en robe de chambre et mal coiffée. « Vous savez, dit-elle, le matin, je suis lente à me mettre en route et je n'aime pas qu'on me voit comme ça ». Mais Benjamin et Virginie la soupçonnent de s'arranger quelque peu pour croiser la petite Léa, ce qui les amuse beaucoup.



Viktor

Viktor a émigré de Pologne. Il vit au Québec depuis plus de 60 ans, après quelques années passées aux États-Unis.

Viktor a 91 ans et habite un 2 1/2 dans le même HLM que Rosalie. Son logement est au 5^e. D'un caractère taciturne, il est de plus en plus isolé en raison de sa condition physique extrêmement fragile. Ses jambes, entre autres, le font souffrir. Il reçoit les soins des services à domicile du CLSC. Son frère, lui-même assez âgé, vient le voir de temps en temps. Viktor serait décrit, si les gens qui l'ont connu étaient encore là, comme une personne d'une grande culture, qui a beaucoup souffert dans sa jeunesse et qui en est resté marqué.

Léa

Léo a été gardien de prison toute sa vie. C'est un homme de caractère qui « dit tout haut ce que les autres pensent tout bas ».

Il a aussi été responsable syndical pendant de nombreuses années. Il a pris sa retraite l'an dernier à 58 ans, le métier devenant difficile. Léo est entré dans le HLM, voisin et jumeau de celui de Rosalie, il y a 15 ans, suite à son divorce. Il y est toujours resté et ne pense pas le quitter à sa retraite. Il s'est habitué au quartier et s'y sent plutôt bien.



1

Une démarche intégrant réflexion et action : les étapes pour la formation d'un groupe d'entraide

1.1 À l'initiative d'un organisme

Que je sois en poste de direction, président ou membre d'un conseil d'administration, il sera important de vérifier la pertinence, la faisabilité et l'opportunité de mettre en place un groupe d'entraide pour bonifier l'action de terrain inscrite dans la mission de l'organisme.

1.2 À l'initiative d'un intervenant

Je me sers du cahier qui me concerne ainsi que celui de l'initiateur et du bénévole pour accompagner les personnes que je pressens comme le futur « noyau » d'un groupe d'entraide.

1.3 À l'initiative d'une personne bénévole

Après avoir pris connaissance des pages qui me concernent dans cette section, puis du cahier de l'initiateur et du bénévole, je suis prêt(e) à passer à l'action et créer mon groupe d'entraide.

Démarche à l'initiative d'un organisme

mot des auteurs

Bonjour,

Que vous soyez président(e), directeur, directrice ou membre du conseil d'administration d'un organisme qui œuvre auprès des aîné(e)s, ce guide peut représenter pour vous un excellent outil de développement.

Sur le plan de l'action directe envers les personnes les plus âgées et/ou les plus fragiles de votre communauté, il présente une démarche nouvelle et originale qui permettra de renforcer les liens intra et intergénérationnels dans l'objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées.

Sur le plan fonctionnel, il propose un processus « clé en main » qui permet de dynamiser les équipes bénévoles et les intervenants autour du même projet. Par ailleurs, c'est un excellent moyen pour recruter de nouveaux bénévoles.

Sur le plan de la communication, il permet de présenter simplement et rapidement la plupart des aspects bénéfiques de la mise en place d'un groupe d'entraide dans un périmètre géographique donné.

Sur le plan du partenariat, il ouvre des portes pour instaurer ou renforcer des liens solides avec les partenaires du milieu.

Les formations qui sont élaborées autour de ce projet viendront compléter adéquatement son implantation.

Bien sûr, il vous faudra, dans un premier temps, dégager en totalité ou en partie un intervenant qui accompagnera la mise en place et assurera le suivi de la démarche, trouver les financements nécessaires... Mais à la lecture de ce guide, vous vous rendrez vite compte que le jeu en vaut la chandelle !

Bonne lecture.

Démarche à l'initiative d'un intervenant

mot des auteurs

Bonjour et bienvenue à vous qui vous intéressez à cette démarche.

Le métier d'intervenant social, que ce soit dans le domaine communautaire, caritatif ou public, est un métier que l'on ne fait pas par hasard, ou alors on n'y reste pas longtemps !

Les qualités requises pour faire ce travail sont bien évidemment nombreuses et chacun développe, au cours de sa carrière, des aptitudes qui correspondent aux valeurs dont il porte les germes.

Toutefois, il y a bien un point commun que l'on reconnaît à tous les travailleurs qui choisissent ces métiers, c'est la passion et le goût d'accompagner des femmes et des hommes vers une vie meilleure.

Car de la passion, il en faut (et c'est le cas de ce projet) pour accompagner des bénévoles dans une démarche comme celle-ci, portée par une philosophie qui n'est pas l'option naturelle du fonctionnement de la majorité de nos contemporains.

Le travail avec des bénévoles, lorsqu'on est un professionnel, nécessite beaucoup de savoir-faire et encore plus de savoir-être. Les éternelles questions de la disponibilité des uns et des autres, de la place à ne pas trop, ni trop peu prendre... sont à chaque fois, à chaque nouveau groupe, à repenser, à retravailler.

Ici, vous avez l'opportunité de créer un groupe d'entraide, vous avez la volonté de le faire, vous savez que cette démarche apportera une plus-value certaine à votre travail de « terrain ».

Ouvrir ses champs d'action à d'autres pratiques, élargir la gamme de réponses aux problématiques que vous traitez dans le cadre de vos interventions habituelles, sont des exemples de l'intérêt que vous trouverez à initier une démarche comme celle-ci.

Nous espérons sincèrement que ce guide sera un outil facilitant pour vous. Faites-nous parvenir vos commentaires et suggestions, ils seront reçus avec tout l'intérêt qu'il se doit, car ce travail est en constante adaptation et il ne peut se faire sans vous.

D'avance, merci.

Dans un premier temps, il sera utile pour l'intervenant de prendre connaissance de l'ensemble des éléments de ce guide.

La mission première d'un intervenant sera d'être « l'interface » entre le groupe d'entraide qui se mettra en place et l'organisme auquel il sera affilié et pour lequel, dans la majorité des cas, il travaille.

L'intervenant pourra utiliser ce chapitre en rencontre préliminaire avec le groupe.

Aussi, en tant que professionnel, la démarche de validation de la mise en place d'un projet comme celui-ci auprès des autorités de l'organisme (direction, conseil d'administration, etc.), sera un préalable important. Nous n'entrerons pas dans les détails du processus de décision propre à chaque organisation, mais nous insistons sur la nécessité d'avoir tous les appuis nécessaires à la naissance d'un groupe.

La deuxième mission sera d'accompagner le groupe d'entraide dans son démarrage, puis tout au long de son existence, grâce à un savant dosage de l'implication de chacun.

Peut-être y a-t-il déjà une amorce de groupe, peut-être existe-t-il un(e) ou des bénévoles pressentis pour entamer la démarche ? Peut-être faut-il démarrer à zéro et, dans ce cas, « aller à la pêche » jusqu'à ce que la perle rare soit dénichée ?...

Nous partirons ici, du moment où vous, intervenant, remettrez ce document, dans son intégralité, aux premiers bénévoles. Une seule personne serait un début possible, quelques-unes, pourraient constituer un « noyau ». Ce serait idéal !

Le travail d'accompagnement commence alors. Il sera important que les « pionniers » prennent connaissance de la partie qui les concerne et qu'ensuite, ils puissent examiner avec vous le cahier de démarrage et d'animation.

Par la suite, ensemble, intervenant et bénévoles aborderez les points qui suivent. Chacun d'entre eux pourra faire l'objet d'une rencontre.

Nous débiterons par le partage des expériences et le sentiment de confiance dans un groupe, car ces notions font directement suite au travail d'introspection minimal que chaque bénévole peut faire dans la section qui l'intéresse.

Ces deux premières notions seront un bon moyen pour amorcer un travail « complice » entre l'intervenant et le petit groupe constitué, avant de passer aux deux autres concepts : l'égalité et l'autonomie.

Le partage des expériences

Nous avons accumulé tout au long de notre vie un certain nombre d'expériences. La valeur que nous accordons à cette notion est très subjective. Ce qui compte cependant, c'est ce que l'on en retire pour soi et ce qui, éventuellement, peut être utile à quelqu'un d'autre.

D'où, dans un premier temps, la nécessité de se connaître soi-même. Les bénévoles que vous accompagnez vont faire en partie ce travail grâce à la section qui les concerne.

Dans un deuxième temps, ils vont trouver un sentiment d'utilité fondamental à leur épanouissement par le fait de savoir transmettre ces connaissances, ces acquisitions, ces expériences au plus grand nombre.

On peut répertorier ces expériences en diverses catégories. Elles peuvent être d'ordre personnel, familial, professionnel... Elles peuvent aussi être de nature intellectuelle, spirituelle, artistique... Une personne pourra avoir de grandes capacités manuelles qui font que l'on dit d'elle qu'elle peut tout faire. Bref, chacun a sa propre histoire. Il s'agit de bien la connaître et d'en faire ressortir les ressources qu'il est jugé utiles de partager avec les autres.

Chaque bénévole pourra faire l'inventaire de ses ressources. Si ce n'est pas fait, il sera intéressant d'en dresser un qui sera le socle des activités à venir. Ceci pourrait faire l'objet d'une rencontre de groupe ou d'un travail individuel avec chaque membre.

Le cumul de ces expériences individuelles sera pour le groupe le premier « outil » directement exploitable sur le terrain et forgera d'emblée son identité.

Arrêtons-nous un instant et faisons l'exercice de la page 24.



CE QU'IL FAUT SAVOIR...

«Les activités du groupe se concentrent principalement sur le *partage d'expériences*, le *soutien affectif et pratique* ainsi que *l'échange d'informations* ».

(Self Help Ressource Center : Passage d'un leadership professionnel au système d'entraide – souligné par les auteurs)

Formule gagnante !

La force d'un groupe est supérieure à la somme des forces des individus qui le composent.



Exercice

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Nous avons accumulé tout au long de notre vie un certain nombre d'expériences. On peut dire que ce qui compte, c'est ce que l'on en retire pour soi et, nous l'espérons, qui peut être utile à quelqu'un d'autre. Partager ses connaissances, ses expériences procure un sentiment d'utilité, fondamental à l'épanouissement de la personne.

Indiquez dans le tableau suivant en un mot ou en une courte phrase, une situation, un fait, où vous avez pu partager votre savoir ou votre expérience et qui vous a permis de vous sentir utile.

		CATÉGORIES		
		PERSONNELLE	FAMILIALE	PROFESSIONNELLE
NATURE	INTELLECTUELLE			
	SPIRITUELLE			
	ARTISTIQUE			
	MANUELLE			

Exemples :

- ★ **cours de piano** : un cours de piano donné à la petite fille des voisins;
- ★ **montage d'ordinateur** : j'ai monté les ordinateurs achetés par toute ma famille;
- ★ **plan d'affaires** : j'ai réalisé le plan d'affaires de mon neveu qui a ouvert un salon de coiffure;
- ★ **pâté chinois** : j'ai transmis ma recette de pâté chinois à une famille de Belges nouvellement arrivée.

Le sentiment de confiance dans un groupe

Ce qui doit être considéré comme un élément-clé dans un groupe d'entraide, c'est le sentiment de confiance qui doit y régner. En effet, les relations engagées entre les personnes devront être portées par un climat répondant à des critères et des exigences dont il ne faudra pas minimiser l'importance.

L'idée de confiance provient des mots latins *fides* (foi) et *foedus* (pacte, accord, alliance). Il faut enlever ici toute connotation religieuse au mot foi puisqu'il s'agit d'abord et avant tout, à l'origine, de « *poser la base personnelle d'un lien social* ».

(...) « *Du fait que la confiance se donne et se reçoit, la valeur du mot « foi » oscille entre le sens actif de : « faire confiance » (avoir foi, avoir la foi) et le sens passif d'« inspirer confiance » faire foi, être digne de foi, jouir d'un crédit, être fiable* (...) *la foi que nous accordons à la parole d'autrui ou à son témoignage oriente vers lui notre confiance* (...) » (Encyclopaedia Universalis p.580)

Nous voyons ici que, par son caractère bidirectionnel, la notion de confiance se définit aussi comme une relation. Et la relation est la base de l'entraide.

Affinons un peu cette notion lorsqu'elle s'applique non pas de façon large et générale, mais à soi-même : la confiance en soi.

La confiance en soi

La confiance en soi se définit aussi par la perception que nous accordons aux multiples expériences que nous avons vécues. Ces perceptions positives ou négatives, donnent de chaque personne une image qui aura été, au fil des années, plus ou moins valorisée.

Le sentiment de confiance en soi est un cheminement parce qu'il n'est jamais totalement acquis. Ce qui nous empêche d'ailleurs de tomber dans l'excès et éventuellement de surestimer ses capacités et par conséquent, produire l'effet contraire de ce qui est souhaité.

Comment s'exprime la confiance en soi ?

Notamment par une assurance naturelle lorsque des gestes sont posés, des communications établies, des attitudes et comportements adoptés.

Chaque personne trouvera donc dans un groupe ouvert et tolérant, comme celui qui se forme aujourd'hui, la possibilité d'exprimer « avec confiance » les acquis qu'elle possède et en développer de nouveaux afin d'augmenter continuellement ce sentiment.

Il est important que chacun sache qu'il y a ici, par l'expression confiante de ses expériences face aux membres du groupe, comme dans la réception des expériences des autres, une occasion à saisir, par exemple dans la réalisation d'objectifs personnels à atteindre.

PETITE PHILOSOPHIE D'UN GROUPE D'ENTRAIDE...

Le groupe d'entraide se donne la possibilité de prendre des risques (mesurés) et de se tromper sans que le sentiment de confiance en soi ne puisse se dégrader trop fortement, mais au contraire soit soutenu et renforcé par les autres membres.

Dans le cahier de démarrage et d'animation, au chapitre IV, il sera possible d'aborder individuellement quelques notions et caractéristiques relatives à la structure et au fonctionnement d'un groupe d'entraide.

Voyons-en deux autres ici. Leur particularité sera liée au fait que vous pourrez les travailler en groupe et apporter votre éclairage professionnel lors de la discussion sur ces points.

Le principe d'égalité et les concepts d'autonomie

(SOURCE : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES GROUPES D'ENTRAIDE, CAP SANTÉ OUTAOUAIS. ÉDITION INTERNET (WWW.CAPSANTE-OUTAOUAIS.ORG).



RAPPELONS-NOUS...

L'entraide, c'est aussi s'aider soi-même !

Le principe d'égalité entre les membres du groupe

Même si ce principe semble acquis à première vue, il peut arriver que l'on s'en éloigne surtout dans des situations où un des participants fait face à des difficultés physiques, sociales, financières, familiales... qui le fragilisent et le rendent plus vulnérable.

Rappelons que le groupe est constitué de membres bénévoles et de membres participants. Cette distinction « administrative » ou « fonctionnelle » ne doit pas être présente dans les rapports entre les membres dans l'action quotidienne, au risque de nous éloigner de la philosophie qui guide le projet.

Il sera donc très important, aussitôt qu'un malaise est exprimé ou se fait sentir, ou que la situation montre des risques d'un déséquilibre, de préciser les règles du groupe et de le resituer dans sa raison première d'exister : apporter un soutien mutuel à tous dans une logique d'entraide.

Toutefois, le principe d'égalité entre les partenaires du groupe ne doit pas non plus sous-estimer qu'il peut exister une influence « normale » (donc un certain pouvoir) d'une personne envers une autre. De même, il peut y avoir une forme de leadership, une autorité naturelle qui s'exerce de temps à autre, résultant d'expériences personnelles par exemple.

Une bonne attitude serait de considérer ces influences non pas comme un obstacle, mais au contraire comme une ressource supplémentaire permettant, d'une part, d'apporter une amélioration (et même une solution) à un problème rencontré, et d'autre part, d'expérimenter ce que veut dire « agir ensemble ».

L'autonomie des membres au sein du groupe

Cela peut paraître paradoxal, mais le soutien réciproque favorisé dans la démarche pourrait plutôt entraîner une dépendance.

Si nous nous retrouvons dans un groupe d'entraide, c'est que nous avons

le besoin ou le désir, ensemble, d'améliorer notre situation personnelle et celle des autres (et à bien y penser, qui n'a pas ce besoin ou ce souhait ?).

Cette aide ne doit pas générer une incapacité à fonctionner sans l'autre, mais améliorer le maintien et l'entretien de ses propres ressources pour gérer sa propre situation.

Nous pourrons y revenir, si besoin, lorsque nous aborderons la partie qui traite du développement du pouvoir d'agir dans le cahier de démarrage et d'animation.

Ainsi, les autonomies des uns et des autres ne sont pas là pour se confronter, mais pour se rencontrer.

En définitive, l'autonomie de chacun des membres dans un groupe ne peut être sauvegardée que si chacun respecte, accepte et reconnaît pleinement l'autonomie, la liberté de l'autre, des autres.

L'autonomie du groupe vis-à-vis de l'organisme de soutien

Tout un chacun pourra relever ce qui peut sembler être une contradiction à l'intérieur de ce guide, mais qui s'inscrit en fait dans le paradoxe de la liberté vs la dépendance.

Comment le groupe d'entraide peut-il fonctionner de façon autonome s'il est attaché à un organisme de soutien ?

Tout d'abord, rappelons que le groupe s'est engagé à respecter les orientations, les politiques, la philosophie d'intervention et le code d'éthique de l'organisme.

Dans ce sens, l'affiliation à un organisme de soutien contribue à renforcer l'existence et la pérennité du groupe d'entraide. N'oublions pas que l'organisme possède bien souvent des ressources humaines et financières ainsi qu'une existence publique et légale.

Ainsi, ces avantages, non négligeables, permettent au groupe de se consacrer principalement à son action de terrain et à sa mission.

Sur un plan financier et matériel aussi, il est souhaitable que des liens se maintiennent. La présence d'un intervenant, l'accès à des locaux, les fournitures administratives et pédagogiques, les réseaux relationnels, sont autant d'acquis dont on ne peut pas se priver.

L'autonomie, s'il doit y en avoir une, et c'est souhaitable, se réalisera par les moyens qu'il se donne dans des zones d'intervention qui sont les siennes. Par exemple :

- ★ une organisation interne efficace;
- ★ un partage des responsabilités équitable et optimisé;
- ★ la capacité de réponse à certains niveaux de problèmes;
- ★ la capacité de créativité dans la recherche de solutions.

L'autonomie, oui. L'indépendance, non.



CE QU'IL FAUT SAVOIR...

Tout aspect de la vie où nous sommes en relation suppose *l'interdépendance* qui se situe toujours entre la nécessité de « faire ensemble » et le besoin de sauvegarder son espace vital.

Rappelons-nous que notre projet est une partie d'un projet d'ensemble qui lui donne aussi une stature et une dimension supérieure. L'organisme de soutien, à ce titre, sera toujours notre partenaire fondateur, notre partenaire privilégié sur lequel nous pourrions toujours compter.

Nous serons avec lui dans une logique d'interdépendance qui découle des engagements que nous avons librement consentis. (voir chapitre 2 du cahier de démarrage et d'animation, section sur le bénévolat, p. 51).

En conclusion

Les quelques thèmes qui ont été abordés dans cette partie du guide ne peuvent être qu'enrichis de vos propres savoirs et de votre expérience d'intervenant.

La volonté de faire naître un groupe d'entraide, de l'accompagner dans sa création puis, lors de ses premiers pas, de l'aider ensuite dans son développement jusqu'au point d'autonomie dans lequel il va s'épanouir, est un projet qui marque une carrière professionnelle. C'est une expérience pleine d'enseignements.

Nous vous souhaitons tout le succès escompté dans cette entreprise d'apprentissage.

Démarche à l'initiative d'une personne bénévole

mot des auteurs

Bienvenue à vous, bénévoles, qui entreprenez la lecture de ce guide.

Nous imaginons que si vous êtes en sa possession, c'est que vous avez à un moment donné entendu parler de cette démarche nouvelle et originale et que vous avez eu le désir d'en savoir un peu plus. Peut-être aussi connaissez-vous déjà le projet et voulez-vous passer dès maintenant à l'action.

Ce guide a été conçu pour vous.

Nous l'avons réalisé en ayant constamment en mémoire que c'est vous qui serez au cœur de cette démarche. Nous avons bien saisi que l'engagement que vous prenez demande, de votre part, d'avoir le désir d'aller un peu plus loin, ou peut-être de vous engager différemment.

Oui, il s'agit bien d'un engagement. Même si de l'extérieur, une démarche comme celle-ci peut sembler anodine, pour celui ou celle qui l'initie, ainsi que pour tous ceux et celles qui rejoignent ce groupe ainsi formé, elle peut devenir une extraordinaire aventure...

Une aventure qui se déroule dans un univers que vous pouvez déjà connaître, ou peu, ou pas, celui de votre organisme de soutien.

En effet, il nous est apparu essentiel que vous ayez le plus d'informations possibles sur l'organisme qui soutiendra votre projet de même que sur ceux et celles qui seront vos principaux interlocuteurs.

C'est ce que nous vous proposons dès les premières pages : une méthode, une façon de vous documenter et d'entrer en contact avec eux.

La suite vous amènera, naturellement, à la concrétisation de votre groupe d'entraide, à sa réalisation.

Suivez le guide... et bonne lecture !

Bien, à vous de jouer maintenant !

Comment en suis-je arrivé(e) là ?

Il se peut que j'aie pris l'initiative de cette démarche. Alors, je connaissais l'existence de ce guide ou bien encore mes recherches m'ont conduit à lui.

Il se peut aussi que j'aie été pressenti(e) pour démarrer l'aventure et qu'un intervenant m'ait remis ce guide entre les mains.

Peut-être suis-je seul(e) pour entamer la démarche, je suis l'initiatrice ou l'initiateur du projet, peut-être sommes-nous déjà quelques-unes, quelques-uns pour constituer le « noyau » d'un futur groupe d'entraide.

Dans tous les cas, Il est important de mettre en place tous les éléments d'une démarche réussie et donc d'être en lien avec un organisme et un intervenant de cet organisme tel que le décrit l'organigramme vu en introduction.

Si un intervenant ou le responsable d'une organisation locale m'a mis ce guide entre les mains, c'est certainement que l'organisme de soutien est déjà connu, de même que la personne qui fera le lien entre notre groupe et celui-ci.

Si ce n'est pas le cas, alors il faut que je commence par là.

En effet, il faudra que j'identifie l'organisme qui va me soutenir tout au long de la mise en place de ce projet. Il se peut que j'aie déjà une idée, mais, si ce n'est pas le cas, je dois l'identifier et, dans tous les cas, prendre contact avec lui.

Dans le même ordre d'idées, avant ou après le contact avec l'organisme, il sera tout autant fondamental que j'aie une rencontre fructueuse avec un intervenant (ou une personne responsable) qui m'apportera son soutien tout au long de la démarche.

Si je commence par l'intervenant, je risque de faire d'une pierre deux coups, car ce dernier a également une bonne connaissance de l'organisme qui nous accompagnera.

Voyons concrètement comment procéder.

*il faudra que j'identifie
l'organisme qui va me
soutenir...*

Se documenter et rencontrer l'organisme qui supportera mon projet

L'objectif de cette quête d'informations est de pouvoir trouver un certain nombre de moyens dont je tirerai parti, des façons de faire que je mettrai en pratique, des ressources humaines, matérielles, organisationnelles, que j'utiliserai pour atteindre mon objectif.

Il s'agit aussi d'aller vérifier auprès de l'organisme, de l'association, du regroupement qui va me soutenir, la pertinence de mon projet (s'intègre-t-il bien dans leur projet d'ensemble ?) et sa faisabilité dans la vision commune de son développement.

Avant de faire ces démarches, arrêtons-nous un instant sur la réflexion suivante qui peut avoir un impact sur ce que j'entreprends.

À l'aide du cahier du participant (du bénévole que je suis) et des exercices qui y sont rattachés, je vais pouvoir approfondir quelques éléments de réflexion sur « qui » je suis et ce que je veux : « le quoi ». Il me reste à trouver le « comment », peut-être aussi continuer à réfléchir sur le « pourquoi ». La rencontre avec l'intervenant et/ou le représentant de l'organisme qui vont m'accompagner (nous accompagner, mon groupe et moi) va déterminer le « comment ». Tout au long de ces pages, des éléments de réflexion devraient élargir mon champ de réponses sur la question du « pourquoi ».

Commençons par une première qualité que je possède sans aucun doute, et qu'il me faut mettre en œuvre dans un projet comme celui-ci : la souplesse !

En effet, le but que je poursuis devra être en accord avec les buts, les orientations de l'organisme de soutien. Et de la même manière, je devrai m'ajuster à la (aux) personne(s) qui seront mon (mes) partenaire(s) dans la démarche d'entraide.

Revenons à la rencontre. Dans un premier temps, il est nécessaire que je fasse le point sur ce que je sais déjà.

C'est-à-dire voir de plus près la documentation que j'ai recueillie à divers moments. Toute cette documentation doit être triée. Je ne retiendrai donc que ce que je considère comme étant utile. Mieux connaître la politique de cet organisme, ses membres, ses activités, et ce qui la distingue d'un autre.

Formule gagnante



Si, au moment de poser des questions, j'éprouve une certaine gêne face au professionnel qui représente l'organisme de soutien, je pense à ce que moi j'offre à la communauté pour laquelle il œuvre : mon temps et ma disponibilité, mon dynamisme, mes compétences, un engagement bénévole.

Bien évidemment, je peux compléter cette collecte d'informations en allant voir sur internet ce qui se dit sur l'organisme, le quartier, la vie communautaire, culturelle, sociale...

Viendra ensuite ma première rencontre avec l'intervenant et/ou le représentant de l'organisme. Il faudra que je me prépare à poser des questions pertinentes pour être certain(e) d'avoir fait le tour du sujet.

Poser des questions n'est pas qu'un signe de curiosité. Au contraire dans certains cas, cela peut démontrer un véritable sens des responsabilités.

En effet, imaginons l'inverse, que dirions-nous d'une personne qui s'engagerait dans un projet comme celui-ci sans détenir toutes les informations nécessaires ?

N'oublions pas que nous nous engageons dans une démarche qui implique d'autres personnes et que celles-ci peuvent être très fragiles.

Aussi, soyons à l'aise pour prendre toutes les informations nécessaires, car elles me seront utiles à un moment ou à un autre, peut-être plus rapidement que je ne l'imagine. Elles vont me rendre plus averti(e) et ainsi me permettre d'être plus efficace.

Par exemple :

- ★ quelle est l'histoire de l'organisme qui va soutenir mon groupe ?
- ★ quand a-t-il été créé ? Pourquoi ? Pour qui ?
- ★ quelles sont ses principales raisons d'être aujourd'hui ?
- ★ quelles sont ses sources de financement ?
- ★ qui sont les bénévoles qui en font partie ?
- ★ à quels critères faut-il répondre pour devenir bénévole ?
- ★ quels sont les principaux besoins de la communauté auxquels l'organisme veut répondre ?
- ★ quelle est sa place et quel est son rôle dans le réseau communautaire de ma ville ? De mon quartier ?
- ★ qui sont ses partenaires ?
- ★ quelles sont ses principales activités ? Ses secteurs d'intervention ?
- ★ comment est composée l'équipe d'intervenants ? De quelle manière s'organise le travail ?

Formule gagnante !

Avec un intervenant à mes côtés, je suis sûr d'avoir soutien, encadrement et ressources !



Cahier de démarrage et d'animation d'un groupe d'entraide à l'usage des bénévoles

Introduction

À l'aide de ce cahier, je vais, pas à pas, mettre en place un groupe d'entraide, à proximité de mon domicile, pour et avec les personnes âgées de ce milieu dans lequel j'évolue au quotidien.

Il est basé sur les éléments me concernant individuellement même si ceux-ci seront bien souvent travaillés en groupe.

Ce travail s'effectuera avec les autres membres de l'équipe qui se constitue et l'intervenant qui nous accompagne dès le départ.

Pour ce faire, il va falloir accepter, au travers de ces pages, d'aller parfois un peu plus loin en soi-même. Ce travail ne sera pas nécessairement aisé.

Cependant, faire cet exercice sera le gage d'un investissement honnête dans une démarche telle que « Je m'engage dans ma communauté ! » le demande. Honnête vis-à-vis des autres évidemment, mais aussi vis-à-vis de moi-même. Une implication personnelle, qui deviendra alors gage de bien-être et d'épanouissement dans l'action.

Chaque nouveau bénévole, avant de s'engager de façon définitive, devra prendre connaissance et s'approprier les termes de ce cahier, qui sont le reflet de la philosophie de la démarche.

Ce cahier sera mon ami et mon confident pendant toute la période de mise en place de cette expérience. Je dois pouvoir lui faire confiance et lui demander (presque) tout ce qui me sera utile pour mener à bien mon projet et je me donne la liberté d'y revenir aussi souvent que le besoin s'en fera sentir.

*Ce travail
s'effectuera
avec les autres membres
de l'équipe*

Premier chapitre

Je découvre ou je renforce mes connaissances sur les « concepts-clés » nécessaires à la création d'un groupe d'entraide



CE QUE JE DOIS SAVOIR...

La relation d'entraide est avant tout une relation par laquelle des personnes se rencontrent et décident ensemble de s'engager avec pour objectif de s'apporter réciproquement soutien et services dans un contexte qui favorise le respect, l'autonomie, la responsabilité personnelle et l'équité.

Mise en garde

Cette définition nous montre à quel point la notion d'entraide s'exerce en dehors de toute notion de pouvoir, de responsabilité hiérarchique. Il est fondamental de comprendre que toute personne qui aurait un besoin (besoin concevable, respectable en soi) en ce sens, risque de vivre certaines frustrations. Une structure plus « classique » lui conviendra certainement mieux !

Dans ce premier chapitre, je m'imprègne des notions fondamentales du projet.

1. L'entraide

Que signifie l'entraide ? Quelle différence entre l'aide et l'entraide ? Quels sont les bienfaits de l'entraide pour moi, pour l'autre, pour la communauté ? Ce sont ces éléments que nous allons voir ensemble pour commencer.

Tout d'abord, un bref rappel : le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » propose la formation, la création, la mise en place de groupes d'entraide. Et plus précisément de groupes d'entraide de proximité.

Dans un premier temps, si vous le voulez bien, nous allons nous arrêter quelques instants sur la notion d'entraide. Ici, il faut prendre conscience de l'importance de ce concept, qui sera le fondement « éthique » de toute notre action.

En effet, cette notion d'entraide sera le « carburant » qui nous fera avancer. Ce sera également notre « étoile » qui nous permettra de revenir dans le bon chemin lorsque nous aurons l'impression de nous égarer.

Car, oui, et pour mille raisons que nous ne développerons pas ici, il arrive à toute personne, toute organisation de s'éloigner parfois des objectifs initiaux qu'elle s'était fixés !

Nous pourrions mettre en place des groupes d'assistance, des groupes d'animation, des groupes de soutien à telle ou telle difficulté...

Mais non, nous allons mettre en place un groupe d'entraide !

Aussi, la notion d'entraide sera donc la valeur fondamentale de notre projet.

Sur un plan personnel, il me faut « apprivoiser » ce concept.

Formule gagnante



L'entraide, c'est d'abord une rencontre et une relation réciproque entre des personnes. Ensuite, s'ajoutent les notions « donner » et « recevoir ». Si je fonctionne dans cet ordre-là, j'ai toutes les chances de réussir mon projet !

Je comprends bien qu'entraide signifie donner et recevoir, entrer en communication avec une ou des personnes, en leur proposant, en leur offrant quelque chose de moi et en recevant et en acceptant quelque chose d'elles.

L'entraide n'est donc pas dans mon projet, exclusivement le fait d'apporter de l'aide à quelqu'un, mais aussi de pouvoir repérer et ressentir à l'intérieur de moi que j'aurais aussi à recevoir. Il se peut que dans certaines situations je puisse avoir un vrai besoin d'aide, dans d'autres, simplement le plaisir de la réciprocité !

Dans tous les cas, j'accepte de développer un réel sentiment d'ouverture à recevoir, soit ce qui me manque, soit, tout simplement, ce que l'autre aimerait m'offrir.

Il est bien évident que cette vision de l'action, celle qui utilise l'entraide, m'intéresse particulièrement. Donne-t-elle à la démarche que je souhaite mettre en place, une perspective nouvelle pour moi ?

Pourquoi nouvelle ? Peut-être, parce que, jusqu'à maintenant, je n'avais pas l'habitude de comprendre ou vivre le bénévolat de cette manière. Peut-être que je n'avais pas pris le temps de réfléchir sous cet angle à mes engagements présents ou à venir. Il est possible que j'aie toujours pensé qu'aider c'était donner, et tout naturellement, je n'avais jamais pensé faire une distinction entre « l'aide » et « l'entraide ».

Bien sûr, j'ai toujours considéré que je recevais quelque chose du fait d'avoir aidé quelqu'un, mais c'est souvent de l'ordre d'une satisfaction, d'un contentement individuel ou du sentiment du devoir accompli. En définitive, ce que je recevais était peut-être une sorte de dû, de reconnaissance, une des conséquences automatiques liées à l'action de donner.

Avec ce projet, j'accepte un éclairage nouveau et stimulant.

Je découvre en effet, à travers l'entraide, que le service rendu à quelqu'un (ce que je faisais très bien jusqu'à maintenant) peut avoir une dimension supplémentaire lorsqu'il se fait dans les deux sens. Lorsque l'aide circule d'une personne à l'autre.

L'idéal, c'est lorsque chaque personne se perçoit comme partie prenante d'un contrat dans lequel chacun a un rôle complémentaire.

J'accepte d'aller là où les échanges vont, au-delà de la satisfaction des besoins et des objectifs personnels, en visant plutôt la réalisation de besoins et d'objectifs mutuels, lesquels, avec et malgré leurs différences, s'expriment dans un engagement commun.

C'est peut-être ça la réciprocité (Lorsque quelqu'un me dit : merci pour tout ce que vous avez fait pour moi...pouvoir répondre : vous savez bien que vous me donnez autant.).

En résumé, l'entraide est d'abord une rencontre et une relation entre des personnes. La réciprocité dans une logique d'entraide sera ma motivation et mon vrai défi dans ce projet.

A ce stade, je fais l'exercice # 1.



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Entraide *nom féminin*

Action de s'entraider; son résultat. L'entraide sociale.
→ secours (mutuel), solidarité.
Comité d'entraide.

Entraider (s') *verbe pronominal*

Famille étymologique → aider.

- S'aider mutuellement.
→ s'aider, s'épauler, se soutenir (cf. Se tenir, se serrer les coudes). « Il se faut entr'aider; c'est la loi de nature » (La Fontaine).
- contraire : Combattre (se).

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

*La réciprocité
dans une
logique
d'entraide sera
ma
motivation et
mon vrai défi*

2. L'engagement et la communauté

Que signifie « Je m'engage dans ma communauté ! » ? Qu'est-ce-ce qu'une démarche de proximité ? Après avoir cerné la notion d'entraide, voyons maintenant deux autres notions tout aussi importantes pour la réussite du projet dans lequel je pense m'investir : la notion d'engagement et la notion de communauté.

La notion d'engagement

Vaste notion que celle-ci. Arrêtons-nous sur ce qu'elle représente dans notre projet. Autant l'idée d'être en action avec d'autres personnes dans une logique d'entraide peut être excitante, autant je dois être conscient(e) que, pour « sentir » toute la portée de mon action, je vais devoir m'investir, contracter un engagement ! Ce « contrat moral » est, certes un atout non négligeable dans la réussite de mon entreprise, mais il présente aussi quelques contraintes qu'il me faut cerner et accepter.

Toutefois, rassurons-nous, des contraintes, nous en avons quoi que nous fassions, et nous savons qu'une contrainte librement consentie, n'en est déjà presque plus une !

Allons un peu plus loin.

Dans *Vieillir au Pluriel*, Quéniart et Charpentier (2010, p. 454-455) nous apportent un éclairage intéressant sur ce que signifie l'engagement. *(Les auteurs entre parenthèses sont cités par Quéniart et Charpentier)*

(...) De façon générale l'engagement désigne une conduite, une attitude, un style d'existence qui « s'oppose aux attitudes de retrait, d'indifférence, de non-participation et qui doit se traduire par des actes » (Ladrière, 2002 p. 291). Autrement dit, être engagé, c'est agir. (...)

L'engagement dans un groupe ou dans une association, c'est un « engagement de proximité » (Pennec, 2004). Cette forme d'engagement vise le mieux-être des autres, (...) « elle dépasse donc le seul fait de rendre service » (...) Ceci nous conforte dans notre démarche.

S'engager c'est aussi, en quelque sorte, faire une promesse à quelqu'un, à un groupe mais aussi, bien souvent, à soi-même. Par cette affirmation, je comprends



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Engagement *nom masculin*

Action de se lier par une promesse ou une convention. Un engagement moral, formel.
→ alliance, contrat, pacte, serment, traité. Prendre un engagement. « Cet engagement passé entre nous deux, nous l'avons tenu » (Bourget).
→ parole. Respecter, tenir ses engagements envers quelqu'un. Manquer à ses engagements.

S'engager *verbe pronominal*

Se lier par une promesse, une convention → promettre.

Se mettre au service d'une cause politique, sociale.

→ engagé, engagement. « Un grand écrivain qui s'engagea souvent et se dégagea plus souvent encore » (Sartre).

- Contraire : reniement, désengagement, non-engagement.

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

qu'il me faudra de bonnes raisons pour me désengager (c'est bien sûr toujours possible), car ce désengagement aura forcément des implications sur les autres, sur le groupe et sur moi-même. Surtout si ce désengagement est le fait d'une insatisfaction liée à une mauvaise évaluation des engagements que j'ai contractés.

Dans le cadre de ce projet, je me rends compte que l'engagement que je veux prendre m'apportera une reconnaissance de ce que je suis, de ce que je peux donner, mais exigera aussi de ma part une implication, une régularité, que je devrai entretenir.

→ **RÉFLEXION**

Suis-je prédisposé(e) à m'engager facilement ?

(Un indice : est-ce que je suis, ou j'étais, plutôt engagé(e) dans mon activité professionnelle ?)

Par ailleurs, je sais aussi qu'un engagement ne se fait pas seul. Je pourrai donc m'appuyer sur :

- ★ des personnes;
- ★ un groupe;
- ★ un organisme.

Et je ne m'en priverai pas !

À ce stade, je fais les exercices # 2 et 3.

Formule gagnante



L'engagement que nous avons pris à travers nos actions de proximité est notre contribution, notre quote-part au « bien commun » à partager.



« Apprendre à recevoir »

Léo avait pensé qu'il n'avait pas besoin de ce guide, il avait même un peu fanfaronné avec son expérience et les multiples responsabilités qu'il a exercées dans sa longue carrière, il « savait ». Mais le bon sens, comme chez tous les êtres intelligents, a vite repris le dessus et Léo a feuilleté ces quelques pages lorsqu'il a fallu « franchir la ligne ».

Léo réalisait bien que l'engagement qu'il voulait prendre se situerait dans un contexte communautaire spécifique qu'il devrait apprendre à mieux connaître, son expérience professionnelle se situant bien loin de ce mode de fonctionnement. Cela signifiait qu'il participerait activement à un mieux-être de sa communauté, certes, mais aussi qu'il devrait prendre des responsabilités, qu'il devrait les tenir. Par exemple, il faudrait qu'il pose des gestes concrets qui amélioreront sa qualité de vie et celle de son entourage.

Cela signifiait également qu'il se rendrait disponible et mettrait en veilleuse de temps en temps sa liberté nouvellement acquise, qu'il s'exposerait en dévoilant ses limites (ce que je peux et ne peux pas donner), qu'il accepterait d'être dérangé par des façons de voir, de faire, de vivre, différentes des siennes.

Léo réalisait enfin, et ce n'était pas une mince affaire pour lui, qu'il ne suffisait pas de « donner » (ça, il connaissait bien !) mais qu'il devait aussi « apprendre à recevoir ».



Exercice #2

S'ENGAGER C'EST AUSSI, EN QUELQUE SORTE, FAIRE UNE PROMESSE À QUELQU'UN, À UN GROUPE MAIS AUSSI, BIEN SOUVENT, À SOI-MÊME.

Nous sommes-nous déjà engagés ?

1. Les éléments déclencheurs

Il arrive que des circonstances exceptionnelles ou des événements de la vie nous amènent à prendre des engagements forts.

Parmi les événements suivants, choisissez-en un qui vous a particulièrement marqué et qui a été à l'origine d'un engagement :

- ★ le départ de la maison familiale;
- ★ la rencontre d'une personne, d'un groupe;
- ★ la naissance d'un enfant, d'un petit enfant;
- ★ une maladie, un deuil;
- ★ un changement de travail;
- ★ la retraite;
- ★ autres.

Lors d'une rencontre en groupe, on vous demande de raconter en quelques minutes cet événement et de nommer l'engagement qui y est lié. Écrivez en quelques lignes ce que vous allez dire.

La notion de communauté

Qu'entend-t-on par communauté ? Nous connaissons toutes et tous les communautés religieuses, nous avons entendu parler de communautés d'intérêt, nous savons qu'il existe des communautés ethniques... L'extrait qui suit la définit du point de vue des personnes âgées mais peut aussi, à notre avis, être applicable à d'autres groupes d'âge.

« (...) On peut dire que la communauté est du point de vue des personnes âgées, le milieu où elles vivent, où elles côtoient des parents, des amis, des voisins mais aussi des gens avec qui elles ont travaillé et d'autres avec qui elles ont des contacts plus ou moins fréquents. C'est là où elles expriment leurs besoins lorsqu'elles éprouvent des difficultés et qu'elles utilisent différentes ressources pour y répondre. C'est là qu'interviennent également différentes organisations bénévoles privées ou gouvernementales qui leur apportent une assistance C'est là enfin qu'une collectivité prend en compte leur situation. La communauté est donc ce qu'en font les différentes catégories de personnes qui y vivent (...) ». (Martin, 1997, *Les personnes âgées, la famille et les autres, ou la communauté comme milieu de vie*, p.162).

Notre engagement prend forme dans la communauté où nous vivons.

C'est dans cette communauté que se font les interrelations entre les individus, les ressources et les services, lesquels vont nourrir notre action.

Même si ce n'est pas toujours évident à constater, comme personne et comme groupe, nous faisons partie de cet ensemble. Si nous pouvions prendre une photo de la communauté qui nous entoure, nous serions sur cette photo.

Rappelons-nous que nous avons insisté précédemment, dans le volet traitant du groupe d'entraide, sur la dynamique du « donner et recevoir ». Ce même mouvement « d'échange » est une caractéristique de la communauté à laquelle nous appartenons. Évidemment il se situe à une autre échelle. Nous ne sommes pas sur une île déserte. Au contraire : nous sommes très entourés et il faut de temps en temps devoir parler plus fort pour se faire entendre et prendre sa place.

Cette communauté n'est pas là juste pour nous prendre en charge. Les actions d'entraide que nous menons en sont la preuve. Nous agissons autour de nous, dans notre proximité. Nous « jouons le jeu » comme on dit familièrement. Nous sommes bien à notre place, dans notre rôle, limité peut-être, mais essentiel.

La notion de communauté, telle que nous la présentons ici, porte en elle l'idée d'interdépendance : nous avons besoin des ressources que celle-ci nous offre et nous les utilisons.



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Communauté *nom féminin*

- I.
 1. Groupe social dont les membres vivent ensemble, ou ont des biens, des intérêts communs.
→ collectivité, corps, société. Communauté de travail. Appartenir à la même communauté.
 2. (v. 1960) Groupe de personnes qui vivent en mettant leurs moyens d'existence en commun. Vivre dans une communauté, en communauté.
 3. Groupe, ensemble de personnes de même origine nationale, ethnique, ou religieuse.
- II.
 1. État, caractère de ce qui est commun. Communauté de goûts, de vues. → accord, affinité, unanimité, unité. « Une communauté d'idées, d'intérêts, d'affections, de souvenirs et d'espérances » (Fustel de Coulanges).

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

L'engagement dans la communauté : lier ces deux notions pour mener à bien des actions de proximité !

Nous avons donc abordé ces notions d'engagement et de communauté, lions-les maintenant pour aller un peu plus loin, pour les attacher à notre projet.

Toujours dans *Vieillir au pluriel*, Quéniart et Charpentier (2010, p. 454-455) notent que la notion d'engagement s'est transformée en quelques décennies.

(Les auteurs entre parenthèses sont cités par Quéniart et Charpentier)

« À cet égard, plusieurs chercheurs soulignent que depuis une trentaine d'années, les formes d'engagement se sont modifiées, parallèlement aux transformations du politique. L'engagement est de moins en moins associé à des formes organisées de participation politique, moins lié à l'adhésion à de grandes idéologies (...) Il est plus « distancié » (Ion, 1997) laisse plus de place « aux singularités de la parole individuelle », au statut de l'être comme « être engagé » (Ion 2005, p.27). Autrement dit, loin de s'effriter, l'engagement se recompose et se déplace ; son registre s'élargit (Ion 2005, 1997 ; Schehr, 2000 ; Barthélemy, 2000 ; Filleule et Pichu, 1993). (...)

Ainsi, aux formes traditionnelles (...) s'ajoutent de nouvelles façons d'investir le politique, de nouvelles modalités de participation à la vie sociale et politique (...) Dans le champ des études en gérontologie sociale, la notion d'engagement est rarement utilisée, les auteurs lui préférant celle de participation sociale...

(...) Partant de l'ensemble de ces définitions, l'engagement désigne ici pour nous, un acte de participation tournée vers la communauté (Ferrand – Bechmann, 1992) (...) C'est un « agir » pour la collectivité (...)

Cette dernière citation synthétise très précisément cette nouvelle approche. Approche qui apporte et confirme la dimension que nous voulons donner à l'engagement dans notre groupe d'entraide.

En effet, en plus de se vivre dans la réciprocité d'une personne à une autre personne, notre engagement se situe également dans le contexte d'une collectivité dont nous faisons partie.

De la même manière, l'action individuelle qui est en quelque sorte l'assise de notre démarche, ne peut s'extraire de la communauté. Ce qui aurait pu apparaître comme un acte isolé, prend ici une valeur sociale dont il faut prendre conscience ...et qu'il faut savoir mettre en valeur !



Exercice #3 En complément de l'exercice #2

Nous sommes-nous déjà engagés ?

2. Nos engagements passés

Arrêtons-nous sur un engagement que nous avons volontairement pris et voyons l'impact que cet engagement a eu sur notre vie.

Exemples :

- ★ le choix d'une formation;
- ★ la création d'une petite entreprise;
- ★ notre participation active dans l'organisation d'un évènement familial;
- ★ l'implication à l'école des enfants;
- ★ une action bénévole;
- ★ autres...

Lors d'une rencontre dans votre groupe, on vous demande de raconter en quelques minutes cet engagement et ses influences dans votre vie. Écrivez en quelques lignes, ce que vous allez dire.

Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui à vous inscrire dans le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » ?

Fernande et Rosalie ...



Lorsque les nièces de Rosalie l'ont invitée à passer deux semaines avec elles dans le chalet qu'elles ont loué pour les vacances d'été, Rosalie a failli en pleurer tant sa surprise et sa joie étaient grandes.

Les jours qui ont suivi l'invitation ont été particulièrement désorganisés! L'excitation et la fébrilité étaient au rendez-vous. Ceux qui ont croisé Rosalie durant cette période n'ont pu s'empêcher d'esquisser un sourire compatissant lorsqu'elle annonçait fièrement qu'elle « partait en vacances ».

Puis, petit à petit, alors que la date du départ approchait, Rosalie commençait à entrevoir quelques contraintes matérielles et organisationnelles : qui va s'occuper du courrier ? S'il s'accumule dans la boîte aux lettres, des enfants pourront peut-être le lui prendre? Et les plantes, qui va les arroser ? Et pour nourrir le chat, qu'elle ne peut pas emmener, une de ses nièces étant allergique?

A l'occasion d'une activité du groupe d'entraide, Rosalie s'était ouverte sur ses préoccupations. Elle était allée jusqu'à évoquer le fait de renoncer à son séjour, démontrant par là même son impuissance devant ces quelques difficultés.

C'est Fernande qui avait réagi la première : « Ne vous inquiétez pas, Rosalie, je peux passer chez vous deux fois par jour et m'occuper de tout cela ». Anne qui n'avait jusque-là pas vraiment pris de rôle actif, s'était proposée d'accompagner Fernande de temps en temps, justifiant que ce serait plus agréable si on était plusieurs. Virginie s'était mise de la partie, comme infirmière, elle a des horaires variables et elle pourrait parfois se joindre au mouvement avec Léa qui sera ravie de jouer un peu avec le chat...

Devant un tel enthousiasme, Rosalie ne put refuser. L'affaire fut vite conclue et les vacances de Rosalie redevenaient, tout aussi vite, un projet sans nuage.

Albert qui n'avait rien dit jusque-là, rebondit sur cette initiative. Il se demanda si ce genre de service pouvait bénéficier aux autres membres du groupe. Il pensait aussi aux périodes où sa femme et lui-même partaient à l'étranger. Il se disait qu'une organisation comme celle-ci pouvait aider des personnes extérieures au groupe d'entraide à partir en toute tranquillité. Ces dernières pourraient ensuite intégrer le mouvement et devenir des membres à part entière. Il pensait aux personnes qui ont besoin d'être hospitalisées...

Il exposa ses réflexions au groupe. Léo, enthousiaste et coutumier du fait, était prêt à poser des affiches dans tout le quartier dès le lendemain !

Après quelques ajustements, l'idée de mettre en place une « vigie », avec des règles de fonctionnement et de sécurité précises, pour l'ensemble des familles du quartier, était née.

*...elle annonçait fièrement qu'elle
« partait en vacances ».*

3. Le bénévolat

Que signifie être bénévole ? Quelles réflexions puis-je avoir concernant cette notion ? Quelle idée ai-je de mon engagement bénévole ? Voilà ce que nous allons voir dans les quelques pages qui suivent.

Nous verrons d'abord qu'il existe une définition très explicite qui encadre l'exercice du bénévolat.

Puis, il y a tous les gestes que l'on pose de façon bénévole, bien souvent auprès de notre entourage, en dehors de toute structure qui n'entrent pas dans cette définition et appelés aussi solidarité familiale ou de voisinage ou encore entraide spontanée.

En conclusion, nous verrons que le groupe d'entraide que nous formons tente de proposer le meilleur des deux mondes. Il développe un bénévolat de proximité qui permet d'être efficace dans les besoins d'entraide immédiats tout en permettant l'action coordonnée d'une équipe œuvrant dans la durée et la régularité.

Arrêtons-nous d'abord sur une définition reconnue du bénévolat :
le bénévole est celui qui s'engage, de son plein gré, de manière désintéressée, dans une action organisée au service de la communauté.

(CENTRE D'ÉTUDES ET D'INFORMATION SUR LE VOLONTARIAT)

L'étymologie du mot bénévolat vient du latin *benevolus*, qui veut dire bonne volonté, plus précisément de *bene* qui veut dire bien et *velle*, vouloir.

Avec cet éclairage, allons un peu plus loin.

Lorsque nous décidons de faire du bénévolat, il y a plusieurs éléments indispensables qui se conjuguent et qu'il faut prendre en considération. Voyons-en ici quelques-uns :

la bonne volonté

C'est évident, personne ne doit être obligé de donner son temps. L'engagement que nous prenons doit être librement consenti et nous devons être clairs et honnêtes avec nous-mêmes avant de faire ce don de temps. Par ailleurs, tâchons de le faire pour les bonnes raisons. Faire plaisir à notre belle-sœur n'est pas une raison suffisante !



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Bénévolat *nom masculin*
Situation d'une personne qui accomplit un travail gratuitement et sans y être obligée.

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

Le désintéressement financier

→ UN PIÈGE À ÉVITER !

Bénévolat n'est pas synonyme d'amateurisme. La plupart des actions bénévoles vont demander de se former, de développer de nouveaux savoir-faire, de nouvelles aptitudes personnelles. Ceci ajoute de l'intérêt à notre expérience. Cependant, certaines personnes peuvent croire qu'elles ont accumulé suffisamment de compétences et de connaissances pour être dispensées de se former, ou tout simplement de se tenir à jour. C'est un piège dans lequel il faut prendre garde de ne pas tomber.

Tout le monde le sait, aucune rémunération n'est demandée dans le cadre du bénévolat, même si des frais sont éventuellement remboursés, mais là encore, ce n'est pas systématique. Les « gratifications » sont toujours d'un autre ordre. Sachons-le !

Je m'engage dans ma communauté ! privilégie le bénévolat de proximité

Par définition, le bénévolat s'exerce auprès « d'autres » qui, bien souvent, sont plus démunis que nous sur tel ou tel aspect de leur vie. Par exemple, les bénévoles dans un musée évitent aux visiteurs de perdre un temps précieux en les orientant efficacement, les bénévoles sportifs permettent aux enfants moins fortunés de pratiquer, voire de progresser dans la discipline de leur choix... Mais la plupart des causes qui interpellent le futur bénévole sont celles qui soulagent la misère, qui luttent contre la pauvreté ou la solitude, qui adoucissent la maladie et ses conséquences. Et moi, auprès de qui ai-je besoin ou envie d'être utile ?

Dans la définition citée plus haut, nous comprenons que l'action bénévole se situe le plus souvent dans le cadre d'un organisme structuré. Dans notre cas, l'organisme de soutien répondra à ces caractéristiques.

Toutefois, notre groupe sera informel sur un plan administratif et aussi sur son mode de gestion « en réseau ». Il n'est pas question ici de recréer un organisme enregistré supplémentaire, il en existe déjà beaucoup. Les actions collectives que nous mettrons en place seront, elles, de toute façon, des actions de groupe organisées.

Formule gagnante



Bien souvent, le bénévolat qui nous apportera le plus de satisfaction va s'inscrire dans la durée et la régularité, pour le bien-être d'une communauté à laquelle j'appartiens, à une fréquence et à un rythme qui respectent mon tempérament et mon mode de vie.

C'est ainsi que le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » va s'ouvrir aux bénéfiques qu'apporte une organisation structurée (soutien moral et logistique d'une équipe, soutien professionnel de l'intervenant, reconnaissance des partenaires, formation des membres...) à une démarche de solidarité généralement entreprise individuellement (aide ponctuelle à un voisin ou une voisine dans l'embarras, réponse rapide à une situation urgente vécue par un des membres, gestes de solidarité spontanés...).

Cette combinaison est pour nous la formule gagnante pour un véritable bénévolat de proximité qui s'exerce dans une logique d'entraide au bénéfice de tous et de chacun ! Et vous, qu'en pensez-vous ?

À cette étape, je fais les exercices # 4 et 5.

→ RÉFLEXION SUR LES BÉNÉFICES DU BÉNÉVOLAT

La gratuité est l'essence même du bénévolat, penser retirer un quelconque intérêt matériel ou financier de notre engagement est une illusion, voire une inclination malhonnête. Mais il sera toujours normal d'en retirer de grandes richesses !

Que vais-je retirer de mon bénévolat ? Une expérience supplémentaire, une valorisation personnelle, de la reconnaissance, un sentiment d'utilité, du bien-être ?

Pour des personnes retraitées, le bénévolat peut compenser certains besoins jusque-là comblés par la vie professionnelle. Citons le fait de retrouver un statut social, la possibilité de structurer son temps, l'opportunité de développer un nouveau réseau amical.

Au-delà de ces éléments, le bénévolat donne bien souvent un sens à notre vie, car il nous permet de vivre nos valeurs !



Exercice #5

LES PRINCIPES DU BÉNÉVOLAT

Comment réagiriez-vous dans la situation suivante ?

La personne que vous rencontrez régulièrement dans le cadre des services d'entraide organisés par votre groupe, vous offre une bonne bouteille de vin, qu'elle a elle-même reçue en cadeau, pour vous récompenser de votre gentillesse.

Comment réagissez-vous en face de cette personne ? Que lui dites-vous ?

Que vous l'acceptiez ou non, expliquez les raisons de votre choix.

4. Le réseau

QU'EST-CE QU'UN RÉSEAU ?

D'APRÈS Simard (2005, p. 83-91) *Vieillesse, identité, affectivité – Préserver la valeur du quotidien*

(...) « Le terme réseau désigne les liens et les connexions qui existent entre divers points (on parle par exemple d'un réseau d'amis (...) du réseau de la santé et des services sociaux, etc.) » Par ailleurs, on utilisera le terme « *entourage* » quand on parlera des « *relations socio-affectives d'une personne*. »

Pour Hétu (1988, p.166, cité par Simard) un réseau est « *comme un ensemble de liens (et donc de contacts périodiques et significatifs) entre un certain nombre de personnes* ».

Ces liens peuvent avoir plusieurs origines : « *parenté, voisinage, travail, services, loisirs, bénévolat, etc.* ». Ces liens existent s'ils sont entretenus par des échanges « *concrets* », s'ils sont « *réciroques* » et parce que ce sont des liens « *d'interdépendance* ».

Les échanges sont « *concrets* » dans la mesure où ils se déroulent à travers des activités communes et partagées (appels téléphoniques, une correspondance, des services rendus...).

Ils sont « *réciroques* » parce qu'ils ne se font pas dans un seul sens « *mais à double sens et que chacun des partenaires y trouve son compte* ». Cette réciprocité ne pourra véritablement exister que si l'un et l'autre se sentent « *à l'aise de donner de l'aide et d'en recevoir* ».

Les échanges sont « *interdépendants* » parce qu'ils se « *répercutent* » d'un partenaire à l'autre, générant ainsi la dynamique du réseau.

Nous terminerons ce tour d'horizon des concepts-clés en abordant quelques éléments de la notion de réseau. Éléments nécessaires pour y inscrire l'action du groupe d'entraide au sein d'un ensemble de partenaires identifiés.

Ici, je prends conscience qu'un réseau procure, entre autres choses, soutien, entraide, sécurité et appartenance certes, mais que les réseaux de certaines personnes peuvent avoir des influences négatives sur elles.

Par exemple, nous savons que dans certaines familles dysfonctionnelles, il peut y avoir abus, négligences, violence de la part de proches vis-à-vis de personnes les plus âgées et/ou les plus vulnérables.

Dans ce guide, nous voulons que soient créés des réseaux ayant des influences positives chez les personnes vivant des situations de vulnérabilité. Je mettrai un point d'honneur à ce que tous mes efforts tendent vers cet objectif.

Le réseau aura des connotations différentes selon le contexte dans lequel il se situe.

On parlera de réseau « *naturel* » lorsqu'il (...) « *désigne l'ensemble des personnes significatives (amis, famille, voisins) pour la personne, qu'elles apportent de l'aide ou non. Ces personnes sont dites significatives à cause de ce qu'elles représentent (liens affectifs, sécurité, réconfort)...* ». (...)

On parlera de réseau de « *soutien* » lorsqu'il désigne l'ensemble des personnes qui apportent de l'aide à celles qui en ont besoin et plus particulièrement aux personnes en perte d'autonomie (proches aidants, bénévoles, intervenants). On retrouve également dans cette catégorie, les professionnels du réseau de la santé et du soutien à domicile.

On parlera aussi de réseau « *socio-affectif* », lorsque l'on veut désigner (...) « *les relations significatives, affectives et sociales de solidarité et de réciprocité que toute personne entretient avec son entourage ; le terme est utile pour décrire l'implication de la personne dans son milieu* ». (...)

Quelle est l'utilité du réseau dans la démarche que je vais entreprendre ?

Le réseau répondra à trois types de fonction.

D'abord, « *une fonction d'aide et d'entraide* ». En effet, le réseau permet de recevoir des services, des ressources sous diverses formes, lorsque des besoins apparaissent. Le réseau permet d'être en contact avec des personnes qui, grâce à leur disponibilité et leurs compétences, peuvent soutenir quelqu'un qui vit une situation difficile, qui se sent fragilisé et/ou qui a besoin de soutien pour conserver son autonomie.

Ensuite, « *une fonction affective* », parce que parmi les membres de ce réseau, je rencontrerai des personnes avec lesquelles je pourrai développer des liens qui me permettront d'exprimer des sentiments, des émotions. Ces liens donneront une autre dimension à la relation d'entraide, une dimension plus personnelle, plus intime.

Enfin, le réseau a « *une fonction sociale* », parce qu'il crée un « *tissu* » qui donne aux membres qui en bénéficient un « *sentiment d'appartenance* » à une communauté dans laquelle je me sens comme une partie, un élément d'un ensemble qui m'assure une certaine sécurité.

Le réseau, comme nous venons de l'aborder, peut aussi se définir, exister, prendre forme, se tisser, dans des modalités et des structures très diversifiées et très proches de ma vie quotidienne. Il peut, dans les faits, se vivre à plusieurs niveaux et se présenter en plusieurs dimensions. Mon quartier, ma rue, mon immeuble sont des lieux où un réseau peut se former et produire ses effets bénéfiques.

En conclusion de cette première étape, je réalise que j'ai pris ou repris contact avec des notions fondamentales dont la connaissance me permettra, non seulement de mettre en pratique, de façon adéquate, des concepts théoriques à l'intérieur d'une démarche bénéfique pour tous, mais aussi de parler le même langage que toutes les personnes impliquées dans le projet.

Voyons maintenant ce à quoi je m'expose et vérifions si l'implication à laquelle je me destine est bonne pour les autres, bien sûr, mais aussi pour moi-même !



ASTUCE !

Lorsque je pense à un groupe de personnes qui fonctionne en réseau, je me représente mentalement le dessin d'une « toile d'araignée » en opposition à une structure plus hiérarchique que l'on voit habituellement sous forme de « pyramide ».

Benjamin, Virginie et Fernande...

Lorsque Benjamin et Virginie aménagèrent dans leur appartement, ils ne mirent pas longtemps avant de s'apercevoir que ce nouvel espace de vie qu'ils se sont offert, avait changé leur vie !

Ils prirent plaisir à découvrir ensemble, et leur nouveau quartier et le « voisinage rapproché » de leur petit immeuble. Ils réalisèrent, après quelques semaines seulement, que celui-ci était en soi une petite société bien constituée...

Leurs déplacements quotidiens dans l'ascenseur, dans le hall, dans le stationnement... et le hasard des rencontres qu'ils y faisaient, avait créé, presque à leur insu, un petit réseau. Celui-ci, au départ informel, se tissait plus solidement petit à petit, au gré des personnes et des situations.

C'est dans ce contexte que la rencontre entre Fernande et leur petite fille Léa eut lieu.

Au début, ils se demandèrent si cette proximité, à laquelle ils n'étaient pas habitués, n'allait pas être une contrainte !

Mais très vite, la discrétion de Fernande, les services qu'elle leur proposait, l'affection qu'elle portait à Léa, et qui le lui rendait bien, le sentiment de sécurité que Fernande ressentait d'avoir des voisins si attentifs, ont fait tomber toutes les craintes.



*Ils prirent plaisir
à découvrir ensemble et leur
nouveau quartier...*

Deuxième chapitre

J'évalue, je vérifie la solidité et la pertinence de mon engagement. Je formule mes objectifs personnels

À cette étape, et en m'appuyant sur les éléments vus à l'étape précédente, je m'assure que je suis sur la bonne voie, que les engagements que je m'apprête à prendre vont être source d'éléments bénéfiques à mon bien-être. Je formule également mes objectifs personnels afin d'en suivre l'évolution et de pouvoir en évaluer l'atteinte le jour venu.

1. Pourquoi faire partie d'un groupe d'entraide ?

On peut facilement énumérer les multiples avantages de faire partie d'un groupe d'entraide. En effet, il permet de rompre la solitude, de réduire l'isolement, de communiquer et créer des liens avec d'autres personnes. Il peut devenir un soutien moral quand on vit des moments difficiles. Par le fait qu'il demande une certaine prise en main de soi-même, il favorise l'autonomie et la responsabilisation. Il peut même encourager la redécouverte d'habiletés inexploitées que l'on met au service des autres. Il peut aussi être une source d'informations, de conseils. (d'après Maria Gelfusa).

Arrêtons-nous un instant sur l'idée de créer des liens avec d'autres personnes, ce qui sera pour certains le fer de lance de leur implication.

En effet, le groupe d'entraide peut permettre, si le climat le favorise, à des complicités d'émerger et à des rencontres spontanées de se faire naturellement. Et ceci lui apporte une autre dimension.

Autant on peut faire des efforts, élaborer des stratégies, monter des plans pour arriver à constituer un groupe, des relations, autant certains liens s'établissent dans la simplicité, l'affection, la générosité, hors des règles.

De quoi cela dépend-t-il ?

- ★ De besoins exprimés qui se rejoignent ?
- ★ Du constat que je ne suis pas le (la) seul(e) à vivre ce que je vis et que quelqu'un tout à côté de moi est dans la même situation et a les mêmes espoirs d'apporter et de changer quelque chose ?
- ★ Ou plus simplement, la (re)découverte de ce plaisir d'être bien ensemble ?

→ **RÉFLEXION**
Est-ce ce à quoi j'aspire ?

*« c'est dans un travail en groupe
que tu te révéles »*



Albert...

Albert, retraité depuis deux ans, a organisé sa nouvelle vie d'une façon qu'il juge intéressante. Il est satisfait des quelques activités diversifiées qu'il s'est choisies, et, jusque là, trouve que ses journées et ses semaines sont plutôt bien remplies.

Mais il se rend compte aussi, et cela commence un peu à l'ennuyer, que son emploi du temps, même s'il est allégé comparativement à ce qu'il a connu dans sa vie professionnelle, se fixe peu à peu dans une sorte de routine qui lui pèse de plus en plus.

Bien sûr, il a toujours été quelqu'un de très organisé, de structuré. Son travail l'exigeait.

Mais, chose curieuse, il a maintenant l'impression d'avoir recréé dans sa vie son ancienne structure de travail, les contraintes hiérarchiques en moins.

Depuis quelques semaines, il sent fortement le besoin de faire bouger les choses et surtout de rencontrer de nouvelles personnes.

En effet, Albert, qui se connaît bien, sait qu'il a besoin d'être en contact, de créer des liens, d'échanger. Il sait aussi qu'il a besoin que ces contacts et ces échanges lui permettent de se sentir utile.

Un des aspects qui lui plaisait dans son travail était celui de travailler en équipe, de monter des projets avec ses collègues. Ses « partenaires » lui manquent. Il a toujours dit : « c'est dans un travail en groupe que tu te révéles ». Il y croit toujours.

Par ailleurs, le temps est peut-être venu de valoriser ce qu'il n'a jamais mis de l'avant jusqu'à maintenant, il a tout simplement envie d'aider ses semblables.

Albert entend parler depuis quelques mois, d'un organisme communautaire très connu dans le quartier pour les services de proximité qu'il offre. Ce qui l'a retenu jusqu'ici, c'est qu'il n'a pas envie de se retrouver avec des « personnes âgées ». Il est bien trop jeune !

Mais là, il a envie d'offrir ses services, ce n'est plus la même chose, pense-t-il ! Après tout, il ne vient pas pour lui.

Sa décision est prise, il téléphone et prend rendez-vous...

2. Quelles sont mes ressources, mes limites et mes attentes dans ce projet ?

Dans cette partie, je poursuis le travail de découverte de l'environnement pour et avec lequel je vais composer; je le confronte à des aspects plus personnels afin de vérifier la compatibilité entre les différents éléments. Pour cela, j'élabore mon profil.

Continuons.

Maintenant que j'ai vu les contraintes que je vais accepter et/ou avec lesquelles je dois composer et que j'ai une bonne idée des aptitudes qu'il me faudra mettre en œuvre, le moment est donc venu d'élaborer mon profil dans le but d'utiliser au maximum mes ressources.

Dans un premier temps, et objectivement, je fais l'inventaire d'un certain nombre de ressources qui peuvent être éventuellement utilisables dans l'engagement que je veux prendre.

Pour m'aider à constituer cet inventaire, je me sers des questions listées ci-après. Les réponses que j'apporterai me permettront en quelque sorte de dessiner ce profil.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Je dois plutôt être attentif (ve) à repérer l'une ou l'autre de ces ressources, qu'en fait je détiens, ou certaines potentialités qu'il me semble avantageux d'acquérir.

- ★ Est-ce que je peux repérer dans mon expérience de travail, mes autres expériences personnelles, des éléments que je considère intéressants à partager ?
- ★ Ai-je déjà été bénévole ? Qu'est-ce que j'en ai retiré ?
- ★ Est-ce que j'ai, autour de moi, une famille, (époux, épouse, enfants, petits-enfants, parents), des amis, un réseau qui pourraient, s'ils le souhaitaient, devenir des partenaires, des participants à des activités ?
- ★ Suis-je quelqu'un de suffisamment disponible ?
- ★ Parmi les points suivants, quels sont ceux qui peuvent me servir de ressources et avec lesquels je me sens plus ou moins à l'aise :
 - ☆ le désir d'aider;
 - ☆ l'écoute (écoute active);
 - ☆ un souci constant de comprendre les personnes, les situations;
 - ☆ une facilité à établir un contact;
 - ☆ entrer en relation;
 - ☆ démarrer une conversation, l'entretenir;

*l'entraide, c'est donner
et recevoir...*



Albert...

Albert ne s'était jamais arrêté sur l'idée de réfléchir à son propre profil.

Il s'était fait une idée de lui-même avec laquelle il était toujours en accord et il n'y avait pas eu de circonstance particulière qui aurait pu lui faire remettre en question cette perception.

Mais la retraite a quelque peu ébranlé certaines de ses certitudes.

Le cadre de travail disparaissant, il a fallu s'appuyer sur d'autres soutiens.

Arrivé à ce chapitre du guide, Albert est intrigué. Ce retour à des notions sur lesquelles il n'avait pas réfléchi depuis très longtemps vont l'obliger à se « regarder » de plus près : ses ressources, ses freins, son engagement, sa motivation à faire partie d'un groupe d'entraide...

Crayon et calepin en main, il se laisse prendre au jeu. Pendant quelques instants, il se rappelle une autre époque, déjà assez lointaine, où il faisait des plans pour son avenir... Et il se dit : après tout, ce projet « Je m'engage dans ma communauté ! », c'est un peu comme un nouveau départ !

Cette image lui fait bien plaisir. Un petit coup de jeunesse ? Non ! Plutôt un rafraîchissement de sa maturité. Il se souvient d'une phrase qu'il avait lue quelque part : l'entraide, c'est donner et recevoir...

Il range dans sa poche le calepin dans lequel il a écrit quelques lignes de son « nouveau » profil... et continue sa lecture!

J'identifie mes « freins »

Par ailleurs, il est possible que certains traits de ma personnalité, certaines habitudes ou l'absence d'aptitudes que je n'aurais pas développées pour toutes sortes de raisons, puissent être des obstacles. Essayons d'identifier, en toute objectivité et « sans se faire du mal », quelques éléments qui pourraient être des « freins » à un engagement épanouissant.

Il se peut que :

- ★ je sois impatient(e) et que je n'aime pas perdre mon temps;
- ★ je sois parfois trop exigeant(e) avec les autres ou avec moi-même;
- ★ j'aie tendance à m'effacer lorsque la place que je devrais prendre ne me convient pas;
- ★ à l'inverse, j'aie tendance à prendre trop de place;
- ★ j'aie une certaine difficulté à travailler en équipe;
- ★ je puisse être paternaliste;
- ★ je veuille aider quelqu'un à tout prix, même s'il ne me demande rien;
- ★ je puisse aussi me laisser trop facilement émouvoir;
- ★ j'aie une bonne dose de naïveté;
- ★ je réagisse fortement à un manque de respect ou à un manque de tact envers quelqu'un ou envers moi-même;
- ★ j'aie tendance à porter un jugement.

→ **RÉFLEXION**
Y a-t-il chez moi des « montagnes » à surmonter ?

Je complète la liste avec mes propres connaissances.

Allons à l'exercice #6



Exercice #6

J'ÉVALUE MES CONTRAINTES !

LA SEULE VÉRITABLE LIBERTÉ QUE NOUS AYONS EN CE MONDE, EST CELLE DE POUVOIR CHOISIR SES CONTRAINTES.

Dans votre situation actuelle, cochez les items qui correspondent à des contraintes pour vous.

Faites la différence entre celles que vous pouvez accepter sans problème, en décidant simplement que vous allez vivre avec cette nouvelle réalité, et les autres.

Pour ces dernières, prévoyez les stratégies que vous pouvez adopter pour les rendre « acceptables » :

- des personnes vont compter sur moi;
- des personnes que je ne connais pas encore vont m'aider;
- j'aurai des activités inscrites à mon agenda auxquelles j'aurai à participer sans pouvoir y échapper;
- je ne pourrai pas prendre de décision de façon unilatérale;
- j'aurai à travailler en équipe;
- je vais devoir accepter le rythme des autres;
- je dois organiser mes vacances, mes loisirs en fonction de mes engagements;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Complétez la liste avec les contraintes que vous appréhendez.



*C'est une autre forme
d'efficacité !*

Albert...

Albert, bien que modeste par nature, pensait que les compétences acquises tout au long de sa carrière l'amèneraient facilement à combler les exigences demandées pour démarrer un groupe d'entraide dans son quartier.

Il s'est aperçu bien vite, qu'à l'inverse, dans certains cas, les aptitudes louées pouvaient quelquefois être des freins dans d'autres situations.

Lors de la première rencontre avec le groupe d'entraide nouvellement constitué, l'intervenant et quelques partenaires motivés dès le départ par la démarche, il avait bien trouvé que les discussions « ne semblaient pas aboutir ». En homme courtois, mais aussi du fait de son implication relativement récente, il s'était abstenu de tout commentaire. Cependant, il avait senti une certaine impatience monter en lui.

À la deuxième réunion, la même sensation est de nouveau venue le chercher. Habitué à prendre des décisions rapides, à être « efficace », à ne pas perdre son temps en paroles inutiles, Albert se demandait si toutes les rencontres allaient se dérouler sur le même mode.

Il s'en est ouvert rapidement à l'intervenant. Ce dernier lui a expliqué qu'en effet, le monde de l'action sociale était bien différent de celui qu'il connaissait dans son activité professionnelle, que le travail avec des bénévoles implique également une autre approche dans la façon dont on répartit les fonctions dans une équipe, que le fait de s'engager auprès et avec des personnes plus âgées nécessite un autre rythme.

Ravi de cette discussion avec l'intervenant, Albert s'est décidé à repenser ses habitudes et ses modes de fonctionnement. Il travaille maintenant pour adapter les avantages acquis à ses nouveaux engagements. C'est une autre forme d'efficacité !

3. Je précise mon ou mes objectifs personnels

Quelle est l'utilité de se donner un ou des objectifs personnels dans la situation présente ?

La réponse à cette question me permet de préciser ce que je viens chercher dans la démarche que j'expérimente. Et c'est toujours plus important qu'on ne le croit. Et je m'organiserai pour y arriver.

À l'inverse, l'absence d'objectifs clairs pourra faire en sorte que je sois un peu désorienté(e) à certains moments.

Il n'est pas toujours facile de clarifier ses objectifs personnels. Nous touchons là certaines zones de notre personnalité qui n'ont pas toujours été nommées. Parfois, qui n'ont pas non plus été exploitées.

Voyons par exemple :

- ★ vivre des valeurs de solidarité qui sont fortes dans ma famille;
- ★ retrouver un sentiment d'utilité au temps de la retraite;
- ★ développer ou renforcer un réseau relationnel à proximité de mon domicile;
- ★ exploiter un talent artistique, intellectuel, physique ou autre;
- ★ diversifier mes activités de loisirs;
- ★ structurer mon emploi du temps;
- ★ avoir une relation de confiance avec une personne plus isolée;
- ★ etc.

Je complète la liste avec mes propres connaissances.



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Objectif *nom masculin*

But à atteindre.

Fig. (1874) But précis que se propose l'action. → 1. fin. Quels sont vos objectifs ?

→ dessein, visée. Redéfinir les objectifs d'une entreprise. Tout mettre en œuvre pour atteindre un objectif.

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

N'oublions pas que la formulation d'un objectif doit posséder un certain nombre de caractéristiques.

L'objectif doit être :

- ★ réaliste et réalisable;
- ★ quantifiable;
- ★ évaluable;
- ★ se situer dans le temps;
- ★ défini en termes positifs.

Si je respecte ces quelques règles, je serai constamment en mesure de vérifier où j'en suis et si je suis toujours dans la bonne voie !

Dès lors que j'ai conscience de pouvoir réaliser que mes objectifs sont atteints, il me sera alors possible d'en fixer d'autres et de repartir du bon pied.

Par ailleurs, des objectifs clairement exprimés peuvent aussi m'aider à traverser les épreuves, les moments de doute ou de découragement si je m'y réfère dans ces moments-là.

Les points abordés dans ce chapitre nous ont amenés à vérifier quelques éléments personnels parce qu'ils touchent des aspects qui vont solidifier et orienter le cheminement déjà bien commencé.

J'ai pu réfléchir sur le sens de mon engagement spécifiquement situé dans un groupe d'entraide, un engagement qui tient compte de mes ressources, mais aussi de mes difficultés et mes limites potentielles.

Cette réflexion m'amène à me fixer un objectif personnel et éclairé.

Je me sens maintenant disposé à aller rencontrer les personnes qui seront principalement l'objet de mon attention.

→ **RÉFLEXION**
Mes objectifs personnels sont-ils clairs ?

Formule gagnante



« Ce qui se conçoit bien, s'exprime clairement »
Définir et formuler des objectifs clairs est la meilleure façon de me rendre là où je veux aller, car ils seront entendus et compris par tout le monde !

Troisième chapitre

Je porte un regard sur les personnes de 50 ans et +

Arrivé à cette troisième partie, j'oriente plus précisément mon regard sur les particularités favorisant l'aide mutuelle entre personnes de 50 ans et plus. Ces personnes, en effet, seront celles vers lesquelles nous porterons notre attention.

Cependant, soyons conscients que cette « frontière » entre les moins de 50 ans et leurs aînés ne doit en aucun cas être considérée comme une fermeture.

Au contraire, laissons la porte ouverte et faisons confiance au bon sens qui nous dit qu'entreront dans notre groupe (constamment ouvert) celles et ceux qui y trouveront leur compte !

Et gardons à l'esprit, que cette notion de « 50 ans et plus » n'est qu'une indication, une orientation, un cadre, qui nous permettront de garder le cap.

Ainsi, nous resterons les yeux fixés vers les plus âgés qui sont malheureusement, encore dans bien des domaines, les laissés-pour-compte de notre société.

Et c'est là où nous avons choisi de nous investir, même si nous sommes conscients qu'il existe aussi de bonnes raisons d'œuvrer dans d'autres catégories d'âge.

1. Les 50 ans et + Qui sont-ils ?

Qui sont ces femmes et ces hommes que l'on « embarque » dans une dénomination aussi large que celle-ci ? Le savons-nous ?

Eh bien, justement, dans notre projet, il nous faut oublier l'idée d'avoir un avis clair sur ce groupe d'âge !

En effet, si nous devons retenir une seule caractéristique commune des personnes de 50 ans et plus, et bien c'est qu'elles ont... 50 ans et plus !

Passons à l'exercice #7

L'empowerment

Dans sa Proposition d'un cadre théorique « Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV) », Truchon (2011) cite Charpentier et Soulières (2007:35) qui définissent l'empowerment comme « *un processus qui vise à développer ou renforcer l'autonomie décisionnelle des individus et des groupes qui subissent de l'exclusion sociale. Il s'agit d'un processus par lequel l'individu devient capable d'influencer l'aménagement et le cours de sa vie en prenant les décisions qui le concernent directement ou qui concernent sa communauté* ».

Le Développement du Pouvoir d'Agir (DPA)

De manière générale, on peut le définir comme « *la capacité des personnes et des communautés à exercer un contrôle sur la définition et la nature des changements qui les concernent* ».

LE BOSSÉ, 2003, cité par Truchon

Le pouvoir d'agir renvoie à la capacité de créer une différence dans le cours des événements. Le pouvoir d'agir vise à changer des choses dans la vie des personnes, donc à exercer du pouvoir (Lemay, 2007). Ce qui est visé, c'est de mettre un terme à une source d'insatisfaction assimilée à une impuissance réelle ou ressentie à réguler les événements de sa vie.

LE BOSSÉ, 2003, CITÉ PAR TRUCHON

Un principe directeur, fondamental, anime ce modèle d'intervention : celui de l'égalité entre tous les acteurs de la relation d'aide. Ce modèle repose sur un renversement des rapports traditionnels entre les experts et les usagers. De nature égalitariste, cette approche reconnaît les compétences des plus vulnérables et valorise la complémentarité des compétences professionnelles et expérientielles.

LEMAY, 2007, CITÉ PAR TRUCHON

Selon Le Bossé (2003), « *sur le plan de l'intervention, l'utilisation de l'expression pouvoir d'agir devrait aider à préciser les objectifs opérationnels associés aux programmes qui se donnent l'empowerment pour finalité.* »



Exercice #7

LES 50 ANS ET +

Si nous devons retenir une seule caractéristique commune des personnes de 50 ans et +, c'est qu'elles ont... 50 ans et + ! Au-delà de ce simple (et simpliste) constat, prenons conscience de ce qui les distingue :

- il y a plusieurs générations dans ce groupe d'âge;
- les histoires de vie de ces personnes sont toutes différentes;
- certaines sont nées « ici », d'autres « ailleurs »;
- certaines « travaillent », d'autres sont « retraitées »;
- certaines de ces personnes sont fragiles et vulnérables, d'autre pas;
- certaines sont malades, d'autres pas;
- certaines ne sont pas autonomes dans un ou plusieurs domaines;
- certaines ont eu la possibilité d'avoir un parcours éducatif poussé, d'autres non...

Pouvez-vous en trouver d'autres ?

À partir de ces caractéristiques, élaborer votre propre profil.

En ayant en mémoire le thème de la réciprocité, faites le profil de la personne pour qui et de qui vous aimeriez donner et recevoir des services.



Anne et Albert se sont posé la question, il y a quelques temps, sur l'opportunité de s'investir auprès des jeunes décrocheurs. Un reportage à la télévision les avait interpellés. Ils trouvaient en effet qu'il était urgent, au regard du type de société dans laquelle nous vivons, d'essayer de comprendre cette situation. Pendant quelques temps, ils ont cherché des pistes, des possibilités d'investissement pour s'apercevoir qu'il serait plus efficace d'agir directement auprès des hautes sphères décisionnelles pour mettre en place les éléments qui permettraient d'avancer vers une solution satisfaisante à leurs yeux. Profondément convaincus qu'ils se sentiraient plus valorisés dans une action de terrain en relation directe avec des personnes « de la vie de tous les jours », ils ont décidé de n'agir envers les jeunes décrocheurs que par un don annuel et récurrent en faveur d'un organisme sérieux et reconnu dans ce domaine.

*Pendant quelques temps,
ils ont cherché des pistes,
des possibilités
d'investissement...*

À la lecture du texte « Les frontières de l'âge », je prends conscience de la grande diversité et par conséquent, de la richesse de ces générations.

Les frontières de l'âge...

(...) (Les frontières de l'âge se sont étirées au fil du temps pour inclure le travailleur âgé, le préretraité, le nouveau retraité, le vieillard septuagénaire et octogénaire, plus le grand vieillard. Et par grand vieillard, on distingue désormais non seulement les nonagénaires, mais aussi les centenaires et les super centenaires. On parle de troisième, quatrième et même cinquième âge. La population dite « âgée » forme une mosaïque complexe, une trame humaine immensément étoffée, diversifiée, riche et active. Les champs d'expériences des 55 ou 60 ans et plus sont parsemés d'itinéraires aussi différenciés que celui des jeunes adultes ou des adolescents. D'une génération à l'autre, les histoires de vie diffèrent considérablement. La situation du jeune retraité de 60 ans, par exemple, se démarque nettement de l'individu de 80 ans ou plus.

Chacun appartient à une génération distincte, se distinguant au chapitre des habitudes de vie, de l'éducation reçue, de l'avoir accumulé, des cursus socioprofessionnels, des valeurs et du vécu familial. Leurs réseaux de relations sociales ou familiales diffèrent considérablement, n'ont pas les mêmes projets ou ambitions d'avenir. Les préférences en matière de loisirs diffèrent également. Au sein d'une même génération, les parcours de vie sont fortement diversifiés, pour ne pas dire inégalitaires, que ce soit au plan de la capacité financière, des conditions de santé, de l'accès aux services ou aux ressources, des champs d'intérêt, pour ne nommer que ceux-là. Cette diversité biographique n'est pas figée, ni dans le temps ni dans l'espace. Il ne s'agit pas de trajectoires distinctives et linéaires.

Le parcours de vie demeure d'une grande plasticité. Une personne peut à tout moment perdre son autonomie fonctionnelle, bouleversant radicalement le cours de son existence. Plus tard, elle peut recouvrer sa santé ou récupérer son autonomie, offrant ainsi de nouvelles possibilités. Ces transitions et points tournants ponctuant les itinéraires de vie ne sont pas les seules caractéristiques par lesquelles les aînés se différencient. Les aînés se distinguent de plus en plus par leur diversité pluriculturelle et pluriethnique. À cela s'ajoutent les personnes âgées appartenant aux Premières Nations et métis, particulièrement vulnérables à une espérance de vie moins bonne, à plusieurs maladies physiques ou mentales et à des conditions de vie précaires. (...) Une foule d'expériences négatives peuvent (aussi) causer la dégradation et le déclin à un âge précoce, telle la pauvreté tout au long du parcours de vie ou une trajectoire familiale marquée par des conflits et une histoire de violence conjugale (...)» (Truchon, 2011, p. 41-42)

Par ailleurs, profitons de cette incursion dans le monde des 50 ans et + pour approfondir une notion directement liée au projet « Je m'engage dans ma communauté ! » : le potentiel des personnes de cette tranche d'âge comme acteurs de leur propre vie.

2. Le pouvoir d'agir des personnes de 50 ans et +

Depuis les années 70, la notion d'*empowerment* a fait sa place dans de nombreux milieux et a été l'objet de nombreuses études, desquelles une abondante littérature, parfois austère ou inaccessible pour le commun des mortels que nous sommes, s'est développée.

Pour le projet qui nous anime, nous nous baserons sur la théorie du Développement du Pouvoir d'Agir (DPA), traitée principalement par Le Bossé (voir la description à la page 71). Cette notion, nous le savons, a une importance certaine dans notre démarche.

En effet, si nous nous limitons à cette compréhension que toute personne possède en elle les éléments fondamentaux qui vont lui permettre d'agir pour améliorer ou changer une situation qu'elle juge insatisfaisante, le lien avec la philosophie de l'entraide telle que nous l'avons vu plus haut doit se faire facilement.

(...) « il ne s'agit plus de soulager la souffrance comme dans les approches caritatives, ni de guérir la souffrance comme dans les approches professionnelles fondées sur le modèle médical traditionnel ou de dénoncer les causes de la souffrance comme les approches strictement militantes, mais plutôt de s'affranchir de cette souffrance. Ceci en offrant la possibilité concrète d'influencer ou de réguler les événements de la vie quotidienne qui ont une importance particulière pour nous, soit d'un point de vue individuel ou dans le cadre d'une démarche collective. » (...) (Le Bossé et coll., cité par Truchon p. 35)

Nous le savons maintenant, mais il faut que nous le répitions en permanence, nous n'allons pas « aider » de manière traditionnelle. Et l'entraide, justement, laisse toute la place au pouvoir d'agir de chaque personne qui compose le groupe. Encore une bonne raison d'accentuer l'impact et l'importance de cette notion toujours chère au cœur des concepteurs du projet « Je m'engage dans ma communauté ! ».

Avec les étapes suivantes, je franchis un « palier » supplémentaire pour être dans l'action avec mon équipe. Si cette équipe existe concrètement, nous pouvons commencer à travailler ces concepts ensemble. Si ce n'est pas le cas, je peux commencer à m'en imprégner de façon théorique et à y revenir par la suite.

→ **RÉFLEXION**
Est-ce bien là les personnes avec qui je veux m'investir?

Quatrième chapitre

Je renforce mes connaissances sur les caractéristiques, la création et l'animation d'un groupe d'entraide

(SOURCES : SELF HELP RESOURCE CENTRE ET CAP SANTÉ OUTAOUAIS)

1. Quelles sont les particularités d'un groupe d'entraide ?

Je sors quelques temps de la réflexion personnelle pour aborder des notions plus générales, plus « techniques », qui me permettent à ce moment du processus, de me situer dans un ensemble plus large.

Pour ce faire, je vais passer en revue les principales caractéristiques d'un groupe d'entraide. Il est bien évident que les notions ci-après abordées ne s'appliqueront que lorsque le groupe sera constitué. La démarche est alors entamée et les vents nous poussent dans la bonne direction !

En voici donc une petite liste non exhaustive :

- ★ le groupe se donne des règles de fonctionnement souples;
- ★ le groupe assure le partage équitable (et innovateur) des tâches et des responsabilités;
- ★ les orientations, les décisions sont prises de façon démocratique, et les structures du groupe sont informelles;
- ★ les membres du groupe sont bénévoles;
- ★ le groupe d'entraide assure la régularité et la continuité à ses membres.

Arrêtons-nous ici sur quelques-unes de ces caractéristiques.

Le groupe se donne des règles de fonctionnement souples

Il ne faut pas que le groupe d'entraide tombe dans le piège de l'abus de l'utilisation des règles !

Il ne faut pas qu'il n'y en ait pas non plus !

Idéalement, le dosage, empreint de bons sens et de sagesse sera donc la meilleure façon de procéder.

Formule gagnante



Je privilégie la souplesse lorsque je fixe les règles de fonctionnement du groupe.

Il est facile de comprendre que trop de structures risque de rigidifier les rencontres. Le groupe doit rester un lieu sympathique où il est bon de se revoir et souvenons-nous que dans notre groupe, composé majoritairement de personnes de 50 ans et +, je risque de retrouver un certain nombre de retraités qui ne veulent pas forcément être à nouveau confrontés à des contraintes rappelant un contexte du travail duquel ils se sont éloignés.

De plus, l'organisme de soutien et les partenaires avec lesquels nous allons composer ont eux-mêmes certainement un cadre administratif bien établi.

À l'inverse, l'absence totale de règles ne permet à aucune organisation d'être fonctionnelle et efficace sur le long terme.

Enfin, rappelons que les règles de fonctionnement n'ont de raison d'être que pour « maximiser les bénéfices » des rencontres et guider nos discussions et échanges.

À cette étape, je fais l'exercice #8



Exercice #8

LE GROUPE SE DONNE DES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT SOUPLES

À partir d'exemples personnels

Décrivez une situation où vous avez dû faire face à des règles de fonctionnement trop rigides.

Décrivez une situation où vous avez rencontré des règles de fonctionnement trop souples.

Notez-en les conséquences.

Notez-en les conséquences.

Qu'auriez-vous pu faire pour améliorer cette situation ?

Le groupe assure le partage équitable (et innovateur) des tâches et des responsabilités

Puisqu'il est question d'entraide et donc de réciprocité, il sera approprié que les tâches et les diverses activités, inhérentes à la bonne marche du groupe, soient équitablement partagées.

Il est absolument nécessaire de veiller à ce qu'aucun sentiment d'inégalité ne soit ressenti par l'un ou l'autre des membres bénévoles ou des participants.

Pour cela, on tiendra compte des compétences et des intérêts des uns et des autres et, idéalement, il sera intéressant de tenter un peu d'innovation dans ce domaine.

En effet, nous savons que l'inclinaison naturelle de toute personne au sein d'une organisation sera de se cantonner dans un secteur d'activités ou à un niveau de responsabilité dans lesquelles elle se sentira le plus confortable.

Le risque de cet immobilisme peut créer un sentiment de lassitude et par voie de conséquence un possible désintérêt et un désinvestissement.

Pourquoi ne pas profiter des possibilités offertes par la dynamique d'un groupe d'entraide pour expérimenter d'autres façons de faire, pour se donner de nouvelles missions, de nouveaux défis?

*NDLR : Il sera important que le rythme des rencontres soit fixé de telle sorte que l'intérêt des personnes qui y assistent ne soit pas émoussé par des intervalles trop importants.

L'occasion est bonne pour moi d'explorer et de me mettre en route vers de nouvelles aventures enrichissantes, épanouissantes, formatrices.

Il suffit quelquefois d'un petit élan venant de soi-même ou de quelqu'un d'autre pour apporter une nouvelle ressource qui profitera autant au groupe qu'aux participants.

Le groupe d'entraide est bien sûr un lieu de « services » et d'activités, mais vu sous cet angle, il peut prendre alors une autre dimension et devenir par exemple, un lieu de découverte et d'apprentissage, un lieu de développement personnel.

À cette étape, je fais l'exercice #9

partage...

Formule gagnante



Je profite de l'ouverture d'esprit des membres du groupe dans lequel je me trouve pour sortir de mes « zones de confort » et tenter de nouvelles expériences.



Exercice #9

JE TENTE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES

Je profite de l'ouverture d'esprit des membres du groupe dans lequel je me trouve pour sortir de mes « zones de confort » et tenter de nouvelles expériences.

Y-a-t-il une passion que je n'ai jamais explorée ? Un rêve d'enfant jamais réalisé, un projet artistique qui n'a jamais vu le jour ?

Prenez quelques vieux magazines, une paire de ciseaux, un bâton de colle...
Découpez des images ou des photos qui représentent la ou les réponses aux questions ci-dessus...
Collez-les sur une feuille.

Donnez un titre à chaque image

Me remettre au piano et jouer devant un public

Ce projet, si je le réalise, apportera-t-il un « plus » aux participants du groupe d'entraide ?

oui *non*

Si vous avez répondu « oui », inscrivez maintenant la décision que vous prenez par rapport à cela.
Commencez la phrase par « je ».

Quelques exemples :

- je vais prendre la responsabilité de la formation d'autres groupes d'entraide;
- je vais motiver 2 ou 3 personnes pour partager ma passion de la culture de légumes biologiques;
- je vais donner un cours de peinture.

Les orientations, les décisions sont prises de façon démocratique, et les structures sont informelles

Le groupe d'entraide ne se définit pas prioritairement par son organisation. Sa structure devra donc s'adapter à cette particularité. Tout en ayant le souci de favoriser l'entraide entre ses membres, sa structure demeurera au service de ceux-ci et non le contraire.

La forme qu'on lui donnera sera donc celle qui sera le plus près possible de la raison pour laquelle le groupe a été créé : répondre à un besoin d'entraide. Elles s'ajustera régulièrement à ce qui est l'essentiel de l'existence du groupe : les bonnes relations, la coopération, une proximité aidante et souhaitée, un climat de compréhension et de mieux-être, « justement parce qu'on est ensemble ».

Il faudra que les participants soient attentifs à ce que l'autonomie de chacun soit précieusement respectée. Il n'y aura pas de direction ni de hiérarchie mais, comme nous le disions plus haut, un véritable partage des responsabilités, lesquelles auront été prises en commun.

Cela ne signifie pas qu'il ne soit pas nécessaire de temps à autre d'organiser, de planifier un projet, une activité. Mais celle-ci ne devra rester qu'un instrument utilisé pour réaliser ce que l'on souhaite. Elle ne devra jamais entraver ou prendre le dessus sur les personnes et leurs besoins.

Par ailleurs, comme nous l'avons déjà mentionné, si la structure de notre groupe est informelle, l'organisme qui va nous soutenir sera, lui, un organisme structuré et organisé. Ce sera notre référence.

Les membres du groupe sont bénévoles

Même si j'ai travaillé cette notion précédemment et qu'elle est claire pour moi, elle ne le sera pas forcément pour tout le monde.

Aussi, je veillerai à ce qu'elle soit constamment admise inconditionnellement par tous les membres du groupe dont je fais ou je vais faire partie.

Il sera donc hors de question de recevoir quelque rémunération que ce soit. Et s'il y a des modalités de remboursement de frais, elles seront précisées dans les règles de fonctionnement de notre organisme et dans les accords que nous allons passer avec lui. Celles-ci devront être respectées.

Formule gagnante



Je veille à ce que ce soit toujours la structure du groupe qui soit au service de l'entraide et non l'inverse.

Le groupe d'entraide assure la régularité et la continuité à ses membres.

Cette caractéristique découle naturellement de ce tout ce qui précède. La démarche d'entraide demande une assiduité, une constance dans l'implication. Nous l'avons vu dans les contraintes potentielles.

Il y aura des services qui seront attendus par ceux à qui nous les avons proposés, il y aura des liens qui nécessiteront d'être entretenus, et surtout, il y aura la création d'un circuit sur lequel les uns et les autres pourront compter.

Ce qui facilitera cette « permanence du soutien », c'est qu'elle sera assurée par l'ensemble des membres du groupe, voire même par certains participants.

Il faut donc intégrer cette « responsabilité » non pas comme une tâche « en plus », mais comme une facette qui permet le soutien mutuel souhaité par tous.

En conclusion de ce chapitre, si j'acquiesces ces quelques notions liées aux caractéristiques du mouvement que j'amorce, je suis à l'aise pour poser les bases, avec l'intervenant et les futurs « collègues », d'un fonctionnement souple, mais pas anarchique, engagé, mais pas contraint, efficace, mais pas aliénant.

Voyons maintenant quelle place je peux prendre dans ce groupe.

continuité...

2. L'animation d'un groupe d'entraide

À cette étape-ci, comme bénévole qui démarre le groupe d'entraide, je me projette dans ce que sera ma fonction si le groupe n'est pas constitué. Si le projet est déjà en marche, je fais l'exercice en temps réel. Je valide aussi ma place dans le groupe, j'évalue la congruence entre celle que je souhaite prendre, celle que je suis réellement capable de prendre, tant sur le point des aptitudes et/ou de la disponibilité, que celle que les autres sont disposés à me donner.

Plusieurs fonctions importantes alimentent la bonne santé d'un groupe. Je peux participer ainsi au recrutement des autres bénévoles, à leur intégration, à mettre en place les éléments qui vont favoriser leur rétention, à la formation commune, à la préparation et l'animation des réunions, à la préparation, la réalisation et le suivi des activités.

Je vais également participer à l'élaboration des objectifs et orientations que va prendre ma petite équipe.

Animer un groupe d'entraide comprend plusieurs séquences. Pour commencer, voyons les notions de base de l'animation d'un groupe d'entraide.

De prime abord, il sera logique et souhaitable, que l'intervenant qui nous accompagne assure l'animation du groupe. Bien évidemment, il possède la connaissance du milieu, des forces et des faiblesses de la population qui compose la communauté dans laquelle nous souhaitons intervenir. De plus, il est sans doute un professionnel de l'animation de groupes et plus particulièrement de groupes de bénévoles.

Nous pensons, dans un souci de longévité, que cette formule est la plus adaptée pour le démarrage. À l'inverse, il est peu probable qu'un groupe isolé et sans soutien aucun ne puisse perdurer dans de bonnes conditions.

Formule gagnante



Le groupe peut décider que tous agiront comme animateur à tour de rôle pendant une période déterminée !

Cependant, il se peut, au bout d'un certain temps, que le groupe d'entraide devienne une entité capable de vivre par lui-même (le développement du pouvoir d'agir doit aussi être une notion pouvant être appliquée au groupe) et l'intervenant pourra alors, tout en restant présent, prendre un peu de distance. Il se peut aussi que l'organisme de soutien ne puisse nous accompagner que partiellement par l'intermédiaire d'une ou d'un intervenant, et ce pour toutes sortes de raisons : manque de disponibilités, de budgets.

Cela ne signifie pas que le groupe doit se fermer à l'apport de ressources extérieures, au contraire, ces ressources pourront si nécessaire venir informer, conseiller, orienter les participants.

→ RÉFLEXION

**Suis-je prédisposé(e)
à m'engager dans une
fonction de leader ?**

Il sera important toutefois que, de l'intérieur, tout le groupe se donne ou accepte, et ce de façon formelle, qu'un des membres puisse agir comme animateur ou exercer un leadership. Cette personne pourra, par ses compétences ou sa personnalité, émerger naturellement du groupe. Elle remplira alors les « fonctions » d'animateur, indispensables à son bon fonctionnement.

Le groupe peut aussi de lui-même se choisir quelqu'un parmi ses membres qui acceptera ce rôle.

Chaque groupe a ses particularités et ses propres besoins. Il est important qu'il garde la liberté de sa « gestion ». Dans ce domaine de l'animation, il est primordial que l'animateur du groupe soit reconnu comme tel par tous les membres. Que tous soient d'accord pour lui permettre d'exercer un certain nombre de rôles et fonctions qui aideront le groupe à atteindre ce qu'il recherche : le bon fonctionnement de la démarche d'entraide. (Voir les fonctions de l'animateur, p. 86).

*animateurs
et leaders*

Viktor et Benjamin...



À un moment donné, le groupe initié par Albert s'est demandé s'il ne pouvait pas faire quelque chose pour Viktor. Ils ont décidé de lui rendre visite et c'est Albert qui a effectué la démarche. Le premier contact a été réservé. En effet, cet homme n'avait pas véritablement demandé à ce que quelqu'un vienne chez lui et gardait une évidente distance dans une conversation qu'Albert essayait, avec difficulté, de tenir.

Le petit appartement de Viktor n'a comme seul luxe que celui d'être à proximité de tout : services sociaux, clinique médicale, hôpital mais aussi commerces, librairies, marché. À l'intérieur, tout a été rendu fonctionnel pour lui permettre de se déplacer le plus facilement possible. Aucune décoration, pas de photo... La fenêtre de sa pièce principale donne sur la rue commerçante et il a un petit balcon qu'il utilise plutôt comme espace de rangement. L'ameublement est à sa plus simple expression : table, chaises, lit, commode.

Albert a évidemment proposé à Viktor de venir le voir, de lui rendre service si besoin. Il a essuyé un refus poli.

Le groupe s'est posé des questions : cet homme a probablement besoin d'aide, mais il n'en demande pas. Il ne se situe pas comme ayant, de prime abord, le profil classique pour faire partie d'un groupe d'entraide. Il ne veut rien de particulier, sinon qu'on le laisse tranquille. Les règles du groupe sont claires, Viktor est chez lui et est libre d'agir comme il l'entend. Cette liberté doit être respectée.

Après de multiples questionnements, et après avoir passé en revue les informations dont ils disposaient, les membres du groupe ont été sur le point d'abandonner l'idée d'intégrer Viktor. C'est finalement Benjamin qui a trouvé une issue positive. Il a proposé à Viktor de se faire aider pour améliorer son anglais parlé, langue que Viktor maîtrise parfaitement et point faible de Benjamin pour progresser professionnellement.

Viktor a accepté avec plaisir, heureux de se rendre utile. Ils ont décidé de passer 45 minutes par semaine à converser de tout et de rien uniquement en anglais. Benjamin n'a pas caché à Viktor que cette rencontre hebdomadaire lui permettait aussi de vérifier qu'il allait bien et qu'il ne manquait de rien.

*...cet homme a
probablement besoin d'aide, mais il
n'en demande pas.*

Les rôles et fonctions de l'animateur de groupe

D'APRÈS CAP SANTÉ OUTAOUAIS : ANIMATION D'UN GROUPE D'ENTRAIDE

L'animateur ou le leader reconnu par le groupe doit, selon la situation, en accord et avec la participation active des membres du groupe, permettre à ceux-ci :

- ★ d'identifier et d'exprimer les besoins personnels qui les ont amenés à faire partie du groupe d'entraide;
- ★ de se donner un but qu'ils veulent individuellement et collectivement atteindre;
- ★ d'inventorier les ressources adaptées pour y parvenir, en permettre l'évaluation et vérifier leur pertinence en regard du but poursuivi.

L'animateur ou le leader reconnu par le groupe devra aussi :

- ☆ être capable de créer un bon climat entre les participants. Un climat qui favorise le dialogue entre les uns et les autres;
- ☆ être attentif à ceux qui parlent moins, qui auraient tendance, pour toutes sortes de raisons, à se mettre en retrait. Il leur donnera la parole;
- ☆ agir avec tact pour limiter un participant qui prend trop de place ou qui, le cas échéant, est hors du cadre souhaité;
- ☆ faciliter les échanges d'opinions, même quand elles sont différentes, en sachant que divers points de vue peuvent être complémentaires;
- ☆ aider des membres du groupe qui auraient de la difficulté à exprimer ce qu'ils pensent et veulent, ce qui demande des capacités de clarification;
- ☆ faire des liens entre les opinions et les sujets abordés, ce qui permettra au groupe de résumer leurs discussions et échanges, être motivé(e) à prendre cette place. C'est peut-être la qualité la plus importante que devra avoir la personne à qui reviendra ce rôle;
- ☆ démontrer un certain dynamisme. Quelqu'un qui est intéressé(e) par ce qu'il (elle) fait et qui sait intéresser les autres;
- ☆ etc.



Exercice #10

SUIS-JE PRÉDISPOSÉ(E) À M'ENGAGER DANS UNE FONCTION DE LEADER ?

Un leader doit posséder certaines qualités. C'est quelqu'un qui, entre autres :

- sait communiquer;
- sait écouter;
- inspire confiance;
- sait motiver les gens qui l'entourent;
- est une personne crédible.

Parmi ces caractéristiques représentatives d'un leader, quelle est selon vous la plus importante ?

Vous accordez-vous une ou des qualités de leadership ?

Seriez-vous prêt (e) à remplir ce rôle si l'occasion se présente ?

3. Les 9 étapes pour la création et la continuité dans le temps d'un groupe d'entraide

À cette étape-ci, j'éprouve certainement le besoin d'être encore plus dans l'action directe, avec et auprès d'autres personnes qui vont partager mon enthousiasme.

J'anticipe et j'aborde encore un peu de théorie, je continue ma réflexion.

Si mon groupe est constitué, si l'intervenant identifié est présent dans la mise en place, je peux alors passer aux « travaux pratiques » avec tout ce beau petit monde. À l'action !

Voici donc une liste de points sur lesquels je vais travailler. Chacun de ces points peut représenter une étape de mon (futur) plan d'action :

- ★ le choix des personnes;
- ★ comment faire le contact ?
- ★ comment le groupe prendra-t-il forme ?
- ★ quel sera l'élément déclencheur qui marquera le début de l'action ?
- ★ quels objectifs le groupe veut-t-il atteindre ? Quels résultats recherche-t-il ?
- ★ de quelles ressources le groupe aura-t-il besoin ?
- ★ comment le groupe va-t-il s'organiser ?
- ★ comment pourrons-nous l'évaluer ?
- ★ comment notre projet pourra-il être « durable » ?

Voyons-les en détail.

Le choix des personnes

Sur ce sujet, ce qui me vient tout de suite à l'esprit, ce serait d'intégrer à la démarche mon propre réseau social et les personnes significatives qui m'entourent.

Peut-être, dans un second temps, serai-je tenté(e) de laisser à l'organisme de soutien le choix des personnes avec lesquelles le groupe se constituera, considérant que j'ai une bonne capacité d'adaptation et que je saurai m'ajuster aux demandes.

L'organisme, en effet, a une connaissance plus complète des besoins de la population du quartier et saura me donner « l'heure juste » sur la direction que je dois prendre. En pensant ainsi, je n'ai pas tort.

Mais, il s'agit ici de considérer l'organisme comme un partenaire qui m'apportera les éléments nécessaires en fonction de ce que je veux réaliser. Cependant, je dois toujours garder en mémoire, qu'au cœur même du projet d'entraide, il y a une dynamique spécifique à laquelle je dois me référer : je suis pleinement participant à l'ensemble de la démarche, je peux même en être l'initiateur, j'ai un rôle actif à jouer.

Ce rôle se modifiera par la suite dans le sens où il se partagera avec les autres personnes faisant partie du groupe.

C'est là où le profil que j'ai élaboré me sera utile. Il exprime ce que j'ai à apporter aux autres et les frontières que je dois franchir, pour les autres et pour moi-même.

L'organisme de soutien, l'intervenant, seront toujours présents et disponibles pour nous conseiller en fonction des connaissances qu'ils ont du quartier où je vis, de son identité sociale.

À travers certaines questions, essayons de préciser le niveau de connaissance que j'ai de cet environnement en sachant que celui-ci est le milieu de vie des personnes que je rencontrerai.

- ★ Y - a-t-il dans mon quartier des lieux que je fréquente de temps en temps ou régulièrement : CLSC, bibliothèque, HLM, centre communautaire, CHSLD, clinique, groupement paroissial, église...?
- ★ Ai-je dans mon quartier une ou des implications sociales, communautaires, de loisir ?
- ★ Puisque le projet dans lequel je m'implique se base sur l'entraide de proximité, est-ce que je connais personnellement quelqu'un qui pourrait faire partie du groupe que je veux constituer ? Quelqu'un qui a besoin d'aide et qui serait prêt aussi, à sa manière, à rendre service ?
- ★ Est-ce que les contacts que j'ai en ce moment, peuvent être utiles et utilisés pour aider à amorcer la démarche ?
- ★ ...

Je complète la liste avec mes propres connaissances.

Ces questions peuvent me permettre par ailleurs de réaliser que ma connaissance du milieu n'est pas suffisante. C'est à ce moment que l'intervenant (e) de l'organisme peut m'apporter son soutien et m'aider à trouver des personnes qui constitueront un groupe. Ce soutien, s'ajoutant à celui de l'organisme, devrait me donner, comme initiateur du projet, la possibilité de continuer moi-même la démarche.

Je fais maintenant l'exercice #11

considérer
l'organisme
comme
un partenaire
qui
m'apportera
les
éléments
nécessaires



Exercice #11

LA CONNAISSANCE DE SON QUARTIER

Prenez une carte de votre quartier que vous pourrez certainement trouver près de chez-vous (mairie d'arrondissement, centre communautaire... ou Internet). À l'aide d'un crayon, pointez sur cette carte les lieux que vous fréquentez habituellement : là où habitent des personnes que vous voyez de temps à autre, des ressources sociales, commerciales, publiques ou privées que vous utilisez régulièrement.

En reliant ces points entre eux, vous aurez un aperçu du périmètre de vos déplacements habituels. Que pensez-vous de votre « circuit » ?

Vous permet-il d'avoir une bonne connaissance de votre entourage ?

Y a-t-il des secteurs que vous n'exploitez pas ?

Puisque notre projet « Je m'engage dans ma communauté ! » est sensible aux échanges entre des résidents d'un immeuble d'habitation et l'entourage de proximité, connaissez-vous une résidence près de votre domicile ? Y êtes-vous déjà allé ?

Léo et Albert...



Léo et Albert se sont rencontrés pour la première fois lors d'une journée « portes ouvertes » au centre communautaire de leur quartier. Ils consultaient tous les deux le kiosque d'information installé à l'entrée du centre.

Assez rapidement, ils ont réalisé qu'ils venaient pour la même raison : discuter avec un intervenant pour démarrer un groupe d'entraide.

Lorsque « les grands esprits » se rencontrent, la voie est libre pour la discussion. Et c'est autour d'un café, assis à une table de la cafétéria, que le projet a pris forme.

Léo, résidant dans un HLM, cherchait depuis un certain temps des personnes du quartier qui seraient intéressées à faire partie d'un « groupe de services ». C'est ainsi qu'il voyait les choses. Son objectif était simple : constituer un petit groupe composé de personnes de son immeuble pour échanger des services, chacun apportant ce qu'il avait à offrir.

Il n'était pas allé plus loin dans l'élaboration, attendant que l'occasion se présente pour préciser sa démarche. Et Albert semblait être cette occasion.

En effet, Albert, demeurant à deux rues de la résidence de Léo, a apporté sa propre vision d'un éventuel projet. Engagés dans une conversation animée, les deux compères n'avaient pas vu l'heure passer, et, alors que le centre fermait ses portes, ils ont décidé de continuer leur discussion au petit restaurant d'en face, lieu que fréquente Léo depuis de nombreuses années.

Ce jour là, sans le savoir, la serveuse d'un petit restaurant assistait à la naissance d'un grand projet qui allait changer la vie de ce petit quartier animé.

Albert, demeurant à deux rues de la résidence de Léo, a apporté sa propre vision d'un éventuel projet.



CE QUE NOUS DIT LE DICTIONNAIRE

Attitude *nom féminin*

Manière de se tenir (et par ext. comportement) qui correspond à une certaine disposition psychologique. → air, allure, aspect, expression, manière. « Son attitude [de l'homme] est celle du commandement » (Buffon). Attitude arrogante, ferme, insouciant, évasive. Prendre une attitude. Changer d'attitude. « L'innocent accusé d'espionnage se trouble. Toute son attitude l'accuse » (Cocteau).

Disposition, état d'esprit (à l'égard de qqn ou qqch.) ; ensemble de jugements et de tendances qui pousse à un comportement. → disposition, position. Quelle est son attitude à l'égard de ce problème ? Adopter une attitude intransigeante dans une affaire. → comportement, conduite. Il était hostile à ce projet, mais depuis il a modifié son attitude.

SOURCE : LE NOUVEAU PETIT ROBERT 2012

Comment faire le contact

Il n'est pas nécessaire d'être initié(e) à la manière d'entrer en contact avec quelqu'un. Pour la majorité des gens, cela va être naturel.

Ici, parler de la prise de contact, se situe dans la zone souvent indéfinissable où deux personnes utilisent leurs outils de communication pour qu'une rencontre se fasse. Paroles, gestes, image personnelle projetée... on pourrait énumérer une longue liste de ces moyens qui font partie intégrante de notre personnalité et sur lesquels il est toujours possible de travailler.

Pour mieux saisir sa propre manière d'entrer en contact, allons tout de suite à l'exercice suivant.

En plus de ce que l'on pourrait appeler les « canaux de communication », un autre élément intervient dans le processus : mon attitude.

Je fais maintenant l'exercice #12

*mon
attitude*



Exercice #12

ÉTABLIR UN CONTACT

Vous devez probablement connaître mieux que quiconque un ou deux « trucs » qui n'appartiennent qu'à vous et qui sont en quelque sorte votre « carte de visite ».

Cochez les mots et expressions suivants que vous reconnaissez être votre « marque » :

- votre sourire/ votre regard
- votre voix/votre accent
- votre façon d'écouter
- votre humour
- votre manière de manifester votre intérêt à ce que l'on vous dit
- votre intelligence
- votre capacité de comprendre rapidement
- votre capacité de poser les bonnes questions
- votre capacité de vous centrer sur ce que la personne vous dit... et rien que sur elle
- votre capacité de vous adapter au rythme de la personne
- votre capacité d'être proche en gardant la bonne distance

Ajoutez d'autres mots ou expressions qui définissent plus précisément votre façon de faire.

Fernande et Léo...



Le groupe d'entraide se constituait et Fernande était un peu vexée que Léo ne lui adresse pas la parole spontanément. Cet homme n'est pas aussi avenant qu'Albert, ni aussi sympathique que Benjamin et Virginie, s'est-elle surprise à penser.

De son côté, Léo, sans l'avouer était un peu impressionné par la culture de cette enseignante à la retraite. Elle ne semblait pas avoir besoin de quoi que ce soit, bref, il ne savait pas quoi lui dire après un simple « bonjour ».

C'est Fernande qui a « cassé la glace ». Alors qu'elle rejoignait le groupe qui s'était donné rendez-vous autour d'un café, dans le petit restaurant du quartier, elle s'est retrouvée seule avec Léo qui, arrivé le premier, tuait le temps en faisant les mots croisés dans le journal du jour.

C'est sur ce sujet que, tout naturellement, Fernande a engagé la conversation.

Quelques minutes plus tard, ils terminaient la grille, ensemble, comme deux vieux amis...

*De son côté, Léo, sans l'avouer
était un peu impressionné par
la culture de cette enseignante à la
retraite.*

Comment le groupe prendra-t-il forme ?

Le choix des personnes, la prise de contact, vont m'amener petit à petit à tisser l'un après l'autre les fils pour constituer le « regroupement » que je recherche.

Je peux d'ailleurs m'arrêter là et considérer que mon groupe est créé avec peu de monde, car sa qualité première ne se situe pas dans le nombre de personnes, même si le nombre influencera forcément la dynamique !

Concrètement, on peut penser qu'un groupe de trois ou quatre personnes serait suffisant pour commencer à se départager les services en direction des participants, se répartir les responsabilités pour le fonctionnement et pour favoriser aussi les échanges et réflexions.

D'ailleurs, ce nombre peut et va certainement évoluer à la hausse ou à la baisse en fonction de circonstances sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle (déménagement, manque de disponibilité, maladie, etc.).

D'autres éléments interviendront pour que le groupe prenne forme :

- ★ il faudra que l'initiateur (trice), appuyé par l'intervenant, ait également un rôle de leader et assume dans un premier temps les responsabilités qui en découlent;
- ★ il faut lui donner un cadre, si minimal soit-il;
- ★ il lui faut un plan d'action.

Je complète la liste avec mes propres connaissances.

Quels objectifs le groupe veut-il atteindre ?

Grâce au deuxième chapitre, j'ai défini mes objectifs personnels. J'aborde ici les objectifs du groupe présent ou à venir.

L'objectif général est déjà défini. En effet, j'ai pris connaissance dans l'introduction de ce guide, de l'objectif du projet « Je m'engage dans ma communauté ». Il ne peut faire autrement qu'il devienne l'objectif du groupe.

Revoyons-le : « le projet veut présenter une démarche novatrice, facilitant la formation de réseaux de soutien mutuel, composés de bénévoles habitant un quartier défini, qui vont développer des liens d'entraide principalement entre des personnes de 50 ans et plus résidant dans ce même quartier, dans et/ou à proximité d'immeubles d'habitation (par exemple des HLM) dans le but d'améliorer leur qualité de vie individuelle et collective ».

Redéfinissons-le maintenant à notre niveau. Cela pourrait donner :

Le groupe « Entraide du quartier » souhaite développer des liens d'entraide principalement avec des personnes de 50 ans et plus résidant dans le quartier de la nouvelle ville et la Résidence des Tilleuls adjacente, dans le but d'améliorer leur qualité de vie, notamment sur le plan de la sécurité.

Si nous le souhaitons, nous pourrions y apporter une touche personnelle, de créativité. Ce qui donnerait par exemple :

Le groupe « Entraide du quartier » souhaite développer des liens d'entraide principalement avec des personnes de 50 ans et plus résidant dans le quartier de la nouvelle ville et la Résidence des Tilleuls adjacente dans le but d'améliorer leur qualité de vie, notamment sur le plan de la sécurité et ce, par l'organisation d'événements favorisant les rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

Les spécificités seront toujours issues des forces des membres du groupe qui définit l'objectif.

Il restera ensuite à se donner les moyens appropriés et définir une méthode pour l'atteindre, qui convient à l'ensemble des personnes qui composent le groupe.

Je comprends aussi qu'il sera vraiment important, à un moment ou à un autre, de vérifier la compatibilité entre mes objectifs personnels et les objectifs du groupe.

→ **RÉFLEXION**
Cet objectif est-il motivant pour moi ?
Comporte-t-il un certain défi ?

De quelles ressources avons-nous besoin ?

Dans la suite logique des choses nous irons chercher les ressources en fonction des besoins et des demandes des personnes et du groupe.

Voyons tout d'abord quelques types de besoins auxquels nous aurons peut-être à répondre :

★ **physiques**

Un participant peut avoir des problèmes de santé et aura besoin de quelqu'un qui viendra l'aider de temps en temps, l'accompagner à faire les courses, aller chez le médecin, faire une promenade, faire un peu de rangement, préparer des repas;

★ **psycho-sociaux**

Un participant aura besoin de sentir qu'il n'est pas isolé;

★ **intellectuels**

Un participant peut sentir le besoin d'exprimer ses idées, de les partager avec d'autre;

★ **spirituels**

Un participant peut avoir le désir de partager avec quelqu'un une difficulté qu'il rencontre sur une période de sa vie par exemple, à propos de son vieillissement;

★ **affectifs**

Un participant peut avoir le désir de retrouver un sentiment d'appartenance.

Je complète la liste avec mes propres connaissances.

Après avoir fait une courte énumération des possibles besoins, une question vient naturellement : de quelles ressources disposons-nous ?

Sachons que les ressources peuvent-être de plusieurs ordres :

- ★ les ressources humaines;
- ★ les ressources matérielles;
- ★ les ressources financières;
- ★ les ressources organisationnelles;
- ★ etc.

Je complète la liste avec mes propres connaissances.

Et, il n'y a pas que les ressources « internes », celles qui émanent directement des membres du groupe. Il y a aussi les ressources « externes ». Notre organisme de soutien en est une très importante, les futurs partenaires en sont d'autres ainsi que les ressources institutionnelles de notre quartier (centre communautaire, bibliothèque, YMCA, tables de concertation, CSSS, etc.).

À l'aide de l'exercice suivant, je fais l'inventaire des ressources existantes; je les confronte aux besoins identifiés et m'apparaîtra alors, l'ensemble de celles qu'idéalement je dois encore trouver.

Je fais maintenant l'exercice #13



Exercice #13

DE QUELLES RESSOURCES AVONS-NOUS BESOIN ?

Nous irons chercher les ressources en fonction des besoins et des demandes des personnes et du groupe. Soucieux de répondre le plus précisément possible aux besoins exprimés par des personnes de votre groupe, vous décidez de prendre du temps ensemble pour voir quelles sont les ressources internes et externes qui sont à votre disposition pour tenter de répondre aux besoins exprimés.

Mme A. nous apprend que son fils est hospitalisé depuis 3 jours et que le séjour risque de durer plusieurs semaines. Le trajet en autobus pour se rendre à l'hôpital est long et très fatiguant pour elle. Elle demande si on peut lui trouver quelqu'un qui l'accompagnerait en voiture.

Besoins	Ressources internes	Ressources externes

M. B. ressent de plus en plus l'isolement et la solitude. C'est un sujet qu'il aborde régulièrement depuis qu'il fait partie du groupe. Il se demande s'il va pouvoir continuer à vivre chez lui encore longtemps dans cette situation et s'interroge sur la possibilité d'aller en résidence. Il nous demande de l'aider dans cette décision très difficile pour lui.

Besoins	Ressources internes	Ressources externes

Le comité des résidents du HLM... demande à **Mme C.** d'en prendre la responsabilité. Ce qui l'amènera à animer des réunions où seront présents, en plus des résidents, des représentants d'organismes. Elle est intéressée, mais en même temps dit ne pas avoir d'expériences dans ce domaine et doute de ses capacités à remplir cette fonction. Elle veut connaître notre avis.

Besoins	Ressources internes	Ressources externes

Comment le groupe va-t-il s'organiser ?

Cette question devra se poser tôt ou tard. Déclinons-la sous plusieurs angles.

★ Comment ?

En mettant en place un calendrier, un échéancier, une répartition des tâches et des missions.

L'important sera toujours d'être en accord avec les objectifs vus plus haut et avec l'assentiment des membres du groupe.

★ Avec qui ?

Nous venons de le dire, avec l'ensemble des membres, y compris les participants qui le souhaitent et toujours avec l'intervenant qui nous accompagne.

★ Pourquoi ?

Parce que même si notre groupe s'est donné des règles souples, il sera toujours nécessaire d'être organisé au quotidien pour assurer le maintien et le suivi de nos activités.

★ Quand ?

Dès le début, afin de structurer un démarrage pour que notre action ne « retombe pas comme un soufflet » et ensuite, très régulièrement pour toutes les raisons vues ci-dessus.

★ À quel rythme ?

Avec un rythme qui respecte les disponibilités des uns et des autres, mais qui permet aussi de garder la motivation à son niveau le plus élevé.

Comment notre projet pourra-t-il être durable ?

Nous pouvons nous dire avec raison que, depuis le début de ce chapitre, nous avons mis toutes les chances de notre côté pour que notre groupe et notre projet tiennent la route et s'installent dans la continuité.

Imaginons donc que toutes ces étapes ont été franchies, que notre groupe est sur les rails, que nous avons pris une vitesse de croisière, que chacun s'implique à sa manière dans le projet, que la particularité du donner/recevoir est respectée et qu'en plus de l'entraide, on y trouve du plaisir.

Cette description peut sembler idéaliste, mais il n'y a pas de raison que ce ne soit pas comme cela. Surtout au début du projet, car il y a l'attrait de la nouveauté, l'énergie du démarrage, l'enthousiasme d'une équipe qui se forme.

On n'y pense pas toujours à ce stade, mais une des qualités que doit

Albert et Virginie...



Le groupe d'entraide existe depuis quelques temps et une certaine routine s'est installée. Ses activités récurrentes n'attirent plus les gens du quartier et même les membres habituels se lassent au point de trouver toutes sortes de prétextes pour fausser compagnie à la moindre occasion.

Albert est soucieux de cet état de fait. Le printemps arrive et il sent que si rien n'est fait, le risque de le voir se disloquer avant la fin de l'été est grand.

Il en parle alors de façon informelle autour de lui, interpelle le groupe, leur demande d'identifier des besoins nouveaux, d'imaginer des actions nouvelles...

C'est Virginie qui a eu l'idée du siècle. Elle peste depuis leur arrivée dans ce quartier sur le fait, qu'à son goût, l'environnement manque de couleurs, de fleurs, de gaieté. Elle propose au groupe de lancer un grand concours de balcons fleuris.

L'idée est acceptée, l'enthousiasme revient et le groupe, dépassant ses limites, ira même, cette année-là, beaucoup plus loin.

L'année suivante, la deuxième édition du concours aura le même succès que la première ! Et même plus, car un prix spécial pour les commerçants sera créé.

Une commandite d'un grand magasin de jardinage permettra de fleurir les balcons et devantures des logements des personnes plus fragiles ou malades.

Des « jardins communautaires » et une petite serre seront mis à la disposition du groupe qui pourra cultiver ses propres plants. La ville fera un effort particulier pour les massifs des espaces verts du quartier...

*Des « jardins communautaires »
et une petite serre seront
mis à la disposition du groupe*

posséder notre démarche, c'est sa permanence. Le groupe d'entraide que nous mettons sur pied doit permettre d'améliorer une situation qui n'était pas satisfaisante pour les personnes qui en font partie. Et cela doit durer !

Certains éléments favoriseront la durabilité et la permanence, par exemple :

Le potentiel de créativité et de renouvellement du groupe, sa volonté constante que chacun puisse s'exprimer et la capacité du groupe à resituer régulièrement son projet dans une perspective globale.

Voyons-les plus en détail.

Le potentiel de créativité et de renouvellement

Il est fort probable qu'après un certain temps de fonctionnement, une routine s'installe dans le déroulement de nos activités.

Alors, pour assurer la durabilité du groupe, nous pourrions être créatifs. Par exemple, lorsqu'un problème se présentera, ne pas craindre d'essayer d'aller au-delà des solutions dites traditionnelles et « expérimenter » des pistes auxquelles, de prime abord, on ne pense pas ou qui sont dérangeantes.

Par la volonté constante de favoriser l'expression

Nous entendons par « expression », l'idée émise par une personne qui prend la parole. Quel est le lien entre la durabilité du groupe et l'expression telle que nous la définissons ici ?

C'est simple, le groupe doit être un lieu où l'on peut s'exprimer, où l'on se sent entendu et respecté, un lieu où on se sent bien.

Et si l'on est bien quelque part, eh bien, on y reste !

En resituant notre projet dans une perspective globale

Il faudra compter un certain temps pour que, ce que nous avons mis en place (le groupe et ses activités d'entraide), puisse atteindre l'autonomie, la vitesse de croisière et la liberté de fonctionnement que nous souhaitons et que chacun des membres profite des deux facettes (donner et recevoir) qui en fait son originalité.

Il ne faudra jamais oublier cependant que notre groupe, même en atteignant sa maturité, devra toujours entretenir un lien indispensable avec son organisme.

En effet, pour en assurer sa viabilité et par voie de conséquence sa durabilité, le maintien des liens avec l'organisme de soutien est une « balise » essentielle.

Des liens qui rassurent parce qu'ils permettent un ressourcement tant logistique que psychologique par les conseils et les encouragements qu'il peut nous apporter.

Des liens qui donnent aussi, pour ceux qui le souhaitent, et tout en préservant leur spécificité, la possibilité de s'inscrire dans une démarche d'ensemble dont notre organisme est le maître d'œuvre.

Le groupe d'entraide que nous créons peut être considéré comme un modèle de ce que nous voulons voir se propager autour de nous. Cette projection de ce que nous réalisons à notre échelle dans un projet global est un élément supplémentaire qui ne pourra qu'alimenter notre volonté de continuer. Et cette continuité aura des conséquences sur notre entourage et sur nous-mêmes.

Comment pouvons-nous évaluer notre projet ?

(SOURCE : ABRIGNANI, B., ET AL.)

Qu'est-ce qu'une évaluation ?

On peut définir l'évaluation comme un outil qui permet de revoir notre projet et nos activités dans le but de les améliorer.

Quand faut-il faire une évaluation ?

Nous pouvons nous donner un temps d'évaluation à un moment qui nous convient, en tenant compte cependant d'un délai d'expérimentation raisonnable. Il ne s'agit pas de s'évaluer toutes les semaines. Dans notre situation, cela deviendrait fastidieux, voire rebutant pour les membres du groupe et risquerait de produire l'effet opposé à celui qui est escompté.

Pourquoi faire une évaluation ?

Tout simplement parce que :

- ★ nous voulons donner le plus de chances possibles à notre démarche afin qu'elle puisse continuer dans les meilleures conditions;
- ★ nous voulons vérifier si les gestes que nous posons, les actions d'entraide que nous avons entreprises, donnent bien les résultats souhaités;
- ★ nous voulons nous arrêter aussi sur les expériences personnelles et de groupe que nous vivons, et en tirer parti de façon positive;
- ★ nous voulons savoir si notre organisation est réellement « efficace »;
- ★ nous voulons savoir sur quels points nous pouvons nous améliorer;
- ★ nous voulons enfin proposer des moyens qui nous permettraient, comme personne ou comme groupe, d'améliorer nos activités, mais aussi notre communication et notre fonctionnement.

Comment faire une évaluation ?

D'abord, il faut se donner du temps. Ensuite, se poser un certain nombre de questions en les classant par grandes catégories.

L'exemple ci-dessous peut être utilisé comme repère pour construire sa propre grille d'évaluation. Les catégories et les questions qui le composent ne sont évidemment pas exhaustives et doivent s'ajuster en fonction de la réalité de mon groupe et de nos activités.

1. Sur le projet du groupe d'entraide lui-même :

- ★ reste-t-il toujours pertinent, approprié ?
- ★ peut-il continuer sous sa forme actuelle ?
- ★ ...

2. Sur le lien entre notre projet et l'organisme :

- ★ rencontrons-nous des difficultés particulières ?
- ★ les contacts sont-ils trop ou pas assez fréquents ?
- ★ les ressources apportées ont-elles été utiles ?
- ★ ...

3. Sur notre motivation personnelle :

- ★ est-ce que je suis toujours motivé(e) dans mon engagement ?
- ★ est-ce que ce que je fais m'apporte quelque chose ?
- ★ est-ce que j'ai le sentiment d'apporter quelque chose ?
- ★ ...

4. Sur les objectifs que nous nous sommes donnés :

- ★ aujourd'hui, pensons-nous que nous les avons atteints ?
- ★ sont-ils suffisamment concrets et réalistes ?
- ★ pouvons-nous voir des résultats ?
- ★ y a-t-il eu un changement depuis le début de notre démarche ?
- ★ les objectifs sont-ils toujours partagés par les membres ?
- ★ ...

5. Sur notre organisation et notre fonctionnement :

- ★ le rythme des activités d'entraide est-il toujours valable ?
- ★ les rencontres de groupe sont-elles bien planifiées ?
- ★ les tâches sont-elles bien réparties ?
- ★ ...

4. Les bénéfices générés par la création d'un groupe d'entraide

L'engagement que j'ai pris, le groupe que j'ai contribué à créer, les actions que je mène avec lui, la manière spécifique et originale d'envisager l'entraide auront-ils des effets, des répercussions sur moi-même, les autres membres du groupe, les participants, les gens qui m'entourent, l'organisme qui nous soutient et les partenaires ?

Pour conclure ce cahier, je me propose d'imaginer les futurs bénéfices de l'engagement que je suis en train de prendre et me donne l'autorisation, par anticipation, d'en apprécier les effets.

Pour ce faire, nous allons passer en revue les diverses composantes de notre environnement qui sont susceptibles de cueillir les fruits de ce que je suis en train de semer.

Les participants seront évidemment les premiers bénéficiaires de ce projet. En effet, le groupe dont je fais partie, a pour mission d'améliorer leur vie, d'adoucir le quotidien, de rompre l'isolement de certains...

Et surtout, il permet à chacun de donner et de recevoir. Le groupe quant à lui, recevra légitimité, reconnaissance.

Ses membres, eux, seront gratifiés individuellement. Pour certains, ce sera le sentiment de se sentir utile. Pour d'autres, le plaisir d'utiliser judicieusement, intelligemment son temps. Pour d'autres, la découverte valorisante que l'on peut « encore » se lancer de nouveaux défis.

L'organisme de soutien, « notre » organisme, est à la base de notre projet d'entraide. Par mon action et la démarche collective de toutes celles et de tous ceux qui y ont œuvré, il renforce sa mission au sein de la communauté, accroît sa notoriété, sensibilise ses membres, recrute peut-être de nouveaux bénévoles, initie d'autres groupes d'entraide.

Les intervenants vont voir leurs champs d'action s'ouvrir à d'autres pratiques et s'élargir la gamme de réponses aux maux qu'ils contribuent à soulager.

En me situant comme le maillon d'une chaîne, l'action menée au sein du projet « Je m'engage dans ma communauté ! » aura des répercussions positives dans mon quartier, dans les immeubles d'habitation qui s'y trouvent ou qui sont en périphérie. La première de celles-ci sera sans conteste le fait de mettre en contact des « univers » qui souvent se côtoient dans la plus grande indifférence.

Permettre de développer et maintenir des rapports de bon voisinage, participer à l'évolution des mentalités, être acteur d'une lutte contre toute forme de racisme, d'âgisme ou d'exclusion ne peut être que bénéfique pour une communauté qui voit ainsi se remailler des liens trop fréquemment distendus.

Il est fort probable que la mission que je me donne ait également un impact sur ma famille, mes amis... Bien sûr, ils seront toujours les bienvenus pour participer temporairement ou durablement à l'une ou l'autre des activités que le groupe mettra en place; ils seront des bénéficiaires potentiels des relations enrichissantes que je vais nouer. Mais surtout, si l'engagement que je prends est source d'épanouissement, ils ne manqueront pas d'être touchés par cet état de bien-être.

Sur un plan plus large, je peux imaginer, comme un effet papillon, d'autres lointaines répercussions.

Mais aussi, est-ce possible que ces activités d'entraide puissent émerger vers l'extérieur et devenir en quelque sorte un tremplin pour que d'autres groupes se forment ?

Est-ce imaginable que la démarche de mon groupe soit exportable ?

Est-ce que je peux penser que ce projet, avec le dynamisme et la philosophie qu'il véhicule (je m'engage dans ma communauté), soit une pierre pour la construction d'une société différente ?

Et en ce qui me concerne ?

Mais, ne dit-on pas qu'il n'y a pas plus mauvais juge que soi ?

Cependant, si j'ai bien fixé mes objectifs personnels, si j'ai vérifié qu'ils sont en harmonie avec les objectifs du groupe, et que je me suis donné les moyens de les mettre en œuvre puis, de surcroît, j'ai été créatif; alors, il ne serait pas étonnant que j'en ressentie des effets positifs rapidement !



Le démarrage d'un groupe d'entraide en pratique

Nous vous proposons, dans les pages suivantes, quelques conseils pratiques pour vous aider au démarrage de votre groupe d'entraide. Bien entendu, ces recommandations seront à adapter à l'environnement dans lequel vous vous situez ainsi qu'au nombre de personnes qui participeront et/ou s'engageront dans la démarche que vous voulez véritablement concrétiser aujourd'hui.

Ces conseils s'adressent à tous. Ils doivent être utilisés en tenant compte de votre expérience. Des responsables d'organismes, des intervenants, pourront les utiliser, mais ils ont été pensés plus particulièrement pour des bénévoles qui expérimentent pour la première fois les étapes de démarrage d'un groupe d'entraide.

Par ailleurs, il sera important de toujours garder en mémoire l'idée de base du projet «Je m'engage dans ma communauté!». Les objectifs poursuivis par le projet devront être la référence pour les décisions prises et les gestes posés. Si nécessaire, il sera toujours bien de se référer au cahier de démarrage d'un groupe, deuxième chapitre, afin de vérifier que je suis dans la bonne direction.

Pour l'ensemble des conseils proposés ci-dessous, nous vous conseillons de compléter votre lecture en relisant le chapitre 4 du cahier de démarrage : « Les 9 étapes pour la création et la continuité dans le temps d'un groupe d'entraide ».

1. Se procurer un journal de bord, un calendrier, un agenda

Le démarrage d'un groupe d'entraide comprend un certain nombre de petites choses à faire : des rendez-vous à prendre, des listes à composer, des numéros de téléphone ou d'adresses à conserver, des idées qui vous viennent à l'esprit et qu'il faut noter, des références qui peuvent être utiles.

L'achat d'un cahier, que nous appellerons « journal de bord », sera un instrument très précieux qui permettra de consigner l'ensemble des démarches et aussi de pouvoir suivre et évaluer la progression du projet.

Un autre outil intéressant en période de démarrage est un calendrier sur lequel seront notées toutes les activités en fonction d'un échéancier qu'il sera important de fixer au tout début.

Il est possible de trouver des modèles gratuits de calendrier mensuel ou annuel à l'adresse suivante : <http://www.calendriergratuit.fr/>

Un agenda sera également utile, surtout si vous avez (ou avez eu) l'habitude d'en utiliser un pour l'organisation de votre travail. Et, avantage supplémentaire, on peut toujours l'avoir avec soi.

2. Scruter l'environnement et faire le point des bases existantes

Pour le démarrage du projet, la formule gagnante regroupe :

- ★ un organisme de soutien;
- ★ un intervenant, représentant l'organisme qui sera en lien permanent avec le groupe d'entraide;
- ★ des participants, parmi lesquels quelques-uns plus « actifs » dans la nouvelle organisation, constitueront le noyau bénévole pour le démarrage.

Il sera important de répertorier les éléments existants; le tableau ci-dessous permettra de visualiser rapidement les bases en place. Les « cases vides » nous indiquent les premiers contacts à prendre.

Si l'organisme de soutien n'est pas identifié, il est important de se référer au cahier « Démarche à l'initiative d'un bénévole ». Cette partie du guide est principalement axée vers la recherche d'un organisme capable de soutenir la démarche.

	ORGANISME	INTERVENANT (S)	INITIATEUR(S)	PARTICIPANTS- BÉNÉVOLES	PARTICIPANTS	PARTENAIRES
exemples	Projet Changement 4450 rue Saint-Hubert, B. 130 Montréal (QC) H2J 2W9 www.projetchange ment.com Tél. (514) 521-5145	Mme Christine G. Tél. (514) 000-000	Moi-même (Albert)	M. Lép L. Tél. (514) 000-000	Mme Rosalie M. Tél. (514) 000-000	Comité des résidents du H.L.M Mme X. Tél. (514) 000-000
nom et coordonnées	✓	✓	✓	✓	✓	
nom et coordonnées				✓	✓	
nom et coordonnées				✓	✓	

Toutes les cases marquées d'un « ✓ » reflètent, si elles sont remplies, une configuration idéale pour le démarrage !

→ CONSEILS PRATIQUES: OÙ TROUVER DES INFORMATIONS ?

Si j'ai accès à Internet, de nombreux sites pourront me guider dans ma recherche. En voici quelques uns concernant les **HLM**. Ces sites, tout en me donnant un lot de renseignements, me fourniront des listes de localisation de ces logements :

pour la région de Montréal (<http://www.omhm.qc.ca/le-parc-immobilier>). Je peux aussi téléphoner au siège social au **514-872-6442**

ou **pour le Québec** (<http://www.flhlmq.com/livre/les-hlm-au-quebec>). **1-800-566-9662**

Je peux consulter également la liste des **résidences pour personnes âgées** de ma région, de mon quartier à l'adresse suivante (<http://www.indexsante.ca/CHSLD/>). **514-317-2683** ou au **1-888-997-2683**

Le site du Ministère de la Famille et des Aînés du Québec (<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/cia/Pages/index.aspx>) sera une source riche de renseignements généraux forts utiles sur d'autres programmes offerts aux aînés. **1-877-216-6202**

Dans la région de la Capitale Nationale, de Chaudière-Appalaches, de la MRC Haute-Yamaska... le 211 (<http://www.211quebecregions.ca/fr/>) fournit de nombreuses informations sur les organismes en lien avec les personnes aînées.

3. Choisir un lieu et un ordre du jour pour les premières rencontres

L'organisme de soutien est identifié, un intervenant est affecté au projet ou est sur le point de l'être, quelques personnes identifiées sont partantes. C'est le temps de formaliser les premières rencontres. Il faut battre le fer pendant qu'il est chaud !

Plusieurs options pour le lieu :

- ★ l'organisme de soutien met à disposition un local pour les rencontres;
- ★ un des partenaires met à disposition un local*;
- ★ les rencontres se font au domicile de l'initiateur ou d'un bénévole;
- ★ un endroit public (café, restaurant, etc.) situé dans le quartier fera office de salle de réunion.

Certaines options présentent des inconvénients, bruit, confort, exigüité. Il est important de se donner des conditions gagnantes en choisissant un lieu de réunion approprié.

Quant à l'ordre du jour, un certain nombre de priorités s'imposent :

- ★ prendre le temps de se connaître, de connaître l'organisme de soutien, ses objectifs, son fonctionnement;
- ★ déterminer le périmètre d'action**;
- ★ définir les modes de recrutement et de communication;
- ★ lister les actions existantes dans le quartier et commencer à établir un calendrier des premières activités à organiser.

Mais surtout et avant tout, à l'aide de ce guide, qu'il sera important que chacun ait en sa possession (voir le site de l'organisme Projet Changement pour se le procurer : www.projetchangement.com), revalider avec l'ensemble des participants, les objectifs et la philosophie du projet « Je m'engage dans ma communauté ! ».

*Il y a probablement dans un HLM un comité consultatif de résidents (CCR) ou de locataires qui sera un interlocuteur pour l'amorce du projet. Les CCR possèdent généralement des salles qu'ils pourraient mettre à disposition. Pour avoir quelques informations sur ces comités, consulter leur site à l'adresse <http://www.flhlmq.com/> ou téléphoner au (1800)566-9662 ou encore au (514) 521-1485 pour la région de Montréal.

**Il est nécessaire de porter attention au périmètre à l'intérieur duquel le groupe va évoluer. Il ne faut pas que celui-ci soit trop étendu, il suffira parfois d'une contrainte de distance trop grande pour remettre en question la poursuite d'une activité. De plus, le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » se base sur l'entraide de « proximité ».

Rappel : Le projet « Je m'engage dans ma communauté ! » veut présenter une démarche novatrice, facilitant la formation de réseaux de soutien mutuel, composés de bénévoles habitant un quartier défini, qui vont développer des liens d'entraide principalement entre des personnes de 50 ans et plus résidant dans ce même quartier, dans et/ou à proximité d'immeubles d'habitation (par exemple des HLM) dans le but d'améliorer leur qualité de vie individuelle et collective.

Par ailleurs, il sera plus aisé de partir d'un point central identifié par un immeuble d'habitations (HLM, résidence d'aînés ou CHLSD) puis petit à petit englober les rues adjacentes jusqu'à obtenir le périmètre adéquat.

4. Organiser une campagne d'information

Organiser une campagne d'information va servir à :

- ★ recruter des bénévoles et des participants;
- ★ informer les partenaires potentiels de l'existence du groupe;
- ★ sensibiliser les habitants du quartier à l'action qui démarre.

Mais aussi, en portant attention aux « commentaires » liés à cette campagne, à :

- ★ cerner et/ou découvrir les besoins des personnes âgées du quartier;
- ★ aider à la planification d'activités pertinentes;
- ★ développer des « alliances » avec les partenaires potentiels qui agissent déjà sur le quartier.

Cette campagne peut s'articuler autour de plusieurs axes :

- ★ la création de documents d'information;
- ★ une rencontre d'information dans le quartier;
- ★ des communiqués dans les médias.

A) La création d'un document d'information

Lorsqu'un certain nombre d'éléments seront prêts (voir la liste ci-dessous), il sera important de préparer un document de promotion destiné à être remis aux personnes intéressées, que ce soit des futurs participants, bénévoles ou partenaires. Ce document pourra contenir :

- ★ le nom du groupe;
- ★ les coordonnées du ou des initiateurs qu'il sera possible de joindre;
- ★ les objectifs du projet « **Je m'engage dans ma communauté !** »;

QU'EST-CE QU'UN COMITÉ CONSULTATIF DE RÉSIDENTS (CCR) DANS UN HLM ?

« Un **CCR**, c'est un plus ! La participation des locataires à la gestion et à la vie communautaire des offices est un PLUS qui ne se dément pas avec les années. Au contraire, l'expérience acquise dans de nombreux offices en montre toute la richesse. Cette participation est un élément fondamental pour relever les défis qui se posent à la vie en HLM, aujourd'hui et pour l'avenir. Que ce soit pour le maintien de la qualité des logements, l'harmonie du milieu de vie ou les ressources à développer pour favoriser le maintien à domicile ou la réinsertion sociale, la collaboration des locataires est essentielle » ⁽¹⁾

⁽¹⁾ <http://www.flhlmq.com/livre/un-ccr-1>

→ CONSEIL PRATIQUE AVOIR UNE CARTE DE SON QUARTIER

Il peut être aidant d'avoir sous les yeux une carte du quartier et de tracer sur cette carte les contours du secteur choisi. Une carte du quartier peut se trouver dans un centre communautaire, une bibliothèque et bien sûr, sur Internet.

→ **ASTUCE**

Il est possible de profiter d'une fête organisée par l'organisme de soutien. Cela évite les soucis d'organisation alors que le groupe est peut-être encore embryonnaire et permet de se concentrer sur la rencontre d'information.

→ **CONSEIL PRATIQUE**

CONTACTER LES HEBDOS DE QUARTIER

Il suffit parfois de communiquer avec le service des petites annonces de l'hebdo du quartier à l'aide du numéro de téléphone qui se trouve généralement dans les premières pages pour connaître les procédures à suivre afin d'obtenir la publication d'une annonce. Celle-ci peut être gratuite. Le journal de quartier est lu par un large public qui peut être sensible à l'invitation.

Pour prendre connaissance de l'ensemble des journaux de quartier : <http://www.leshebdos.com/lesHebdos.html>.

- ★ les objectifs spécifiques du groupe s'il y en a;
- ★ le périmètre d'action;
- ★ un premier calendrier d'activités;
- ★ des informations sur l'organisme de soutien.

Ce document devra bien évidemment être validé par les autorités de l'organisme de soutien.

B) Une rencontre d'information dans le quartier

Principalement destinée à approcher des personnes âgées qui pourraient intégrer le groupe, cette rencontre doit être préparée soigneusement.

Une date pertinente :

- ☆ pas trop proche afin d'avoir le temps de mettre en place les meilleures conditions possibles;
- ☆ qui ne fait pas concurrence à une autre activité déjà programmée (il sera important de vérifier la programmation des organismes, associations, comités du quartier).

Un lieu adéquat :

- ☆ situé évidemment dans le quartier;
- ☆ d'une taille suffisante pour accueillir le nombre de personnes escompté;
- ☆ accessible (fauteuils roulants, déambulateurs);
- ☆ confortable pour les personnes qui vont assister (des sièges peu confortables peuvent amener des personnes à ne pas assister jusqu'à la fin);
- ☆ clair, agréable et invitant;
- ☆ disposant de conditions acoustiques facilitant la transmission du message (certaines personnes peuvent avoir des problèmes d'audition);
- ☆ doté de commodités (toilettes, vestiaire si besoin).

Une programmation attractive :

- ☆ un accueil personnalisé;
- ☆ une présentation dynamique, éventuellement ludique (questionnaire, quizz, prix de présence...) d'une durée « raisonnable » (3/4 d'heure serait un maximum);
- ☆ une activité festive, sociale (repas, barbecue, spectacle, les idées ne manquent pas !) peut favorablement compléter la

présentation, mais il est possible de considérer que la rencontre sera en elle-même suffisamment conviviale pour interpeller les personnes réellement intéressées;

- ☆ cerise sur le gâteau, si une personne connue réside dans le quartier, il sera toujours possible de lui demander de « parrainer » la première rencontre d'information !

L'invitation faite aux personnes va, ensuite, compléter ces éléments sur le chemin du succès. Il est important que cette invitation « touche » le maximum des personnes ciblées. Pour cela, un certain nombre de moyens peuvent être employés :

- ★ envoyer des invitations personnalisées. L'organisme de soutien, sous certaines conditions, peut fournir une liste de ses membres;
- ★ passer une annonce dans les journaux du quartier;
- ★ passer une annonce dans le bulletin paroissial, c'est souvent très simple, un coup de fil au secrétariat de la paroisse permet bien souvent d'avoir toutes les informations pour faire paraître une petite annonce;
- ★ disposer des affiches dans les commerces du quartier, les tableaux d'affichage des organismes du quartier, dans les HLM par l'intermédiaire des CCR (voir plus haut);
- ★ faire passer l'information par une radio et/ou une TV communautaire peut se révéler une option « payante » en termes de résultats, d'autant plus que les annonces passées dans ces médias sont bien souvent gratuites;
- ★ et ne pas manquer d'utiliser les « réseaux » existants, rencontrer des personnes dans des manifestations et leur donner l'information « orale », faire fonctionner le « bouche à oreille ».

→ **CONSEIL PRATIQUE** **CONTACTER** **UNE RADIO** **COMMUNAUTAIRE**

Pour connaître la radio communautaire la plus proche : Association des radiodiffuseurs communautaires du Québec (ARCQ)
7105, rue Saint-Hubert,
bureau 307
Montréal (Québec) H2S 2N1
Téléphone : 514 287-9094
Télécopieur : 514 287-7534

→ **CONSEIL PRATIQUE** **RÉUSSIR L'ACCUEIL**

Une table est disposée à l'entrée de la salle avec éventuellement l'ordre du jour, le document d'information créé à cet effet. Une personne est nommée pour se tenir près de la porte et recevoir les participants. Un court mot de bienvenue est toujours une attention appréciée. On peut aussi présenter des personnes entre elles si on en perçoit l'intérêt pour les unes et les autres. S'il y a eu des réponses à l'invitation, on peut cocher ceux qui arrivent : ceci démontre une bonne organisation et une personnalisation de la démarche. Lorsque la réunion est commencée, la personne affectée à cette mission reste près de l'entrée pour pouvoir recevoir les retardataires et les faire se diriger (sans bruit) vers les places disponibles.

Exemple de lettre d'invitation adressée aux membres de l'organisme de soutien

Saint-XYZ,
le X septembre 2012

Chers amis du Centre,

Vous avez probablement entendu parler du projet « Je m'engage dans ma communauté ! » développé par notre organisme pour contrer l'isolement des aînés de nos quartiers.

Mon nom est, bénévole depuis plusieurs années à.....

J'ai été motivé(e) par ce projet, en constatant autour de moi, à quel point certaines personnes aînées sont isolées et auraient besoin de contacts et de liens, avec un entourage, qui pourraient améliorer leurs conditions de vie.

Déjà, quelques personnes se sont engagées à m'accompagner dans cette belle aventure.

Aussi, je vous invite personnellement à venir à une rencontre d'information qui nous permettra de vous présenter notre projet, éventuellement recueillir vos idées et suggestions afin de mieux mettre en place et réussir ce qui nous tient à cœur : créer un groupe d'entraide au sein de notre quartier.

Parlez-en autour de vous... Nous avons besoin de vous pour que ce projet prenne forme.

Venez nous rencontrer le..... à..... heure..... au Centre.....

Nous serons heureux de vous accueillir autour d'un café et de rafraichissements.

Bien cordialement,

Signature

Exemple d'ordre du jour de la rencontre d'information

1. Mot de bienvenue et remerciements

pour avoir répondu à l'invitation. Présentation de l'animateur de la rencontre et éventuellement de quelques invités impliqués dans le projet. Pour un petit nombre de participants, on peut demander à chacun de se présenter).

2. Objectifs de la rencontre

Il est très important d'expliquer clairement, dès le début de la rencontre, les raisons qui ont amené à organiser cette réunion et les objectifs que celle-ci veut atteindre. La présentation des objectifs est un bon moyen de clarification. Des objectifs clairs s'expriment clairement ! Exemple : donner des informations générales sur le projet « Je m'engage dans ma communauté ! », sensibiliser les participants à l'intérêt d'y adhérer et démarrer l'organisation d'un groupe d'entraide dans le quartier.

3. Présentation de l'organisme de soutien

L'intervenant ou tout autre membre de l'équipe, de la direction ou du conseil d'administration pourra présenter et représenter l'organisme de soutien à cette rencontre.

4. Présentation du projet « Je m'engage dans ma communauté ! »

Insister sur la liberté d'implication des participants.

5. Présentation des objectifs spécifiques du groupe et de son mode de fonctionnement

Revoir les éléments cités plus haut, lors de la création du document d'information.

6. Présentation des prochaines activités à venir

Un début de calendrier d'activités peut être présenté à l'assemblée pour, d'une part, montrer concrètement le type d'action qui seront menées, d'autre part, inciter à y participer. Toutefois, il est important de laisser entendre que ce calendrier n'est pas « fermé », que toute personne qui s'impliquera à un moment ou à un autre, pourra donner son avis sur ces activités.

7. Invitation à rejoindre l'équipe

Des personnes se montreront intéressées à s'impliquer dans la démarche. Il sera donc pertinent de prendre un temps pour noter leurs coordonnées. Idéalement des fiches auront été préparées à cet effet.

8. Questions diverses

Il sera nécessaire d'organiser ces interventions. Évidemment, si c'est un petit groupe, le déroulement peut être plus informel. Dans le cas d'un plus grand nombre de personnes, un animateur sera chargé de donner la parole à ceux qui la demandent et de limiter le temps d'intervention.

9. Conclusion et remerciements

Il est très important de conclure la rencontre. Encore une fois, cela peut se faire de manière informelle dans le cas d'un petit comité. Il est nécessaire de conclure en résumant très brièvement les principaux points de l'ordre du jour. Si des décisions ont été prises, elles seront réexprimées. Le fait de conclure permet aux participants de repartir en ayant en tête les résultats précis du travail précis accompli pendant la réunion. Il faut aussi faire ressortir les aspects constructifs de la rencontre.

→ RAPPEL

Il est souhaitable que la réunion ne soit pas trop longue ni trop chargée pour que les personnes puissent avoir, en terminant, un moment de rencontre plus informel qui permet les contacts.

→ SUGGESTION

Prendre des photos de l'assemblée, surtout si celle-ci est nombreuse !

C) Des communiqués dans les médias

→ CONSEIL PRATIQUE

Dans tous les cas, il est nécessaire de faire valider les communiqués par la direction de l'organisme de soutien.

La rencontre d'information a eu lieu et un certain nombre de personnes se sont montrées intéressées à s'impliquer. Il est certainement temps de communiquer la création du groupe d'entraide. Cette stratégie peut être utilisée dans le but d'asseoir la crédibilité de cette action naissante au sein de la communauté, du quartier.

Par la suite, envoyer des communiqués régulièrement pour les activités importantes organisées par le groupe d'entraide sera un bon moyen de donner une visibilité régulière à l'action menée.

Même si la publication ou le relais médiatique n'est pas garanti, l'envoi d'un communiqué de presse n'est pas si compliqué. Une fois rédigé, il faut le faire parvenir aux médias, le plus largement possible : la presse écrite (quotidiens, hebdomadaires de quartier), les radios, les télévisions communautaires. Si vous avez des photos, joignez-les.

→ ASTUCE

L'organisme de soutien dispose peut-être d'une personne en charge de la communication qui pourra apporter son concours, voire même aider à l'organisation d'une conférence de presse.

5. Commencer l'action

Plus que des discours, des exemples ! Même si le groupe d'entraide n'est pas très important en nombre, il est fondamental qu'il se « mette en marche » et commence sereinement à agir au sein de son milieu.

Il est donc temps :

- ★ de mettre en place des activités, des actions qui tiennent compte des ressources humaines et matérielles dont le groupe dispose;
- ★ d'établir un calendrier de rencontres régulières au cours desquelles les différents points abordés dans le guide seront traités.

Il est important d'être prêt à accueillir les personnes qui vont « prendre le train en marche ». Certaines personnes, et c'est bien normal, sont rassurées à l'idée d'intégrer une organisation qui fonctionne.

Bonne route !

Exemple de communiqué de presse

Nom du groupe et logo de l'organisme de soutien

Communiqué de presse POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Titre

C'est la première chose que le destinataire va lire, c'est « l'accroche » qui doit donner envie de lire la suite. Il doit, en une ligne ou deux maximum, résumer l'information de façon attractive, jamais sensationnelle.

Ville et date

Toujours la date du jour de l'envoi.

Introduction

Comme le titre, l'introduction doit être informative et captivante.

Citation

D'une personne connue qui appuie votre projet, d'un dirigeant de l'organisme de soutien, d'un élu du quartier...

Corps du texte

Il doit répondre aux questions suivantes :

qui ?
quoi ?
où ?
quand ?
comment ?
pourquoi ?

- 30 -

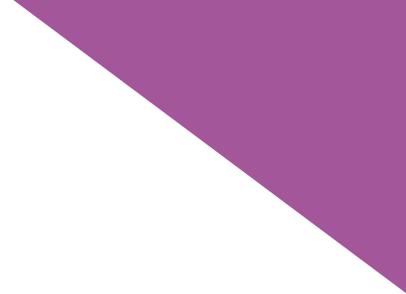
Coordonnées

Pour plus de renseignements, prière de communiquer avec :

(Il faut veiller à ce que les personnes citées soient évidemment disponibles)

Personne(s)-ressource(s) et titre(s)

Numéro(s) de téléphone



Suggestions d'activités

Activités

Nous vous suggérons ici quelques activités que nous avons élaborées pour permettre de donner forme au projet « Je m'engage dans ma communauté ! ».

Organiser une activité, c'est aussi passer à l'action !

Un bref rappel : les activités que nous mettrons en place ne le seront pas pour s'occuper, pour passer le temps (même si cela doit être pris en considération), mais elles veulent « dynamiser la communauté en apportant tous les bénéfices d'une collectivité ouverte sur elle-même et sur les autres et ainsi créer des liens sociaux et accroître la vigilance auprès des personnes dans le besoin ». Elles peuvent ainsi « contribuer activement à développer une solidarité de proximité ».

En les expérimentant, vous pourrez tirer profit d'un certain nombre d'avantages. En voici quelques-uns :

- ★ recruter de nouveaux bénévoles et/ou participants en les associant dès le début au démarrage du groupe;
- ★ sensibiliser, au sein du quartier, à l'existence du groupe, faire connaître sa « philosophie »;
- ★ sensibiliser d'autres groupes d'âge à l'entraide;
- ★ développer l'aspect interculturel;
- ★ permettre la rencontre de nouveaux contacts et partenaires;
- ★ permettre le soutien à domicile de certains participants.

En bout de ligne, on se rendra compte que ces activités deviendront, et c'est là le but recherché, les meilleurs outils pour « être dans sa mission ».

Nous vous invitons à élaborer, vous-même, votre propre calendrier d'activités en vous servant des outils développés dans les pages suivantes et compléter les espaces libres en fonction de vos réalités de terrain.

01 a

activité

Kiosque d'information

DESCRIPTION : monter un kiosque d'information mobile sur le groupe d'entraide, les ressources du quartier et l'organisme de soutien destiné aux diverses manifestations, colloques, salons...

DATE ET DURÉE :

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES :

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

02 a

activité

Utiliser l'informatique (Internet et courriels)

DESCRIPTION : atelier permettant de connaître les bases d'utilisation de l'informatique, d'Internet et des courriels.

DATE ET DURÉE : des séances régulières d'une durée adaptée (1 heure par exemple).

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : ces ateliers peuvent être animés par un membre du groupe d'entraide ayant la compétence ou toute autre personne compétente et offrant gracieusement ses services.

VARIANTES : un bénévole peut donner cet apprentissage à un membre chez lui.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

03 a

activité

Conférence sur l'âgisme

DESCRIPTION : organiser une conférence sur l'âgisme.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : l'Association Québécoise de Gérontologie (AQG) peut-être une bonne ressource - <http://www.aqg-quebec.org>

VARIANTES :

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

04 a

activité

Trouver le nom de notre groupe !

DESCRIPTION : avec les personnes qui démarrent le groupe, organiser un « concours » pour lui trouver un nom.

DATE ET DURÉE :

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : le dépouillement des propositions peut se faire autour d'une petite fête ...

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

05 a

activité

La fête des voisins

DESCRIPTION : à l'occasion de la fête des voisins, mouvement international créé en 1999, (et en 2006 au Québec), les habitants d'un quartier se retrouvent autour d'un apéritif ou d'un repas constitué de ce que chacun apporte.

DATE ET DURÉE : le premier samedi de juin

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : <http://www.fetedesvoisins.qc.ca>

VARIANTES :

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

06 a

activité

« Vigie » de conditions extrêmes

DESCRIPTION : mettre en place une « Vigie » en cas de conditions climatiques extrêmes – fortes chaleurs ou grands froids – Passer tous les jours, ou deux fois par jour, chez les personnes identifiées - Aller faire quelques courses – Vérifier que les « bons gestes » soient posés, que l'accès aux ressources spécialisées soit effectué si besoin.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : cette organisation peut être mise en place quand la famille de personnes plus âgées s'absente.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Voir mon quartier sous un autre jour

DESCRIPTION : organisation d'une visite des rues, ruelles, places significatives du quartier – arrêts dans des lieux choisis.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : <http://www.autremontreal.com>

VARIANTES : pour des personnes qui ne se déplacent pas : un album de photos prises par un participant est présenté à leur domicile.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Atelier mémoire

DESCRIPTION : organiser un atelier mémoire avec 8 à 15 personnes, 2 à 3 heures par semaine.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : le CSSS Cavendish, à Montréal, a créé un atelier « Musclez vos méninges » très complet se déroulant sur 10 semaines. Renseignements au 514 484-7878.

VARIANTES : des ateliers mémoire peuvent se marier et/ou s'alterner avec des rencontres régulières autour de jeux de société (scrabble, échecs, etc.).

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Échanges entre groupes d'entraide

DESCRIPTION : le groupe crée des liens réguliers avec un ou d'autres groupes, dans une logique d'échange de pratiques et d'expériences.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : idéalement, un calendrier des rencontres sera établi chaque année. Un thème commun peut être défini à chaque rencontre.

VARIANTES :

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

10 a

activité

Service d'échange local

DESCRIPTION : un Service d'Échange Local (SEL) est un groupe de personnes qui pratiquent l'échange multilatéral de biens, de services, et de savoirs.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : <http://www.accorderie.ca>

VARIANTES : le service peut se mettre en place sur l'échange d'un nombre restreint d'activités spécifiques.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

11 a

activité

Mieux communiquer

DESCRIPTION : mettre en place des formations courtes permettant de se donner quelques « outils » pour mieux communiquer.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : ces ateliers peuvent se spécialiser autour d'une problématique précise. Exemple: la communication auprès des personnes malentendantes.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Faire son cinéma

DESCRIPTION : avec quelques étudiants d'une école secondaire ou d'un Cégep situé à proximité, tourner un film (DVD) sur un thème, comme par exemple « Donner c'est recevoir ».

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : un diaporama « PowerPoint ».

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

13 a

activité

Lecture et/ou rédaction de courriers

DESCRIPTION : service d'aide pour la lecture et la rédaction de courriers administratifs et/ ou personnels.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : <http://www.aide-courrier.com>

VARIANTES : ce service peut être proposé à domicile.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

14 a

activité

La bibliothèque roulante

DESCRIPTION : constitution d'une petite bibliothèque ambulante, prise en charge par des bénévoles, pour distribution de livres à domicile.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : site Bibliothèque de Montréal, service : des livres qui circulent.

VARIANTES : possibilité d'organiser des discussions littéraires à 2 ou 3 personnes chez un participant.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Écrire notre histoire

DESCRIPTION : permettre aux personnes de réaliser un document, illustré ou pas, sur les évènements marquants de leur vie, d'écrire leur histoire, de constituer un album de souvenirs.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : le produit final peut revêtir plusieurs formes : cahier, CD-Rom, PowerPoint.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

16 a

activité

Notre jardin communautaire

DESCRIPTION : participation de notre groupe d'entraide à des activités du jardin communautaire du quartier (création/ utilisation, etc.).

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION : http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/prt_vdm_fr/media/documents/Creer_un_jardin_communautaire.pdf

VARIANTES : fabrication d'un petit jardin à domicile pour des personnes ne se déplaçant pas.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

17 a

activité

Jeux télévisés

DESCRIPTION : motiver les participants du groupe d'entraide à prendre part à un jeu télévisé.

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : ce défi pourrait aussi être relevé en organisant une tournée pour trouver des participants dans des résidences à proximité.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

18 a

activité

Petit bricolage

DESCRIPTION : mettre en place un service de petits travaux de bricolage intérieurs ne nécessitant pas de compétences professionnelles, offerts par des bénévoles « bricoleurs ».

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES :

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET :

COMPLÉMENT D'INFORMATION :

VARIANTES : certains travaux nécessitant du matériel peuvent être faits au domicile du bénévole (ex. : peinture d'un petit meuble, réparation d'une lampe).

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

19 a

activité

Titre _____

DESCRIPTION :

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES : _____

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET : _____

COMPLÉMENT D'INFORMATION : _____

VARIANTES : _____

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Titre _____

DESCRIPTION :

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES : _____

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET : _____

COMPLÉMENT D'INFORMATION : _____

VARIANTES : _____

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

21 a

activité

Titre _____

DESCRIPTION :

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES : _____

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET : _____

COMPLÉMENT D'INFORMATION : _____

VARIANTES : _____

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Titre _____

DESCRIPTION :

DATE ET DURÉE : _____

PERSONNES-RESSOURCES : _____

MOYENS MATÉRIELS / BUDGET : _____

COMPLÉMENT D'INFORMATION : _____

VARIANTES : _____

RÉFLEXIONS PERSONNELLES / NOTES :

Les *fêtes* de l'année

LE 1^{ER} DE L'AN *le 1^{er} janvier*

PÂQUES *un dimanche à dates variables en mars ou avril*

LA ST-PATRICK *le 17 mars*

LA FÊTE DES MÈRES *deuxième dimanche de mai*

LA FÊTE DES PÈRES *troisième dimanche de juin*

LA ST-JEAN BAPTISTE *le 24 juin*

**JOURNÉE INTERNATIONALE DES
PERSONNES ÂGÉES** *le 1^{er} octobre*

HALLOWEEN *le 31 octobre*

LE JOUR DU SOUVENIR *le 11 novembre*

NOËL *le 25 décembre*

Et on peut en ajouter et/ou en inventer :

LA FÊTE DES COULEURS

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

LA RENTRÉE

...

Bibliographie

- ABRIGNAGNI, B., GOMES, R., de VILDER D., T Kit 3, *Gestion de projet (Évaluer le projet)* Conseil de l'Europe et Commission Européenne, Janvier 2001, p. 87-90
- ARGOUD, D., PUIJALON, B. *La parole des vieux- Enjeux, analyse, pratiques*, Ed. Dunod, Paris, 1999, 228 p.
- BÉDARD, J., BRÉAULT, *La relation d'entraide : une relation naturelle, positive et créatrice*, Éd. Mortagne, 1986, 167p.
- BRUNET, L., *Structure et fonctionnement des groupes informels en milieu de travail : premiers résultats empiriques*, « Revue Québécoise de Psychologie », vol.16, no. 1, 1995.
- CAP SANTÉ OUTAOUAIS, *Guide d'accompagnement pour les groupes d'entraide*, Ed. Internet, www.capsante-outaouais.org
- CAMERON, Julia, *Libérez votre créativité*, J'ai Lu, 2009, 346 p.
- COMITÉ CONSULTATIF de la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (synthèse de l'avis), *Vieillir seul, les répercussions sur la pauvreté et l'exclusion sociale*, Gouvernement du Québec, juin 2010.
- CHARPENTIER, M., GUBERMAN, N., BILLETTE, V., et al, *Vieillir au pluriel : perspectives sociales*, Québec, Ed. PUQ, 2010, 532 p.
- CHARPENTIER, M., QUÉNIART, *Pas de retraite pour l'engagement citoyen*, Ed. PUQ, 2007, 184 p
- COUCHAÈRE, Marie-Josée, *Favoriser le travail en équipe par la coopération - Les clefs pour réussir ensemble*, Ed. ESF, 2011, 196p.
- CSSS DE LA VIEILLE - CAPITALE, *Programmation de recherche - Proximité et recherche sur les interventions, les services et leurs modalités*, (PRISM), www.csss.vc.qc.ca/activites/prism.php Juin 2011
- ENCYCLOPAEDIA UNIVERSALIS, Paris, France, vol 9, 1990, p.580-584.
- GELFUSA, Maria, *Promouvoir la santé et l'autonomie par l'entraide*, Ontario Self-Help Network, www.selfhelp.on.ca/fr
- HÉTU, Jean-Luc, *Psychologie du vieillissement*, Montréal, Éd. du Méridien, 1988, 323 p.
- LAGACÉ, Martine, *L'âgisme : comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*, Québec, PUL, 2010, 278 p.
- LE BOSSÉ, Yann. «De l'habilitation au pouvoir d'agir: vers une appréhension plus circonscrite de la notion d'empowerment». *Nouvelles pratiques sociales*. 16(2): 30-51
- LE PETIT ROBERT 2012, Ed. Le Robert, France, 2837p.
- MACCIO, Charles, *Guide de l'animateur de groupe*, Éditions *Chronique Sociale*, 2010, 127 p
- MARTIN, Jean-Claude, *Les personnes âgées, la famille et les autres, ou la communauté comme milieu de vie*, « Lien social et politique », no.38, 1997, p.159 à 164. <http://id.erudit.org/iderudit/00518ar>
- MUCHIELLI, Roger, *La dynamique des groupes, Processus d'influence et de changement dans la vie affective des groupes*, Ed. ESF, 2011, 234 p.
- OLAZABAL, Ignace, *Que sont les baby-boomers devenus : aspects sociaux d'une génération vieillissante*, Québec, Editions Nota Bene, 2009, 296 p.
- POPOV, P., NOUR, K., PARISIEN, M., et al, *Musclez vos méninges - Atelier de vitalité intellectuelle pour aînés : guide d'animation*, CSSS Cavendish, 2008, 600 p.
- QUÉNIART, A., CHARPENTIER, M., Les multiples formes d'engagement des aînés. De l'aide aux proches à la militance. In *Vieillir au pluriel, Perspectives sociales*, sous la dir. de M. Charpentier, p. 453-473, Québec, Ed. Presses de l'Université du Québec, 2010.
- ROBICHAUD, SUZIE, *Le bénévolat - Entre le cœur et la raison*, Ed. JCL, Chicoutimi, 2003, 271 p.
- SELF HELP RESOURCE CENTRE, *Guide pour former et animer un groupe communautaire*, www.selfhelp.on.ca/fr
- SIMARD, CATHERINE, *Vieillesse, identité, affectivité – Préserver la valeur du quotidien*, Montréal, CCDMD, 2005, 322 p.
- SERVICE DES COMMUNICATIONS DE L'OMHM, *L'OMHM en action, l'employé, pivot de notre réussite -Plan stratégique 2010-2014*, 2009, 33 p. www.omhm.qc.ca
- TABLE DE CONCERTATION DES AÎNES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL, *Une pleine participation des aînés au développement de la société afin de mieux construire un Québec pour tous les âges. Thème 2 - Les formes que peut prendre la participation des aînés*, Mémoire de la TCAÎM- consultation, 15 p., avril 2005.
- TRUCHON, MARTIN, *Proposition d'un cadre théorique des initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV)*, 2^e version, février 2011, 109 p.

Remerciements et crédits

Cet ouvrage a été réalisé à la demande de **PROJET CHANGEMENT Centre communautaire pour aînés**.

M. JEAN OUELLET, directeur général de l'organisme, a supervisé l'ensemble de la démarche.

NOUS TENONS À REMERCIER POUR LEUR PARTICIPATION AUX DIVERS COMITÉS

les membres du conseil d'administration de Projet Changement : Mme Micheline Carbonneau, Mme Mimi Roy-Cartier, Mme Nicole Corbin, M. Jean-Luc Bastien, M. Louis Savignac, M. René Prud'homme, M. Serge Lavoie et M. Michel St-Arnaud.

LES INTERVENANTS DE PROJET CHANGEMENT

Mme Raymonde Audet, responsable du membership et du bénévolat, Mme Annie Landry, responsable des services d'entraide, Mme Françoise Boudreault et M. Sébastien Gagnon, travailleurs de milieu, Mme Line Chabot ex-responsable des services d'entraide, Mme Karen Marchand et M. Éric Billard, responsable du développement social et communautaire.

LES RÉSIDENTS DE HLM DU PLATEAU MONT-ROYAL

Mme Marie-Denise Brisson, Mme Germaine Boisvert, Mme Anita Cloutier, Mme Pauline Grégoire, Mme Éloïse Pilon, Mme Lilia Munoz, Mme Claudette Grenier, Mme Renée Bouchard, Mme Francine St-Pierre, Mme Cécile Belisle, Mme Ginette Dubuc ainsi que M. Jean-Claude Sauriol, M. Robert Henrichon et M. Yvon Godin.

DES EXPERTS, REPRÉSENTANTS D'ORGANISMES

Mme Catherine Geoffroy, Présidente de Association québécoise de gérontologie (AQG), Mme Catherine Lessard de l'Office Municipal d'Habitation de Montréal (OMHM), Mme Alison Stevens, Directrice générale du Centre d'action bénévole de Montréal, M. Jacques Brosseau, Directeur de Carrefour Montrose, M. Serge Émond, Coordonnateur de la Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO), Mme Rachel Sigouin, Groupe d'Entraide Ahuntsic-Nord, M. André Guérard, Directeur de l' Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQQCA).

Merci à Mme Jeanne Dumas pour sa collaboration à la recherche documentaire.

RELECTURE DE TEXTE

Mme Raymonde Audet
Mme Line Chabot

DESIGN GRAPHIQUE

Anel Medina | www.atelier6.ca

AUTEURS

Éric Sedent, Nelson Saint-Gelais, consultants,
Groupe Ésorg Inc. | www.groupe-esorg.com



Groupe Ésorg

Projet **CHANGEMENT**

CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR LES 50 ANS ET +

4450 rue Saint-Hubert

bureau 130

Montréal (Québec)

H2J 2W9

Téléphone 514 521-5145

www.projetchangement.com



Service
Canada 

CE GUIDE N'AUROIT PU SE CONCRÉTISER SANS LE
SOUTIEN FINANCIER DU PROGRAMME NOUVEAUX
HORIZONS POUR LES AÎNÉS.