

## PODCAST - Episode 5

### Faire du Bénévolat

Bonjour,

Je m'appelle Dr. Charles David Tauber et je suis directeur général de *The Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP)* (en français, La Coalition pour le travail avec les psychotraumatismes et la paix). Vous pouvez en savoir plus sur notre organisation sur [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Vous pouvez également y commenter et nous donner des idées pour de futurs podcasts. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Le podcast d'aujourd'hui portera sur le volontariat et sera basé sur notre expérience avec les volontaires et l'expérience d'autres organisations.

Parlons de quelques considérations initiales sur le bénévolat.

Pourquoi voulez-vous devenir bénévole ? Vous voulez peut-être en savoir plus sur différents endroits, différentes personnes, sujets, et c'est bien. Ce que nous considérons comme une mauvaise motivation est de se pousser en avant uniquement pour obtenir une autre note sur votre CV, et seulement pour passer du temps. Nous pensons qu'il est très important de penser aux personnes avec qui vous allez travailler.

Combien de temps allez-vous rester ? Cela sera-t-il utile pour l'organisation ou pour les personnes avec qui vous allez travailler ? Nous connaissons beaucoup de bénévoles qui restent très peu de temps et qui créent plus de problèmes par le fait qu'ils restent peu de temps et le fait qu'ils sont là, qu'ils font du bien.

Que pouvez-vous apporter ? Avez-vous des compétences ou une expertise qui seront utiles à l'organisation et/ou aux personnes avec qui vous travaillerez ? Vous pouvez également contribuer à des attitudes qui pourraient ne pas être là. C'est également très important.

Que pouvez-vous apprendre ? Que pouvez-vous apprendre sur le contenu, les personnes avec qui vous travaillez, sur ce que vous faites et, surtout, que pouvez-vous apprendre sur vous-même pendant que vous faites du bénévolat ?

Vous ne devriez pas devenir bénévole si c'est uniquement pour vous et, très important, lorsque vous serez plus un poids lourd pour l'organisation ou pour les personnes avec qui vous

travaillerez que vous serez une aide. Malheureusement, nous l'avons constaté à de nombreuses reprises.

Si vous allez être bénévole, vous devez vous y préparer. Vous devez vous informer sur l'organisation avec laquelle vous allez travailler et ce qu'elle fait. Quelles sont ses tâches, sa politique, et qui sont les personnalités concernées ? Vous pouvez même vous entretenir avec d'anciens volontaires. Vous devez également vous renseigner sur la région dans laquelle vous allez, c'est-à-dire la région en général et les problèmes spécifiques qui sont présents dans cette région. Vous devriez également connaître les sujets spécifiques qui ont un intérêt pour l'organisation avec laquelle vous allez travailler. Déterminez si vos compétences et vos connaissances leur seront utiles.

Nous vous recommandons vivement de suivre une formation avant de devenir bénévole et surtout, une formation sur les traumatismes et les traumatismes secondaires.

Pratiquement personne n'est exempté de traumatisme secondaire, au moins jusqu'à un certain point, lorsqu'elle est volontaire. Apprenez-en plus ! Découvrez les traumatismes des personnes avec lesquelles vous pourriez travailler. C'est très important !

Pendant que vous êtes volontaire, il y a plusieurs points. Tout d'abord, vos relations. Vos relations avec les autres membres du personnel doivent être cordiales. Personnellement, je ne pense pas qu'ils devraient être trop proches, surtout si vous y passez une période courte. Examinez vos relations avec vos patrons, et avec la hiérarchie. Quels sont vos rapports avec ces personnes, faites-vous ce qu'ils disent ou faites-vous seulement ce que vous pensez être juste ? Si vous pensez qu'ils font de mauvaises choses, quels sont vos rapports avec eux dans ce sens ? En outre, en ce qui concerne vos relations avec les clients, vous ne devez en aucun cas avoir de relation sexuelle ou de relation trop proche avec un client, surtout si vous allez passer une période de temps relativement courte à faire votre bénévolat. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas être amical avec les clients, mais vous devez garder une certaine distance et vous devez rester objectif avec vos clients.

Un autre point avec le volontariat est d'obtenir la supervision sur le contenu de ce que vous faites, en d'autres termes, une supervision professionnelle. Faites-vous les choses correctement, quelles questions vous posez-vous ? N'ayez jamais peur de poser des questions. C'est très important.

Un autre point est d'obtenir une supervision psychologique. Cela peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur de l'organisation d'un superviseur spécifique. C'est extrêmement important ; on ne

saurait trop insister sur ce point. Ce que nous voulons dire par un encadrement psychologique, est la façon dont votre vie personnelle et votre vie professionnelle sont en interaction. Comment interagissez-vous avec vos clients, comment interagissez-vous avec le matériel ? Comme nous l'avons mentionné, vous pouvez être traumatisé secondairement. Il est très important d'avoir un encadrement psychologique. Parfois, vous le faites en groupe. C'est ce qu'on appelle l'intervision.

De plus, pendant que vous faites du bénévolat, nous vous demandons de faire très attention à votre comportement. Ne vous soûlez pas, ne vous droguez/défoncez pas, ou autre chose de ce genre. Conduisez-vous correctement au sein de la communauté. N'oubliez pas que vous êtes le représentant de l'organisation avec laquelle vous travaillez. Il est très important que vous vous comportiez correctement.

Une fois que vous avez terminé votre volontariat, nous pensons qu'il est très important que vous ayez un compte-rendu. Obtenez-le d'une source externe, parlez à quelqu'un de ce que vous avez fait, parlez du contenu et de l'aspect psychologique. Nous vous recommandons également de faire un débriefing personnel, c'est-à-dire d'écrire ce que vous avez fait, d'évaluer ce que vous avez fait, de déterminer comment vous avez réagi et ce que vous avez appris.

J'ai également fait du bénévolat dans le passé. J'ai également travaillé avec de nombreux bénévoles, et je peux vous dire, d'après toute cette expérience, que le bénévolat est extrêmement précieux. Tous ceux qui font du bénévolat en tirent des enseignements, mais je vous en prie, faites-le de manière responsable.

Merci de nous avoir écoutés sur ce podcast.

Nous espérons vous voir au prochain, la semaine prochaine.

Au revoir.