

GUIDE DU BÉNÉVOLE

FAIRE DU BÉNÉVOLAT PENDANT SES ÉTUDES

LE BÉNÉVOLAT EN BREF

Selon une enquête de statistiques Canada, 47% des canadiens ont donné de leur temps en 2010, cumulant ainsi 2 067 millions d'heures de bénévolat! Le secrétariat à l'action communautaire autonome (Gouvernement du Québec) décrit l'action bénévole comme "une manifestation vivante et généreuse de la liberté, la volonté et de la capacité des citoyens de se regrouper pour consacrer du temps non rémunéré à l'édification d'une société plus juste, plus égalitaire et plus ouverte sur le monde.



POURQUOI FAIRE DU BÉNÉVOLAT?

Être bénévole, ce n'est pas seulement faire don de soi. En plus de participer à un effort collectif de changement positif dans sa communauté, faire du bénévolat est également une excellente façon de rencontrer des gens, de développer des compétences transférables dans un cadre professionnel, ou encore d'élargir ses horizons en cultivant un sens de réalisation personnelle.

OUI, MAIS COMMENT FAIRE?

Si faire du bénévolat peut être une expérience à la fois extrêmement enrichissante et facile d'accès, il est important de suivre quelques étapes simples avant de se lancer, afin de maximiser son expérience, et éviter le découragement.

COMPRENDRE SES MOTIVATIONS

Ciblez la raison principale pour laquelle vous aimeriez faire du bénévolat. Est-ce pour apprendre une nouvelle langue? Rencontrer des gens? Pour une cause qui vous tiens à cœur? Ou encore pour mettre en pratique des acquis théoriques de votre formation académique? Identifier ses motivations permet de mieux cibler le type de bénévolat qui convient le mieux à ses besoins.

GÉRER SES ATTENTES

Les possibilités d'implication sont nombreuses et variées. Elles peuvent représenter des champs d'intérêts très diversifiés, mais aussi demander un niveau d'implication différent d'une activité bénévole à l'autre. S'interroger sur le temps qu'on est prêt à consacrer à son bénévolat et l'affinité que l'on porte à telle ou telle autre cause fait aussi partie des démarches préliminaires essentielles avant de s'engager.

FAIRE SON CHOIX ET RÉ-ÉVALUER AU BESOIN

Un fois que l'on a bien cerner ses intérêts particuliers, il est alors temps d'arrêter son choix. Informez-vous sur les différentes possibilités d'implications à même votre université et dans votre quartier, sur leurs exigences et sur les formations et l'encadrement offerts. Il se révèle souvent plus facile et agréable de faire du bénévolat au sein d'une structure déjà bien en place que dans une trop grande flexibilité. Dans tous les cas, il est toujours possible de ré-évaluer et changer d'implication si cette dernière ne convient pas!



L'IMPLICATION: EXCELLENT MOYEN DE BONIFIER SES ÉTUDES!



POURQUOI S'IMPLIQUER?

- Avoir un sentiment d'accomplissement
- Faire de nouvelles rencontres
- Faciliter son intégration à l'université
- Développer un sentiment d'appartenance
- Acquérir de nouvelles connaissances
- Mettre en pratique ses compétences
- Un plus lors de ses demandes de bourses
- La satisfaction d'être reconnu par ses pairs et son institution

STATISTIQUES AHC 2017-18

813 bénévoles

2130 bénéficiaires

socioéconomiques

COMMENT S'IMPLIQUER?

Alors une fois qu'on a bien considéré nos motivations et nos options où trouver des offres de bénévolat?

Sur le campus de l'UdeM, l'Action Humanitaire Communautaire (AHC) est le meilleur endroit pour trouver des opportunités de bénévolat. Pour avoir plus d'information sur les possibilités d'implications, consultez la page web de l'AHC ou bien venez aux bureaux. Les coordonnées se situent au bas de la page.

FAIRE RECONNAÎTRE SON ENGAGEMENT

Il existe plusieurs programmes de reconnaissance de l'engagement étudiant

- Le concours SAÉ des bourses d'engagement remet chaque année de nombreuses bourses destinées reconnaissant l'engagement d'étudiants et étudiantes dans leur communauté
- Forces AVENIR reconnait et promouvoie les projet étudiants qui suscitent le dépassement personnel, le développement d'une pensée citoyenne et la formation de leaders responsable et actifs.



POUR PLUS D'INFORMATION SUR L'IMPLICATION ÉTUDIANTE À L'UDEM

Action Humanitaire Communautaire - www.ahc.umontreal.ca - 514 343-7896

Pavillon 3200 Jean-Brillant Local B-2375 niveau Mezzanine