

# Association des **proches aidants** de l'Énergie

Mon bénévolat à l'Association des  
proches aidants de l'Énergie

Informations générales et description de  
tâches des bénévoles attitrés :

- En répit de jour
- En répit hébergement
- À l'alimentation
- À l'entretien

« Si le bénévolat n'est pas payé ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix. »

(Sherry Anderson)

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	4
1. INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	5
1.1 MISSION DE L'ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE L'ÉNERGIE .....	5
1.2 OBJECTIFS VISÉS PAR L'INTÉGRATION DES BÉNÉVOLES AUX ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE L'ÉNERGIE .....	6
1.3 APTITUDES RECHERCHÉES.....	6
1.4 RÈGLES DE FONCTIONNEMENT .....	7
1.5 LA TENUE VESTIMENTAIRE .....	8
1.6 DISCRÉTION ET CONFIDENTIALITÉ .....	9
1.7 OFFRIR VOTRE PRÉSENCE .....	10
2. LES TÂCHES À EFFECTUER .....	11
2.1 LE BÉNÉVOLAT EN RÉPIT DE JOUR .....	11
2.2 LE BÉNÉVOLAT EN RÉPIT HÉBERGEMENT.....	12
2.3 LE BÉNÉVOLAT À L'ALIMENTATION .....	12
2.4 LE BÉNÉVOLAT À L'ENTRETIEN.....	12
3. CONCLUSION.....	13

## INTRODUCTION

Ce document s'adresse aux personnes de tous âges qui œuvrent ou qui veulent œuvrer à titre de bénévole à l'Association des proches aidants de l'Énergie (Association). Le document se divise en deux sections : la première contient des informations générales qui concernent tous les bénévoles; la deuxième décrit les tâches à effectuer dans les 4 secteurs d'activités de l'Association et elle est conçue pour répondre aux besoins spécifiques des bénévoles qui travaillent dans chacun de ces secteurs.

L'Association vous remercie d'être présent auprès des aidés et des proches aidants. Sachez que, pour nous, il n'y a pas de grands ou de moins grands bénévoles, et non plus des rôles moins importants que d'autres; tous ensemble nous formons une équipe et quel que soit le rôle que nous jouons au sein de cette équipe, il est certain que ce que nous accomplissons a une valeur inestimable pour les personnes qui bénéficient des services que nous offrons.

De plus, le bénévolat, ce n'est pas simplement donner aux autres. C'est aussi se faire du bien et devenir une meilleure personne. Se tourner vers les autres, c'est toujours enrichissant. Être bénévole dans une mission où l'on adhère aux valeurs et que cela correspond à notre désir selon nos capacités, c'est une expérience merveilleuse et nécessaire dans notre société.

Votre engagement est précieux, sachez que nous vous en sommes très reconnaissants.

L'équipe de l'Association des proches aidants de l'Énergie

## **1. INFORMATIONS GÉNÉRALES**

### **1.1 MISSION DE L'ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE L'ÉNERGIE**

Prévenir et soulager l'épuisement des proches aidants en offrant du répit de jour et de l'hébergement, de l'accompagnement, des services, de la relation d'aide et de la formation en lien avec leur rôle.

Adoption par le conseil d'administration le 13 mars 2019

## **1.2 OBJECTIFS VISÉS PAR L'INTÉGRATION DES BÉNÉVOLES AUX ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE L'ÉNERGIE**

Nous voulons permettre aux proches aidants d'améliorer leur qualité de vie en leur offrant du soutien dans leur relation à l'aidé et d'éviter l'épuisement. Pour ce faire, nous proposons de :

- Planifier et organiser l'intégration des bénévoles afin d'en assurer son efficacité et sa pérennité.
- Favoriser l'intégration des bénévoles dans les différentes activités de l'Association et de contribuer au développement et au maintien d'un sentiment d'appartenance.
- Aider les bénévoles à développer des compétences et des aptitudes, tant professionnelles que personnelles.
- Créer un environnement visant à favoriser la satisfaction dans le bénévolat afin d'améliorer la qualité des services offerts.

## **1.3 APTITUDES RECHERCHÉES**

Dans le cadre des activités de l'Association, nous souhaitons travailler avec des gens qui partagent les mêmes valeurs et qui disposent des mêmes aptitudes leur permettant d'entrer en relations harmonieuses avec les proches aidants et les aidés. Ces aptitudes, nous les formulerions ainsi :

- La personne bénévole doit avoir de l'entregent et aimer entrer en contact avec les gens peu importe leur âge.
- La personne bénévole doit pouvoir faire preuve de patience et avoir une bonne capacité d'adaptation.
- La personne bénévole doit pratiquer une écoute attentive et active.
- La personne bénévole doit agir avec confiance et se montrer en possession de ses moyens.
- La personne bénévole doit être autonome.

- La personne bénévole doit faire preuve de discrétion et de discernement.

#### **1.4 RÈGLES DE FONCTIONNEMENT**

La personne bénévole, dans le cadre de ses activités à l'Association, relève du coordonnateur clinique. C'est à cette personne qu'elle doit se référer en cas de questionnement ou de situations problématiques avec un proche aidant, un aidé, un membre du personnel ou un autre bénévole.

En contrepartie, c'est cette personne qui sera susceptible de l'interpeller si l'Association connaissait des situations problématiques avec elle. En pareille situation, les échanges francs, directs et honnêtes seront toujours privilégiés. Suite à ces échanges, il pourrait arriver que vous ou le coordonnateur clinique conveniez que ce type de bénévolat ne correspond pas à vos aspirations ou à votre personnalité. En pareille situation, le respect devra toujours primer et il conviendra de trouver une solution satisfaisante pour tous.

- Chaque personne bénévole du service d'accompagnement et de soutien aux proches aidants doit suivre une formation d'une durée de 2 heures donnée par le coordonnateur ou une personne mandatée par ce dernier.
- La personne bénévole doit être disponible une fois par mois pour une durée minimale de 4 heures.
- La personne bénévole qui débute pour la première fois son bénévolat doit, avant le début de ses activités, rencontrer le coordonnateur clinique qui lui expliquera le contenu du Manuel du bénévole, lui expliquera le fonctionnement de l'Association, lui fera visiter les installations, lui fera signer son engagement à la confidentialité et récupérera le plumeau qu'elle aura obtenu du Palais de justice confirmant l'inexistence d'une condamnation en lien avec les activités de l'Association.
- La personne bénévole sera toujours jumelée avec un membre du personnel, un autre bénévole ou le coordonnateur clinique pour sa première présence à la Maison.
- La personne bénévole se doit d'être ponctuelle. Si elle prévoit être en retard ou ne pouvoir se présenter pour quelque raison que ce soit, elle doit aviser le

coordonnateur clinique le plus tôt possible en composant le (819) 729-1600, poste 2. Si ce dernier est absent, elle doit parler à un membre du personnel ou à défaut, laisser un message sur la boîte vocale du coordonnateur clinique.

- L'agent administratif communiquera avec l'ensemble des bénévoles un mois à l'avance pour connaître leurs disponibilités ou leurs préférences de disponibilité. Dans la dernière semaine du mois, il fournira à chaque bénévole son horaire pour le mois suivant. Dès réception de son horaire, le bénévole confirmera au coordonnateur clinique sa ou ses présences.
- La personne bénévole ne peut accepter aucun don ou cadeau de la part d'un aidé ou d'un proche aidant. En cas d'insistance, elle verra à le remettre au coordonnateur clinique.

## 1.5 LA TENUE VESTIMENTAIRE

### **Se vêtir, c'est communiquer !**

Il faut être conscient que nos vêtements véhiculent un message et que ce message porte des valeurs. L'Association est un milieu de vie. Il importe donc que la tenue vestimentaire des personnes qui y œuvrent, quel que soit leur rôle, reflète une valeur essentielle dans un tel milieu : **le professionnalisme**. Le professionnalisme inspire la confiance. Rappelons-nous que les personnes en perte d'autonomie et les proches aidants nous accordent le privilège de les accompagner dans cette importante étape de vie; nul doute qu'en pareille situation, elles ont grand besoin de se sentir en confiance.

En tout temps, vous devez projeter auprès de la clientèle une image sobre et professionnelle. En ce sens, les vêtements civils doivent être propres, exempts de trous ou effilochés et sans extravagance. Ils doivent s'entretenir facilement pour éviter la propagation des infections.

Pour le haut du corps, les vêtements doivent couvrir les épaules et l'abdomen et être exempts de messages haineux, à caractère sexuel ou irrespectueux. Les robes, les jupes, les jupes-culottes et les bermudas doivent couvrir la cuisse jusqu'à 2 pouces (5 centimètres) au-dessus du genou.



Les vêtements transparents, semi-transparent, ajourés, décolletés plongeants, les tailles basses, les moulants « leggings » et les ensembles en coton ouaté sont interdits. Les casquettes, les couvre-chefs autour de la tête sont interdits à moins que les règles de sécurité ou de salubrité ne l'exigent (ex : travail à l'extérieur).

Les chaussures doivent être solides, fermées et munies de semelles antidérapantes pour prévenir les accidents. En période estivale, la sandale est permise dans la mesure où elle est attachée au talon et couvre le dessus du pied. Les talons hauts (plus de 2") et les semelles plates-formes sont interdits puisqu'ils présentent un risque pour la sécurité de même que les sandales de type « flip-flop » (gougounes).

La coupe et la couleur des cheveux doivent être adaptées au contexte professionnel et compatibles avec une apparence professionnelle. Les cheveux ainsi que les barbes taillées doivent être propres. Il est recommandé de garder les ongles courts et propres pour éviter les blessures. Le parfum doit être discret.

Les bijoux corporels appelés « piercings » et les tatouages sont permis. Ils doivent d'être discrets. S'ils présentent un message inapproprié, haineux ou obscène, ils doivent être cachés. Pour ce qui est des bijoux corporels, un participant ne doit pas pouvoir les saisir ou les arracher.

## **1.6 DISCRÉTION ET CONFIDENTIALITÉ**

Tous les bénévoles, quelles que soient leurs fonctions, doivent faire preuve de discrétion et sont tenus à la confidentialité.

### **La discrétion incite notamment à :**

- Ne pas imposer sa présence, ne pas se placer au milieu d'une conversation qui ne nous concerne pas directement;
- S'assurer d'être à l'écart lors d'une discussion avec un proche aidant ou une famille;
- Dans les corridors, la salle à manger, les salles de rencontre et les salons; ne pas parler de situations vécues dans la Maison;

- Ne pas émettre d'opinions personnelles au sujet de l'état du participant, de l'évolution de sa condition, de son cheminement;
- Parler à voix basse dans les corridors, la salle à manger, les salles de rencontre et les salons;
- Porter des chaussures qui ne font pas de bruit;
- Éviter les parfums, lotions, fixatifs à cheveux à senteur trop prononcée.

**La confidentialité conduit notamment à :**

- Ne jamais fournir d'informations nominatives (donner à quiconque des noms de participants, de proches, de visiteurs);
- Ne pas donner de renseignements sur l'état du participant ou sur ce que vivent les proches aidants, et ce, ni au sein de la Maison, ni au téléphone et non plus en dehors de vos fonctions;

**1,7 OFFRIR VOTRE PRÉSENCE**

Votre rôle principal en tant que personne bénévole à l'Association est d'offrir votre présence. Présence dans la relation que vous établissez avec les participants et leurs proches aidants avant tout, mais aussi avec les autres bénévoles et les autres membres du personnel.

La présence est aussi un outil de réassurance efficace lorsque surviennent des situations qui provoquent de l'inquiétude ou de l'anxiété. Il est possible en effet que vous ayez à rassurer les participants ou leurs proches dans certaines situations difficiles, et ce, dans plusieurs des rôles que vous pouvez jouer à l'Association. **Retenez qu'une présence devient rassurante si elle s'exprime comme suit :**

### **Une présence rassurante c'est :**

- *Rester calme, ne pas se laisser envahir par le niveau d'inquiétude ou d'anxiété qui règne (votre attitude aura plus de pouvoir que vos mots);*
- *Établir un contact chaleureux et intime avec la personne (présence dans le regard, voix douce mais assurée, contact physique (toucher) si vous sentez que la personne est à l'aise de le recevoir);*
- *Agir avec confiance, se montrer en possession de ses moyens;*
- *Informé (par vous-même si votre rôle vous le permet ou en faisant appel au personnel).*

## **2. LES TÂCHES À EFFECTUER**

Nous décrivons ici les tâches des bénévoles pour les 4 secteurs d'activité de l'Association à savoir le bénévolat en répit hébergement, en répit de jour, à l'alimentation et à l'entretien. Vous pouvez donc prendre connaissance des tâches qui se rapportent aux fonctions que vous avez choisi d'assumer ou, si vous le souhaitez, prendre connaissance aussi des autres tâches.

Bien que les tâches soient décrites ici par secteur d'activité, sachez que nous valorisons l'entraide des bénévoles entre eux, quelle que soit la fonction qu'ils occupent. Rien ne vous empêche d'aider un collègue bénévole d'un autre secteur d'activité, pourvu que vous respectiez les règles et principes qui encadrent sa fonction.

### **2.1 LE BÉNÉVOLAT EN RÉPIT DE JOUR**

- ✓ Accueillir les résidents.
- ✓ Participer aux animations
- ✓ Aider aux repas et aux collations des aidés
- ✓ Écouter, discuter avec l'aidé.

## **2.2 LE BÉNÉVOLAT EN RÉPIT HÉBERGEMENT**

- ✓ Aider aux repas et aux collations des aidés
- ✓ Accorder du temps aux aidés : jeux de cartes, discussion, etc.
- ✓ Aider à la routine du lever et du coucher.

## **2.3 LE BÉNÉVOLAT À L'ALIMENTATION**

- ✓ Sortir les repas du congélateur selon la planification du menu.
- ✓ Aider à leur préparation (salade, condiments et dessert)
- ✓ Faire participer les aidés à certaines confections de collations ou desserts
- ✓ Aider à nettoyer l'aire de repas.
- ✓ Nettoyer les outils de travail.

## **2.4 LE BÉNÉVOLAT À L'ENTRETIEN**

- ✓ Aider à faire les lits
- ✓ Aider à nettoyer en cas de dégât
- ✓ Faire le lavage du linge des résidents en cas de besoin.
- ✓ Participer à une corvée de nettoyage
- ✓ S'occuper du jardinage et des espaces extérieurs

## 2. CONCLUSION

Tout comme nous, vous aurez sans doute constaté que le bénévolat se modifie avec le temps en évoluant. Au sein de notre Association, le bénévole joue un rôle clé. C'est pourquoi nous voulons prendre soin de nos bénévoles et leur offrir les meilleures conditions possibles pour que ces derniers soient en mesure d'exécuter leur travail convenablement. L'Association des proches aidants de l'Énergie espère que ce guide vous aura donné des pistes intéressantes sur votre bénévolat ici. Nous espérons que le sentiment d'appartenance, votre participation et l'esprit de groupe qui règne à l'Association sera pour vous une source de motivation.

Nous vous remercions pour le temps que vous accordez aux personnes qui utilisent les services de l'Association des proches aidants de l'Énergie et qui fréquentent la Maison Gilles-Carle de Shawinigan.

Votre présence parmi nous réussit à apporter une dose de bonheur à notre quotidien.

**« On n'est jamais aussi heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner, c'est recevoir. » Pablo Picasso**

Merci de votre générosité !