

# Infolettre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Décembre 2011

Numéro 2

## Mot de la directrice



Centre  
**D'ACTION  
BÉNÉVOLE**  
de Sherbrooke

Un temps de réjouissance!

Le temps des Fêtes n'est-il pas un temps parfait pour prendre une pause et se retrouver en famille et entre amis?

Je crois qu'il est aussi très agréable de savourer des petits bonheurs tels que :

- une petite neige qui tombe et aucune obligation d'aller pelleter;
- la dégustation des « restants » de la veille et, ressentir le bonheur de ne pas avoir à préparer un repas;
- la rigolade de constater que le chien mange la carotte qui servait de nez au bonhomme de neige;
- le sourire d'un enfant qui décou-

vre que le Père Noël a mangé ses biscuits, mais n'a pas tout bu le lait.

Bref, en ce temps de célébration, je voudrais vous souhaiter tout plein de petits plaisirs, du repos malgré les nombreuses réunions familiales et surtout de la santé pour vous et votre famille.

Au plaisir de se retrouver en 2012.

***Katherine Levasseur***

*Directrice*

## Suggestions...

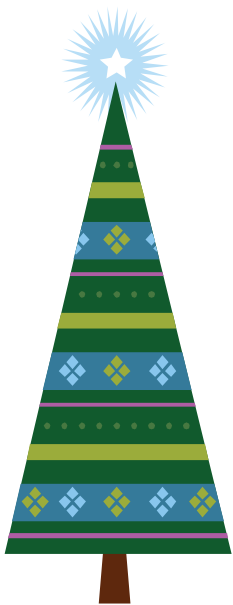
### **Au Québec, compte-t-on trop sur le bénévolat ?**

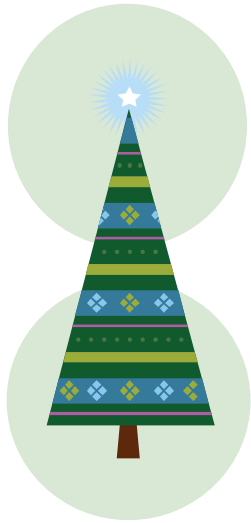
Marie-France Bazzo en discute avec **France Paradis** et **Daniel Weinstock**.

<http://bazzotv.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=128&rub=1>

« La période des Fêtes commence cette année sur fond d'incertitude économique. Plus que jamais, les organismes venant en aide aux gens dans le besoin sont à la recherche de bénévoles pour leur donner un coup de main. Heureusement, c'est le temps de l'année où bien des gens sentent le besoin de s'investir, de donner un coup de main.

Prenons une minute pour imaginer ce **que serait notre collectivité sans bénévoles**. Qui entraînerait l'équipe de hockey locale ? Qui livrerait des repas et médicaments aux gens âgés, confinés à la maison ? Qui répondrait aux appels de détresse ? Qui amasserait des fonds ? Mais demande-t-on au bénévolat de faire une partie du boulot qui devrait revenir à l'État ? Le système en place en dépend-il trop ? »





## Section *Responsables des bénévoles*

### Le groupe d'échange des responsables des bénévoles:

*Un groupe d'échange exclusif et réservé pour les responsables des bénévoles. Ce groupe favorise la collaboration, la concertation et l'entraide entre les responsables des bénévoles des organismes membres du Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS).*

Pour vous inscrire: [cabs@cabsherbrooke.org](mailto:cabs@cabsherbrooke.org)

## À vos agendas! Formations à venir

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 16 février 2012 | <b><i>Motiver et mobiliser son équipe avec leadership</i></b><br>Formatrice : Manon Couture                            |
| 29 février 2012 | <b><i>La santé psychologique au travail</i></b><br>Formatrice : Jocelyne Lebel   |
| 13 mars 2012    | <b><i>Gérer les situations difficiles dans une réunion</i></b> » <b><i>Nouveau !</i></b><br>Formateur : Claude Sévigny |
| 15 mars 2012    | <b><i>Les maladies mentales, les comprendre pour mieux intervenir!</i></b><br>Formatrice : Luce Manseau                |
| 29 mars 2012    | <b><i>Guider le personnel dans son autoévaluation</i></b><br>Formateur : Claude Sévigny                                |

## Babillard des événements à venir du CABS et de ses membres

### Horaire du CABS pour le temps des fêtes:

Prenez note que nos bureaux seront fermés à partir du 23 décembre. Nous serons de retour, pleines d'énergie, le 5 janvier.

La **Société canadienne du cancer** débutera sa campagne de promotion du **Défi 5/30** de janvier à mars. Vous souhaitez obtenir plus d'information ?

Communiquer avec Marie-Josée Garand au 819-562-8869 poste 6608

En janvier, le CABS poursuivra **la tournée de ses organismes membres**. Vous souhaitez nous rencontrer? Informez-nous.

## Bienvenue aux nouveaux membres

Fondation canadienne des maladies du rein (Estrie)

L'Ancre (l'Aumônerie communautaire des régions)

Comité 0-5 ans Table ÉPÉ

Réseau d'appui aux familles monoparentales et re-composées de l'Estrie (RAME)

Le Phare Enfants et Familles

Les amis du Quartier

**Merci de nous appuyer dans notre mission.**

*Pour devenir  
membre,  
contactez-nous,  
c'est gratuit.*

Numéro 2



## Les activités passées

**Le colloque Générations B:** Le Centre d'action bénévole y était. Un compte rendu suivra dans les prochaines Infolettres.

**Le Rendez-vous des responsables des bénévoles:** Nous tenons à vous remercier de votre présence en si grand nombre. Le prochain rendez-vous vous sera communiqué en janvier 2012.

« *Le  
bénévolat  
un élan du  
cœur* »

## et celles de nos membres

### Conférence de presse de Marraine Tendresse :

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont aidées dans la préparation de notre conférence de presse et, qui se sont déplacées pour nous encourager ou pour mieux nous connaître. De plus, merci aux médias qui nous ont donné une belle visibilité. Nous sommes très heureuses du succès obtenu et nous espérons que, suite à cette publicité, des nouvelles mères feront bientôt appel à notre service.

## Bénévoles recherchent organisme

Si vous êtes présentement à la recherche de bénévoles, téléphonez-nous.



Vous cherchez des bénévoles pour le **24 ou le 25 décembre** ?

Des groupes de jeunes du primaire et du secondaire cherchent actions bénévoles à faire **en groupe**.

Votre organisme est prêt à accueillir des bénévoles avec une **légère déficience intellectuelle**? Nous recevons beaucoup de demandes, faites-nous signe.

Un groupe de **60 jeunes de 14 à 16 ans** accompagnés et supervisés recherche organisme pour faire une journée de bénévolat le 18 juillet. Le groupe pourrait être divisé en 3 groupes de 20 et ainsi apporter de l'aide à 3 organismes différents.

« *Nous signifions vos besoins en bénévoles nous aide à vous soutenir* »

Si vous désirez recevoir l'Infolettre, faites-le nous savoir par le biais de notre adresse courriel: [cabs@cabsherbrooke.org](mailto:cabs@cabsherbrooke.org)

## Article du mois- « Il semblerait que le bénévolat ne soit pas que bénéfique aux personnes dans le besoin, mais aussi aux bénévoles eux-mêmes. »

Selon une étude publiée dans la revue *Health Psychology*

«Nous savons depuis longtemps que le bénévolat produit des bienfaits aussi sur les personnes qui donnent de leur temps et de leur énergie», explique Sara Konrath, psychologue et auteur de l'étude à l'Université du Michigan (États-Unis).

«Vu de l'extérieur, le bénévolat s'apparente à un acte purement altruiste,» ajoute-t-elle. «Mais en fait, les personnes deviennent bénévoles pour de nombreuses raisons: pour s'occuper, pour rencontrer de nouvelles personnes, pour faire une bonne action envers des personnes dans le besoin ou pour soutenir une cause à laquelle elles croient».

D'autres études ont précédemment mis en lumière un autre bienfait du volontariat, celui de trouver un partenaire.

Mais pour vraiment comprendre les effets du bénévolat sur la santé sur le long terme, Sara Konrath et son équipe ont

examiné des résultats du centre d'études à long terme du Wisconsin, qui a suivi un échantillon de 10 317 résidents de l'état, depuis l'année de leur bac en 1957 jusqu'à ce jour.

En 2004, les participants à l'étude ont rapporté leurs expériences de volontariat au cours des dix dernières années, en expliquant leurs motivations. Les conclusions de cette étude, annoncée cette semaine, ont révélé que les bénévoles aux vues les plus altruistes (engagés pour aider les autres et non pas trouver l'âme soeur) bénéficiaient de taux de mortalité plus bas en 2008 que les personnes qui ne s'engageaient pas dans ce type d'activités.

Toujours selon l'étude, il est intéressant de noter que les motivations des bénévoles conditionnent les bienfaits sur la santé. Par exemple, ceux qui deviennent volontaires à des fins purement personnelles ont les mêmes taux de mortalité que les personnes qui ne s'engagent pas dans le bénévolat. »

Tiré de cyberpresse.ca

### Centre d'action bénévole de Sherbrooke

1255, rue Daniel, bureau 220  
Sherbrooke (Québec)  
J1X 5X3

Téléphone: (819) 823-6598

Télécopieur : (819) 823-7549  
[cabs@cabsherbrooke.org](mailto:cabs@cabsherbrooke.org)

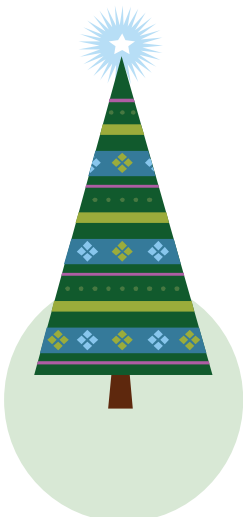
**RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB:**  
**[WWW.CABSHERBROOKE.ORG](http://WWW.CABSHERBROOKE.ORG)**

## Mission

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  
vous souhaite un très  
joyeux temps des  
fêtes !***

