

Ressources pour le programme d'études

Bénévolat

Ce cours aborde les avantages du bénévolat, y compris l'acquisition de compétences professionnelles par ce biais. Ce cours présente le concept de civisme, passe en revue les différents types de bénévolat, mais aussi la santé, la sécurité, les droits et les attentes des bénévoles.

Alignement avec le CLAO

Compétences	Groupe de tâches	Niveau
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	2
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A2. Interpréter des documents	2
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A3. Extraire des informations de films, d'émissions et de présentations	s.o.
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B3. Remplir et créer des documents	1
Compétence C — Comprendre et utiliser des nombres	C2. Gérer le temps	1
Compétence D — Utiliser la technologie numérique	s.o.	2
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s.o.	1

Voies de transition (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi | <input type="checkbox"/> Études postsecondaires |
| <input checked="" type="checkbox"/> Formation en apprentissage | <input checked="" type="checkbox"/> Autonomie |
| <input checked="" type="checkbox"/> Études secondaires | |

Compétences pour réussir intégrées (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | | |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Adaptabilité | <input checked="" type="checkbox"/> Communication | <input checked="" type="checkbox"/> Lecture |
| <input checked="" type="checkbox"/> Calcul | <input checked="" type="checkbox"/> Compétences numériques | <input checked="" type="checkbox"/> Rédaction |
| <input checked="" type="checkbox"/> Collaboration | <input type="checkbox"/> Créativité et innovation | <input checked="" type="checkbox"/> Résolution de problèmes |

Notes : Tâches jalons suggérées pour ce cours : 103, 114, 306, 128, 157



Bénévolat

Ce document comprend un guide des réponses.

Cible de la ressource — Littératie en milieu de travail

Directrice du projet : Charlotte Parliament, gestionnaire de programme de CESBA

Coordinatrice du projet : Debera Flynn

Consultantes au projet : Angela Williams et Susan Boyd

Soutien au projet : Paul Cox, directeur général de CESBA

Merci aux nombreux membres de CESBA qui ont soutenu le projet en révisant les ressources pédagogiques.

Conçu par Angela Williams pour CESBA. © 2023 CESBA. CESBA encourage la distribution de ces informations. Veuillez mentionner le crédit approprié lorsque des parties sont citées. La citation à privilégier est la suivante : CESBA (2023) Ressources du programme d'études Compétences pour réussir de <https://cesba.com>



Ce programme d'Emploi Ontario est financé en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario et dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur le Fonds pour l'emploi.

Table des matières

Leçon 1 : Pourquoi faire du bénévolat ?	1
Qu'est-ce que la responsabilité citoyenne ?	3
Activité 1 : Identifier ce qu'est la responsabilité citoyenne.....	4
Expérience professionnelle et compétences transférables	5
Activité 2 : Quelles compétences transférables pourrais-je améliorer ?	5
Activité 3 : Identifier les compétences transférables	10
Les bienfaits physiques et mentaux du bénévolat	13
Activité 4 : Trouver des informations dans une vidéo	14
Le bénévolat et le diplôme d'études secondaires de l'Ontario	15
Que sont les RA ?.....	15
Activité 5 : Partager une expérience	16
Leçon 2 : Choisir de faire du bénévolat	17
Les différentes étapes à suivre avant de faire du bénévolat	17
Types de bénévoles	17
Activité 1 : Les différents types de bénévolat.....	21
Activité 2 : Faire des recherches sur Internet.....	22
Activité 3 : Faire un choix entre plusieurs options	23
Leçon 3 : Droits et sécurité des bénévoles	24
Activité 1 : Les 4 étapes de la sensibilisation à la santé et à la sécurité.....	25
Techniques de levage.....	26
Activité 2 : Trouver des informations dans des instructions.....	27
Activité 3 : Connaître ses droits	28
Leçon 4 : Implication et bénévolat	29
Activité 1 : Apprendre des choses à partir d'une infographie	30
Activité 2 : Lire un horaire	31
Tâche finale — Recherche d'options pour le bénévolat	33
Compétences pour réussir : Bénévolat — Guide des réponses	36

Compétences pour réussir : Bénévolat

Leçon 1 : Pourquoi faire du bénévolat ?



Le bénévolat peut être une expérience extrêmement gratifiante.

Voici quelques avantages à faire du bénévolat :

- C'est un excellent moyen de contribuer à une bonne cause.
- Ça peut être amusant !
- Ça permet de contribuer à créer un changement positif.
- C'est un bon moyen de faire preuve de responsabilité citoyenne.
- Ça permet de découvrir la joie que procure le fait d'aider les autres.
- C'est un moyen idéal d'acquérir des compétences professionnelles.
- Ça offre des possibilités de réseautage au moment de la recherche d'un emploi.
- Si vous travaillez en vue d'obtenir des crédits d'études secondaires, ces heures peuvent être comptabilisées dans les heures d'engagement communautaire nécessaires à l'obtention de votre diplôme.
- Ça peut améliorer la santé mentale et diminuer le stress.



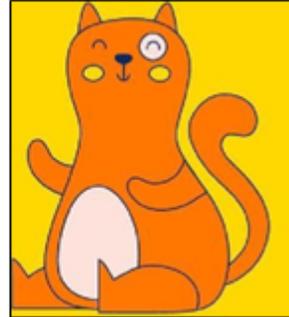
TESTEZ UNE NOUVELLE
POSSIBILITÉ DE CARRIÈRE !

Découvrez
de nouvelles
compétences



Pourquoi faire du bénévolat ?

CRÉEZ DE NOUVELLES AMITIÉS !

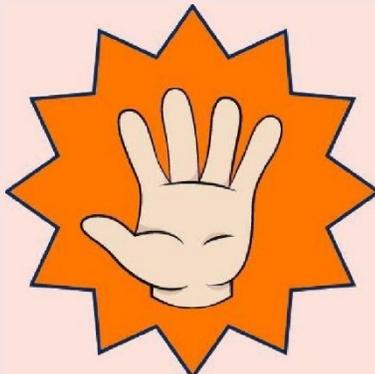


AMÉLIOREZ VOS
COMPÉTENCES EN
COMMUNICATION !

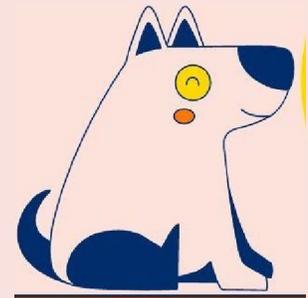


**SOYEZ BIEN
DANS VOTRE
PEAU !**

ACCUMULEZ DES HEURES DE TRAVAIL COMMUNAUTAIRE
POUR VOS DEMANDES D'ADMISSION AU SECONDAIRE
OU À L'UNIVERSITÉ



**FAITES DE VOTRE
COMMUNAUTÉ UN
MEILLEUR ENDROIT !
AIDEZ LES AUTRES !**



Qu'est-ce que la responsabilité citoyenne ?



Ici, l'adjectif **citoyenne** fait référence aux devoirs et actions des personnes vivant dans une ville, un village ou une région. La responsabilité citoyenne est l'idée selon laquelle nous devrions toutes et tous être de bons citoyens et de bonnes citoyennes et aider et soutenir nos communautés.

Quelques exemples :

- **Voter** aux élections
- Suivre les **lois** du Canada et les **règlements** locaux
- Faire partie d'un **jury**
- Faire attention à l'**environnement et recycler**
- Traiter les autres avec **respect**
- Faire du **bénévolat**

Faire du bénévolat pour améliorer la vie de la communauté est considéré comme faisant partie de la responsabilité citoyenne.

Vouloir aider les autres au sein de sa communauté et améliorer la vie de son quartier ou de sa région sont deux bonnes raisons de devenir bénévole.

Activité 1 : Identifier ce qu'est la responsabilité citoyenne

Regardez les images ci-dessous et indiquez la responsabilité citoyenne décrite.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____

Expérience professionnelle et compétences transférables

L'utilisation de l'expression « compétences transférables » peut sembler un peu fantaisiste, mais elle signifie simplement que, dans la vie, on acquiert des compétences que l'on peut transférer d'un domaine à l'autre.

Une compétence acquise dans le cadre d'une activité bénévole peut également s'avérer utile en milieu de travail.

Par exemple : si vous travaillez bénévolement dans un jardin communautaire, les compétences que vous y acquerez pourront être utilisées dans votre propre jardin à la maison ou dans une entreprise d'aménagement paysager.

Le bénévolat est un excellent moyen d'acquérir de nouvelles compétences. Si vous savez de quelles compétences vous pourriez avoir besoin pour travailler dans un domaine en particulier, vous pourriez faire du bénévolat dans un endroit qui offre ce type de compétences. Cela pourrait vous aider à atteindre vos objectifs.

Activité 2 : Quelles compétences transférables pourrais-je améliorer ?



Vous aurez peut-être la surprise d'apprendre que vous possédez déjà un grand nombre des compétences nécessaires sur le marché du travail. Bon nombre des compétences que vous utilisez à l'école, quand vous faites du bénévolat ou encore chez vous sont transférables.

Il est possible d'acquérir des compétences dans un certain cadre, puis de les utiliser dans un autre.

Parfois, nous développons des compétences sans même nous en rendre compte.

Utilisez l'évaluation ci-dessous pour savoir quelles sont ces compétences transférables. Elle vous aidera à déterminer les compétences que vous possédez déjà et celles sur lesquelles travailler.

Après l'évaluation, discutez avec votre formateur ou formatrice pour savoir comment mettre en pratique vos compétences « en cours d'acquisition ».

1. Cochez les cases de l'évaluation. Cochez la case qui, selon vous, correspond le mieux à vos capacités.

Utilisez les informations ci-dessous pour savoir quoi répondre.

OUI

C'est une compétence que j'utilise souvent et que je maîtrise.

UN PEU

Je possède cette compétence et je l'utilise parfois. J'aimerais acquérir des expériences qui me permettraient de l'utiliser plus souvent.

**EN COURS
D'ACQUISITION**

Je ne me sens pas en mesure d'utiliser cette compétence. J'ai besoin de temps.

Compétences en communication

	OUI	UN PEU	EN COURS D'ACQUISITION
Écoute : J'écoute ce que les gens disent et je reformule leurs propos. Je pose des questions lorsque je ne comprends pas.			
Perception : Je comprends pourquoi les gens agissent et réagissent comme ils le font. J'essaie de voir la situation du point de vue d'autrui.			
Respect : Je me respecte et je respecte les autres. Je m'assure de toujours réfléchir à ce qui serait le mieux.			
Ouverture d'esprit : Je suis sensible aux idées nouvelles ou différentes des miennes. Je tiens à apprendre de nouvelles façons de faire les choses si nécessaire.			
Persuasion : Les gens souhaitent souvent m'aider et me soutenir. Les gens aiment essayer mes idées et mes projets.			
Expression orale : Je réfléchis à la meilleure manière de dire les choses et je fais en sorte d'établir un contact visuel. Je parle distinctement. Je ne crains pas de parler en public.			
Travail d'équipe : Je suis fidèle à mon équipe et je travaille bien avec les autres.			
Leadership : J'aime organiser des projets. J'ai souvent joué un rôle de leader dans ma vie et les résultats ont été bons.			
Pertinence : J'utilise le bon niveau de langue au bon moment. Je me comporte de manière polie et je suis les règles et procédures dans toutes les situations.			

Compétences en autogestion

	OUI	UN PEU	EN COURS D'ACQUISITION
Compétences numériques : Je sais utiliser un ordinateur pour rédiger des textes, mais aussi Internet et les courriels.			
Gestion du temps : Je sais hiérarchiser les tâches afin que les plus importantes soient effectuées en premier. J'utilise mon temps à bon escient. Je me sers de calendriers et de listes pour organiser mon temps.			
Résolution de problèmes : Je fais preuve d'ingéniosité pour résoudre les problèmes. J'utilise des outils comme la liste des avantages et des inconvénients, et je réfléchis aux problèmes avant de les résoudre.			
Gestion du stress : Je garde mon sang-froid dans les situations délicates. J'essaie de ne pas laisser mes problèmes personnels interférer avec la tâche à accomplir.			
Esprit pratique : Je suis capable d'utiliser des outils ou du matériel si on m'apprend à le faire. Je suis à l'aise pour suivre des consignes et respecter des règles.			
Orientation vers la clientèle : Je traite la clientèle avec respect. J'essaie de comprendre les besoins des gens et de me montrer serviable et aimable.			
Utilisation de documents : Je comprends les tableaux que je consulte en ligne ou dans des livres. Je suis capable de remplir des formulaires ou de dresser des listes.			

Compétences personnelles

	OUI	UN PEU	EN COURS D'ACQUISITION
Fiabilité : Je suis à l'heure. Je vérifie que j'ai terminé tout ce qui doit être fait.			
Autonomie : Je suis capable de comprendre ce que je dois faire. Je ne ressens pas de nervosité à l'idée d'effectuer des tâches par moi-même.			
Initiative : Si j'ai terminé ce que j'avais à faire, je suis capable de me trouver autre chose sur quoi travailler. J'aime trouver des moyens d'améliorer les choses et ensuite faire le suivi.			
Flexibilité : Je sais que les choses changent parfois et je suis capable d'accepter et de m'adapter à ces changements. J'aime les nouveaux défis et je suis à l'aise avec ça.			
Adaptabilité : J'apprends de mes erreurs et j'applique ces leçons à de nouvelles situations. Je peux changer ma façon de me comporter ou d'agir en fonction de ce que j'ai appris.			

1. Quelles sont les trois compétences de cette évaluation que vous aimeriez le plus développer ? Pourquoi ?



Lorsque vous choisissez un lieu pour faire du bénévolat, gardez à l'esprit les compétences que vous souhaiteriez améliorer, celles que vous aimeriez apprendre et celles que vous voudriez transférer dans d'autres domaines. Cela pourrait vous aider à prendre une décision.

Activité 3 : Identifier les compétences transférables



Depuis deux ans, Molly est bénévole dans une cuisine communautaire de sa ville. Cette association offre des déjeuners gratuits aux personnes dans le besoin. Molly prépare et cuisine les repas, lave la vaisselle et distribue la nourriture.

Quand c'est calme en cuisine, Molly balaye, nettoie les comptoirs et ramasse la vaisselle sur les tables.

L'an dernier, la ville a payé une formation à l'ensemble des bénévoles sur la manipulation sécuritaire des aliments.

Molly est très gentille avec tout le monde et toujours très polie.

Molly est absente uniquement quand elle est malade et arrive tous les jours en avance.

Molly cherche un emploi à temps partiel et voit cette annonce en ligne.

Lisez l'annonce à la page suivante et répondez aux questions ci-dessous.

1. Molly possède-t-elle les compétences et l'expérience nécessaires pour ce poste ?

Oui ou non ?

2. Pour quel poste, parmi ceux mentionnés dans l'annonce, Molly pourrait-elle envoyer sa candidature sur la base de son expérience de bénévole ?

3. Quelles compétences et qualités acquises dans le cadre de son bénévolat lui permettraient d'occuper cet emploi ?

Salaire

16,50 \$ — 19 \$ de l'heure

Postes à temps partiel disponibles, jusqu'à 30 heures par semaine.

Description

Nous sommes actuellement à la recherche de personnel de restauration en salle et en cuisine : chefs et cheffes de partie, préparateurs et préparatrices en cuisine, plongeurs et plongeuses, hôtes et hôtesse d'accueil, serveurs et serveuses, etc.

Nous proposons des postes flexibles. Possibilité de travailler à temps partiel, de jour et de soir.

Nous sommes à la recherche de personnes dévouées et agréables ayant au moins un an d'expérience dans le domaine. Les personnes doivent savoir qu'elles ont obligation de nettoyer leur espace à la fin de leur journée de travail.

La rémunération commence généralement à 16,50 \$ de l'heure, avec la possibilité de progresser rapidement.

Si vous avez une bonne éthique de travail, que vous êtes une personne assidue et que vous aimez la gastronomie, nous aimerions beaucoup vous rencontrer.

Certifications : *Manipulation sécuritaire des aliments, formation Smart Serve (atout)*

Type d'emploi : temps partiel

Salaire : 16,50 \$ — 19,00 \$ de l'heure

- Matin (7 h – 13 h)
- Après-midi (12 h – 18 h)
- Soir (17 h – 23 h)

Merci d'envoyer un CV et une lettre de présentation à CrystalM@Dining4Life.ca

Les bienfaits physiques et mentaux du bénévolat



Sentiment de satisfaction
Aider les autres

Se sentir moins isolé
Avoir une vie sociale et se faire des amis

Merveilleux souvenirs

Être plus actif
Se bouger

Réduire le stress

Meilleure santé mentale

Le bénévolat est souvent perçu comme un moyen d'aider les autres, mais saviez-vous que c'était aussi un bon moyen de s'aider soi-même ?

Les recherches montrent que le bénévolat, c'est bon pour la santé.

Voici quelques-uns des avantages du bénévolat :

1. Un sentiment de satisfaction qui découle de l'aide apportée à autrui.
2. L'occasion de nouer des liens.
3. Une diminution du stress et de la dépression.
4. Une plus grande confiance en soi.
6. Une participation à la vie communautaire et à la vie active.
7. Le sentiment d'accomplissement que procure le fait d'apprendre et d'essayer quelque chose de nouveau.
8. Une meilleure santé physique et mentale.

Activité 4 : Trouver des informations dans une vidéo

Ouvrez votre navigateur (Google Chrome, Microsoft Edge, Safari, etc.) et entrez l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=ns-3y6yqfps&t=114s> 8:10

ou allez sur Youtube.com et cherchez :

6 Unusual Benefits to Volunteering Amber Melanie Smiths

La vidéo est présentée en anglais, pour obtenir une version traduite en français, il faut :

Supprimer le son.



Activer Sous-titres/sous-titres codés CC.



Aller à Paramètre, Sous-titres, Traduire automatiquement.



Choisir Français.

Sous-titres (21)

Français >

Réduire la vitesse de lecture des sous-titres, si nécessaire.



Vitesse de lecture

Cette vidéo présente six avantages du bénévolat. Choisissez les deux avantages qui vous semblent les plus

intéressants. Expliquez pourquoi vous avez choisi ces deux avantages.

1. _____

2. _____

Le bénévolat et le diplôme d'études secondaires de l'Ontario



En Ontario, les élèves sont tenus d'effectuer 40 heures de travail communautaire pour obtenir leur diplôme d'études secondaires. Cela peut se faire par le biais du bénévolat.



Les étudiants et étudiantes adultes de 18 ans et plus peuvent faire valoir leur expérience de bénévolat dans leur demande de RA pour les étudiants et étudiantes de 11^e et 12^e année.

Qu'est-ce que les RDA ?

RDA est l'abréviation de Reconnaissance des acquis. Les élèves de 18 ans et plus peuvent suivre un programme de RDA pour obtenir des crédits de niveau secondaire. Les crédits de RA des 9^e et 10^e année comprennent des évaluations des connaissances en mathématiques, en anglais, en histoire, en géographie et en sciences.

La demande de reconnaissance des acquis (RDA) consiste à fournir des certificats ou des informations sur l'expérience de vie et l'apprentissage afin d'obtenir des crédits correspondant à cette expérience.

L'expérience bénévole passée est l'un des domaines que vous pouvez inclure dans la demande RDA au même titre que les cours, les certificats, l'expérience professionnelle, etc.

Leçon 2 : Choisir de faire du bénévolat

Les différentes étapes à suivre avant de faire du bénévolat

Choisir ce qu'on veut faire comme bénévolat, ce n'est pas toujours facile. Suivez les étapes ci-dessous pour faire votre choix.

1. Réfléchissez aux objectifs que vous avez dans la vie.
2. Pensez aux compétences que vous aimeriez acquérir.
3. Demandez-vous si votre choix est pertinent et choisissez quelque chose qui vous plait.
4. Choisissez un projet qui correspond à votre disponibilité et à votre personnalité.

Types de bénévoles

Bénévolat dans le sport ou des activités récréatives



Si vous aimez bouger, vous pourriez envisager de faire du bénévolat dans un club sportif ou de loisirs.

Voici quelques exemples de bénévolat dans ce cadre :

- Travailler pour une équipe sportive locale
- Entraîner une équipe junior
- Aider à l'aréna de votre quartier
- Animer des activités récréatives dans un camp ou une maison des jeunes

Bénévolat dans une serre ou une ferme



C'est une excellente manière de mettre ses compétences au service des autres dans le domaine environnemental. Vous pourriez par exemple cultiver et arroser des plantes, des fruits ou des légumes, nourrir et soigner des animaux et aider aux tâches quotidiennes.

Bénévolat dans un centre de protection de la faune et de la flore



Le bénévolat dans le domaine de la protection de la faune et de la flore sauvages englobe les soins et la protection des animaux. Vous pourriez avoir la possibilité de protéger et d'aider les animaux sauvages et leur habitat naturel.

Vous pourriez sensibiliser d'autres personnes à l'importance de la protection de la nature lors de visites ou d'ateliers. Certains organismes ont aussi des programmes de placement en famille d'accueil, grâce auxquels vous pourriez accueillir un animal chez vous le temps de sa convalescence.

Bénévolat dans un refuge animalier



Ce type de bénévolat permet de soigner et de sauver des animaux. Les refuges recueillent et hébergent les animaux errants. Vous pourriez collecter des fonds pour le refuge, nettoyer les cages ou promener et nourrir les animaux.

Bénévolat auprès d'enfants



Ce type de bénévolat offre la possibilité de développer des compétences dans le domaine de l'éducation. Vous pourriez travailler dans des écoles ou dans un centre d'accueil. Travailler auprès d'enfants peut être une expérience très enrichissante.

Bénévolat auprès de personnes âgées



Vous pourriez faire du bénévolat dans une maison de retraite ou simplement tenir compagnie à une personne âgée. C'est une excellente manière de faire preuve de responsabilité citoyenne.

Bénévolat au sein de la communauté



Il existe de nombreux endroits où l'on peut faire du bénévolat et s'impliquer dans la vie locale.

Quelques exemples :

- Apporter son aide dans une bibliothèque
- Faire partie d'un comité de planification d'un festival
- Participer à un programme de distribution de repas gratuits ou à une banque alimentaire
- Apprendre de nouvelles compétences dans un musée ou un centre d'information
- Devenir pompier ou pompière volontaire
- Travailler dans un centre d'appel

Faire du bénévolat pour améliorer ses compétences

Vous pouvez également contacter des entreprises ou des organismes qui proposent l'expérience dont vous avez besoin pour votre avenir et voir s'ils seraient prêts à vous accueillir comme bénévole.

Par exemple, si vous souhaitez travailler dans un bureau, contactez les entreprises qui ont besoin de personnel administratif et demandez-leur si elles vous autoriseraient à faire du bénévolat dans leurs locaux, à apprendre de nouvelles compétences et à aider leur personnel.

Autre exemple de bénévolat en lien avec les compétences : une personne souhaitant travailler dans le domaine du divertissement au Canada pourrait se proposer pour aider dans les coulisses de la troupe de théâtre locale.



Activité 1 : Les différents types de bénévolat

Après avoir pris connaissance des informations ci-dessus, donnez un exemple de travail bénévole pour chacune des catégories ci-dessous. Le premier vous est donné en exemple.

Type de bénévolat	Exemple
Protection animale	<i>Promener des chiens dans un refuge</i>
Bénévolat auprès d'enfants	
Soutien communautaire	
Assistance aux personnes âgées	
Travail dans une ferme ou une serre	
Bénévolat lié aux compétences	
Sports et loisirs	
Protection de la faune et de la flore	

Activité 2 : Effectuer des recherches sur Internet



Si vous avez envie de voyager, vous avez également la possibilité de participer à des programmes de bénévolat un peu partout dans le monde.

Contrairement au bénévolat local, cependant, cela peut coûter cher. Il peut y avoir des frais de déplacement et d'hébergement et certains de ces programmes prévoient des frais d'adhésion à régler au préalable.



Ouvrez votre navigateur (Google Chrome, Microsoft Edge, Safari, etc.)

Utilisez un moteur de recherche comme Google ou Bing pour trouver des opportunités de bénévolat à l'étranger.



Choisissez 5 idées, notez-les à la page suivante et ajoutez une petite description de chacune d'entre elles.

Exemples de bénévolat à l'étranger (bénévolat itinérant)











Activité 3 : Faire un choix entre plusieurs options

Après avoir découvert certains types de bénévolat, quels sont ceux qui, selon vous, vous conviendraient le mieux ? Choisissez deux types de bénévolat et expliquez pourquoi vous aimez ces options. Pourquoi pensez-vous que ce sont de bons choix pour vous ?

1.

2.

Leçon 3 : Droits et sécurité des bénévoles

Comme bénévole, vous pourriez rencontrer des problèmes de santé et de sécurité. **La sécurité d'une personne bénévole est tout aussi importante que celle d'une personne salariée.** Votre sécurité et votre bien-être en tant que bénévole sont primordiaux.

L'article 5 du code des droits de la personne stipule que les bénévoles ont droit à un traitement égal en matière d'emploi et sont protégés de la même manière que n'importe qui d'autre dans un cadre professionnel. Cela signifie que si vous avez l'impression que vous êtes victime d'une injustice dans le cadre d'un travail bénévole en raison de votre culture, de votre race, de votre religion, de votre âge, de votre identité sexuelle, etc. vous pouvez le signaler. Personne n'a le droit de vous intimider ou de vous harceler dans le cadre de votre travail bénévole.

Assurez-vous de ne faire que des activités que vous jugez sécuritaires. Il faut éviter de soulever des objets trop lourds et d'entrer en contact avec des produits chimiques et le signaler si on ne vous fournit pas d'équipement de sécurité alors que c'est nécessaire.

Si vous vous blessez dans le cadre de votre activité bénévole, vous devez le signaler à votre responsable même si :

- vous faites du bénévolat pour un parent ou un ami de la famille
- vous avez l'impression que le fait d'en parler pourrait les amener à remettre en question vos compétences et vos aptitudes
- vous craignez que quelqu'un se mette en colère ou vous vous inquiétez de ce que les autres pourraient penser de vous
- vous pensez que votre blessure est superficielle

Activité 1 : Les 4 étapes de la sensibilisation à la santé et à la sécurité

Ouvrez votre navigateur Internet.

Entrez l'adresse suivante :

<https://www.labour.gov.on.ca/french/hs/elearn/worker/foursteps.php> ou cherchez

Sensibilisation des travailleurs à la santé et la sécurité en 4 étapes pour trouver ce cours en ligne.

Suivez la formation en ligne et énumérez les 4 étapes ci-dessous.

Cliquez sur l'icône Lecture  puis sur le bouton Commencer.

Les 4 étapes de la santé et la sécurité du personnel

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Techniques de levage



Suivez ces quelques conseils de My Health Alberta pour éviter de comprimer vos vertèbres ou de solliciter le bas de votre dos lorsque vous soulevez des charges lourdes.

- **Prenez appui sur une base large.** Vos pieds doivent être écartés de la même largeur que vos épaules, avec un pied légèrement en avant de l'autre (position de karaté).
- **Accroupissez-vous en pliant uniquement les hanches et les genoux.** Si nécessaire, posez un genou au sol et l'autre genou devant vous, à angle droit.
- **Gardez une bonne posture.** Regardez droit devant vous et gardez le dos droit, le torse bombé et les épaules en arrière. Cela permet de garder le haut du dos droit tout en cambrant légèrement le bas du dos.
- **Soulevez lentement** en redressant les hanches et les genoux (pas le dos). Gardez le dos droit pendant toute la manœuvre.
- **Tenez l'objet que vous soulevez le plus près possible de votre corps**, au niveau de votre nombril.
- **Utilisez vos pieds pour changer de direction**, faites de petits pas.
- **Aidez-vous de vos hanches** pour changer de direction. Gardez en tout temps vos épaules alignées avec vos hanches lorsque vous vous déplacez.
- **Posez l'objet tout doucement**, en pliant uniquement vos genoux et vos hanches.



N'oubliez pas:

- **N'essayez pas de soulever la charge en vous penchant en avant.** Fléchissez les hanches et les genoux pour vous accroupir jusqu'à être à hauteur de l'objet, gardez-le près de votre corps et redressez les jambes pour le soulever.
- **Ne soulevez jamais un objet lourd au-dessus de vos épaules.**
- **Évitez de tourner votre corps ou d'effectuer des torsions** en soulevant ou en transportant un objet lourd.

Activité 2 : Trouver des informations dans des instructions

1. Listez huit conseils permettant de soulever des charges de manière sécuritaire.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Soulevez-vous des charges de cette façon? Si non, que devriez-vous modifier dans votre posture quand vous soulèverez des charges dans le futur ?

Activité 3 : Connaitre ses droits

1. Carlos est bénévole dans une friperie locale. Il s'occupe de la caisse et connaît tous les clients. Il est très apprécié et aime son travail. Un nouvel employé, embauché pour aider à la gestion du magasin, remplace Carlos à la caisse par un adolescent bénévole. Il dit à Carlos qu'il veut quelqu'un de plus jeune à la caisse parce que ça va aller plus vite. À votre avis, quelle est la prochaine étape pour Carlos ?

2. Priya est bénévole au sein d'un organisme international de construction d'habitations. Elle participe à la construction d'une maison et mentionne qu'elle ne parvient pas à atteindre le haut du cadre de porte. La personne responsable du chantier lui dit de monter sur une échelle rouillée et instable. Que devrait faire Priya?

Leçon 4: Implication et bénévolat



Lorsque vous faites du bénévolat, impliquez-vous autant que pour un emploi rémunéré.

N'oubliez pas:

- Présentez-vous au travail et ne soyez pas en retard. S'il y a un horaire à respecter, vérifiez-le régulièrement.
- Si vous êtes malade ou devez-vous absenter, prévenez dès que possible.
- Traitez les autres bénévoles avec bienveillance et respect.
- Faites du bon travail et respectez les délais.
- Écoutez les idées et les opinions de vos collègues.
- Ne répondez pas à des textos ou à des appels personnels, si possible, pendant votre quart de travail. Cela fait perdre du temps à l'organisme ou à l'entreprise.
- Agissez comme vous le feriez dans le cadre d'un emploi rémunéré.

Les 5 compétences générales nécessaires pour être un bon ou une bonne bénévole

Voici les cinq compétences générales qui vont vous aider à devenir un excellent ou une excellente bénévole.

1. Travail d'équipe
 La capacité de bien travailler en équipe est essentielle dans tous les métiers.

2. Communication
 Il est primordial de savoir communiquer de manière efficace avec les autres bénévoles.

3. Fiabilité
 Vous devez être à l'heure et toujours vous présenter au travail.

4. Flexibilité
 Savoir s'adapter aux changements est essentiel dans le monde d'aujourd'hui.

5. Gestion du temps
 Être capable de gérer son temps et de planifier ses tâches.

Activité 1 : Apprendre des choses à partir d'une infographie

Lisez les informations contenues dans l'infographie ci-contre et répondez aux questions suivantes.

1. Quelles sont les 5 compétences générales nécessaires pour devenir un bon ou une bonne bénévole ?

2. Que faire pour devenir un ou une bénévole sur qui on peut compter ?

3. Pourquoi pensez-vous que l'on a utilisé une balance pour représenter la gestion du temps dans l'infographie ?

Activité 2 : Lire un horaire

Comprendre un horaire vous permettra d’être à l’heure et de ne pas vous tromper de jour.

Vous pouvez même créer votre propre horaire si personne ne vous en a préparé un.

Lorsque vous cherchez des informations dans un tableau, commencez toujours par lire le titre pour savoir de quoi il s’agit. Lisez ensuite les titres des colonnes et des lignes du tableau. Et enfin, faites correspondre les lignes et les colonnes du tableau pour en extraire les informations dont vous avez besoin.

Par exemple, déplacez-vous sur la ligne du sous-titre Mario jusqu’à ce que vous vous trouviez sous la colonne samedi, et vous apprendrez que Mario travaille de 11 heures à 15 heures le samedi.

Horaire des bénévoles — Nettoyage de la rivière				
Bénévole	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fatima	13 h à 15 h	13 h à 15 h		
Giovanni	11 h à 15 h	11 h à 15 h	11 h à 13 h	
Harpreet		11 h à 15 h		11 h à 15 h
Kaitlynn	11 h à 13 h	11 h à 15 h	13 h à 15 h	11 h à 13 h
Mario			11 h à 15 h	11 h à 15 h
Stravos			11 h à 15 h	
Vanessa	11 h à 13 h			11 h à 13 h

Après avoir consulté l'horaire de la page précédente, répondez aux questions suivantes:



1. Quels bénévoles travaillent le samedi ?

2. Combien d'heures par semaine Mario travaille-t-il ? Vous pouvez utiliser une calculatrice au besoin.

3. Qui travaille de 11 h à 13 h le dimanche ?

4. Fatima aime arriver 15 minutes en avance, alors à quelle heure doit-elle se présenter le jeudi ?

5. Quel est l'emploi du temps de Giovanni cette semaine ? Combien d'heures de bénévolat fait-il au total cette semaine ?

Tâche finale – Recherche d’options pour le bénévolat

C’est parti!

Pour faire du bénévolat, il suffit de trouver un domaine qui vous intéresse et de contacter des organismes ou des entreprises pour leur demander s’ils cherchent des bénévoles.

Choisissez deux lieux où vous aimeriez faire du bénévolat et effectuez des recherches à leur sujet. Remplissez le tableau qui se trouve à la dernière page avec les informations que vous avez trouvées.

Cela vous permettra de vous préparer en conséquence si un organisme ou une entreprise vous recontacte.

Lorsque vous décidez de contacter un organisme ou une entreprise de votre choix, n’oubliez pas de demander à s’il y a des conditions à remplir pour faire du bénévolat. Certains endroits exigent parfois une vérification des antécédents criminels ou des références.

En Ontario, les bénévoles peuvent obtenir gratuitement une vérification de leurs antécédents criminels. Vous aurez besoin d’une lettre d’un ou une responsable là où vous voulez faire du bénévolat pour pouvoir obtenir ce service gratuit.

Remarque : Un énoncé de mission peut en dire long sur un organisme ou une entreprise. C'est ce que les organismes et entreprises utilisent pour présenter ses objectifs et ses valeurs. On le trouve généralement sur le site Web dans la section « À propos ».

Exemples d'énoncés de mission:

MISSION

Montrer la voie à Ottawa dans la création d'une communauté humaine et bienveillante envers tous les animaux.

Source : <http://ottawahumane.ca/about-us/ohs-mission/>

Notre mission : Nourrir l'Ontario en créant des opportunités et des solutions, et en unissant les banques alimentaires locales pour éradiquer la faim et la pauvreté.

Source : <https://feedontario.ca/about-us/who-we-are/#vision>

	Option n° 1	Option n° 2
Nom de l'évènement, organisme. etc.		
Type de bénévolat (Consulter les différents types de bénévolat)		
Coordonnées (adresse, numéro de téléphone ou adresse courriel)		
Énoncé de la mission		
Raisons pour lesquelles vous aimeriez y faire du bénévolat		
Compétences que vous pourriez acquérir en faisant du bénévolat là-bas		
Exigences (ce dont vous pourriez avoir besoin pour cette mission de bénévolat)		

Félicitations ! Vous avez terminé ce cours.



Compétences pour réussir : bénévolat — Guide des réponses

Leçon 1 : Pourquoi faire du bénévolat ?

Activité 1 : Identifier ce qu'est la responsabilité citoyenne

Regardez les images ci-dessous et indiquez la responsabilité citoyenne décrite.



1. *Recyclage/respect de l'environnement*



2. *Jury*



3. *Vote*



4. *Aider les personnes âgées*

Activité 2 : Quelles compétences transférables pourrais-je améliorer ?

La personne apprenante passe avec succès l'évaluation des compétences transférables.

1. *La personne apprenante énumère 3 compétences et indique les raisons pour lesquelles elle souhaite améliorer chacune d'entre elles*

Activité 3 : Identifier les compétences transférables

1. Oui

2. *Molly a de l'expérience comme cuisinière, hôtesse et plongeuse, elle pourrait donc poser sa candidature pour ces emplois.*
3. *Molly est ponctuelle, aimable et polie. Elle ne s'absente presque jamais. Elle a un certificat de sécurité alimentaire et travaille en cuisine depuis deux ans. Elle fait également un peu de ménage bénévolement. Elle sait préparer des repas, cuisiner, laver la vaisselle, servir à manger et s'occuper des tables.*

Activité 4 : Trouver des informations dans une vidéo

La personne apprenante doit choisir deux de ces six avantages :

- *Cela peut déboucher sur un emploi rémunéré (renforcement des compétences, les responsables aiment embaucher des personnes qui participent à la vie communautaire et encouragent la création de réseaux).*
- *Bienfaits pour la santé (moins de risque de dépression, moins de maladies cardiaques, meilleure espérance de vie, et moins de stress)*
- *Nouer des liens (rencontrer des gens grâce au bénévolat)*
- *Plus de chances d'avoir une promotion au travail (amélioration du leadership, du réseau et des compétences grâce au bénévolat)*
- *Plus de chance d'attirer les gens (être quelqu'un de bien est attrayant)*
- *Aide à atteindre ses objectifs et à tenter de nouvelles choses*

La personne apprenante choisit deux avantages et expliquer ses choix.

Activité 5 : Partager une expérience

La personne apprenante partage et décrit une expérience de bénévolat qu'elle a eue par le passé.

Exemple de réponse :

Cette année, mes enfants et moi avons ramassé des déchets à l'occasion de la Journée de la Terre. Nous nous sommes joints à un groupe de voisins et avons nettoyé le parc et le stationnement à côté. L'été, ma famille et moi tondons à tour de rôle la pelouse de notre voisin. Il est très âgé et nous donne un peu d'argent à chaque fois, mais nous refusons toujours. Nous voulons juste l'aider. Lorsque j'étais ado, j'ai été bénévole pour construire et peindre des décors pour le théâtre local pendant un été. J'ai aidé à créer les décors de la pièce Anne... la maison aux pignons verts. Je m'y étais fait de très bons amis.

Leçon 2 : Choisir de faire du bénévolat

Activité 1 : Les différents types de bénévolat

La personne apprenante propose un exemple pour chaque type de bénévolat. Le premier est rempli pour elle.

Quelques exemples :

Type de bénévolat	Exemple
Protection animale	<i>Promener des chiens dans un refuge</i>
Bénévolat auprès d'enfants	<i>Participer au club de lecture de l'école</i>

Soutien communautaire	<i>Travailler dans un service d'assistance téléphonique en matière de santé mentale</i>
Assistance aux personnes âgées	<i>Rendre visite aux résidents et résidentes dans une maison pour aînés</i>
Travail dans une ferme ou une serre	<i>Nourrir des animaux dans une ferme</i>
Bénévolat lié aux compétences	<i>Faire du bénévolat dans un bureau pour acquérir des compétences bureautiques</i>
Sports et loisirs	<i>Noter le score d'une partie de hockey junior</i>
Protection de la faune et de la flore	<i>S'occuper d'animaux pour Ontario Wildlife Rescue</i>

Activité 2 : Effectuer des recherches sur Internet

La personne apprenante utilise Internet pour chercher 5 activités bénévoles à faire à l'étranger.

Quelques exemples :

Greenpeace International

Habitat pour l'humanité — Global Village

Protection de la vie sauvage en Afrique

Enseigner le français langue seconde à des enfants partout dans le monde

Protection de la vie marine ou animale dans différents pays

Activité 3 : Faire un choix entre plusieurs options

La personne apprenante choisit deux des types de bénévolat présentés dans la leçon et explique pourquoi ces deux types de bénévolat lui conviennent le mieux.

Leçon 3 : Droits et sécurité des bénévoles

Activité 1 : Les 4 étapes de la sensibilisation à la santé et à la sécurité

Bienvenue à bord

Le droit d'être informé

Le droit de participer

Obtenir de l'aide

Activité 2 : Trouver des informations dans des instructions

- *Prenez appui sur une base large*
- *Accroupissez-vous en pliant uniquement les hanches et les genoux*
- *Gardez une bonne posture*
- *Soulevez lentement*
- *Tenez l'objet que vous soulevez le plus près possible de votre corps*
- *Utilisez vos pieds pour changer de direction*
- *Aidez-vous de vos hanches*
- *Posez l'objet tout doucement*

2. La personne apprenante indique si c'est comme ça qu'elle soulève les objets et si ce n'est pas le cas, les changements qu'elle compte apporter à sa manière de soulever les objets à l'avenir.

Activité 3: Connaitre ses droits

1. La réponse doit refléter le fait que Carlos est victime de discrimination en raison de son âge. La personne qui corrige est libre de noter comme elle le souhaite la prochaine étape proposée par la personne apprenante pour résoudre ce problème.

2. La réponse doit refléter le fait que la situation est dangereuse pour Priya et qu'elle ne devrait pas monter sur l'échelle.

Leçon 4: Implication et bénévolat

Activité 1 : Apprendre des choses à partir d'une infographie

- 1. Les cinq compétences générales sont le travail d'équipe, la communication, la fiabilité, la flexibilité et la gestion du temps.*
- 2. Un ou une bénévole fiable se présente toujours au travail et arrive toujours à l'heure.*
- 3. Exemple de réponse : On utilise la balance pour représenter la gestion du temps parce que savoir gérer son temps, c'est travailler dur pour trouver un équilibre entre les différentes tâches et activités.*

Activité 2 : Lire un horaire

- 1. Giovanni, Kaitlynn, Mario et Stavros travaillent le samedi.*
- 2. Mario travaille 8 heures par semaine.*
- 3. Vanessa et Kaitlynn travaillent de 11 h à 13 h le dimanche.*
- 4. Fatima doit arriver pour 12 h 45.*
- 5. Giovanni travaille le jeudi de 11 h à 15 h, le vendredi de 11 h à 15 h et le samedi de 11 h à 13 h. Il travaille 10 heures cette semaine.*

Tâche finale — Recherche d'options pour le bénévolat

Exemple de réponse

	Option n° 1	Option n° 2
Nom de l'évènement, organisme. etc.	<i>Festival celtique annuel</i>	<i>Bibliothèque municipale</i>
Type de bénévolat (Consulter les différents types de bénévolat)	<i>Communautaire</i> <i>Jouer de la musique, contrôler les entrées</i>	<i>Faire du bénévolat avec des enfants</i> <i>Aider des ados en maths</i>
Coordonnées (adresse, numéro de téléphone ou adresse courriel)	<i>613 555-2444</i> <i>festivalceltique@villelocale.com</i>	<i>12, allée George,</i> <i>Petiteville, 613 555-2976</i> <i>marionbibliothecaire@biblilocale.ca</i>
Énoncé de la mission	<i>Faire connaître, célébrer et développer la culture celtique au sein de la communauté</i>	<i>La mission de la bibliothèque municipale est de promouvoir l'éducation et l'information auprès des habitants de la ville et des environs. Nous nous efforçons d'encourager l'amour de la lecture et de promouvoir l'utilisation des technologies d'information et de communication.</i>
Raisons pour lesquelles vous aimeriez y faire du bénévolat	<i>Je joue d'un instrument et j'adore la musique et j'éprouve une grande fierté à être d'ascendance irlandaise.</i>	<i>La bibliothèque cherche des bénévoles pour du tutorat en mathématiques. J'aimerais bien enseigner plus tard et travailler dans une école. Cela pourrait être un moyen efficace de commencer à petite échelle et de voir si ça me plait vraiment.</i>
Compétences que vous pourriez acquérir en faisant du bénévolat là-bas	<i>Servir la clientèle du festival, s'occuper des relations avec la clientèle, s'occuper de la billetterie, aider les autres et se sentir plus à l'aise de se produire devant un public.</i>	<i>Travailler avec des enfants, apprendre la patience, résoudre des problèmes, enseigner des compétences, être flexible et fiable.</i>
Exigences (ce dont vous pourriez avoir besoin pour cette mission de bénévolat)	<i>s. o.</i>	<i>Vérification des antécédents criminels</i> <i>Références</i>