



Réflexion



Message de la rédactrice en chef



Le mot des experts..... Le bénévolat : Donner et recevoir

Pour bien des retraités, le BÉNÉVOLAT est une excellente façon de remplacer les avantages du travail et de rendre à la société ce qu'elle leur a donné. Dans le présent numéro, nous examinons cette option et vous donnons de nombreux conseils pratiques sur la façon de devenir bénévole à la retraite.

Jim Nininger, ancien p.-d.g. du Conference Board du Canada, vous propose, à la page 3, la **Leçon n° 2** de ses six leçons – *Améliorez votre vie tant que vous travaillez* – qui découle d'une étude qu'il a réalisée auprès de personnes retraitées. Si vous êtes un bourreau de travail et que vous n'avez pas d'autres domaines d'intérêt, vous devriez vraiment lire cet article.

*Nancy Conroy
rédactrice en chef*

(Nancy Conroy, la présidente du Conroy Group Inc., est créatrice de *LifeScape*, un outil de planification de la retraite sur Internet.)

*Si vous n'êtes pas inscrit(e)
au bulletin et désirez l'obtenir
dorénavant, veuillez contacter
ltouchette@rpi-ipr.com.*

Selon la théorie d'Erik Erikson, au troisième âge, les adultes ont envie de rendre à la société et à leur collectivité ce qu'elles leur ont donné; c'est ce qu'Erikson appelle « le souci de pérennité ». Nous savons que certaines personnes se montrent très généreuses tout au long de leur vie. Le mot bénévolat ne leur est pas étranger. Toutefois, bien des quadragénaires sont au bout du rouleau rien qu'en s'efforçant de mener de front leurs obligations professionnelles et familiales et ils n'ont pas le temps ni l'énergie de donner en retour. Pour ces personnes, le désir de donner en retour s'exprime pleinement une fois qu'elles sont à la retraite.

Donc... comment devient-on bénévole? Comment choisit-on un organisme pour lequel travailler? À quoi peut-on s'attendre? Quels sont les avantages que procure le bénévolat? Cet article apporte une réponse à ces questions et identifie les ressources disponibles pour que vous puissiez devenir bénévole.

Par où commencer?

Le Canada compte environ 161 000 organismes de bienfaisance enregistrés et organismes à but non lucratif constitués en personne morale! Par où faut-il donc

commencer? Vous pourriez faire un peu de recherche. Il existe d'excellents sites Web qui vous donneront une bonne idée sur le bénévolat. Allez visiter le site de Bénévoles Canada (www.benevoles.ca/index-frn.php) pour un survol du sujet. Il contient une série de questions utiles qui vous permettront de choisir le type de bénévolat qui vous intéresse. En répondant à ces questions, vous pourrez mieux cibler vos options.

Êtes-vous porté(e) vers le bénévolat à l'étranger? Le site vous renseigne également sur cette question. En outre, ce site Web pourrait vous être utile si vous avez l'intention de déménager lorsque vous serez à la retraite car Bénévoles Canada compte de nombreux centres d'action bénévole au Canada qui vous aideront à trouver un poste bénévole convenant à votre situation. Il semble malheureusement qu'Ottawa ne figure pas sur cette liste.

Choisir un endroit pour faire du bénévolat

Ne vous en faites pas. Ottawa dispose de plusieurs excellentes sources d'information sur le bénévolat. Vous pouvez déjà
...suite à la page 3



Les six leçons de Jim Nininger

Leçon n° 2 : Améliorez votre vie tant que vous travaillez

Il y a plusieurs années, j'ai suivi un cours au Centre for Creative Leadership, à Colorado Springs. Lors de la dernière soirée, les membres de mon groupe et moi – tous cadres supérieurs et p.-d.g. – avons reçu un macaron sur lequel se trouvaient quatre quadrants. On nous a dit que nous apprendrions la dernière leçon du cours le lendemain matin, à l'aide du macaron.

Le lendemain, on nous a dit que le macaron de forme circulaire représentait un « cercle de vie ». Les quatre quadrants représentaient des secteurs de notre vie – notre travail, notre famille et nos amis, notre collectivité et nous-même. Tout cela pour nous rappeler qu'il faut mener une vie équilibrée. Je n'oublierai jamais ce qui s'est produit ensuite.

Nous avons commencé à discuter de ce que cet équilibre signifiait pour nous, précisant combien il était difficile à atteindre et à maintenir. Ensuite, un membre de notre groupe – un cadre supérieur américain, bourreau de travail invétéré – a éclaté en sanglots. Il nous a raconté que juste avant de venir à ce cours d'une semaine, il avait eu une conversation surprenante avec son fils adolescent. Son fils lui a rappelé qu'il lui restait une année à passer à la maison avant de partir au collège, ajoutant que les 17 autres années n'avaient pas été si bonnes que ça et qu'ils avaient une année de plus pour se rattraper.

Cela remet effectivement les pendules à l'heure! La plupart d'entre nous n'avons pas besoin d'un épisode déchirant avec un enfant pour nous rendre compte que notre vie n'est pas assez équilibrée. Cela fait plusieurs années que l'on parle d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle et, ce, à juste titre. Récemment, une étude d'envergure a dévoilé combien nous avons accru le temps passé au travail. En 1991, une personne sur dix passait 50 heures ou plus par semaine au travail. En 2001, ce nombre a fait un énorme bond pour atteindre une personne sur quatre. Jusqu'à 70 % des personnes occupant des postes de gestionnaires travaillent régulièrement à la maison sans être rémunérées. Nous connaissons tous le prix à en payer, tant au niveau de la santé que de la famille.

Lors de mes recherches sur la retraite, je me suis aperçu que la plupart des cadres supérieurs pensaient manquer d'équilibre. « Mon corps et mon âme appartenaient à ma compagnie, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. C'était affreux. », a déclaré un ancien cadre, faisant écho à un sentiment qui ne m'était pas étranger.

La retraite elle-même ne devrait-elle pas nous apporter cet équilibre si longtemps attendu? Peut-être.

Vous ne pouvez pas changer vos habitudes et votre comportement de toute une vie du jour au lendemain.

Si vous ne vous êtes jamais impliqué(e) dans des activités à l'extérieur de votre travail, si vous n'avez jamais eu de passe-temps, si vous ne vous êtes jamais lancé(e) dans des domaines d'intérêt personnel, cela ne vous arrivera pas automatiquement dès que vous aurez quitté votre milieu de travail.

Les personnes que j'ai interrogées dans le cadre de mes recherches sur la transition vers la retraite étaient toutes d'accord pour dire que plus vous vous y mettez tôt, mieux c'est. Faites que votre vie soit agréable le plus tôt possible.

Bien entendu, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas acquérir de nouvelles compétences et vous découvrir de nouveaux intérêts plus tard, au cours de votre retraite. Il faut toutefois être prédisposé(e) – tant au plan émotif que psychologique – à accepter des intérêts nouveaux et variés dans votre vie. Les passe-temps et les occasions de bénévolat ne se présentent pas sur un simple mot d'ordre de votre part. Ces choses-là se cultivent avec du temps et des activités de réseautage.

Voici d'autres suggestions qui découlent de mes recherches : essayez de travailler à un rythme différent. Essayez de lever le pied, histoire de voir comment vous réagissez. Par exemple, si votre situation professionnelle vous le permet, pourquoi ne pas essayer une semaine de travail de quatre jours? Quoi que vous fassiez, l'important, c'est de commencer à vous ajuster mentalement avant la retraite.

On conseille également souvent de savoir prendre des pauses. Ne négligez pas les bienfaits vivifiants

...suite à la page 3

Six leçons

...suite de la page 2

des vacances annuelles. Combien il est flatteur ne pas prendre de vacances en pensant que l'on a désespérément besoin de nous au travail! La vérité est toutefois que vos collègues et votre organisation s'en sortiront très bien lorsque vous serez à la retraite. Ne vous privez donc pas de cet important temps d'arrêt maintenant.

Pour rééquilibrer leur vie, certaines personnes travaillent avec un conseiller en mode de vie. Un bon conseiller vous aidera à vous mettre en perspective. C'est également ce que mon macaron « cercle de vie » me permet de faire. Il me sert d'outil pour examiner ma vie, faire le point sur moi-même et identifier mes priorités. Où suis-je en train d'investir mon temps et mon énergie? Faut-il que j'ajuste les choses? Les personnes qui ont une retraite réussie prétendent se connaître. Pour y arriver, on peut notamment faire le point. Vous allez régulièrement chez votre médecin ou votre dentiste pour un bilan, n'est-ce pas? Pourquoi ne feriez-vous pas un bilan régulier de l'équilibre entre votre travail et votre vie personnelle? Si vous essayez dès maintenant de rééquilibrer votre vie, vous pourriez en profiter grandement lors de votre période d'adaptation à la retraite.

Ne manquez pas la Leçon no 3 – Soyez prêt(e) à partir – ça arrive toujours plus vite qu'on ne le pense.

Le bénévolat

...suite de la page 1

commencer par le site Web de la **Ville d'Ottawa** (www.ottawa.ca/city_services/volunteerservices/index_fr.shtml); il contient une excellente rubrique sur le bénévolat. On y énumère plusieurs organismes qui sont constamment à la recherche de bénévoles. Par exemple, si vous aimez le théâtre, vous pouvez devenir bénévole pour les spectacles du Théâtre Centrepointe. Vous aimez le jardinage, mais vous habitez en copropriété? Créez un groupe pour adopter un parc ou une autoroute. L'alphabétisation, la lecture et les livres vous tiennent à cœur? Faites du bénévolat à la Bibliothèque publique d'Ottawa. Tout le monde trouve chaussure à son pied!

Bénévoles Ottawa est une autre excellente source d'idées qui propose des activités précises. Il s'agit d'un organisme à but non lucratif bien établi qui aide les gens à trouver un poste de bénévole approprié. Si vous ne savez pas ce que vous voulez faire, ce site Web (www.volunteerottawa.ca/French/Default.asp) renferme un excellent outil d'auto-évaluation intitulé *Perfect Fit* (disponible en anglais uniquement) vous permettant d'identifier et de cibler les choix les plus adaptés à votre situation. Si vous savez déjà plus ou moins ce que vous voulez faire, vous pouvez fouiller dans leur vaste base de données pour vous concentrer sur des débouchés précis. Bénévoles Ottawa va même organiser une conférence pour les bénévoles en novembre 2005. Nous vous fournirons plus de détails à ce sujet dans le prochain numéro.

Pour commencer, nous vous conseillons d'identifier ce que vous aimez faire, ce que vous savez faire et ce qui vous motive, afin d'utiliser ces renseignements pour limiter vos options.

Soyez réalistes dans vos attentes

Si vous n'avez jamais fait de bénévolat, vous risquez d'être quelque peu surpris(e). Certains organismes bénévoles sont à la recherche de types très précis de bénévoles et il se peut que vous ne fassiez pas leur affaire. Certains centres de recrutement organisent des entrevues lorsqu'un poste de bénévole intéresse plusieurs personnes; il se peut qu'ils vous fassent passer une entrevue, mais qu'ils choisissent quelqu'un d'autre en fin de compte! Le monde du bénévolat peut être bien différent du monde de la fonction publique auquel vous êtes habitué(e). Nous vous conseillons de vérifier vos options AVANT votre départ à la retraite afin de trouver un organisme qui vous convient.

Les avantages

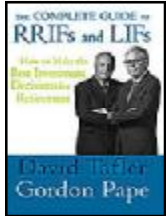
Il ne fait aucun doute que l'engagement en tant que bénévole peut être très enrichissant. Votre expérience de bénévole vous procurera de nombreux avantages que vous aviez au travail, à savoir le contact social, l'apprentissage, le sentiment d'être productif/productive, des défis, des amitiés, la routine, le sentiment d'être désiré et bien d'autres encore. Selon une enquête dont les résultats sont affichés sur le site donetbenevolat.ca, les bénévoles ont indiqué que leur engagement leur a permis de progresser dans leurs compétences interpersonnelles, d'améliorer leurs

...suite à la page 4

**“Il faut rêver très haut pour
ne pas réaliser trop bas.”
Alfred Capus**



Revue de ressources



The Complete Guide to RRIFs and LIFs: How to Make the Best Investment Decisions for Retirement.

2003. David Tafler & Gordon Pape.

Ces auteurs avertis fournissent d'excellents conseils sur la façon de dépenser l'argent que vous épargnez, notamment en ce qui concerne les fonds enregistrés de revenu de retraite (FERR) et les fonds de revenu viager (FRV).



15 Mythes qui menacent vos épargnes.

1998.
Pierre Caron.

L'auteur, avec humour et profondeur, identifie quelques-uns des mythes les plus répandus dans la gestion financière pour ensuite les réfuter.

Le bénévolat

...suite de la page 3

compétences en matière de communication ainsi que leurs compétences techniques et organisationnelles. Ils ont également déclaré que cela leur avait permis de mieux connaître le domaine dans lequel ils avaient choisi de s'engager. Pour être bénévole, il faut savoir s'engager. Toutefois, si vous pensez avoir fait fausse route ou si vous désirez changer de domaine, vous pouvez quitter votre poste de bénévole et en trouver un autre.

Vous avez acquis d'incroyables compétences en travaillant au sein d'une grande organisation et le secteur bénévole pourrait pleinement en bénéficier. Avant de partir à la retraite, prenez le temps de faire quelques recherches, examinez vos options, essayez-en quelques-unes et soyez prêt ou prête à entamer votre carrière de bénévole à la retraite.



Réflexion est une publication de l'Institut de planification de la retraite.

On peut trouver les éditions antérieures sur notre site web.

Le contenu est la propriété de l'Institut de planification de la retraite, © 2005

Communiquez avec nous :

Léon L. Touchette, Président
210 - 5310 chemin Canotek
Ottawa, ON
K1J 9N5

Téléphone : (613) 749-0009
Télécopieur : (613) 745-5552
Courriel : ltouchette@rpi-ipr.com
Site web : www.rpi-ipr.com



Prochains séminaires français

Séminaire de trois jours

2005 : 14-16 septembre 2-4 novembre
2006 : 18-20 janvier

Séminaire de deux jours pour les cadres

2005 : 17-18 octobre
2005 : 6-7 février

Communiquez avec l'Institut de planification de la retraite pour de plus amples renseignements sur ses séminaires.