



# Infolettre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Novembre 2017

Numéro 30



Centre  
**D'ACTION  
BÉNÉVOLE**  
de Sherbrooke

## *Mot de la directrice*

Je ne sais pas si c'est pareil pour vous, mais il me semble que nous venons de débiter l'automne... et voilà, nous commençons à penser au temps des Fêtes!

Dans cette période qui roule, je vous partage une réflexion de Mme Nicole Bordeleau :

« PARFOIS, 80%, ÇA SUFFIT !

Longtemps, j'ai cru que je devais continuellement donner 150% de moi-même pour atteindre certains résultats.

Un jour, alors que je fournissais encore trop d'efforts dans un **certain projet, un maître de sagesse m'a ouvert les yeux : « Réduis tes efforts à 80%. À l'extérieur, personne ne s'en rendra compte, mais pour toi cela fera toute la différence. »**

Si vous faites partie de ceux qui en font toujours plus, de ceux qui veulent constamment en faire trop, de ceux qui cherchent la perfection en tout temps, accordez-vous un temps d'arrêt.

Quand le nécessaire ou le meilleur est accompli, prenez une pause.

Résistez à la tentation d'en faire plus ou toujours trop. Pour le moment, peut-être que 80%, c'est suffisant. »

**À méditer doucement...**

Dans ce numéro :

Nous y étions	p. 2
Au cœur de l'action	p. 3
Formations à venir	p. 4
4 à 6 des GRHB	p. 5
Témoignage d'une bénévole	p. 6
Prix hommage bénévolat Québec	p. 7
Article du mois	p. 8
Petites annonces	p. 10
Nouveaux membres	p. 12

Le temps passe vite ... ce n'est pas le temps qui s'écoule rapidement, mais nous qui courrons trop.

*-Source inconnue*

## Nous y étions pour vous représenter...

### Journée carrière en éducation

Lors de la Journée carrières en éducation de l'Université de Sherbrooke ayant eu lieu le 19 septembre dernier, Julie et Emma ont tenu un kiosque d'information visant à informer les étudiant(e)s des différentes possibilités d'implication liées à leur domaine d'études et/ou à leurs intérêts. Au total, 22 personnes se sont présentées au kiosque afin d'en savoir davantage sur VOS besoins en bénévoles.



### Salon Service et Action de l'École internationale du Phare

Le 27 septembre dernier avait lieu le Salon Service et Action de l'École internationale du Phare.

Ce fut une belle occasion de rencontrer les élèves et leur partager les besoins en bénévoles des organismes de Sherbrooke! Au total, Julie et Emma ont rencontré **88 jeunes motivés à s'impliquer dans la communauté.**

### Foire de la Diversité, de l'Emploi et de l'entrepreneuriat



Les 20 et 21 octobre, Julie et Emma ont eu la chance de participer à la 3e édition de la Foire de la Diversité et de l'Emploi, organisée par l'organisme Actions interculturelles.

Notre présence nous aura permis d'informer les visiteurs des différents avantages à faire du bénévolat dans le cadre de leurs démarches de recherche d'emploi, ainsi que les différentes possibilités d'implication. Nous avons eu la chance de rencontrer 94 personnes vivement intéressées à s'impliquer bénévolement dans un organisme de Sherbrooke!

Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'émission **Au cœur de l'action**, présentée par le Centre d'action bénévole de Sherbrooke sera de retour pour une deuxième saison!

Cela vous permettra de découvrir le parcours de bénévoles allumés, d'en apprendre davantage sur différents organismes de la région de Sherbrooke et d'être au fait des multiples possibilités d'implication bénévole s'offrant à vous!

Voici la liste des organismes présents lors de cette saison :

- ⇒ Action Saint-François
- ⇒ Centre d'éducation populaire (CEP) de l'Estrie
- ⇒ Les Petits Frères
- ⇒ La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke
- ⇒ Le Réseau d'Amis de Sherbrooke
- ⇒ Secours-Amitié Estrie



Diffusion sur la chaîne  
MAtv au poste #609 HD à  
partir de la semaine du  
29 janvier 2018



## Formations à venir ...



30 novembre 2017	9h à 16h	Préciser ses limites : oser dire oui et non aux demandes	Claude Sévigny (Consensus)
6 décembre 2017	9h30 à 16h30	Relation entre le conseil d'administration et la coordination	Martine Sauvageau (Centre St-Pierre)
8 février 2018	9h à 16h	Mon leadership : faire acte de présence ou faire une différence	Bernard Lefebvre (Consensus—Claude Sévigny)

Légende :

Formation pour tous

Formations pour les gestionnaires de RH et RH bénévoles, les intervenants et les gestionnaires d'organismes

Formation pour les administrateurs et les gestionnaires d'organismes

[Inscrivez-vous dès maintenant en cliquant](#)



**Pour plus d'informations, rendez-vous sur Amilia ou communiquez avec nous!**



« 4 à 6 des gestionnaires de ressources humaines bénévoles »

Afin de souligner la Journée internationale des gestionnaires de ressources humaines bénévoles (GRHB) qui se déroulait le 5 novembre, l'équipe du CABS tenait le 1er novembre dernier, son « 4 à 6 des gestionnaires de ressources humaines bénévoles » dans les locaux de Sercovie! Au total, 14 personnes issues de 9 organismes sherbrookoïses se sont présentées afin de prendre part à cet événement de réseautage qui fut couronné de succès! Votre travail est essentiel. Vous êtes des **personnes d'exception!**

Certaines participantes ont pris la pose pour l'occasion!



Céline Delorme de DIRA-Estrie



Fanny Lavoie du SAPC ainsi que Francine Payeur de chez Mairaine Tendresse



Nathalie Desrosiers et Francine Payeur de chez Mairaine Tendresse



Katherine Levasseur du CABS ainsi que Sylvie Bergeron de la Maison Aube-Lumière

## Section pour vous inspirer : Témoignage d'une bénévole du Réseau d'amis de Sherbrooke

Cela fait un peu plus de deux ans que je suis bénévole au jumelage. J'étais en quête d'un nouveau défi et je savais que j'avais des qualités humaines qui seraient mises en valeur par ce genre d'expérience. Je me suis donc inscrite sans attentes et j'ai été agréablement surprise qu'en plus de faire une différence dans la vie des personnes que je visite, elles ont aussi changé ma façon de voir les choses. J'ai 25 ans et je crois que les liens intergénérationnels sont très importants dans la quête de mon identité. Mes bénéficiaires m'ont appris, inconsciemment, qu'il faut être reconnaissant de ce qu'on a dans la vie et travailler fort pour avoir ce qu'on désire. La gratitude est devenue une part importante de mon existence. Certaines personnes ont vécu des choses très difficiles et leur capacité de résilience est incroyable. Cela est très inspirant pour quelqu'un qui débute sa vie d'adulte comme moi et ça met en perspective beaucoup d'éléments.

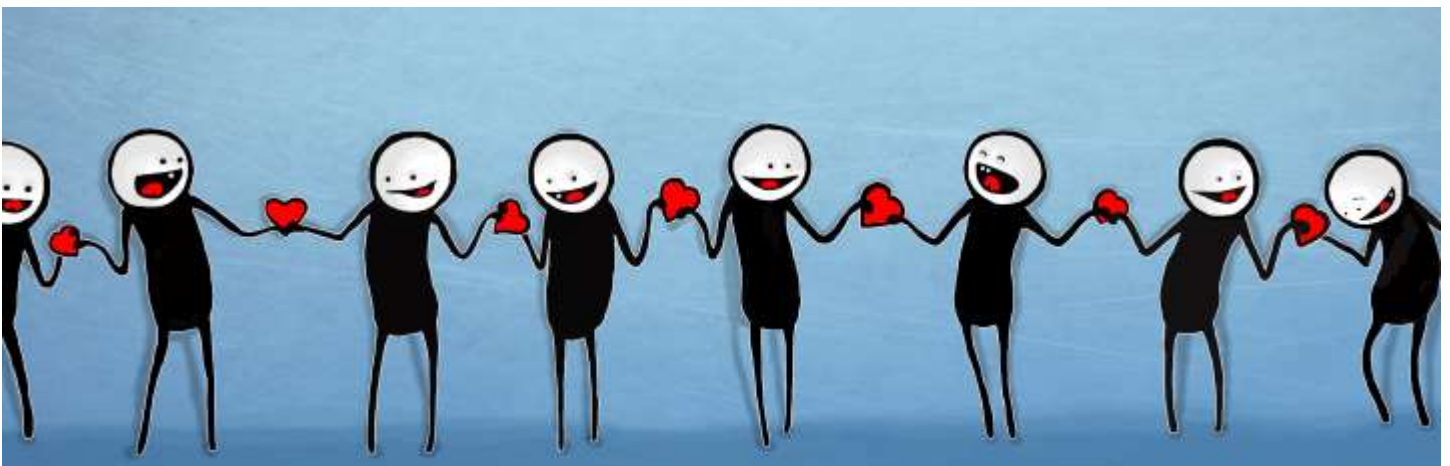
On vit dans une société, dans une communauté et je crois sincèrement qu'il est important de s'entraider les uns les autres. Un petit geste peut faire toute la différence dans la vie d'une personne. Il ne faut jamais sous-estimer l'importance d'un sourire, d'une parole réconfortante ou d'un geste bienveillant. Si vous êtes aussi jeunes que moi, vous vous dites sans doute que vous n'avez pas de temps ou d'énergie à offrir mais détrompez-vous et regardez le temps qu'on perd dans une journée. Je crois qu'il faut réévaluer ses priorités et 1 h par semaine, ce n'est jamais trop si ça peut permettre de redonner le sourire.



Gina Bissonnette, Bénévole

819 562-2494

[www.reseaudamis.ca](http://www.reseaudamis.ca) 



# Prix Hommage bénévolat-QC

PRIX HOMMAGE  
BÉNÉVOLAT-  
QUÉBEC 2018



## DITES-LUI MERCII!

PROPOSEZ SA CANDIDATURE AUX  
PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC

**JEUNE BÉNÉVOLE** – Prix Claude-Masson  
(de 14 à 35 ans)

**BÉNÉVOLE**  
(36 ans ou plus)

**ORGANISME**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 5 DÉCEMBRE 2017**

POUR OBTENIR UN FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE  
OU POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

**[www.ditesluimerci.gouv.qc.ca](http://www.ditesluimerci.gouv.qc.ca)**

Secrétariat à l'action communautaire  
autonome et aux initiatives sociales

1 800 577-2844, poste 68159

[sacais@mtess.gouv.qc.ca](mailto:sacais@mtess.gouv.qc.ca)



En collaboration avec



## Get to Know Your Volunteers as Individuals

Par Lauren Pesce - 31 octobre 2017

People volunteer for many different reasons, which mean they also have different motivations for lending a hand. Regardless of the reason, if someone is willing to lend their time and talents to your organization, you should take the time to get to know them as individuals.

Here is a perfect example: Years ago, I was working at an organization and was fairly new to the team. There was a college student volunteer who would come into the office for a few hours every week and help with whatever was needed. After assisting me with my upcoming event, I took her out for coffee as a thank you. During this time, I got to know her more and learned that her father was the president of a major bank and her mother was a middle school guidance counselor. Within a month, her father's company was a major event sponsor and her mother's school began monthly dress down day fundraisers for the organization. More than that, I learned what this faithful volunteer was hoping to do after college, and I was able to assign her tasks that closely aligned with her future career plans.

This was very much an "aha" moment for young me. Look at the benefit (on both ends) that came out of this 30-minute coffee chat. Most nonprofit employees understand that each volunteer is different, with their own strengths and weaknesses, but not many have the time to get to know them individually. Time is valuable, there is no doubt about it, but here is something you can do that takes much less time than multiple coffee meetings each week: Create and use volunteer profiles.

Yes, most organizations have these profiles, but I am willing to bet they aren't asking the right questions. For these to be truly effective, they should include traditional and non-traditional information.





## Article du mois (suite)

Traditional information includes the following:

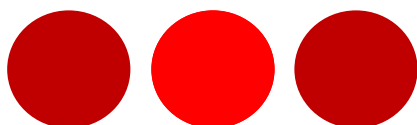
- Name
- Address
- Phone number
- Email address
- Preferred method of communication
- Availability
- Emergency contact

Non-traditional information includes the following:

- Date of birth (send a birthday card)
- Date they began volunteering (send an anniversary card)
- Employer (maybe their company has a matching gift program)
- Skills/talents (align their volunteer tasks with their strengths)
- Interests (perhaps their interests align with an event your organization has)
- **Favorite snack (give a little “thank you” gift)**
- Fun fact (incorporate these in social media posts during volunteer appreciation week—or any time)

Create the volunteer profile, or have a volunteer create it and give their first-hand feedback and print out many copies, so they are on hand when volunteers and potential volunteers come into the office. This may not be as impactful as a one-on-**one coffee meeting, but it’s pretty darn close. Adding these personal touches** will also make an impact on your organizations volunteer retention rates.

Pour accéder à l'article, cliquez sur le lien suivant : [NonProfitPro - Get to Know Your Volunteers as Individuals](#)



### Recherche de partenaires pour activités d'apprentissage en communauté des étudiants en médecine

Dans le contexte du renouvellement de son curriculum, le programme de médecine de l'Université de Sherbrooke est actuellement en période de recrutement de partenaires du milieu communautaire intéressés à accueillir un ou une étudiant(e) en début de formation, qui agirait comme bénévole pendant **une trentaine d'heures**, entre les mois de mars 2018 et mars 2019.

Cette nouvelle activité pédagogique du programme de médecine vise à développer une plus grande responsabilité sociale chez nos futurs médecins et à les sensibiliser aux ressources organisées en communauté.

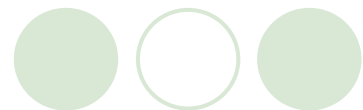
À ces fins, nous avons besoin de vous pour recevoir nos étudiant(e)s dans vos milieux respectifs. Nous vous invitons à consulter notre foire aux questions et à confirmer que vous souhaitez vous joindre à nous pour cette nouvelle activité.

Si l'expérience vous intéresse, faites-en part à l'adresse courriel :

[Activites-Academiques-med@USherbrooke.ca](mailto:Activites-Academiques-med@USherbrooke.ca)

Vous pouvez déjà préciser le nombre d'étudiantes et d'étudiants que vous pourriez recevoir (de 1 à 4).

Une réponse est attendue le plus tôt possible.



Au plaisir d'envisager un partenariat avec vous,

Geneviève Petit, médecin

*Responsable de l'activité d'apprentissage par le service dans la communauté*

Charles Métivier

*Coordonnateur académique au programme de médecine*



## Locaux à louer

Pour organismes communautaires

1255 Rue Daniel à Sherbrooke



Environ 4000 pieds carrés disponible.

Division possible

Prix à discuter

Chauffage, électricité et stationnement inclus.

Faites vite!

819-821-5807

[direction@cdcsherbrooke.ca](mailto:direction@cdcsherbrooke.ca)



## Bienvenue aux nouveaux membres

⇒ Centre d'intégration au marché de l'emploi (CIME)



Merci de nous appuyer dans notre mission!

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](mailto:cabs@cabsherbrooke.org)

Nous vous invitons à visiter le site Internet du CABS au [www.cabsherbrooke.org](http://www.cabsherbrooke.org)

### L'équipe du CABS

*Katherine Levasseur,*  
Directrice

*Julie Jacques,*  
Conseillère aux services aux citoyens

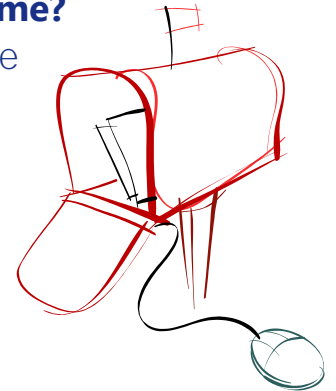
*Emma Paradis,*  
Agente administrative

### Vous désirez recevoir l'Infolettre?

#### Qu'on y parle de votre organisme?

Vous souhaitez transmettre une information?

Faites-le nous savoir :  
[cabs@cabsherbrooke.org](mailto:cabs@cabsherbrooke.org)

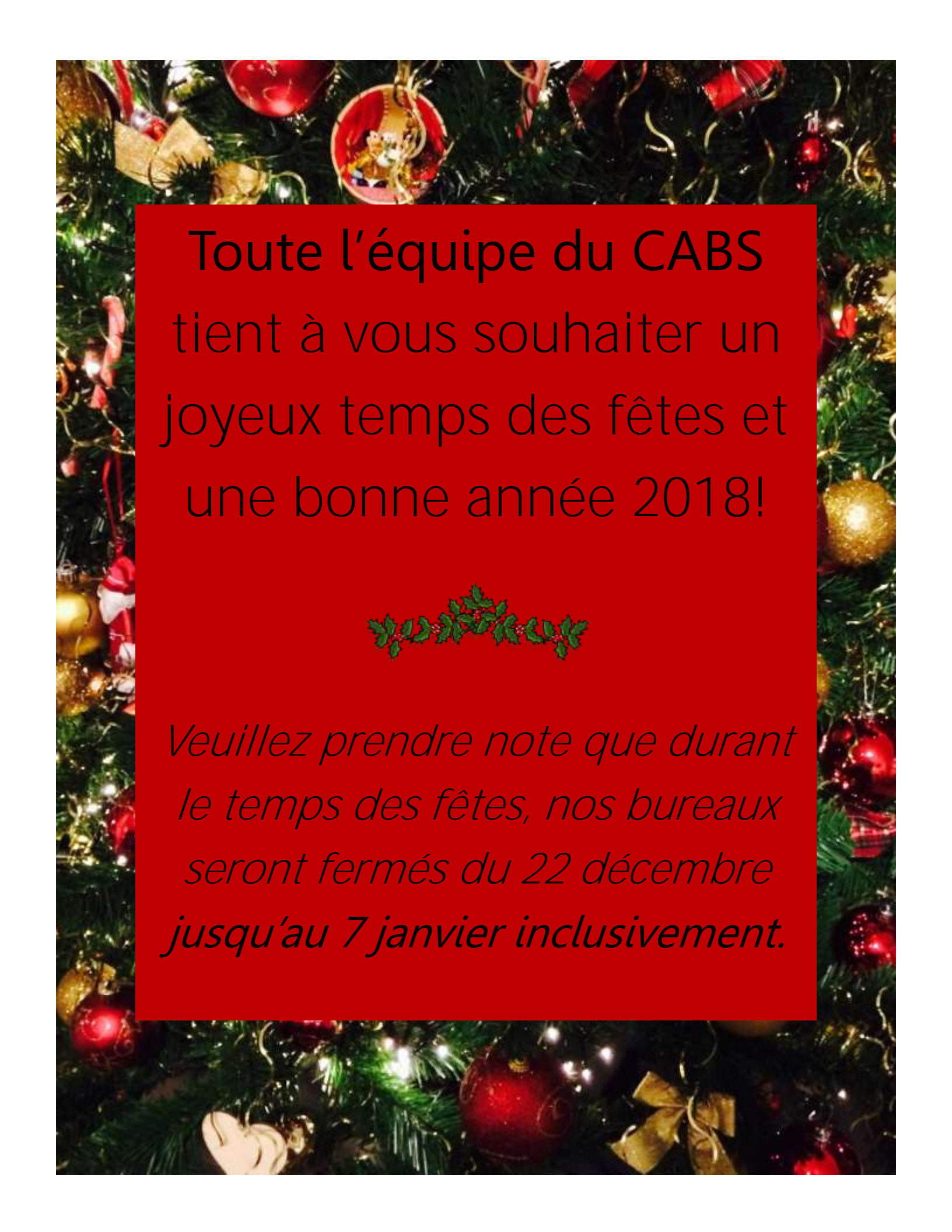


## La Mission du CABS

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.



Toute l'équipe du CABS  
tient à vous souhaiter un  
joyeux temps des fêtes et  
une bonne année 2018!



*Veillez prendre note que durant  
le temps des fêtes, nos bureaux  
seront fermés du 22 décembre  
jusqu'au 7 janvier inclusivement.*