

ET MAINTENANT QUE VAIS-JE FAIRE DE TOUT CE TEMPS?

Prendre sa retraite d'un travail que l'on aimait signifie très souvent faire le deuil d'un réseau d'amis. Seul(e), du jour au lendemain, on doit gérer un agenda pratiquement vide de contraintes. Et, voilà que s'amène 'la question qui tue', implacable : que vais-je faire du reste de ma vie?

Car, une fois passée l'euphorie que procure cette soudaine liberté, certains retraités s'empressent aussitôt de meubler ce grand vide par une foule d'activités. Car on le sait, la nature humaine a horreur du vide. D'autres, par contre, figent devant cet océan de possibilités.

Mais pourquoi se hâter? Prenez votre temps (et vous en avez) pour magasiner soigneusement l'activité ou les activités qui, conjuguant vos intérêts, vos aptitudes et votre précieuse expérience, réussiront à faire de votre nouvelle vie une période enrichissante. Pour ce faire, établissez d'abord la liste de vos motivations, des vos intérêts et de vos aptitudes. Puis ciblez les activités qui vous allument. Identifiez le milieu où vous voulez les exercer. Et, enfin, déterminez le temps que vous voulez allouer à chacune de ces activités.

Vous êtes à court d'idées? Permettez-moi, ici, une petite suggestion : pourquoi ne pas intégrer une activité de bénévolat à votre agenda. Mais, attention, pas n'importe laquelle. Encore là, prenez le soin de la magasiner soigneusement ... avant de vous lancer dans une nouvelle aventure.

Vous hésitez encore, voici quelques données recueillies par Statistiques Canada, histoire de vous motiver à donner de votre temps comme le font tant d'autres retraités.

En 2013, les Québécois ont donné en moyenne 123 heures de bénévolat à des organismes.

32% des Québécois (âgés de 15 ans et plus) font du bénévolat auprès d'organismes, ce qui représente l'un des plus bas taux de bénévolat comparativement aux autres provinces et territoires. Cependant, lorsqu'on tient compte du bénévolat informel ou non encadré, c'est-à-dire pratiqué hors des organismes comme aider une personne en dehors de son ménage, comme des personnes apparentées, des amis ou des voisins, le taux de Québécois ayant fait du bénévolat monte à 79%.

Mais qui sont ces personnes (qui pourraient être vous) qui donnent de leur temps au Québec? Voici d'autres données intéressantes;

Les personnes âgées de 65 à 74 ans donnent 231 heures en moyenne par année.

Les hommes et les femmes ont des taux de bénévolat semblable (42 % chez les hommes et 45 % chez les femmes).

Les trois principales raisons qui poussent les gens à faire du bénévolat sont le désir de contribuer à la communauté (93 %), de mettre à profit leurs compétences et leur expérience (78 %), ou encore parce qu'ils sont personnellement touchés par la cause que soutient l'organisme (59 %).

Plus de la moitié des bénévoles (57 %) s'engagent pour une cause qui affecte leur entourage immédiat et près du tiers (31 %) se sont impliqués parce que quelqu'un les avaient invités à le faire.

Les secteurs de l'action bénévole dans lesquels les bénévoles québécois s'impliquent culture et loisirs, services sociaux, éducation et recherche, santé, religion, environnement, défenses des droits, autres associations.

Les activités les plus fréquentes auxquelles participent les bénévoles sont les collectes de fonds et l'organisation d'événements.

Comme nous venons de le voir, certains choisissent de s'impliquer pour redonner ce qu'ils ont reçu, pour suivre l'exemple d'amis ou encore pour se constituer un réseau social. Mais sachez que, peu importent vos motivations, donner est toujours un acte qui rapporte gros en terme de valorisation et d'estime de soi. Et le simple fait d'offrir du temps à autrui constitue un acte de pure générosité qui profite autant à soi qu'à autrui.

Personnellement, c'est vers le Comptoir familial de Sherbrooke que je me suis tournée il y a plus de six ans. Plusieurs de mes belles-sœurs y oeuvrant déjà, ce sont elles qui m'ont amenée à m'impliquer dans cet organisme qui redonnent aux plus démunis de la société. Voilà trois ans que je siège sur le c.a., et c'est toujours avec beaucoup de bonheur que j'y retrouve les autres membres, des personnes dévouées, dynamiques et inspirantes, pour y décider des orientations à venir.

Je vous invite donc à débiter la nouvelle année en inscrivant le bénévolat à votre agenda. Comme on dit souvent, il n'y a pas de mal à se faire du bien. Alors, allez-y, impliquez-vous, vous ne le regretterez pas et, croyez-moi, vous y trouverez bien plus qu'un(e) ami(e).

Michèle Sicotte,
Comptoir familial de Sherbrooke
www.comptoirfamilialdesherbrooke.com