



**PARRAINAGE
CIVIQUE
LANAUDIÈRE**

Déficience intellectuelle • Santé mentale • Handicap physique

INTEGRATION ET PARTICIPATION SOCIALE DE PERSONNES VIVANT AVEC UNE LIMITATION PERMANENTE

LE GUIDE DU PARFAIT JUMELAGE

APPRENDRE ET COMPRENDRE
LE FONCTIONNEMENT
DU JUMELAGE



Table des matières

Introduction	2
Mission de PCL	4
Les incontournables pour être bénévole	5
Comment devenir parrain ou marraine ?	8
Responsabilités du bénévole	10
Questions les plus souvent demandées par nos bénévoles	12
Petits conseils	16
Activités de reconnaissance et formations	19
Liens pour la documentation	20
Fiche de suivi de vos rendez-vous de bénévolat	21
Adresses des points de service	24

*Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

Introduction

Faites un pas vers l'autre, changez sa vie... et la vôtre.

Au Québec, plus de 900 **bénévoles** ont choisi de devenir parrains et marraines. Au fil du temps, ils développent une **relation privilégiée** avec une personne filleule vivant avec une incapacité permanente (déficience intellectuelle, handicap physique ou problème de santé mentale, personne âgée en perte d'autonomie). Cette relation peut transformer la vie de la personne filleule, en facilitant son intégration dans la communauté. Les parrains/marraines sont aussi souvent transformés par cette expérience.

Le parrainage civique consiste à **jumeler** un bénévole avec une personne marginalisée par ses incapacités permanentes. À noter que ce bénévole n'agit pas à titre de professionnel. Le jumelage est avant tout une relation de personne à personne, égalitaire et basée sur la réciprocité favorisant le développement relationnel en vue d'une meilleure intégration sociale et d'une participation citoyenne et peut également donner du répit aux familles.

Faire du **bénévolat** au parrainage civique, c'est s'engager dans une relation de **réciprocité** avec un autre être humain. Il ne s'agit pas d'une relation professionnelle. Les personnes jumelées choisissent leurs activités en fonction de leurs goûts et de leurs budgets respectifs.

Ils gardent le contact et se voient de façon régulière, selon leurs disponibilités. Les organismes de Parrainage civique encadrent et soutiennent les personnes jumelées.

Le rôle de parrain/marraine ne nécessite pas de connaissances ou d'expériences particulières. Comme nous avons une clientèle très diversifiée, nous pouvons trouver aisément une personne qui vous convienne! Votre implication à titre de parrain/marraine ne suppose qu'une chose, avoir l'envie de s'engager sincèrement auprès de quelqu'un pour l'aider à se réaliser pleinement. Nos bénévoles s'engagent donc à consacrer trois heures par mois à leur jumelage.

Les impacts... Pour la personne filleule : elle est valorisée par une vie plus active et une citoyenneté mieux assumée. Pour le parrain ou la marraine: cette expérience permet un meilleur accomplissement personnel et apporte la satisfaction d'être utile à quelqu'un. Elle favorise l'altruisme et l'entraide. Pour l'ensemble de la société : toutes les personnes impliquées dans l'œuvre du parrainage civique deviennent des agents de transformation sociale par leur travail d'aide, d'entraide, de sensibilisation et d'information.

ÊTRE BÉNÉVOLE AU PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE (PCL),
C'EST DEVENIR DES CRÉATEURS DE BONHEUR

**Mission :**

La mission du PCL est de favoriser la participation sociale des personnes vivant avec une incapacité permanente, et ce en créant une relation d'amitié avec un bénévole.

Les objectifs :

Le jumelage heureux d'un bénévole parrain/marraine avec une personne filleule vivant avec une ou des incapacités, constitue la base du service de parrainage civique.

L'accompagnement personnalisé, chaleureux et humain basé sur les intérêts de chacun est un service essentiel et une porte ouverte au monde extérieur.

Clientèle desservie :

Toute personne ayant une incapacité permanente (motrice, visuelle, auditive ou de la parole), intellectuelle et/ou psychologique ainsi que les personnes âgées en perte d'autonomie.

Territoire couvert :

La région de Lanaudière.



AVOIR DE L'ÉCOUTE, AVOIR DU RESPECT & AVOIR DE L'EMPATHIE

**Pour être bénévole au Parrainage civique Lanaudière,
voici quelques critères incontournables :**

L'EMPATHIE ?

C'EST LA CAPACITÉ DE RESSENTIR LES ÉMOTIONS DES AUTRES
ELLE NOUS PERMET DE MIEUX COMPRENDRE,
SOUTENIR ET AIDER LES AUTRES

JE RESENS TA PEINE ET JE SUIS LÀ POUR TOI...

**CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE D'AVOIR DE L'EMPATHIE
ÇA PREND DE LA FORCE ET DU COURAGE POUR RESSENTIR
LES ÉMOTIONS DES AUTRES EN PLUS DES NÔTRES
ÇA FAIT BEAUCOUP D'ÉMOTION!**

AU FOND L'EMPATHIE, C'EST UN SUPER POUVOIR
QUI NOUS PERMET DE MIEUX VIVRE ENSEMBLE !

Si vous avez envie de faire une différence dans votre vie et la vie de quelqu'un d'autre, alors la mission de notre organisme est pour vous!

Lorsque survient un important changement dans notre vie, cela peut amener un grand vide. Nous ressentons alors le besoin urgent de se sentir utile. Voici des exemples concrets de situations liées au bénévolat :

- Lors d'un déménagement de région
- Pendant les études pour s'initier à un futur travail
- Suite à une retraite
- Pour se faire des amis
- Pour s'enrichir d'une nouvelle expérience
- Pour soutenir une cause qui nous tient à cœur
- Suite à une perte d'emploi
- Pour en connaître d'avantage sur un organisme
- Pour optimiser votre CV
- Suite au décès d'un proche
- Quand nos enfants quittent le nid familial
- Après avoir vécu une séparation
- Souhait de combler du temps libre
- Recherche de bien-être ressenti par l'action posée
- Se sentir utile
- Partager ses compétences et connaissances

Plusieurs facteurs dans la vie peuvent nous donner l'envie de faire du bénévolat. Alors, allez-y et essayez-le !!



Devenez bénévole au sein de Parrainage civique Lanaudière et soyez créateur de bonheur !!!

Comment devenir parrain ou marraine?

Le jumelage entre les personnes bénévoles et les personnes filleules constitue la tâche la plus importante des organismes de parrainage civique. Ce processus se fait habituellement en *quatre étapes* :

1. Évaluation de la personne bénévole :

La personne responsable du jumelage évalue d'abord le sérieux de la demande de la personne bénévole, ainsi que ses besoins, **ses motivations** et ses attentes. Elle vérifie les références afin de s'assurer de la sécurité du jumelage. Pour effectuer le meilleur jumelage, il se doit d'être attentif à toutes les informations recueillies.

Lors de la première rencontre, la personne responsable du jumelage posera plusieurs questions au bénévole potentiel sur sa vie personnelle et ses expériences en lien avec le sujet. Ces questions permettent d'explorer plus en profondeur les besoins et les motivations qui sous-tendent la demande. Elle profite également de cette rencontre pour informer la personne sur le fonctionnement de l'organisme et pour la sensibiliser à la réalité des personnes filleules. Une fois que la personne bénévole a compris les modalités du jumelage, elle décide si elle veut réellement **s'engager** comme parrain/marraine.

2. Évaluation de la personne filleule :

La personne filleule doit également remplir un formulaire d'inscription qui décrit sa personnalité et ses besoins. La personne responsable du jumelage expliquera tous les fonctionnements de l'organisme (et à sa personne responsable, le cas échéant) afin d'établir et de développer un climat de **confiance mutuelle**.

3. Présentation et pré jumelage :

La personne responsable du jumelage présente au bénévole les filleuls potentiels en attente, préalablement choisis selon les critères exprimés lors de l'inscription. Elle prend le temps nécessaire pour décrire la situation générale de chacun de ces filleuls afin de découvrir la personne **la plus compatible**. Lorsque la sélection est faite, la personne responsable du jumelage planifie une première rencontre avec le bénévole et le filleul choisi.

4. Comment faire le premier contact :

Ce premier contact permet aux deux parties de **s'approprier** et de vérifier leurs affinités. La présence de la personne responsable du jumelage facilite le premier contact. Lors de cette rencontre, elle va recommander aux deux parties de planifier tout de suite une prochaine sortie. Après cette première rencontre, un suivi téléphonique est effectué auprès du bénévole et du filleul (ou de la personne responsable dans son milieu de vie, le cas échéant) afin d'évaluer les impressions et le vécu de chacun.



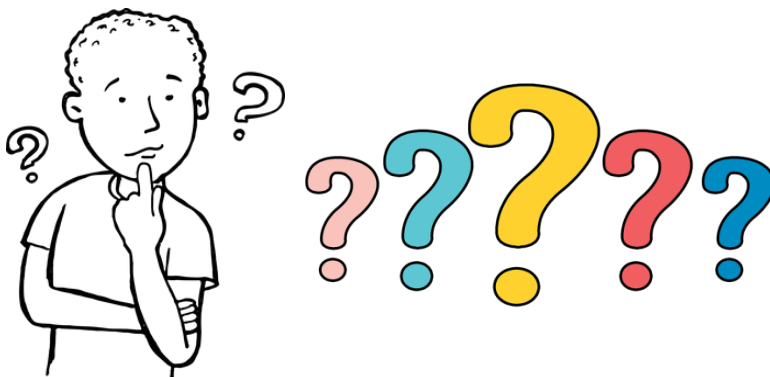
RESPONSABILITÉS DU BÉNÉVOLE PARRAIN/MARRAINE

- Le bénévole doit développer un lien d'amitié avec son filleul.
- Le bénévole doit respecter son filleul, ses valeurs, ses aptitudes et ses besoins.
- Le bénévole doit savoir reconnaître ses limites et les limites de son filleul pour s'assurer d'un jumelage de qualité.
- Le bénévole doit favoriser l'autonomie de son filleul dans la société.
- Le bénévole et le filleul doivent avoir un sentiment d'amitié réciproque.

- Un bénévole consciencieux va respecter ses engagements et ses ententes auprès de son filleul.
- Le bénévole accompagne son filleul dans l'apprentissage de sa quête d'autonomie.
- Le bénévole doit informer la personne responsable du jumelage de tout changement important, et ce, le plus tôt possible (déménagement, hospitalisation, etc.).
- Pour les jumelages actifs, en cas d'impossibilité de réaliser les 3 heures de bénévolat par mois, il est de la responsabilité du bénévole de garder un contact régulier avec son filleul.
- Le bénévole demeure vigilant à toute forme d'abus.

CONFIDENTIALITÉ

Les bénévoles se doivent d'être discrets envers les membres (voir le code d'éthique) et ce, en tout temps. L'équipe de travail et les bénévoles peuvent s'échanger, à l'interne, des informations qu'ils jugeront pertinentes dans un but constructif; toutefois les deux parties devront le faire de façon respectueuse, sans critique, sans jugement et dans un lieu propice à ces échanges.



QUESTIONS LES PLUS SOUVENT DEMANDÉES PAR NOS BÉNÉVOLES ?

- **Quels types d'activités puis-je faire avec mon filleul ?**

*Tout dépend de vos goûts, de **vos intérêts** et de ceux de la personne filleule : si vous aimez les sorties culturelles, comme le musée ou le cinéma, par exemple, la personne responsable du jumelage choisira la personne filleule dans ce sens. Si c'est le sport qui vous intéresse, elle vous présentera une personne plus active qui a le goût de bouger. L'entrevue d'évaluation vous permettra d'établir quels sont vos intérêts.*

- **Combien d'heures de bénévolat dois-je faire avec mon filleul ?**

Nous considérons qu'un minimum de trois heures par mois est requis pour créer un lien significatif.

- **Quels genres de sorties peut-on faire ?**

- Je suis à court d'idées ?**

- Si vous allez sur le site internet de votre ville ou de votre municipalité, vous y trouverez une foule d'activités gratuites qui vous seront proposées. Vous pouvez également profiter d'une sortie avec votre filleul en allant à un Centre Info Touristique le plus proche de chez vous. Vous y découvrirez de la documentation ainsi qu'une multitude d'activités intéressantes à faire dans votre municipalité ! De plus, votre filleul sera fier d'être consulté et se sentira plus impliqué.*

- **Mon filleul ne me téléphone jamais, que dois-je faire ?**

- C'est de votre responsabilité de lui téléphoner, d'établir les contacts et de les conserver. Il ne faut pas perdre de vue que le filleul est une personne avec des besoins particuliers.*



- **Dois-je donner mon numéro de téléphone à mon filleul ?**
Non, vous n'êtes pas obligé de le donner. Vous pourrez le faire quand vous serez à l'aise avec celui-ci. De toute façon, c'est vous qui devez entrer en contact avec votre filleul.
- **Est-ce que je peux amener mon filleul chez moi ?**
Oui, SEULEMENT en complémentarité à vos sorties régulières de parrainage ET avec l'accord de votre responsable de jumelage.
- **Est-ce que je dois payer pour la personne filleule lors des sorties?**
Non. Il est fortement recommandé de choisir des activités qui correspondent au budget des deux parties, d'où l'importance d'en discuter avec une grande ouverture d'esprit.
- **Comment dois-je réclamer mon kilométrage?**
Vous devez compléter la feuille des frais de déplacement et nous fournir un spécimen de chèque.
- **À qui je me réfère si j'ai des questions ?**
À votre responsable de jumelage attitré selon votre point de service.



- **Comment puis-je garder le contact avec mon filleul en dehors des sorties ?**

Servez-vous de tous les moyens de communication possibles ex : courriel, Facebook, Messenger, Facetime, le téléphone, message texte et lettre par la poste sont tous de beaux outils pour garder le contact et briser l'isolement du filleul.

- **Comment mettre fin à mon jumelage ?**

Si pour quelque raison que ce soit, le parrain ou la marraine désire mettre fin au jumelage, il ou elle doit en aviser l'organisme.

- **Pourquoi dois-je noter mes heures de bénévolat ?**

*Chaque année, nous avons l'obligation de fournir le total des heures de bénévolat à nos bailleurs de fonds. *réf. page 21*

- **Mon filleul me demande de l'accompagner à son rendez-vous médical, puis-je le faire ?**

Oui, c'est possible si cela vous convient. Vous devez vous référer à votre personne responsable du jumelage car chaque situation sera évaluée.

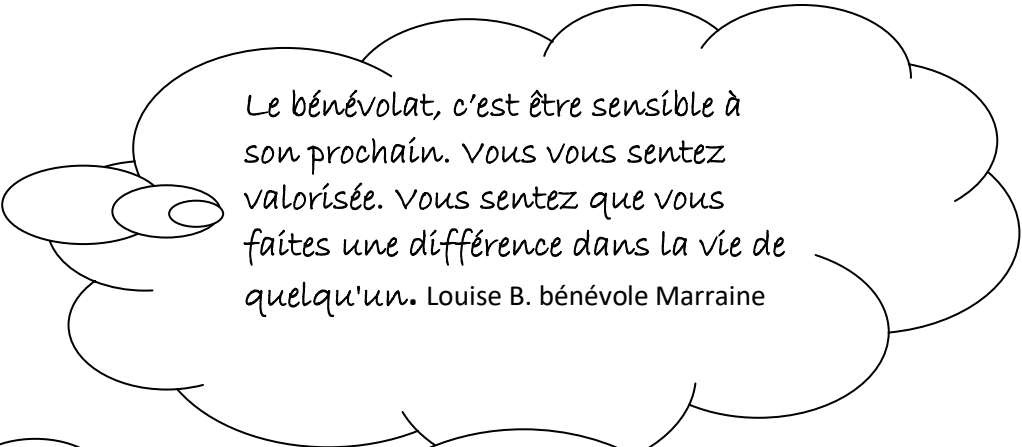


Rappelez-vous qu'une relation d'amitié ne se crée pas au premier contact !

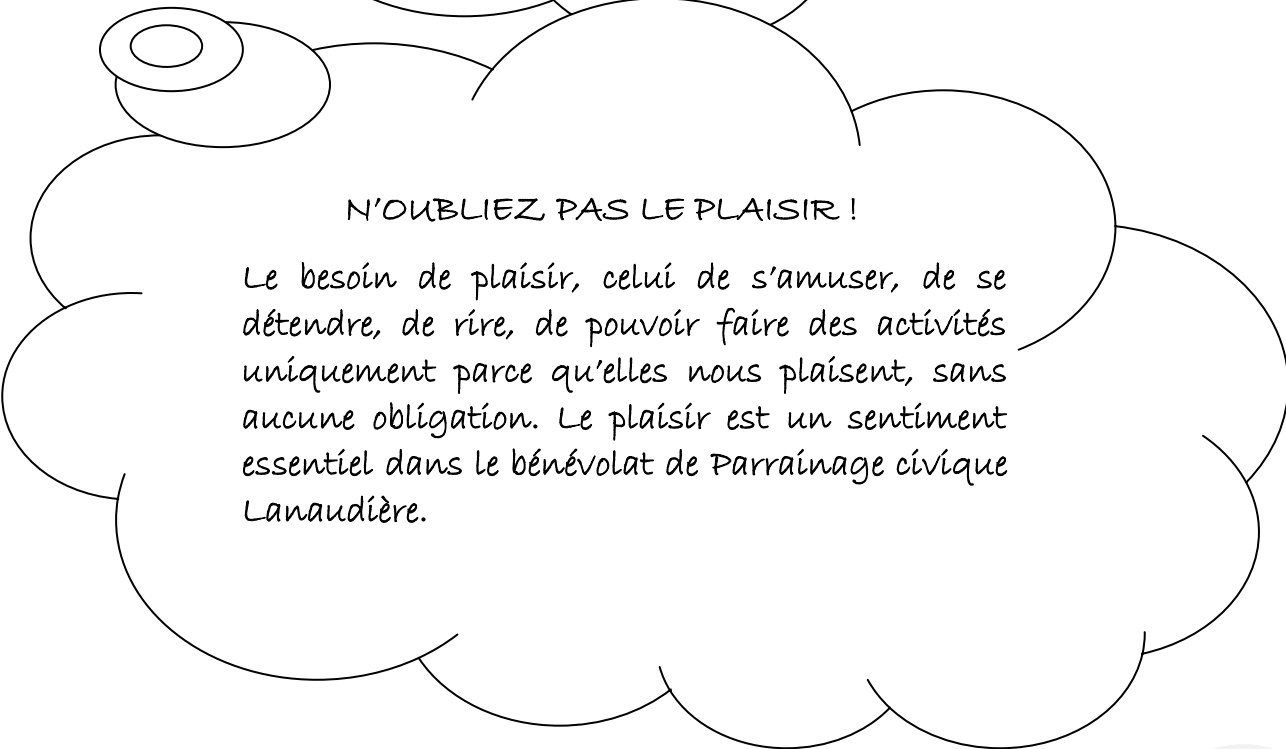
Le premier contact vous permettra de vous poser la question : serait-il possible de devenir ami avec cette personne? Est-ce que le courant passe? Ce n'est que le temps qui pourra répondre à cette question, mais si déjà la personne rencontrée vous donne envie de mieux la connaître, alors pourquoi pas? Vous passerez du stade d'inconnu, à celui de connaissance, puis d'ami.

Les ingrédients de base de la relation d'amitié :

- Respect
- Écoute
- Confiance en soi et en l'autre
- Être là, présent à l'autre
- Donner du temps à la relation, lui laisser le temps de se développer
- Se parler, exprimer nos besoins et insatisfactions vis-à-vis de la relation
- Accorder du temps à chacune des personnes impliquées.



Le bénévolat, c'est être sensible à son prochain. Vous vous sentez valorisée. Vous sentez que vous faites une différence dans la vie de quelqu'un. Louise B. bénévole Mairaine



N'OUBLIEZ PAS LE PLAISIR !

Le besoin de plaisir, celui de s'amuser, de se détendre, de rire, de pouvoir faire des activités uniquement parce qu'elles nous plaisent, sans aucune obligation. Le plaisir est un sentiment essentiel dans le bénévolat de Parrainage civique Lanaudière.

SUPPORT FINANCIER LORS DES ACTIVITÉS DE PARRAINAGE

Compte tenu qu'il s'agit d'un transport effectué par une personne bénévole dans le cadre d'une activité de jumelage, les frais de déplacement seront assumés par l'organisme ainsi que le filleul et ce, à partir du domicile du bénévole.

La décision de se voir rembourser les frais de déplacement demeure à la discrétion du bénévole, suite à une entente avec l'organisme et le filleul.

Il est important de privilégier des distances raisonnables lors du choix des activités. La distance la plus courte sera prise en considération lors du remboursement.

Pour faciliter la comptabilité interne, les demandes de remboursement de frais de déplacement devront être remises à chaque mois.

*Prévoir de fournir un spécimen de chèque lors de l'inscription.

À mettre à votre agenda :

ACTIVITÉS DE RECONNAISSANCE

Tout au long de l'année, il y a des dépôts de candidatures selon les concours. Au mois d'avril ne manquez pas la semaine de l'Action bénévole. Durant cette semaine, des activités vous seront proposées. En décembre, nous soulignons la journée internationale des bénévoles.

ACTIVITÉS ANNUELLES

En avril : un repas cabane à sucre

En juin : tenue de l'assemblée générale annuelle

Le 25 septembre nous soulignons la **Journée P** organisée par le RQPC (Regroupement québécois du parrainage civique).

Ces activités sont pour tous les membres.

FORMATIONS

Des formations sont offertes: C.A. Marche aux nouveaux administrateurs et Stage à l'accueil aux nouveaux bénévoles. D'autres formations peuvent s'ajouter selon les besoins.



Voici des liens où vous trouverez de la documentation et de l'information qui pourraient vous aider dans votre jumelage :

<https://biblioaidants.ca/>



Nous avons une page Facebook pour l'organisme :

<https://www.facebook.com/parrainageciviquelanaudiere>

Nous avons deux pages Facebook pour nous rejoindre et pour communiquer :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100014796017348>

<https://www.facebook.com/solange.sourdif>



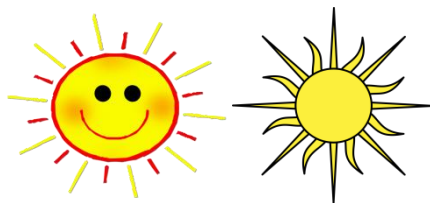
* réf. page 15

Fiche de suivi des rendez-vous avec mon filleul ou ma filleule

Nom de la personne filleule : _____

Numéro de téléphone : _____

Date :	Heure :	Temps alloué :	✓



Mon jumelage, j'en parle!!!

Une excellente façon de faire **RAYONNER** le **Parrainage civique Lanaudière**, c'est en parlant de nous et du bénévolat que vous y accomplissez, en étant jumelé.

Si vous aimez votre expérience de bénévolat, parlez-en. Tout le monde aime les belles histoires.

Votre témoignage peut encourager de futurs bénévoles à offrir du temps pour le **Parrainage civique Lanaudière**.

Faire connaître le concept du jumelage Parrain ou Marraine / Filleul de **Parrainage civique Lanaudière** est une excellente façon de nous encourager dans notre travail de transformation sociale. Invitez vos amis, vos collègues et vos connaissances à participer à nos cafés virtuels. Connaissez-vous un endroit (milieu de travail, association etc.) qui aimerait nous recevoir pour une présentation de notre organisme ou de votre jumelage?

Partagez les impacts du bénévolat sur votre vie ! Le bénévolat est bon pour la santé physique et mentale. Il aide à rester jeune. Faire le bien, fait du bien. Partager, c'est faire la différence !

La bienveillance en 6 attitudes !

La considération d'autrui

Prendre en compte la personne dans sa globalité :
expérience, personnalité, histoire familiale, etc.

L'écoute active

Être pleinement disponible pour la personne, accueillir
son discours, son comportement et son ressenti.

L'empathie

Imaginer ce que la personne ressent pour mieux
comprendre ce qu'elle vit.

Le non-jugement

Ni d'apriori, ni de préjugé, ni de jugement! Accueillir avec le
cœur la personne sans la cataloguer et lui coller une
étiquette quelconque!

L'ouverture d'esprit

Accepter la personne avec ses différences, ses pensées, ses
émotions, ses croyances, son discours et sa perception des
choses.

Transmettre l'espoir

Aider la personne à relativiser et à rester optimiste pour la
suite des événements. Dédramatiser, encourager et
soutenir !

Adresses des points de service :

Siège social :

688, boulevard Manseau, Joliette, Qc J6E 3E6

☎ 450 398-0696

carolpcl@outlook.com

Point de service pour le Sud :

2500, boulevard Mascouche, bureau 224

Mascouche, Qc J7K 0H5

☎ 450 417-0922

pcldesmoulins@videotron.ca

Point de service pour le Nord :

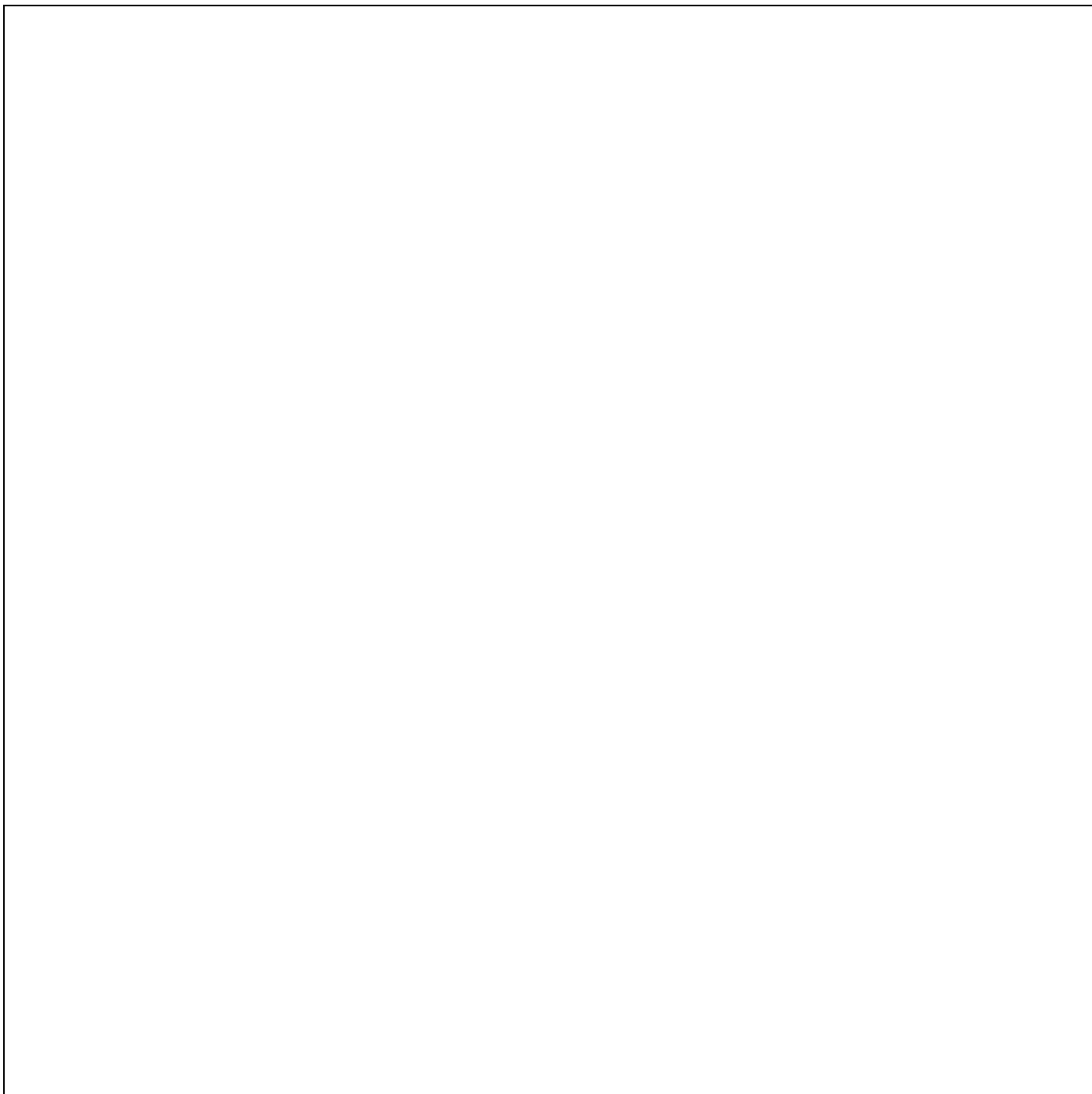
4046, rue Queen, Rawdon, Qc J0K 1S0

☎ 450 834-1728

pclrawdon@outlook.com

Voici l'adresse de notre site web:

<https://parrainageciviquelanaudiere.ca>



***Au fil des pages de notre Guide du parfait jumelage,
découvrez, apprenez et comprenez la meilleure méthode
pour bien réussir votre engagement bénévole dans votre
jumelage d'amitié avec le***



Idée, conception et rédaction

*Nathalie Nadeau, intervenante psychosociale
et Solange Sourdif, agente de jumelage de
Parrainage civique Lanaudière*

Révision et correction

*Carol Lépine, directrice
Jeannine Humeny, présidente
Francine Desjardins, contractuelle*

**Merci à toutes les personnes qui ont, par leurs idées et leurs écrits,
collaboré à ce précieux document !**

Mai 2021