

Infolettre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Février 2017

Numéro 27



Centre
**D'ACTION
BÉNÉVOLE**
de Sherbrooke

Mot de la directrice

Oui, oui, je sais, il fait froid. Oui, oui, je sais, les vacances sont encore loin. Oui, oui, je sais que pour la plupart, c'est votre fin d'année financière.

Mais saviez-vous que...

- La Semaine de l'action bénévole aura lieu du 23 au 29 avril?
- Le CAB de Sherbrooke possède sa propre boutique d'articles de reconnaissance de l'implication bénévole?
- Le 25 mars prochain, l'équipe du CABS sera présente lors de l'Opération Emplois Étudiants organisée par le Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke?
- Nous avons un service de coaching pour nos membres?
- Le CABS a lancé en décembre, un tout nouveau forum de discussion web pour les Gestionnaires de ressources humaines bénévoles (GRHB)?
- L'outil *Évaluation de vos pratiques de gestion de bénévoles* est enfin disponible?
- Il ne reste que 4 semaines avant le printemps?
- Les personnes qui font les voix de Mickey Mouse et Minnie Mouse se sont réellement mariées?
- En 2010, il y a eu un embouteillage de 12 jours à Pékin?
- Les loutres de mer se tiennent la main pour dormir?
(Julie, responsable des services aux citoyens au CABS et grande amoureuse des loutres était très au courant, elle)



Vous n'étiez pas au courant de tout ça? Et bien maintenant oui!

Katherine Levasseur
Directrice du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

« À travers leur capacité à innover, à essayer de nouvelles choses, à traverser de nouvelles frontières... les bénévoles et les organismes caritatifs changent souvent la façon dont on voit et fait les choses. »

- Gordon Brown, ancien Premier Ministre du Royaume-Uni

Dans ce numéro :	
Une stagiaire au CABS!	p. 2
Nous y serons...	p. 2
Nous y étions...	p. 3
Forum des GRHB	p. 4
Formations à venir	p. 5
SAB 2017	P. 5
Évaluation de vos pratiques de gestion de bénévoles	p. 6
Dossier : L'implication bénévole chez les jeunes	p. 7
Chronique « de l'autre côté »	p. 9
Nos nouveaux membres	p. 10

Une stagiaire au CABS!

Bonjour!

Je m'appelle Elodie et je suis présentement stagiaire en orientation professionnelle au Centre d'action bénévole de Sherbrooke. J'ai fait mon entrée au sein de l'équipe au début du mois de janvier et je termine mon stage en avril 2017. C'est une expérience très enrichissante pour moi, j'ai l'occasion d'ouvrir mes horizons sur le milieu communautaire et de connaître les différents organismes de Sherbrooke.

Depuis mon arrivée, j'ai déjà eu l'occasion d'effectuer plusieurs tâches. Premièrement, en lien avec mon domaine d'étude, j'ai assisté à des rencontres avec des aspirants bénévoles. C'est d'ailleurs particulièrement intéressant dans la mesure où, dans mon futur travail en tant que conseillère d'orientation, je devrai rencontrer des gens en individuel pour ce qui est de leur orientation ou insertion sur le marché du travail. Les connaissances que j'ai acquises sur le milieu communautaire et sur le bénévolat en général seront des atouts pour venir en aide à mes futurs clients.

J'ai aussi eu la chance de participer à une discussion avec des femmes qui souhaitaient se réinsérer sur le marché du travail au CIME. J'ai également profité de mon stage pour pratiquer mes aptitudes en rédaction en écrivant de courts articles sur le bénévolat pour une école primaire de la région et pour l'Université de Sherbrooke. En faisant mes recherches, j'ai vu des applications concrètes des avantages de faire du bénévolat que je partage désormais avec mes collègues et mes proches.

J'apprends tous les jours de plus en plus de choses sur le bénévolat. La bonne humeur des gens du CABS est contagieuse et donne envie de s'impliquer dans la communauté!



Nous y serons...



Pour une troisième année consécutive, le CABS tiendra la **ZONE BÉNÉVOLE** de l'**Opération Emplois Étudiants**, organisé par le

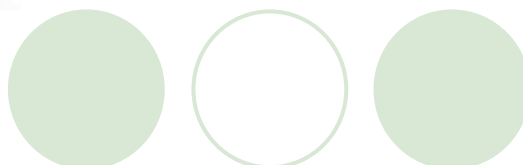


Quand : Samedi 25 mars 2017 entre 10h à 15h30

Où : Centre de l'activité physique (CAP) du Cégep de Sherbrooke

Vous êtes à la recherche de bénévoles âgés entre 16 et 35 ans?

Quelques places sont disponibles pour nos membres, contactez-nous rapidement!



Nous y étions...

Le 18 janvier dernier, l'équipe du CABS, comme certain(e)s d'entre vous, était présente à l'événement « **Mouvement d'éducation à l'éco-citoyenneté** » de l'Université de Sherbrooke.

Cet événement nous aura permis de rencontrer différents étudiant(e)s, dont plusieurs issu(e)s baccalauréat en service social, afin de leur parler de vos organismes et de vos besoins en bénévoles!

Voici un article qui fut publié à ce sujet sur le site Internet de l'Université de Sherbrooke.

Salon de l'engagement étudiant 2017

S'engager dans son milieu, ça rapporte!

20 janvier 2017 | SIRARE



Saviez-vous que le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités et que, selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les non-bénévoles? Saviez-vous également que la participation et l'engagement dans le milieu universitaire ou dans la collectivité sont des éléments qui favoriseraient la persévérance et la réussite étudiante?

Une initiative étudiante

Le Salon de l'engagement étudiant 2017, une initiative étudiante organisée par la FEUS avait lieu le mercredi 18 janvier dernier au Centre Culturel, sous la thématique *Mouvement D'éducation à l'éco-citoyenneté*. L'événement visait à faciliter l'implication étudiante en permettant une rencontre privilégiée entre la communauté étudiante de l'UdeS et des organismes communautaires de la région qui offrent des opportunités d'engagement et d'implication.

Le volontariat extra-universitaire offre effectivement aux étudiants une occasion de s'engager dans une cause qu'ils ont à cœur tout en contribuant au développement social. Et la société le leur rend bien en leur permettant, par cet investissement, d'améliorer leur connaissance de soi, de développer leurs talents et de faire partie de nouveaux réseaux qui faciliteront leur intégration professionnelle.

Pour certains, c'est également un moyen de bonifier leur formation par une expérience directement en lien avec leur avenir professionnel.

Finalement, une implication dans la communauté fondée sur des valeurs telles que le don de soi et la responsabilisation, valorisent l'étudiant, le rendent riche de connaissances, de compétences relationnelles et d'expériences qui pourront lui être bénéfiques tout au long de son parcours étudiant et bien au-delà.

<https://www.usherbrooke.ca/orientation/bulletin-appui-a-la-reussite-etudiante/nouvelles-details/article/33842/>



Le Forum des Gestionnaires de ressources humaines bénévoles

www.forum-cabsherbrooke.org

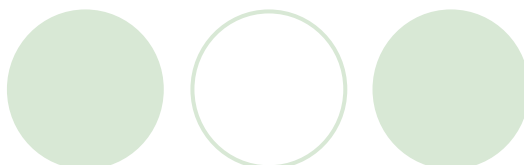
Simple d'accès et convivial, le forum est divisé selon ces 7 thèmes :

- ⇒ Accueil et sélection
- ⇒ Encadrement
- ⇒ Filtrage
- ⇒ Formation
- ⇒ Outils et politiques
- ⇒ Reconnaissance
- ⇒ Recrutement et promotion

Pour chaque thème, vous avez la possibilité de créer de nouveaux sujets selon vos besoins et ainsi, alimenter vos réflexions et bonifier vos actions! Certain(e)s membres ont déjà posé des questions sur le forum... et attendent maintenant vos réponses!

* Si le sujet que vous désirez aborder ne cadre pas avec ces 7 thèmes, nous avons également ajouté une section « **gestion globale** », pour tout ce qui touche de près ou de loin la gestion globale de vos bénévoles.

En décembre dernier, nous vous avons envoyé un courriel dans lequel vous pouviez retrouver votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe! Si par mégarde, vous l'avez égaré (après tout, vous étiez probablement dans la frénésie des Fêtes), contactez-nous et nous vous transmettrons l'information de nouveau!



Formations à venir

16 mars 2017	9h - 12h	Accompagner sans s'épuiser	Mireille Jodoin (CDSEP)	COMPLET
28 mars 2017	11h - 13h	La reconnaissance et la fidélisation des ressources bénévoles	Katherine Levasseur (CABS)	6 places disponibles

Légende :

Formation pour tous

Formations pour les gestionnaires de RH

Inscrivez-vous dès maintenant en cliquant ici :



Inscription en ligne

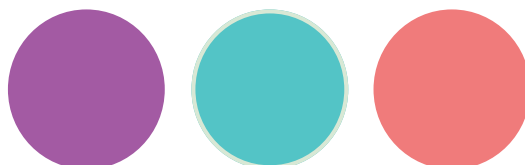
La SAB 2017 approche à grands pas!!!

Qu'avez-vous prévu en l'honneur de vos bénévoles?

Rendez-vous sur le [Forum des GRHB](#) pour échanger vos idées d'activités de reconnaissance!

Bénévoles :
Créateurs de richesses

Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017



Un nouvel outil pour les GRHB

Vous souhaitez connaître l'opinion de vos bénévoles quant aux pratiques de votre organisme?

Utilisez dès maintenant l'outil

Évaluation de vos pratiques de gestion de bénévoles

Sujets traités :

- > Le recrutement
- > L'implication bénévole
- > L'encadrement et le soutien offert aux bénévoles
- > La formation des bénévoles
- > La fidélisation des ressources bénévoles



Questionnaire entièrement confidentiel et disponible à peu de frais sur une plateforme web ainsi qu'en format papier!

Cet outil est spécifiquement conçu dans l'objectif de vous aider à dresser un bilan des principaux aspects de votre programme de gestion des bénévoles afin que vous puissiez en situer plus précisément les forces et les limites.



Contactez-nous pour avoir plus d'informations!

cabsherbrooke.org | cabs@cabsherbrooke.org | 819 823-6598

Former de bons citoyens

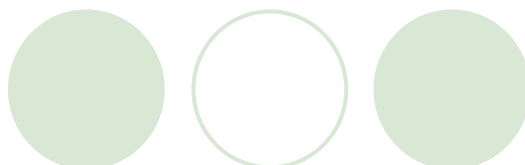
11 janvier 2017 | Chris Eustace, enseignant retraité *Montréal, le 9 janvier 2017* | [Éducation](#)

Au-delà de la lecture, de l'écriture et de l'arithmétique, un des objectifs principaux de l'éducation est de former de bons citoyens. C'est vers cette optique que le ministère de l'Éducation devrait se pencher alors qu'il s'apprête à modifier le curriculum. Nous devrions encourager les élèves à développer une prise de conscience et une compréhension de leur responsabilité civique et de leur rôle dans le soutien et le renforcement de leur communauté. Le ministère de l'Instruction publique devrait peut-être envisager d'ajouter au curriculum un cours sur l'engagement communautaire afin de renforcer l'importance du bénévolat.

Récemment, Statistique Canada a révélé que les Québécois avaient encore une fois le taux de bénévolat le plus faible comparé aux autres provinces. En 2013, le Québec était la seule province affichant un nombre moyen d'heures de bénévolat plus faible que la moyenne nationale de 44 %. On ne sait pas vraiment quelle est la raison de ce phénomène. Toutefois, examinons quels sont les avantages du bénévolat. **Le bénévolat permet aux élèves de s'impliquer dans de nouvelles activités et d'acquérir des capacités techniques, sociales et des connaissances qui ne peuvent s'apprendre en classe.** Que le bénévolat consiste à aider à la bibliothèque de quartier ou à faire du tutorat auprès d'enfants défavorisés, les élèves vivront une expérience riche dans des situations et des milieux différents. **Le fait d'aider d'autres personnes donne aux élèves l'occasion de rencontrer une grande diversité de gens provenant de diverses couches de la société. Peu importe l'âge, il est essentiel de nouer des relations avec les gens.** Ce cours servirait d'introduction au réseautage.

Le bénévolat est une porte d'accès au marché du travail, car il crée de nouvelles options professionnelles et reflète de nombreux traits de personnalité positifs que les employeurs éventuels recherchent. D'ailleurs, des recherches révèlent que les élèves qui font du bénévolat réussissent mieux dans leurs études. Ce bénéfice serait utile au Québec, car malheureusement cette province affiche le taux de décrochage le plus élevé au Canada. **Finalement, des statistiques révèlent également que les adolescents qui font du bénévolat ont davantage tendance à en faire à l'âge adulte, ce qui est une bonne chose pour tous les Québécois.**

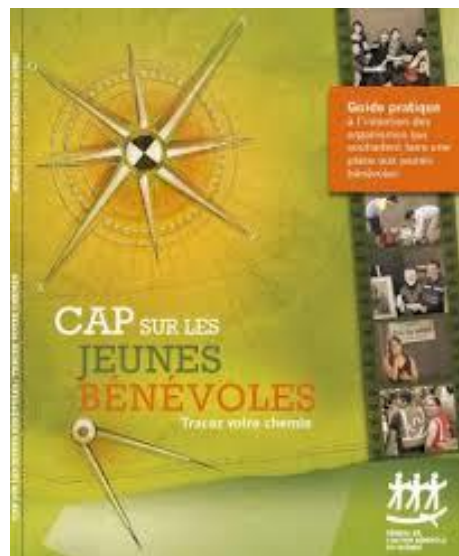
<http://www.ledevoir.com/societe/education/488881/former-de-bons-citoyens>



Dossier : L'implication bénévole chez les jeunes (suite)

Connaissez-vous l'outil « **CAP sur les jeunes bénévoles** », développé en 2011, par le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)? Ce guide pratique vise à soutenir les organismes qui souhaitent favoriser la place des jeunes bénévoles dans leur organisation.

« Faire une place aux jeunes, c'est s'ouvrir à une grande richesse et encourager le changement au sein de l'organisation. Leur intégration peut cependant entraîner certains défis pour l'organisme, compte tenu de leur réalité. L'organisme peut alors être amené à remettre certaines pratiques en question et, dans certains cas, à s'éloigner de ses « zones de confort ». Cela étant, le but n'est pas de « changer pour changer », mais de viser un objectif réaliste pour que, peu à peu, l'organisme recueille le fruit de ses efforts. Ce processus ne demande pas une révolution interne; il s'apparente davantage à une démarche dans laquelle chaque petit pas est important et doit être souligné. »



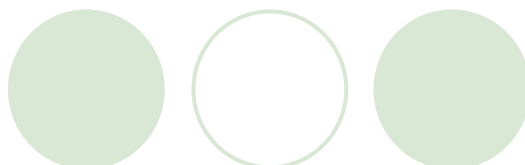
Au CABS, différentes actions sont entreprises afin de rejoindre davantage les jeunes, qu'ils soient de niveau universitaire, collégial, secondaire, primaire... et même préscolaire!

En effet, nous collaborons présentement avec une étudiante de deuxième du baccalauréat en orientation, Pascale, qui travaille à concevoir un feuillet d'activités destiné aux élèves du préscolaire, afin d'éveiller ces derniers à l'importance de donner.



Pour les élèves de niveau primaire, le Centre d'action bénévole de Québec ainsi que le Centre d'action bénévole de Bellechasse-Lévis-Lotbinière ont développé des outils très intéressants, soit les cahiers d'exercices « Action bénévole jeunesse » et l'activité « La Cité des bénévoles ».

Les jeunes du secondaire ne sont pas en reste avec la présentation dynamique « Toi aussi, prends part à l'action », élaborée par le CABS!





Le cours d'empathie obligatoire dans les écoles danoises

L'empathie, ou l'aptitude à pouvoir ressentir les émotions d'une autre personne est une capacité considérée comme cruciale dans la vie quotidienne danoise. Enseigner l'empathie aux enfants contribuerait en effet à leur épanouissement futur.

Des collégiens déprimés et narcissiques

Une étude de l'Université du Michigan, réalisée sur environ 14 000 collégiens, démontre que ces derniers seraient aujourd'hui moins empathiques que durant les années 1980 et 1990. Pour Michele Borba, psychologue spécialisée dans l'éducation, cette perte d'empathie serait couplée à un narcissisme quant à lui grandissant. Deux phénomènes qui, selon la chercheuse, permettraient d'expliquer pourquoi presque un tiers des collégiens est déprimé.

Une heure d'empathie par semaine, un ingrédient secret?

Et le Danemark semble prendre le phénomène très au sérieux, puisque que le pays le plus heureux du monde consacre, dans son programme d'études national, une heure par semaine pour développer l'empathie de ses élèves. Une manière d'éduquer qui, selon l'écrivaine Jessica Alexander, contribuerait à rendre les enfants plus heureux, également dans leur future vie d'adulte, comme le rapporte le site d'information francophone LaPresse.

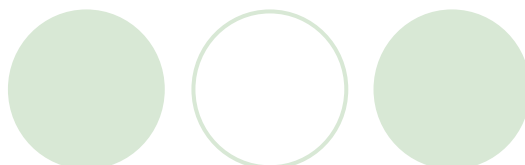
« L'empathie aussi importante que les mathématiques ou l'anglais »



Ces cours d'empathie, qui s'adressent aux enfants et adolescents âgés entre 6 et 16 ans, visent surtout à créer une atmosphère où les jeunes se sentent à l'aise, et peuvent communiquer ensemble, par exemple pour trouver une solution à un problème éventuel. Tout en parlant et en écoutant leurs condisciples, les enfants ont même le droit de manger du gâteau, à condition qu'ils l'aient cuisiné ensemble. "C'est aussi important que les mathématiques ou l'anglais", confie Jessica Alexander à LaPresse.

Cette pratique a été codifiée dans la loi danoise de 1993 relative à l'éducation, qui vise entre autres à enseigner aux enfants ce que sont les limites, l'empathie et la sexualité.

<http://www.rtb.be/info/societe/detail-le-cours-d-empathie-obligatoire-dans-les-ecoles-danoises?id=9386238>



Bienvenue aux nouveaux membres

⇒ Le Parvis - centre culturel

Merci de nous appuyer dans notre mission!

Vous recevrez bientôt un courriel concernant votre avis de renouvellement d'adhésion au CABS pour l'année 2017-2018; restez à l'affût!

Cette Infolettre est produite par le CABS.

Toute reproduction est autorisée à condition d'en mentionner la source.

Pour toute information supplémentaire sur un des sujet vous pouvez communiquer avec nous au 819 823-6598 ou par courriel : cabs@cabsherbrooke.org

Nous vous invitons à visiter le site Internet du CABS au

www.cabsherbrooke.org

L'équipe du CABS

Katherine Levasseur,
Directrice

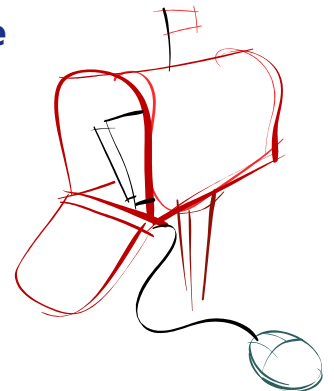
Zoé Heimrich,
(En congé de maternité,
de retour le 6 mars)

Julie Jacques,
Responsable des services aux citoyens

**Vous désirez recevoir l'Infolettre?
Qu'on y parle de votre organisme?
Vous souhaitez transmettre une
information?**

Faites-le nous savoir :
cabs@cabsherbrooke.org

 Rejoignez-nous !



La Mission du CABS

Le Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) est un centre de développement, de concertation et de soutien de l'action bénévole auprès de la communauté sherbrookoise.

Objectifs généraux

- Promouvoir l'action bénévole.
- Favoriser le recrutement, l'orientation, la référence, la formation et la reconnaissance des bénévoles.
- Favoriser la collaboration, la concertation et la coordination des actions bénévoles dans la communauté.
- Accueillir les personnes ayant besoin de soutien, les informer et les référer aux ressources existantes.