



**Siège social :** Université de la Citoyenneté - Rue Emile Guichenné - 64000 PAU

**Antenne :** CCAS - Mairie d'Oléron - Place Georges Clémenceau - BP 138 - 64404 OLORON SAINTE MARIE

tél. : 06.31.61.19.30 / mail : psytoyensducoeur@gmail.com / site : www.psytoyensducoeur.org

## ETRE BENEVOLE A PSYTOYENS DU CŒUR

**Bénévole....** Du latin *benevolus*, « je veux bien », ce qui souligne la dimension d'engagement volontaire du bénévole. Il est libre de cette décision, aucune pression n'est exercée sur lui.

Mais l'adverbe *bénévolement* apporte, d'après le Larousse du XXe siècle, une notion complémentaire : bienveillant, favorablement disposé.

Le bénévolat tel que nous l'entendons et le pratiquons (rappelons que tous les administrateurs agissent de façon totalement bénévole au service de l'association !), et dans le droit fil de notre appartenance au réseau IAF, s'appuie sur ces deux dimensions.

- Engagement volontaire :
  - L'engagement n'est pas un vain mot ! Le bénévole joue un rôle important dans l'association. Ce rôle est défini au cas par cas, et chacun ne s'engage qu'à la hauteur de ses souhaits et de ses possibilités... qui peuvent d'ailleurs évoluer dans le temps ! On est plus ou moins disponible, plus ou moins inquiet aussi, sera-t-on à la hauteur, qui sont ces personnes en souffrance que l'on va côtoyer... Chaque engagement ne vaut que pour un temps donné, et peut être revu, modifié... Mais toute modification doit être annoncée ! Car le bénévole est non seulement utile, mais indispensable au fonctionnement de l'association !
  - Volontaire : l'engagement du bénévole se fonde sur sa propre volonté, d'être utile à son prochain, de soutenir une action citoyenne, de réparer peut-être une blessure ancienne... A chacun sa motivation, son moteur pour agir. Mais toutes ces énergies individuelles, d'où qu'elles viennent, doivent s'exprimer au service d'un projet commun, et des participants qui en sont les premiers bénéficiaires. Les premiers, mais pas les seuls ! Car ce qui soutient la volonté du bénévole, c'est la satisfaction qu'il retire de son action. « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » : cette citation résume les témoignages des bénévoles des Invités au Festin de Besançon.
- Engagement bienveillant :
  - Cette bienveillance envers les personnes en souffrance psychique, c'est le fondement de la psychiatrie citoyenne, à laquelle nous adhérons totalement :
    - La rencontre avec des personnes souffrant de troubles psychiques n'est pas réservée aux professionnels, même si ceux-ci sont non seulement nécessaires, mais parfois indispensables. Mais pour les actions que nous menons, il suffit (si l'on peut dire !) de « personnes simplement ouvertes, empathiques, proches, respectueuses, aimantes ».<sup>1</sup>
    - L'accompagnement des personnes en souffrance psychique n'est pas réservé aux pouvoirs publics. La « folie », malgré les images choc véhiculées parfois avec complaisance par les médias, c'est surtout de la souffrance et de l'exclusion... l'un renforçant l'autre ! Nous souhaitons rompre ce cercle infernal qui les enferme.
    - Le regard bienveillant est celui qui recherche la part saine qui reste vivante en chacun malgré la maladie. C'est ce qui permettra aux personnes en souffrance psychique de s'engager elles aussi dans la démarche bénévole, retrouvant ainsi leur citoyenneté.

<sup>1</sup> Quel bénévolat pour un nouveau militantisme en santé mentale, article de Marie-Noëlle Besançon, 2011.

## **Comment mettre en œuvre et en synergie toutes nos énergies individuelles, au service d'un projet commun ?**

- Par l'engagement personnel au respect de l'esprit des Psytoyens du cœur
- Avec le soutien actif des bénévoles plus anciens
- Avec une formation sous la forme de réunions mensuelles à thèmes

## **Quelles peuvent être les actions menées par des bénévoles avec les Psytoyens ?**

- Vous pouvez participer, avec d'autres bénévoles, aux dimanches partagés
- Ou même proposer un thème pour un dimanche à partir de vos compétences et / ou de vos connaissances
- Vous pouvez faire partager votre passion à un participant (judo, poterie, informatique...), et faciliter ainsi son insertion dans une association de loisir par exemple
- Ou mettre votre temps et vos compétences au service du fonctionnement de l'association : faire une permanence au (futur !) local de l'association, donner un coup de main pour le secrétariat, aider à l'organisation d'une manifestation ou tenir un stand
- Et même plus tard, proposer un temps (après-midi, soirée, nuit de permanence, aide à la préparation d'un repas) ou une activité dans le cadre de la Résidence Accueil

## **Vous envisagez d'être bénévole, mais vous n'êtes pas sûr d'en avoir la capacité, de pouvoir être utile, que vos compétences soient attendues ?**

- Vous vous inscrivez auprès des personnes disponibles ce soir à l'entrée (Céline ou moi-même)
- Ou après réflexion par téléphone
- Nous nous rencontrons pour parler de vos motivations, de vos possibilités, de vos doutes.
- Si vous le souhaitez, vous proposez votre intervention, au rythme qui vous convient.
- Vous vous engagez à respecter les principes éthiques des Psytoyens du Cœur.
- Selon les modalités que nous aurons arrêtées ensemble, vous pourrez démarrer votre intervention rapidement sur des supports existants, ou faire partie du pool de personnes ressources que nous contacterons au fur et à mesure des besoins.
- Toute intervention nouvelle d'un bénévole est encadrée le temps nécessaire par des bénévoles plus expérimentés.

**Si vous êtes intéressés, rejoignez-nous, et parlez-en autour de vous,  
nous avons tant à partager !!!**

**Martine Bonnavé  
06 29 10 41 00**

***Ce document est à votre disposition, n'hésitez pas à le prendre, et à le faire passer !***