

TRANSITIONS, JALONS ET HÉRITAGE

BÉNÉVOLAT ET PLANIFICATION DE LA RETRAITE

BÉNÉVOLAT

COMMENT LE BÉNÉVOLAT CADRE-T-IL
DANS LES TRANSITIONS DE VIE ET LA
PLANIFICATION DE LA RETRAITE?

QUEL TYPE DE BÉNÉVOLAT ME
CONVIENT LE MIEUX?

COMMENT TROUVER
L'OCCASION DE BÉNÉVOLAT QUI
VOUS CONVIENT LE MIEUX?



 **Financière Manuvie**
Pour votre avenir



Remerciements

Novembre 2011

ÉCRIT PAR

Paula Speevak Sladowski, directrice, Recherche appliquée et politiques publiques, Bénévoles Canada, et
Melanie Hientz, chef de formation et de dialogue national, Bénévoles Canada

Nous aimerions remercier tout spécialement les personnes suivantes de leurs contributions à la production du présent guide :

REVUE ÉDITORIALE

Ruth MacKenzie, présidente et chef de la direction, Bénévoles Canada ET
Ross Mayot, vice-président, Communauté, CARP

MISE EN PAGE ET CONCEPTION GRAPHIQUE

Lenny Kuiper, LKDesign.ca

TRADUCTION

Roxane Delisle

ISBN # 978-1-926530-06-2

Cette étude ainsi que diverses ressources connexes sont accessibles à www.benevoles.ca.

LA PRÉSENTE RESSOURCE EST FINANCÉE PAR LA FINANCIÈRE MANUVIE.



Introduction

À mesure que les gens abordent la retraite ou toute autre transition de vie, plusieurs sont à la recherche de nouvelles façons de s'engager au sein de leurs collectivités afin de maintenir, d'acquérir ou de développer des compétences. Le bénévolat est de plus en plus perçu comme option de planification de la retraite, car il permet de rester actif, d'apprendre, de partager et de laisser un héritage pour les futures générations. Le présent module peut être utilisé seul ou dans le cadre d'un exercice plus complet de planification de la retraite. Il a été conçu en vue de souligner les avantages du bénévolat à titre d'option susceptible d'aider les gens à trouver des activités bénévoles satisfaisantes.

Votre expérience, votre savoir et votre temps sont les dons les plus précieux que vous pouvez faire. Peut-être avez-vous déjà fait du bénévolat par le passé, mais votre vie mouvementée vous a empêché de répéter l'expérience depuis? Peut-être n'avez-vous jamais fait de bénévolat jusqu'ici? Nos collectivités ont besoin de chacun de nous, et nous devons tous prendre notre place au sein d'elles. Que vous pensiez vous éloigner de la structure et des exigences d'un emploi à temps plein, ou que vous poursuiviez, repreniez ou essayiez le bénévolat pour la première fois, le présent module pourrait vous être utile.

- ▶ **Déterminer comment le bénévolat peut cadrer dans les transitions de vie et la planification de la retraite.**
- ▶ **Explorer les différents types de bénévolat.**
- ▶ **Trouver une occasion de bénévolat qui correspond à vos motivations et convient à vos circonstances.**





Comment le bénévolat cadre-t-il dans les transitions de vie et la planification de la retraite?



La vie nous plonge dans toutes sortes de circonstances. Les bibliothèques et les casiers d'information sont remplis de documents conçus pour aider les gens à planifier différentes situations liées à la vie de famille, aux finances, à l'hébergement, aux voyages, aux loisirs, à la santé et à l'apprentissage à long terme. Le bénévolat peut jouer un rôle clé à chaque étape de la vie, mais il peut également servir de véhicule de transition. Le bénévolat peut améliorer la qualité de vie tout en laissant un héritage pour le futur.

Que votre transition ou votre retraite implique un changement au sein de votre foyer, de votre quartier, de votre santé, de votre emploi ou de votre horaire quotidien, le bénévolat peut ajouter une dimension plus significative à vos journées. Il peut notamment vous mettre en contact direct avec votre collectivité, vous aider à maintenir, à acquérir ou à développer des compétences, et vous permettre de façonner et de préserver le type de société dans laquelle vous souhaitez vivre, pour vous et les générations à venir.

CONSIDÉRATIONS TYPIQUES RELATIVES À LA PLANIFICATION D'UNE TRANSITION OU DE LA RETRAITE :



Une des composantes de la planification de toute transition consiste à explorer comment le bénévolat peut cadrer avec tous les points mentionnés ci-dessus et s'y rapporter. Les circonstances de la génération du baby-boom (personnes nées entre 1946 et 1964) en matière de travail, de famille et de couple varient, mais elles ont toutes une incidence sur leurs intérêts, leur disponibilité et leurs objectifs personnels.



PLANIFICATION FINANCIÈRE

Un nombre croissant de personnes cherchent des façons de contribuer à leur collectivité en faisant don de leur temps et de leur argent aux causes qui leur tiennent à cœur. Celles qui considèrent faire des dons de bienfaisance ou des legs à des organismes sans but lucratif auraient tout intérêt à faire du bénévolat pour eux afin de se renseigner à fond. Le bénévolat donne un aperçu des coulisses d'un organisme. Il permet aux gens d'en apprendre davantage sur les valeurs, la culture, les programmes et les dirigeants d'un organisme. Il permet également de maximiser son incidence sur un organisme.



VOYAGES

Les occasions qui combinent le bénévolat et les voyages sont très attrayantes pour plusieurs personnes en transition ou à la retraite. De nombreux organismes de développement international proposent des occasions de bénévolat allant de deux semaines à deux ans pour divers projets tels que le mentorat de petites entreprises, la prestation de soutien technique aux nouvelles industries, la mise sur pied d'écoles, la réfection de logements, la prestation de service sociaux et de santé à des réfugiés, la dotation de cliniques, l'enseignement de l'anglais, et bien d'autres.



LOISIRS

Que vous aimiez la natation, la balle molle, les échecs ou l'équitation, vous pouvez combiner cette passion à d'importantes activités bénévoles offertes dans votre collectivité. Que vous soyez jumelé à un jeune handicapé pour des leçons de natation, deveniez entraîneur pour une équipe de petite ligue, jouiez aux échecs avec les adolescents d'une halte-accueil ou toiletiez les poneys d'un programme d'équitation thérapeutique, votre temps sera apprécié. Le bénévolat peut également vous faire découvrir de nouvelles activités récréatives auxquelles vous n'auriez jamais pensé (par ex., jouer au cribbage, faire du camping d'hiver, chanter dans le chœur d'une comédie musicale ou construire une maison hantée).



TEMPS PASSÉ EN FAMILLE

Si le temps que vous passez en famille est important pour vous, pourquoi ne pas vous tourner vers le bénévolat familial? Vous pourriez, par exemple, prendre part aux activités d'un foyer de soins infirmiers, trier les dons d'une banque alimentaire ou fabriquer des décorations chez vous en vue d'un événement spécial. Il existe une multitude d'activités bénévoles pour des gens de tous les âges et de toutes les capacités. Si vous aimeriez passer plus de temps avec votre famille, renseignez-vous sur les activités bénévoles de l'école de vos petits-enfants, du foyer où réside votre tante ou du centre qui soutient votre conjoint dans sa maladie.



APPRENTISSAGE À LONG TERME

Le bénévolat constitue une excellente façon de transmettre ses compétences¹. Que vous souhaitiez mettre à profit vos compétences existantes ou en acquérir de nouvelles, le bénévolat peut vous aider à vous préparer à une nouvelle carrière ou encore à satisfaire votre soif d'apprendre. Vous pourriez, par exemple, faire des recherches bénévoles sur diverses questions liées à la politique sociale et vous renseigner du même coup sur les causes fondamentales du sans-abrisme, suivre une formation sur divers programmes d'édition à titre de rédacteur en chef bénévole du bulletin d'un organisme, ou obtenir plus d'information sur les fossiles lors d'une séance d'orientation à laquelle vous participez à titre de guide du musée de la nature local.



HÉBERGEMENT

Si votre transition implique un déménagement, le bénévolat constitue une excellente façon de vous familiariser avec votre nouveau milieu. Que vous siégiez au comité social de votre condominium ou de votre coopérative d'habitation, travailliez un quart au kiosque d'information du centre communautaire ou vous joigniez à une équipe de solliciteurs porte-à-porte, le bénévolat vous aidera à rencontrer vos nouveaux voisins. Si votre déménagement vous a contraint de sacrifier le jardin que vous aimiez tant, vous pourriez ne pas faire du bénévolat dans un jardin communautaire pour combler ce vide?



PASSE-TEMPS

Vous avez toujours su prendre de bonnes photos? Vous pouvez passer des heures à faire du scrapbooking? Vous aimez occuper vos mains lorsque vous regardez les manchettes télévisées du soir? Vous êtes passionné par la philatélie? Vous pourriez prendre des photos lors du gala d'un organisme, créer un album d'archives pour un centre de services local, tricoter des couvertures de bébé pour des familles monoparentales ou mettre sur pied un club de philatélie à l'école secondaire locale afin de combiner votre passe-temps préféré et d'importants programmes communautaires. Il s'agit de l'approche idéale si vous désirez faire du bénévolat dans un secteur complètement différent de votre vie professionnelle. En outre, vous pouvez prendre part à ces activités avec des amis, dans le cadre d'un projet de club social ou même en compagnie des membres de votre équipe de quilles.



SANTÉ

Plusieurs études ont démontré les avantages du bénévolat pour la santé (par ex., réduction du nombre de maladies liées au stress, meilleure estime de soi et prévention de l'isolement social).² Parfois, votre santé ne vous permet pas d'être aussi actif que d'habitude. Vous pourriez faire du bénévolat pour un organisme dont les activités ont un lien direct avec le problème de santé avec lequel vous et votre famille devez composer. Le bénévolat virtuel (en ligne, hors site) et le microbénévolat (contributions sporadiques) font maintenant partie du monde du bénévolat. Grâce à la diversité des occasions de bénévolat offertes, il est facile de trouver un organisme qui a besoin de votre expérience, de votre temps et de vos compétences, tout en répondant à vos besoins particuliers.

¹ Bénévoles Canada(2010). *Comblent les lacunes : enrichir l'expérience bénévole afin de créer un avenir meilleur pour nos collectivités*. Résumé du rapport. http://benevoles.ca/files/Comblent_Les_Lacunes_French.pdf

² Conseil national des aînés (2010). *Rapport du Conseil national des aînés sur le bénévolat chez les aînés et le vieillissement positif et actif*. Présenté à RHDCC. http://www.conseildesaines.gc.ca/fra/recherche_publications/benevolat.pdf.



SPECTRE DE L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

ÊTRE INFORMÉ >

ÊTRE BIENVEILLANT >

PARTICIPER
ACTIVEMENT >

FAIRE PREUVE DE
LEADERSHIP >

EXEMPLES DU SPECTRE DE L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

- ▶ Se renseigner sur une question particulière en lisant un blogue.
- ▶ Sensibiliser la population à une question particulière en distribuant ou en affichant de l'information soi-même.
- ▶ Faire avancer une question publique en signant ou en faisant circuler une pétition.
- ▶ Participer à des clavardages ou à des forums en ligne portant sur une question particulière.
- ▶ Organiser un clavardage ou un forum en ligne sur une question particulière.
- ▶ Faire du bénévolat lors d'un événement spécial.
- ▶ Faire du bénévolat dans le cadre d'un projet ou d'une affectation à court terme.
- ▶ Faire du bénévolat de façon régulière.
- ▶ Siéger au conseil d'administration d'un organisme ou présider une campagne majeure.



Quel type de bénévolat me convient le mieux?

Les baby-boomers sont à l'origine des dinks (*Double Income No Kids* ou double revenu sans enfant), des yuppies (*Young Urban Professionals* ou jeunes professionnels des villes), des familles recomposées et de la génération sandwich (personnes qui s'occupent de parents âgés et d'adolescents). Les enfants des baby-boomers habitent plus longtemps à la maison. En outre, ils retournent y vivre pendant les périodes de transition entre leurs emplois, leurs voyages, leurs études ou leurs relations de couple. Divers changements économiques ont permis aux baby-boomers de profiter d'indemnités de départ volontaire pour prendre une retraite anticipée, démarrer des entreprises de consultation à domicile ou entamer une seconde carrière. D'autres optent pour une retraite échelonnée et sont à la recherche d'occasions de bénévolat appuyé par l'employeur.

Afin de vous aider à explorer les différents types de bénévolat offerts, posez-vous les questions suivantes :

1. Où en suis-je dans ma vie? Quelles sont mes circonstances actuelles et que me réserve l'avenir?
2. Qu'est-ce qui me tient à cœur? Comment puis-je faire une différence? Quel type de bénévole suis-je?
3. Quelles compétences ou quelle expérience ai-je à offrir? Quelles compétences voudrais-je acquérir?

OÙ VOUS SITUEZ-VOUS DANS LE DIAGRAMME CI-DESSOUS? QUE VOUS RÉSERVE L'AVENIR PROCHAIN?

TRAVAIL

MI-CARRIÈRE

SOMMET DE CARRIÈRE

SECONDE CARRIÈRE

RETRAITE ANTICIPÉE

RETRAITE

FAMILLE

ÉDUCATION DES ENFANTS

PARENTS FACE À UN NID VIDE

ENFANTS ADULTES REVENUS HABITER À LA MAISON

SOIN DES PETITS-ENFANTS

SOIN DE PARENTS ÂGÉS

RELATION DU COUPLE

COUPLE DE 40 ANS

PAS EN COUPLE

NOUVELLE RELATION DE COUPLE

SOIN D'UN CONJOINT AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ

AJUSTEMENT AU DÉCÈS DU CONJOINT OU À UN DIVORCE



QU'EST-CE QUI VOUS TIENT À CŒUR?

Plusieurs outils peuvent vous aider à déterminer ce qui compte vraiment pour vous et comment vous pourriez faire efficacement don de votre temps. Êtes-vous plus intéressé par le secteur de la santé, des services sociaux, de l'environnement, de l'alphabétisation, de la justice sociale, de l'éducation, des sports, des loisirs, des droits de la personne ou du développement international? Il est également important de déterminer quel type de bénévole vous êtes³. Le Quiz bénévole (QB) est un questionnaire qui aide les gens à répondre à cette question, et à trouver des occasions de bénévolat ou des organismes qui correspondent à leur personnalité, à leurs intérêts, à leurs compétences et à leurs talents. Voici quelques exemples de types de bénévoles :

Quel type de bénévole êtes-vous?

Bénévole de groupe Vous adorez la camaraderie qui caractérise les groupes et aimez vous amuser tout en obtenant des résultats tangibles.

Bénévole touche-à-tout Vous êtes une personne débordante d'énergie qui aime faire don de son temps à divers organismes.

Bénévole porté sur les brèves apparitions Votre mode de vie est imprévisible et vous ne pouvez faire du bénévolat de façon régulière.

Aspirant-bénévole Vous êtes prudent, mais vous commencez à penser que le temps est venu d'aider votre collectivité.

Consultant itinérant Vous êtes capable d'une grande concentration et souhaitez mettre à profit des compétences spécialisées dans le cadre d'une activité bénévole.

Bénévole de type A Vous êtes un leader capable de mener plusieurs projets de front et acceptez souvent les demandes des autres parce qu'elles vous intéressent vraiment.

Jetez un coup d'œil au QB en cliquant [ici](#).

Quelles compétences ou quelle expérience ai-je à offrir? Quelles compétences voudrais-je acquérir?

Que vous soyez en transition professionnelle, prêt à changer de carrière ou prêt à prendre votre retraite, une approche axée sur les compétences peut vous aider à trouver des occasions de bénévolat convenables. Souhaitez-vous prendre part à des activités indirectement liées à votre travail ou trouver quelque chose de complètement différent? La matrice de compétences présentée ci-après a été conçue dans le but d'établir un lien entre l'expérience bénévole et les compétences de base de diverses professions, au moyen d'un outil appelé **Compétences-plus**.

Le but de l'outil Compétences-plus est de faciliter l'établissement d'un lien entre l'expérience bénévole et les compétences professionnelles de base afin que :

- les organismes sans but lucratif puissent structurer leurs occasions de bénévolat de façon à miser sur les compétences professionnelles des bénévoles;
- les employeurs puissent stratégiquement appuyer leurs employés bénévoles afin d'atteindre leurs objectifs de développement communautaire et d'amélioration des compétences;
- les employeurs et les organismes sans but lucratif puissent utiliser cet outil pour définir et évaluer les avantages, la valeur et la rentabilité du bénévolat appuyé par l'employeur.

Pour utiliser la matrice de compétences ci-dessous, cochez les compétences ou les aptitudes que vous croyez pouvoir mettre à profit ou que vous aimeriez améliorer. Suivez ensuite le lien au bas de la page jusqu'à un outil qui vous donnera différents exemples d'activités bénévoles dont les compétences exigées correspondent à celles que vous avez affirmé vouloir mettre à profit ou acquérir.



Matrice de compétences



Veuillez cocher les compétences ou les aptitudes que vous croyez pouvoir mettre à profit ou que vous aimeriez améliorer.

ENTREAGENT

- service à la clientèle
- promotion du travail d'équipe
- collaboration
- encadrement
- consultation
- établissement de réseau
- supervision
- sensibilité culturelle

COMMUNICATION

- communication interpersonnelle
- communication en langage clair
- communication positive
- art oratoire et aptitudes de présentation
- animation et formation
- résolution de conflits
- relations avec le public et les médias
- communication écrite

SENS DE L'ORGANISATION

- analyse
- évaluation des besoins
- planification et coordination
- gestion de réunions et de groupes
- gestion du changement
- gestion de projet
- pensée systémique
- gestion du temps

TECHNOLOGIE OU ADMINISTRATION

- gestion des processus
- informatique

AMÉLIORATION DU SAVOIR

- connaissance du secteur sans but lucratif
- compréhension de la diversité
- sensibilisation à la collectivité
- connaissance de soi

COLLECTE DE FONDS (ET FINANCES)

- recherche de fonds
- gestion d'événements
- gestion des ressources
- planification financière

LEADERSHIP

- développement d'autrui
- motivation d'autrui
- prise de décisions et établissement de priorités
- réflexion stratégique
- créativité
- résolution de problèmes
- leadership éclairé (innovation)
- fidélisation

QUALITÉS PERSONNELLES

- sensibilité
- responsabilisation
- empathie
- capacité d'adaptation
- respect
- cadre éthique
- apprentissage continu
- motivation personnelle
- souplesse



Comment trouver l'occasion de bénévolat qui vous convient le mieux?



Veillez répondre aux questions suivantes en vous basant sur les questions et les outils abordés dans le présent module :

1. Quelle transition êtes-vous en train de préparer (retraite complète, retraite échelonnée, autre)?

2. Aimerez-vous combiner le bénévolat à une considération liée à votre transition ou à votre planification de retraite? (Veillez cocher toutes les cases applicables.)
 - Temps passé en famille
 - Finances
 - Voyages
 - Loisirs
 - Apprentissage à long terme
 - Santé
 - Hébergement
3. Quelles causes ou quels organismes vous tiennent à cœur? (Veillez cocher toutes les cases applicables.)
 - Arts et culture
 - Environnement
 - Santé et bien-être
 - Développement international
 - Services sociaux et justice
 - Jeunesse et éducation
4. Avec qui et comment voulez-vous faire du bénévolat? (Veillez cocher toutes les cases applicables.)
 - Seul
 - En groupe
 - Avec ma famille
 - À domicile
 - À l'étranger
5. Quel type d'horaire de bénévolat vous convient le plus?
 - Occasionnel
 - À court terme ou saisonnier
 - Sur demande
 - Flexible
 - Continu
6. Quel est votre QB? (Répondez au questionnaire en cliquant **ici**.)
7. Communiquez avec le centre d'action bénévole de votre région. (Cliquez **ici** pour consulter un répertoire.)
8. Parcourez les occasions de bénévolat offertes à **Soyez bénévole**.