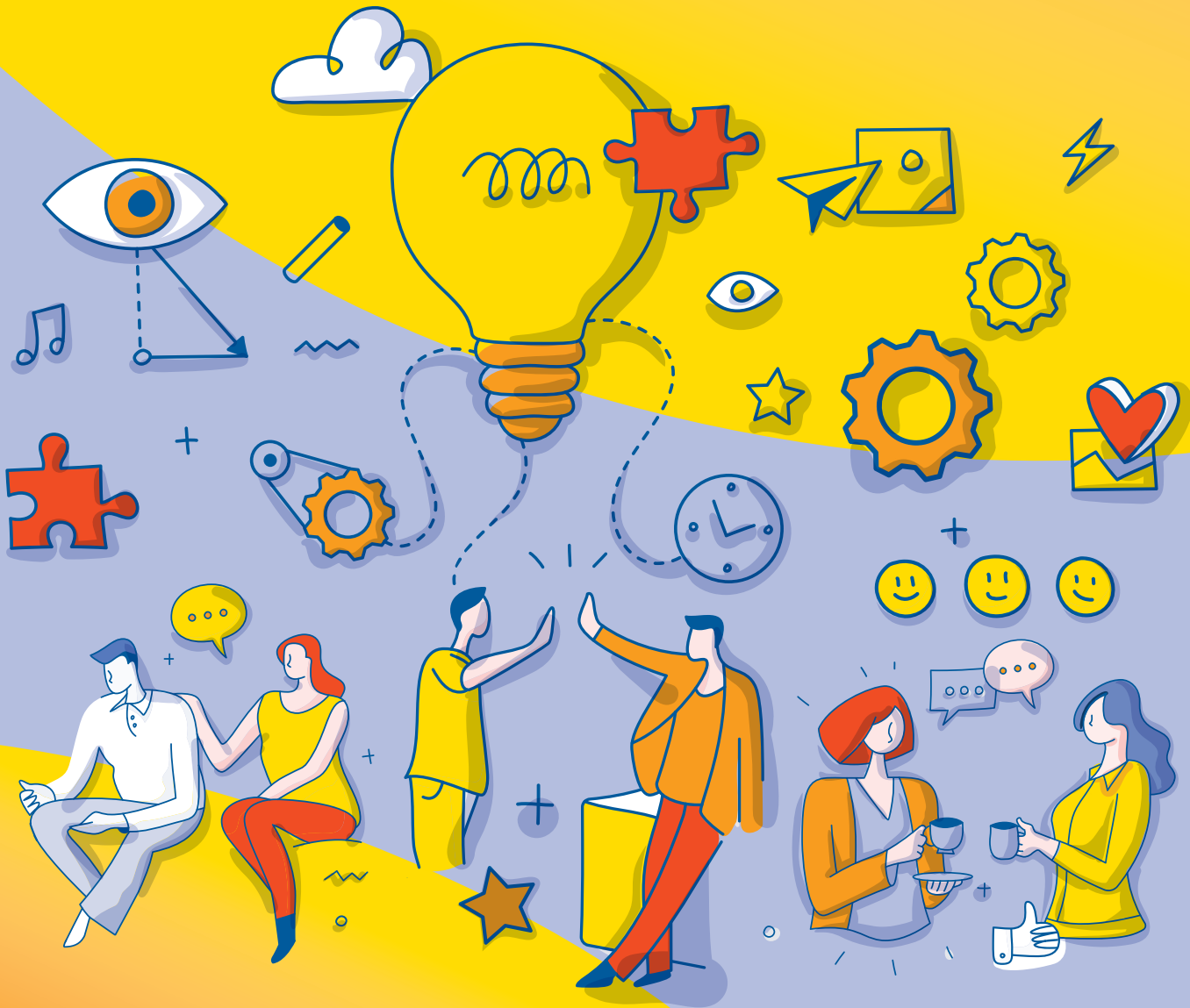


# Modèles et techniques d'intervention en parrainage civique



# Table des matières

## Remerciements

Julie Durand  
Directrice générale  
du Parrainage civique du Trois Rivières Métropolitain

Marijo Landry  
Coordonnatrice du membership  
à les Jumeleurs / Espace Communautaire

Chantal Lavallée  
Directrice générale  
du Parrainage civique des MRC d'Acton et des Maskoutains

Monique Maltais  
Coordonnatrice  
du Centre de Parrainage civique de Québec

Solange Sourdif  
Agente de jumelage  
du Parrainage civique Lanaudière

Marylene Maheux  
Intervenante aux jumelages  
du Parrainage civique du Haut-Richelieu

## Rédaction

Marylie Roger

## Conception graphique

Cécilia Bieth

<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>4</b>		
<b>UN TREMPLIN VERS LA PARTICIPATION SOCIALE</b>	<b>7</b>		
L'exercice d'un rôle social valorisé...	8		
... qui favorise le développement des capacités...	8		
... et qui participe à la création d'environnements plus inclusifs	9		
Le projet de société en résumé.	10		
<b>LES MODÈLES D'INTERVENTION</b>	<b>11</b>		
<b>LA RELATION D'AIDE</b>	<b>12</b>		
Les objectifs	12		
Les principes clés	12		
Les valeurs	12		
En parrainage civique	13		
Dans une relation de jumelage: André	14		
Pour aller plus loin:	15		
<b>L'APPROCHE POSITIVE</b>	<b>16</b>		
Les objectifs	16		
Les principes clés	16		
Les valeurs	16		
En parrainage civique	17		
Dans une relation de jumelage: Isabelle	18		
Pour aller plus loin:	19		
<b>LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT</b>	<b>20</b>		
Les objectifs	20		
Les principes clés	20		
Les valeurs	20		
En parrainage civique	21		
Dans une relation de jumelage: Mathieu	22		
Pour aller plus loin:	23		
<b>L'APPROCHE SYSTÉMIQUE</b>	<b>24</b>		
Les objectifs	24		
Les principes clés	24		
		Les valeurs	24
		En parrainage civique	25
		Dans une relation de jumelage: Christine	26
		Pour aller plus loin:	27
		<b>LES TECHNIQUES D'INTERVENTION</b>	<b>29</b>
		<b>L'EMPATHIE</b>	<b>30</b>
		En parrainage civique	30
		Dans une relation de jumelage: Ahmed	31
		<b>L'AUTHENTICITÉ</b>	<b>32</b>
		En parrainage civique	32
		Dans une relation de jumelage: Kevin	33
		<b>LE SOUTIEN</b>	<b>34</b>
		En parrainage civique	34
		Dans une relation de jumelage: Marco	35
		<b>LA REFORMULATION</b>	<b>36</b>
		En parrainage civique	36
		Dans une relation de jumelage: Audrey	37
		<b>L'HUMOUR</b>	<b>38</b>
		En parrainage civique	38
		Dans une relation de jumelage: Lydia	39
		<b>FICHES PRATIQUES</b>	<b>41</b>
		Procédure de jumelage	42
		Formulaire de suivi de la relation de jumelage	43
		Processus de sélection des personnes filleules	44
		Formulaire d'inscription de la personne filleule	46
		Formulaire d'évaluation de la personne filleule	49
		Processus de sélection du parrain ou de la marraine	50
		Liste de questions pour l'évaluation du parrain ou de la marraine	52
		Vérification des références	53

# Avant- propos





Bien que les sphères d'intervention varient d'un organisme et d'une région à l'autre, les organismes en parrainage civique partagent tous une mission commune, définie dans le Cadre de référence du mouvement : favoriser la participation sociale des personnes ayant une limitation.

Le Regroupement québécois du parrainage civique (RQPC) a conçu le présent document dans l'objectif de soutenir le personnel des organismes en parrainage civique dans l'opérationnalisation de cette mission commune. Les modèles et les techniques d'intervention qui y sont présentés visent à servir d'appui et à consolider l'activité principale et commune à l'ensemble des organismes en parrainage civique, soit les jumelages entre deux personnes de capacités différentes. À cet égard, les modèles et les techniques présentés se concentrent sur les interventions favorisant le renforcement du pouvoir d'agir des personnes ayant une limitation dans les différents domaines de leur vie.

Le présent document comprend deux sections principales. D'une part, la première section présente quatre modèles d'intervention généralement utilisés en parrainage civique ; la relation d'aide, l'approche positive, le processus de rétablissement et l'approche systémique. Il s'agit de cadres généraux, basés sur des valeurs et des principes spécifiques, qui ont pour objectif de guider la manière dont les interventions sont réalisées.

D'autre part, la seconde section présente cinq techniques d'intervention particulièrement pertinentes en parrainage civique ; l'empathie, l'authenticité, le soutien, la reformulation et l'humour. Plus pratiques, ces techniques constituent des méthodes qui peuvent être appliquées dans différentes situations pour résoudre un problème ou atteindre un objectif particulier dans le cadre d'une intervention. Chacune des sections illustre les concepts avec des exemples concrets.

Pour le reste, des fiches pratiques sont proposées en fin de document, entre autres sur la procédure de jumelage et le processus de sélection des bénévoles et des personnes filleules.

Dans le contexte de recrutement actuel, où la vaste majorité des travailleuses et travailleurs du mouvement est issue d'autres domaines que ceux de l'intervention, du travail social ou de l'éducation spécialisée, le présent document se veut un outil pratique et facilement accessible, permettant d'intégrer rapidement la mise en œuvre du projet de société en parrainage civique.

Enfin, si la plupart des organismes en parrainage civique sont composés de petites équipes de travail, ils peuvent compter sur le soutien du RQPC, de même que sur la force du réseau des intervenants en parrainage civique, pour favoriser l'échange, le partage et l'amélioration constante des pratiques au sein du mouvement.



Le parrainage civique :

**un tremplin  
vers la  
participation  
sociale**



## L'exercice d'un rôle social valorisé...

---

Le parrainage civique se traduit par l'établissement d'une relation significative entre deux personnes de capacités différentes, unies par un lien d'amitié sincère et réciproque.

**En offrant la possibilité aux personnes ayant une incapacité d'établir des relations interpersonnelles, de communiquer et de s'investir dans une relation d'amitié, le parrainage civique favorise l'exercice d'un rôle social valorisé, répondant au besoin de se sentir accepté, apprécié.**

À cet égard, le lien de parrainage civique se distingue du lien qui pourrait exister avec un professionnel du

réseau de la santé et des services sociaux ou avec un autre bénévole, en accompagnement par exemple.

Le rôle de la marraine ou du parrain s'inscrit en effet dans une volonté de devenir une personne significative, soutenante et valorisante pour la personne filleule, de la manière la plus naturelle possible et sur une base non contraignante.

En partageant des moments privilégiés avec sa marraine ou son parrain, la personne filleule se sent écoutée, valorisée et appréciée, de sorte que cette relation contribue à augmenter son bien-être et son estime d'elle-mêmes.

## ... qui favorise le développement des capacités...

---

La relation de parrainage civique constitue également une expérience d'apprentissage unique pour les personnes qui en bénéficient.

En considérant la personne filleule comme une personne à part entière, capable de faire des choix, la marraine ou le parrain lui permet de développer ses capacités.

**Apprendre à faire des choix, à résoudre des problèmes, à prendre des décisions, à se fixer des buts et à les atteindre, à mobiliser des ressources, à être autonome, à s'autoévaluer, à se valoriser, à défendre ses droits de manière à renforcer son pouvoir d'agir.**

La personne filleule est alors mieux outillée pour accroître sa participation sociale.

## ... et qui participe à la création d'environnements plus inclusifs

Les personnes ayant une incapacité, quels que soient les facteurs personnels qui les caractérisent, ont toutes en commun le fait que, en raison de leur état, elles sont susceptibles de faire face à des obstacles qui risquent de limiter leur participation sociale et de les placer en situation de handicap.

Les bénévoles en parrainage civique agissent en tant que facilitateurs, en réduisant les obstacles présents dans l'environnement de la personne filleule, comme les préjugés, le manque de ressources ou encore l'absence d'accessibilité.

**En favorisant ainsi la participation des personnes ayant une incapacité à diverses sphères de la société, le parrainage civique contribue à réduire la stigmatisation et la marginalisation dont elles sont victimes et à créer une société plus inclusive, dans laquelle les besoins et les réalités spécifiques de chacun de ses citoyens sont pris en considération.**



### Pistes d'intervention

- Entretenir des relations interpersonnelles
- S'investir dans une relation d'amitié
- Avoir un réseau social
- Participer à des activités de loisir
- Faire du bénévolat
- Exercer un travail
- Prendre des décisions



#### INTÉGRATION

Partage des mêmes lieux que les personnes sans incapacité

#### INCLUSION

Élimination des obstacles à la participation

#### PARTICIPATION

Exercice de ses habitudes de vie, de ses droits et de sa citoyenneté



# Le projet de société en résumé.

<p><b>La vision</b> du parrainage civique</p>	<p>Une société québécoise accessible, citoyenne et inclusive socialement et professionnellement, par et pour les personnes ayant une incapacité, grâce à une sensibilisation et une ouverture sur la différence</p>
<p><b>La mission</b> du parrainage civique</p>	<p>Être un moteur de transformation sociale en favorisant la participation sociale et citoyenne par le jumelage entre une personne bénévole et une personne ayant une incapacité</p>
<p><b>Les valeurs</b> du parrainage civique</p>	<p>Respect, engagement, entraide, réciprocité et ouverture</p>
<p><b>Les populations ciblées</b> en parrainage civique</p>	<p>Les personnes ayant une incapacité (déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme, trouble de santé mentale ou handicap physique)</p>
<p><b>Les sept principes de base</b> du parrainage civique</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un engagement régulier</li> <li>2. Une meilleure participation sociale des personnes filleules</li> <li>3. L'établissement d'une relation significative</li> <li>4. Une relation de réciprocité</li> <li>5. Une relation encadrée par un organisme de parrainage civique</li> <li>6. Une intervention qui a un impact social positif</li> <li>7. Une prise en charge caractérisée par l'action communautaire autonome</li> </ol>
<p><b>L'activité principale et commune</b> en parrainage civique</p>	<p>Les jumelages entre personnes de capacités différentes</p>
<p><b>Les objectifs spécifiques</b> du parrainage civique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Créer des liens d'amitié significatifs et valorisants</li> <li>-&gt; Améliorer la participation sociale des personnes ayant une limitation</li> <li>-&gt; Renforcer leur pouvoir d'agir</li> <li>-&gt; Développer leur estime d'elles-mêmes</li> <li>-&gt; Développer leurs capacités</li> <li>-&gt; Favoriser leur autonomie</li> <li>-&gt; Contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie</li> <li>-&gt; Réduire la stigmatisation et la marginalisation dont elles sont victimes</li> <li>-&gt; Réduire les obstacles présents dans leur environnement</li> </ul>







# Les modèles d'intervention

en parrainage civique

# La relation d'aide

La relation d'aide consiste à offrir un soutien à la personne, en instaurant un espace de confiance et d'écoute active, pour favoriser son mieux-être et son développement personnel.



## Les objectifs

En offrant un espace dans lequel la personne se sent suffisamment en confiance pour s'exprimer sur ses réalités, son quotidien et ses difficultés, la relation d'aide cherche à l'amener à mieux comprendre sa situation pour l'aider à trouver comment l'améliorer.

**Il ne s'agit pas de résoudre les problèmes à la place de la personne, mais plutôt de l'amener à trouver des solutions par elle-même et de l'aider à renforcer ses ressources personnelles et ses stratégies d'adaptation.**

En favorisant des changements positifs chez la personne, la relation d'aide vise à l'accompagner dans le sens d'une meilleure adaptation à son environnement et d'une plus grande participation sociale.



## Les principes clés

### ***L'acceptation inconditionnelle de l'autre***

La relation d'aide repose sur l'acceptation inconditionnelle de la personne aidée, qui est reconnue comme une personne unique, investie d'une dignité et capable de prendre ses propres décisions, en dépit de ses différences ou de ses choix de vie.

**Sans jugement ni critique, la personne aidante accueille la personne aidée**

## Les valeurs



Bienveillance



Respect



Empathie



Ouverture



Confiance

**en lui manifestant du respect et en lui démontrant une considération réelle pour ce qu'elle est.**

Une telle approche reconnaît que chaque personne cherche à satisfaire les mêmes besoins fondamentaux, comme de se sentir appréciée, et possède en elle toutes les ressources nécessaires pour y parvenir.

### ***Construire un espace de confiance et de respect mutuel***

La relation d'aide se construit par la présence, physique et affective, auprès de la personne aidée.

Le rôle de la personne aidante est alors de construire des ponts entre elle et celle qu'elle veut aider, de créer un environnement sûr et bienveillant pour l'amener à s'ouvrir, à s'exprimer et à échanger.

**La qualité du lien est à la base de cette approche, puisque c'est grâce à l'écoute active, à l'attention et à la disponibilité que la personne aidée peut réellement se sentir accueillie et comprise.**

Au fur et à mesure que se développe la relation d'aide, l'espace de confiance et de respect mutuel se renforce, favorisant ainsi la recherche de solutions par la personne aidée, de même que sa croissance et son épanouissement.

### ***Des pas vers le changement***

À travers la relation d'aide, la personne aidante favorise chez la personne aidée une meilleure appréciation d'elle-même, de ses forces et de ses ressources, tout en l'aidant à composer avec ses limites et à les dépasser.

**Elle l'amène à identifier les obstacles à son développement personnel, à élaborer des objectifs réalistes et à**

**définir des moyens de les atteindre, de sorte que la personne aidée puisse apporter des changements positifs dans sa vie, un pas à la fois.**

Les progrès réalisés, qu'ils soient grands ou petits, contribuent au développement du potentiel de la personne aidée ainsi qu'à son épanouissement personnel.



## **En parrainage civique**

La relation d'aide est au cœur des actions en parrainage civique.

D'une part, la capacité de la marraine ou du parrain bénévole à créer des liens significatifs avec la personne filleule, à être présent auprès d'elle, à lui donner du temps et de l'attention, tout en l'accueillant telle qu'elle est, favorise la création d'un espace de confiance et de respect mutuel.

**Cet espace permet à la personne de se sentir acceptée, avec toutes ses différences, et de prendre conscience de ses forces et de ce qu'elle apporte à la communauté.**

D'autre part, cette relation de confiance et de respect mutuel, basée sur une amitié réciproque, constitue une condition essentielle pour aider la personne filleule à surmonter des défis, à renforcer son pouvoir d'agir et à augmenter sa participation sociale.



## Pistes d'intervention axées sur la relation d'aide

- Encourager la personne à communiquer
- Porter une écoute attentive aux propos de la personne
- Montrer de l'intérêt pour ce que la personne dit, en hochant la tête par exemple
- Signaler sa compréhension à la personne
- Laisser la personne trouver ses propres solutions
- Porter tout autant d'attention au langage non verbal qu'au langage verbal
- Aider la personne à identifier ses défis, ses obstacles, ses objectifs
- Respecter les objectifs de la personne
- Souligner les changements positifs chez la personne

## Dans une relation de jumelage:



**André**

**Homme  
56 ans**

Déficience intellectuelle modérée, trouble du comportement



### Milieu de vie

> Vit dans une ressource intermédiaire



### Niveau de participation sociale

> Isolement social, sort très peu de chez lui  
> Son frère lui rend visite une fois par mois



### Défis

> Parle peu, exprime peu ses besoins  
> Agressivité occasionnelle, mais non dirigé vers autrui lorsqu'il est envahi par ses émotions



### Force

> Apprécie la compagnie des autres  
> Aime rire

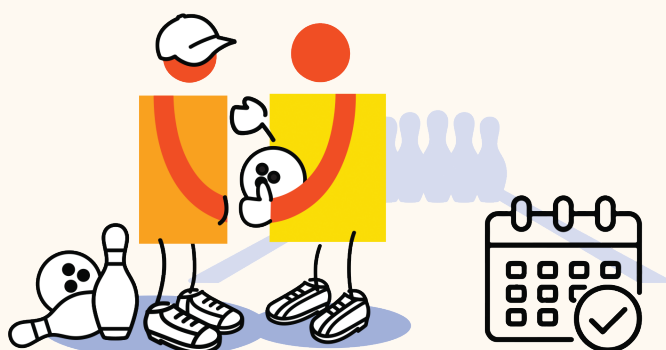
## Historique du jumelage

André est jumelé avec son parrain depuis plus d'un an. Tous les mercredis après-midi, ils ont pris l'habitude de se rejoindre au salon de quilles. André aime particulièrement cette activité. Toute la semaine, il attend ce moment avec impatience.



## Objectifs du jumelage

- > Développer une relation d'amitié
- > Améliorer ses habiletés sociales et relationnelles
- > Renforcer sa confiance en lui



## Situation

Le parrain retrouve André au salon de quilles pour leur traditionnelle partie du mercredi après-midi. André adore ce moment, mais il lui arrive parfois de taper sur la table pour manifester sa colère lorsqu'il perd une partie ou qu'il ne réussit pas son coup.

## Intervention

Le parrain d'André lui dit qu'il aime beaucoup jouer aux quilles avec lui, mais qu'il n'aime pas quand il tape sur la table ou qu'il manifeste sa colère lorsqu'il perd une partie ou ne réussit pas son coup.

Il lui demande d'utiliser des mots pour exprimer ses émotions, plutôt que des gestes, et l'aide à trouver les bons mots. André lui répond qu'il se sent fâché d'avoir perdu.

Son parrain lui rappelle qu'il est normal de ne pas aimer perdre. Tout le monde voudrait gagner ! Il lui demande s'il souhaite arrêter la partie ou continuer. André veut continuer.

La partie suivante, André gagne. Son parrain le félicite et lui fait savoir qu'il aime beaucoup jouer avec lui lorsqu'il sait garder son calme.

## Principes appliqués

- Responsabilisation
- Pouvoir d'agir
- Bienveillance
- Capacité décisionnelle
- Valorisation



## Impact

La relation qui unit André et son parrain est solide et régulière.

Le lien de confiance qui a été établi est particulièrement important dans le cheminement d'André, car il lui permet de se sentir apprécié et valorisé pour ce qu'il est, malgré ses limitations et ses réactions émotionnelles parfois inadéquates.

De plus, les rencontres du mercredi après-midi offrent à André des occasions régulières d'interagir, de prendre part à une discussion avec une personne de confiance, ce qui l'amène peu à peu à s'exprimer davantage.

En reconnaissant le potentiel d'André et sa capacité à s'améliorer, son parrain lui permet de participer à des activités valorisantes, tout en l'aidant à trouver des moyens constructifs pour exprimer ses émotions.

Bien qu'elles soient encore présentes, les réactions agressives d'André lorsqu'il perd une partie de quilles ont fortement diminué.

Le soutien du parrain contribue ainsi à renforcer les ressources internes d'André, l'aidant à adopter des comportements plus positifs et à faciliter son intégration à d'autres activités sociales.

## Pour aller plus loin:

**Vincent Lenhardt. (2018).**

*Au cœur de la relation d'aide. Réflexion sur des fondamentaux de la thérapie et du coaching.*

[<https://play.google.com/books/reader?id=DJtYDwAAQBAJ&pg=GBS.PP1&hl=fr>]

# L'approche positive

L'approche positive en intervention met l'accent sur les forces et les capacités de la personne, plutôt que sur ses faiblesses et ses limitations, pour l'aider à atteindre ses objectifs.



## Les objectifs

En misant sur le potentiel de la personne plutôt que sur ses limites, cette approche vise à créer un environnement encourageant, soutenant et propice à son développement et à son épanouissement.

Elle aide la personne à adopter une attitude positive envers elle-même, à mettre de l'avant ses forces et à reconnaître tout ce qu'elle est capable de faire.

**L'approche positive permet ainsi de renforcer le pouvoir d'agir, la confiance et la résilience de la personne, de manière à ce qu'elle**

**puisse vivre des expériences valorisantes et enrichissantes, peu importe ses limitations.**



## Les principes clés

***Une approche axée sur les forces et les capacités de la personne***

L'approche positive repose sur la conviction que chaque personne possède des forces et des capacités qui lui sont propres et qui font d'elle une personne à part entière, avec des champs d'intérêt, des sentiments, des envies, des besoins et des droits.

L'approche positive s'appuie également sur la reconnaissance de la capacité de toute personne, peu im-

## Les valeurs



Bienveillance



Respect



Empathie



Ouverture

porte ses limitations, à apprendre, à s'adapter, à évoluer et à s'autodéterminer tout au long de la vie.

**En focalisant sur les forces et les capacités, plutôt que sur les faiblesses et les limitations, les interventions mettent de l'avant et renforcent les compétences et les ressources internes de la personne, tout en l'aidant à se sentir reconnue, valorisée et soutenue.**

#### ***La collaboration active de la personne : au cœur de l'approche***

La collaboration active de la personne dans son processus de changement est au cœur de l'approche positive.

Plutôt que d'imposer des solutions et des façons de faire à la personne, les interventions l'encouragent à s'engager activement dans la définition de ses aspirations, de ses objectifs et des stratégies pour les atteindre.

La personne aidée est donc partie prenante de ce processus; sa capacité à prendre des décisions éclairées et à s'autodéterminer est reconnue et valorisée, et ses idées, ses perspectives et son point de vue sont considérés à leur juste valeur.

**À cet égard, le lien affectif et de confiance qui unit la personne aidée et la personne aidante prend toute son importance, car c'est à travers ce lien que la personne aidée pourra développer ses capacités à s'exprimer, ressentir un sentiment de contrôle sur les divers aspects de sa vie et renforcer son pouvoir d'agir.**

#### ***L'amélioration du bien-être et de la qualité de vie de la personne***

En renforçant les capacités de la personne et en l'im-

pliquant activement dans le processus de changement, l'approche positive cherche à améliorer le bien-être et la qualité de vie de la personne.

Le bien-être d'une personne ne se caractérise pas simplement par l'absence de dysfonction, mais plutôt par la présence de forces, de ressources et de compétences qui lui procurent un état de satisfaction et un sentiment de réalisation de soi.

En renforçant ces aspects positifs chez la personne aidée, tout en l'aidant à surmonter les obstacles qui l'empêchent d'atteindre ses objectifs, la personne aidante contribue à alimenter des émotions positives — de la fierté, du plaisir, de la joie — qui favorisent le bien-être.



## **En parrainage civique**

La mission du parrainage civique s'appuie résolument sur l'approche positive.

Le jumelage entre une personne bénévole et une personne filleule favorise le développement d'un lien d'amitié, qui s'inscrit dans le développement de relations sociales positives et significatives.

Ce lien d'amitié renforce les capacités de la personne aidée, notamment ses habiletés de communication, ses habiletés sociales et ses habiletés d'autocontrôle, et la réciprocité de ce lien permet à la personne filleule de se sentir utile, valorisée et appréciée.

**En offrant son soutien à la personne filleule, la personne bénévole l'aide à accomplir des choses qui sont significatives pour elle et joue un rôle de facilitateur dans divers aspects de sa participation sociale.**





## Pistes d'intervention axées sur l'approche positive

- Souligner les points forts de la personne
- Encourager la personne à exprimer ses émotions, ses préférences et ses besoins
- Aider la personne à réaliser des choix
- Encourager la personne à prendre part à des activités qui sont significatives pour elles
- Faire comprendre à la personne qu'elle a de la valeur
- Féliciter la personne lorsqu'elle accomplit quelque chose de positif
- Favoriser l'implication active de la personne dans le développement de la relation d'amitié

## Dans une relation de jumelage:



**Isabelle**

**Femme  
24 ans**

Déficiência  
intellectuelle légère



### Milieu de vie

- > Vit chez sa mère
- > N'a pas de frère ni de sœur



### Niveau de participation sociale

- > Travaille à temps partiel
- > Réseau social limité



### Défis

- > Difficulté à initier et à maintenir des relations sociales



### Force

- > Grande sensibilité, démontre beaucoup d'affection envers les autres
- > Très joviale

## Historique du jumelage

Isabelle est jumelée avec une marraine depuis quelques semaines. Elles se sont rencontrées à quelques reprises pour apprendre à se connaître. Elles se découvrent une passion commune pour les bandes dessinées et conviennent de se rencontrer à toutes les deux semaines à la bibliothèque de leur quartier.



## Objectifs du jumelage

- > Élargir son réseau social
- > Développer ses habiletés sociales
- > Augmenter son autonomie





## Situation

Isabelle et sa marraine se rejoignent à la bibliothèque. Isabelle s'empresse de lui montrer le rayon des mangas, son style de bande dessinée favori. Dans son excitation, elle parle fort, ce qui dérange les autres personnes autour.

## Intervention

Sa marraine prend la main d'Isabelle et lui rappelle gentiment qu'il faut parler en chuchotant dans la bibliothèque. Elle lui montre une personne qui est en train de lire dans un fauteuil et lui explique que le bruit peut la déranger.

Elle marche ensuite avec Isabelle vers le rayon des mangas. Isabelle est surexcitée de lui montrer ses bandes dessinées favorites. Sa marraine s'intéresse à ses propos et lui pose des questions sur ses personnages préférés. Isabelle est fière de lui faire découvrir de nouvelles bandes dessinées.

Sa marraine dit à Isabelle qu'elle aimerait elle aussi lui montrer sa bande dessinée favorite. Elle dit à sa filleule qu'elle est contente de partager son champ d'intérêt avec elle, qu'elle aime beaucoup quand Isabelle écoute elle aussi ce qu'elle dit.

En sortant de la bibliothèque, elle félicite Isabelle d'avoir réussi à chuchoter pendant toute la durée de leur visite. Avant de se séparer, sa marraine lui dit qu'elle a beaucoup aimé le moment passé avec elle à la bibliothèque.

## Principes appliqués

- Bienveillance
- Écoute, ouverture
- Réciprocité
- Valorisation
- Développement d'un lien affectif



## Impact

La passion commune d'Isabelle et de sa marraine pour les bandes dessinées favorise le développement d'une relation d'amitié sincère et réciproque.

En démontrant de l'intérêt pour la passion d'Isabelle, sa marraine l'encourage à s'exprimer, mais aussi à écouter les autres, ce qui contribue à améliorer ses habiletés sociales.

La bienveillance de la marraine aide aussi Isabelle à faire preuve d'autocontrôle et à prendre conscience de ses capacités.

Enfin, le soutien de la marraine permet à Isabelle de fréquenter plus souvent la bibliothèque et d'adopter des comportements appropriés à la situation, augmentant par le fait même sa participation sociale.

## Pour aller plus loin:

### Fédération québécoise des centres de réadaptation en déficience intellectuelle et en troubles envahissants du comportement. (2014).

« L'approche positive », dans *Prévention des troubles du comportement et des troubles graves du comportement*. [[https://www.sqetgc.org/wp-content/uploads/2015/01/SQETGC-Pr%C3%A9vention\\_Final\\_14-nov.pdf](https://www.sqetgc.org/wp-content/uploads/2015/01/SQETGC-Pr%C3%A9vention_Final_14-nov.pdf)]

### Jeana L. Magyar-Moe et al. (2015).

*Positive Psychological Interventions in Counseling : What Every Counseling Psychologist Should Know. The Counseling Psychologist*. [<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0011000015573776>]

# Le processus de rétablissement

Le processus de rétablissement est une approche centrée sur la personne, qui met de l'avant sa capacité à cheminer vers une vie satisfaisante, valorisante et emplies d'espoir, en encourageant son autonomie et son inclusion sociale.



## Les objectifs

Dans le cadre de cette approche d'intervention, la personne est accompagnée dans sa quête de rétablissement, afin de l'aider à cheminer vers une vie épanouissante et une citoyenneté active, en dépit de ses limitations.

**Il ne s'agit pas de viser la guérison ou même la disparition d'une limitation ; il s'agit plutôt de soutenir la personne dans son cheminement, quelle que soit la voie qu'elle souhaite emprunter, en renforçant ses capacités à prendre des**

**décisions, à agir sur son processus de rétablissement et à s'intégrer à sa communauté.**

Puisque personne ne chemine en vase clos, le processus de rétablissement vise également à agir sur les facteurs sociaux et environnementaux freinant l'intégration sociale des personnes ayant une limitation.



## Les principes clés

***Toute personne peut agir sur son rétablissement***

Le processus de rétablissement sous-tend la capacité de toute personne d'agir sur son propre rétablissement pour cheminer vers une vie satisfaisante,

## Les valeurs



Espoir



Respect



Dignité



autodétermination

valorisante et emplie d'espoir, et ce, malgré la présence de limitations ou d'autres symptômes de maladies.

Une telle approche reconnaît que chaque personne possède des particularités, des expériences de vie et des objectifs qui lui sont propres, et, par conséquent, la forme que prend son cheminement vers le rétablissement est unique et personnelle.

Cette approche est également axée sur le droit de la personne de déterminer, dans la plus grande mesure possible, la voie qu'elle empruntera pour atteindre un mieux-être et mener une vie qui a du sens pour elle, et ce dont elle a besoin pour y parvenir.

### ***L'espoir : un élément fondamental du processus de rétablissement***

À l'instar de l'approche positive, le processus de rétablissement met l'accent sur les forces et les ressources de la personne, pour l'aider à actualiser son plein potentiel, à percevoir ses aptitudes au-delà des défis posés par ses limitations, et à prendre conscience du contrôle qu'elle peut exercer sur sa propre vie.

**Les interventions s'inscrivent dans une volonté de nourrir l'espoir chez la personne aidée, pour l'amener d'une identité centrée sur ses limitations vers une identité de citoyen à part entière, vers un rôle social actif et valorisant dans sa communauté.**

### ***Lutter contre la stigmatisation et la discrimination***

Cette approche reconnaît l'impact des environnements sociaux sur le bien-être d'une personne, et que pour soutenir son processus de rétablissement, il est aussi nécessaire de s'attaquer à la stigmatisation et à la discrimination dont les personnes ayant une incapacité sont victimes.

En aidant la personne à surmonter les obstacles dressés sur son chemin et à se réapproprier son pouvoir

d'agir, les interventions favorisent sa participation sociale, contribuant ainsi à la création d'environnements plus inclusifs dans lesquels les personnes ayant une incapacité peuvent participer à titre de citoyens à part entière.



## **En parrainage civique**

Les interventions en parrainage civique s'inscrivent dans le processus de rétablissement, puisqu'elles sont basées sur la reconnaissance du potentiel de chaque personne filleule à mener une vie épanouissante et à apporter sa contribution à la société.

**En développant une relation d'amitié avec la personne filleule, le parrain ou la marraine lui démontre qu'elle peut se sentir acceptée comme elle est, qu'elle a de la valeur à ses yeux et que ses idées sont importantes.**

Ces liens significatifs renforcent la capacité de la personne filleule à nourrir ses aspirations et son estime d'elle-même, créant des conditions gagnantes pour une plus grande participation sociale.

Par ailleurs, les parrains et marraines civiques ne perdent jamais de vue l'impact des facteurs sociaux et de l'environnement sur le bien-être de la personne filleule, et portent une attention particulière à soutenir la personne dans la défense de ses droits lorsque nécessaire.

En favorisant la participation sociale de la personne, les bénévoles contribuent à la création d'environnements plus ouverts à la diversité des capacités.



## Pistes d'intervention axées sur le rétablissement

- Souligner les efforts de la personne
- Aider la personne à se rappeler ses réussites et ses expériences positives
- Célébrer toutes les victoires et les réussites de la personne
- Mettre en valeur les forces et les qualités de la personne
- Respecter les objectifs et les choix de la personne
- Inciter la personne à prendre soin d'elle et à pratiquer des activités qui lui font du bien
- Soutenir la participation de la personne à la vie communautaire
- Encourager la personne à exprimer ses émotions
- Porter un regard critique sur les situations d'inégalités sociales

## Dans une relation de jumelage:



### Mathieu

**Homme**  
**22 ans**

Déficience intellectuelle légère, trouble dépressif, anxiété



#### Milieu de vie

- > Vit chez ses parents



#### Niveau de participation sociale

- > Ne va plus à l'école, travaille par intermittence
- > Réseau social limité



#### Défis

- > A connu plusieurs épisodes d'hospitalisation pour ses troubles dépressifs et anxieux
- > Grande impulsivité
- > Difficultés à communiquer



#### Force

- > Habilités sportives

## Historique du jumelage

Mathieu est jumelé depuis maintenant trois mois avec son parrain. Ils ont fait quelques activités ensemble pour apprendre à se connaître.



### Objectifs du jumelage

- > Développer une relation d'amitié
- > Élargir son réseau social
- > Renforcer ses habiletés de communication



## Situation

Lorsqu'il fait des activités avec son parrain, Mathieu est constamment agité, il est incapable de rester assis et de se concentrer. Son anxiété prend le dessus.

## Intervention

Le parrain de Mathieu lui demande quels sont les moyens qu'il utilise pour calmer son anxiété. Mathieu lui répond qu'il aimait beaucoup faire du sport quand il était plus jeune, mais qu'il ne pourrait plus en faire aujourd'hui à cause de ses problèmes de santé mentale.

Son parrain l'encourage en lui disant qu'un trouble de santé mentale n'empêche pas la pratique d'un sport. Il insiste sur le fait que Mathieu a déjà les habiletés sportives nécessaires. Il ajoute qu'il sera là pour le soutenir et l'aider à atteindre son objectif.

Le parrain montre à Mathieu les différentes activités sportives offertes dans sa région. Mathieu choisit de s'inscrire dans une équipe de soccer.

Par la suite, son parrain l'accompagne à chacun de ses entraînements pour le regarder jouer et l'encourager.

## Principes appliqués

- Écoute
- Espoir
- Autodétermination
- Soutien



## Impact

Le parrain joue un rôle de facilitateur dans le cheminement de Mathieu vers un mieux-être.

En étant à l'écoute des préoccupations de son filleul, en reconnaissant ses forces et sa capacité à prendre des décisions, et en lui offrant le soutien nécessaire pour réaliser son objectif, le parrain ouvre la voie à sa participation dans une activité porteuse de sens et d'espoir.

Le plaisir que lui procure la pratique d'une activité physique qu'il aime lui permet d'évacuer son stress et de canaliser son énergie de manière positive; il est moins agité, de meilleure humeur et a une plus grande confiance en lui.

Au fil des entraînements, Mathieu a l'occasion de tisser des liens avec les autres membres de son équipe, de se sentir utile et accepté, favorisant l'exercice d'un rôle social valorisé.

## Pour aller plus loin:

### Commission de la santé mentale du Canada. (2016).

*Guidelines for Recovery-Oriented Practice.*

[<https://mentalhealthcommission.ca/resource/guidelines-for-recovery-oriented-practice/>]

### Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2017).

*La mise en place et le maintien de pratiques axées sur le rétablissement. Guide d'accompagnement.*

[<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-914-03W.pdf>]

# L'approche systémique

L'approche systémique cherche à résoudre des situations de déséquilibre en prenant en considération l'ensemble du système dans lequel la personne évolue, plutôt que seulement la personne au niveau individuel.



## Les objectifs

Reconnaissant l'influence des interactions entre la personne et le système dans lequel elle évolue, l'approche systémique vise à comprendre ces dynamiques pour rétablir un certain équilibre dans les situations où les relations et la communication sont problématiques.

**En combinant le renforcement des ressources internes de la personne à des interventions sur les différentes parties du système, cette approche a pour objectif d'améliorer les relations entre la personne et son milieu, que**

**ce soit sa famille, son milieu scolaire, professionnel, social, ou la société.**

L'approche systémique permet donc d'agir sur les facteurs environnementaux pouvant faire obstacle à la participation sociale des personnes ayant une limitation.



## Les principes clés

**La situation problématique : un symptôme du dysfonctionnement d'un système**

Les interactions entre une personne et son milieu sont complexes, dynamiques et continues.

Elles exercent une influence importante sur les intentions de la personne, sur celles de son entourage et des différents milieux dans lesquels elle évolue, de

## Les valeurs



Justice sociale



Équité



Analyse Critique



Solidarité



telle manière qu'elles jouent un rôle fondamental dans le bien-être général de la personne.

L'approche systémique postule que les situations problématiques — mal-être, exclusion, souffrance — naissent de ces interactions et influences réciproques entre une personne et un système.

Une telle approche considère ces situations comme le résultat du dysfonctionnement d'un système, plutôt que comme le résultat d'une limitation ou d'une pathologie individuelle.

### ***Situer la personne dans son contexte interpersonnel et social***

Sans négliger l'individualité de la personne, l'approche systémique cherche à comprendre le contexte interpersonnel et social dans lequel elle se trouve, les relations qu'elle entretient avec les divers éléments de ce système, et les obstacles présents dans son environnement.

Cette vision globale permet de déceler les différents facteurs, comme les préjugés, le manque de ressources ou l'absence de mesures d'accessibilité, entraînant les difficultés vécues par la personne.

Ainsi, il ne s'agit pas d'agir sur les incapacités d'une personne, mais bien sur un ensemble d'éléments dont la portée est sociale et collective.

### ***La recherche d'un nouvel équilibre***

**Les interventions se traduisent par la recherche d'un équilibre harmonieux dans un système dysfonctionnel, entre la personne et son milieu. Elles font appel au potentiel et aux ressources internes de la personne pour l'amener à mieux s'intégrer à son milieu, tout en réduisant les obstacles environnementaux pouvant interférer avec ses aspirations et sa pleine participation sociale.**

À cet égard, la communication est la clé de voûte, permettant de faciliter le décodage de part et d'autre, de favoriser la compréhension mutuelle, et d'amener la personne à évoluer positivement dans son environnement.



## **En parrainage civique**

La mise en œuvre de l'approche systémique est essentielle à la réalisation de la mission du parrainage civique.

En tenant compte du contexte interpersonnel et social de la personne, le parrain et la marraine civiques voient au-delà des limitations de la personne filleule pour constater l'impact des préjugés, de la discrimination et des inégalités sociales sur sa participation.

**Les bénévoles agissent donc comme des facilitateurs, dont le rôle est de réduire les obstacles présents dans l'environnement la personne filleule et qui limitent sa participation sociale.**

La recherche de solutions pour concilier le mieux possible les aspirations de la personne avec son environnement, comme la mise en place des mesures d'adaptation et de soutien nécessaires, favorise sa participation à des activités qui lui procurent de la satisfaction.

Par ailleurs, les actions de concertation dans la communauté prennent tout leur sens pour améliorer le fonctionnement global du système, et transformer la société de manière à rendre les environnements plus favorables à la diversité des capacités.



## Pistes d'intervention axées sur l'approche systémique

- Identifier les obstacles pouvant limiter la participation sociale de la personne
- Proposer des solutions concrètes pour diminuer ces obstacles
- Impliquer les proches de la personne lorsque possible
- Communiquer régulièrement avec les proches de la personne lorsque possible
- Encourager la personne à exprimer ses émotions, ses besoins et ses désirs
- Réfléchir aux mesures d'adaptation qui pourraient aider la personne dans ses objectifs
- S'interroger sur la place de la personne au sein des inégalités sociales
- Incarner un rôle d'agent de transformation sociale
- Participer à des tables de concertation

## Dans une relation de jumelage:



### Christine

Femme  
38 ans

Déficiência intellectuelle  
modérée, trouble de la  
parole



#### Milieu de vie

- > Vit dans un appartement aménagé dans la résidence de ses parents



#### Niveau de participation sociale

- > Travaille dans une entreprise d'insertion sociale
- > Réseau social limité



#### Défis

- > Difficultés à exprimer ses besoins



#### Force

- > Grande créativité, beaucoup d'imagination

## Historique du jumelage

Christine est jumelée avec sa marraine depuis plusieurs mois. Elle lui fait part de sa passion pour le dessin et lui dit qu'elle aimerait beaucoup suivre un cours pour s'améliorer. Sa marraine fait quelques recherches et trouve un atelier offert par sa municipalité, auquel elles pourraient toutes deux s'inscrire.



## Objectifs du jumelage

- > Développer une relation d'amitié
- > Participer à des activités
- > Renforcer ses habiletés sociales





## Situation

Christine et sa marraine se présentent au premier atelier de dessin. La professeure remarque que Christine est tellement excitée qu'elle n'arrive pas à écouter les consignes. La professeure s'inquiète qu'elle perturbe le reste du groupe.

## Intervention

À la fin de l'atelier, la marraine de Christine prend quelques minutes pour discuter avec la professeure et mieux comprendre son appréhension.

Elle comprend que c'est la première fois qu'elle anime un atelier avec une personne ayant une déficience intellectuelle.

La marraine en profite pour la sensibiliser au fait que les personnes qui vivent avec différentes limitations peuvent participer aux mêmes activités que les autres, à la condition d'avoir du soutien adapté et un environnement bienveillant.

Pour les prochains ateliers, Christine et sa marraine conviennent d'arriver une quinzaine de minutes en avance, afin de lui permettre de retrouver son calme avant que la professeure ne donne les consignes. Sa marraine reste auprès d'elle pour lui rappeler au besoin les consignes et le déroulement de l'activité.

Au fil des ateliers, la professeure découvre les talents de Christine et l'encourage à poursuivre sa passion.

## Principes appliqués

- Ouverture
- Sensibilisation
- Recherche d'équilibre
- Valorisation



## Impact

La marraine de Christine a été particulièrement efficace pour faciliter la communication et la compréhension mutuelle entre sa filleule et la professeure, dont l'attitude de départ était plutôt négative.

En démontrant son ouverture par rapport aux craintes de la professeure, la marraine a permis d'avoir une discussion constructive avec elle pour identifier des solutions et des moyens de favoriser la participation de Christine aux ateliers.

L'intervention de la marraine, jumelée au talent de sa filleule, a contribué à faire évoluer l'opinion non seulement de la professeure, mais aussi du reste du groupe.

## Pour aller plus loin:

**Louise Landry Balas. (2008).**

*L'approche systémique en santé mentale.*

[[https://psyaanalyse.com/pdf/APPROCHE\\_SYSTEMIQUE\\_EN\\_SANTE\\_MENTALE\\_1.pdf](https://psyaanalyse.com/pdf/APPROCHE_SYSTEMIQUE_EN_SANTE_MENTALE_1.pdf)]



# Les techniques d'intervention

en parrainage civique

# L'empathie



L'empathie est la capacité de comprendre et de ressentir les émotions ou les sentiments d'une autre personne, tout en y répondant avec compassion.

## En parrainage civique

---

En faisant preuve d'empathie, la marraine ou le parrain cherche à bien comprendre ce qu'exprime la personne filleule, à saisir ses sentiments, son point de vue, ses défis, et à être au plus près d'elle.

**Cette écoute attentive constitue une porte d'entrée privilégiée dans la réalité de la personne, qui permet de comprendre et de ressentir ce qu'elle vit comme si l'on était à sa place.**

L'empathie implique aussi de savoir communiquer chaleureusement avec la personne, en tenant compte de ses émotions et de ses sentiments, pour lui donner une réponse appropriée, empreinte de compassion, de bienveillance et de respect.



### Pistes d'intervention

- Essayer de se mettre à la place de la personne
- Écouter attentivement la personne
- Porter attention au langage non verbal de la personne
- Montrer de l'intérêt pour ce que dit la personne
- Ne pas chercher à donner des conseils ou des solutions à la personne
- Respecter les limites de la personne
- Accepter la personne telle qu'elle est

# Dans une relation de jumelage: Ahmed

## Situation

Ahmed vient tout juste d'apprendre que l'épicerie où il travaille depuis deux ans fermera ses portes. Il est dévasté, car cet emploi était très important pour lui.



## Intervention

Le parrain d'Ahmed lui dit qu'il est vraiment désolé d'apprendre cette nouvelle, et qu'il peut imaginer à quel point il doit être difficile pour lui de quitter cet emploi qui le rendait si fier.

Il prend le temps de l'écouter pour comprendre ses émotions, sans chercher à les minimiser ni à lui donner des conseils pour se trouver un nouvel emploi.

Il lui dit qu'il sera là pour lui s'il a besoin de son aide et de son soutien.



## Impact

En se montrant à l'écoute d'Ahmed, son parrain permet de valider ses émotions, ce qui l'aide à se sentir compris et soutenu pour traverser cette situation difficile, en plus de renforcer la relation d'amitié et de confiance entre les deux.

# L'authenticité

L'authenticité est la capacité à rester honnête, transparent et congruent dans ses relations avec la personne, sans masquer ses propres émotions.

## En parrainage civique

Rester soi-même, sans chercher à jouer un rôle ou à présenter une façade artificielle, est essentiel à la construction d'un espace de confiance et de respect mutuel entre la marraine ou le parrain et la personne filleule.

**Le bénévole s'engage dans la relation avec son propre vécu, ses émotions et ses sentiments, et se doit de rester fidèle à ses valeurs et d'agir en accord avec ce qu'il pense et ce qu'il ressent.**

En témoignant de sa sincérité envers lui-même et envers la personne filleule, le bénévole renforce la qualité de la relation d'amitié, tout en favorisant une saine communication et l'épanouissement des deux personnes.



### Pistes d'intervention

- Exprimer ses émotions et ses pensées avec franchise
- Rester soi-même
- Respecter le point de vue de la personne, même s'il est différent du sien
- Respecter ses engagements envers la personne
- Accepter ses propres erreurs et faiblesses
- Agir en cohérence avec ses valeurs

# Dans une relation de jumelage: Kevin

## Situation

Kevin dit à son parrain qu'il a commencé à consommer du cannabis avec son voisin, pour qu'il devienne son ami.



## Intervention

Le parrain de Kevin lui dit qu'il comprend son besoin de se faire de nouveaux amis.

Toutefois, il lui fait part de ses inquiétudes quant aux risques pour la santé que comporte la consommation de cannabis.

Il lui parle d'une expérience de consommation qu'il a lui-même vécue quand il était jeune, et qui s'est mal terminée.

Il rappelle à Kevin qu'il ne le juge pas et qu'il est là pour l'aider s'il en a besoin.

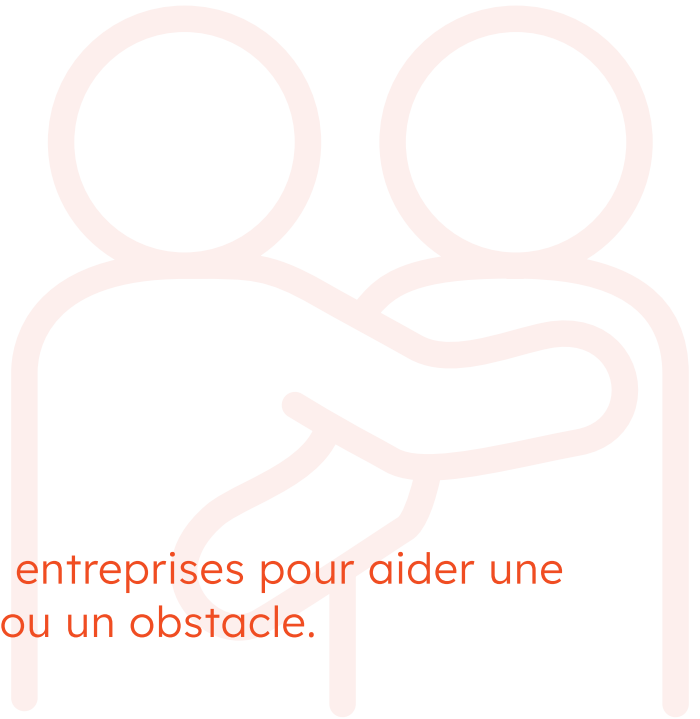


## Impact

En étant transparent sur ses valeurs, son opinion et son expérience, le parrain de Kevin favorise un dialogue ouvert, respectueux et authentique, sans porter de jugement sur le comportement de son filleul.

# Le soutien

Le soutien fait référence aux actions entreprises pour aider une personne à surmonter une difficulté ou un obstacle.



## En parrainage civique

Le soutien peut prendre plusieurs formes dans le cadre du parrainage civique ; écoute active, validation des émotions, suggestion de ressources, encouragement, reconnaissance des forces et des capacités de la personne filleule, etc.

**La marraine ou le parrain, par sa présence rassurante auprès d'elle, apporte une aide concrète et adaptée à ses besoins, l'accompagne dans sa recherche de solutions et son cheminement.**

Sans jamais chercher à faire les choses à la place de la personne, le bénévole encourage son autonomie dans la prise de décision, de manière à renforcer son pouvoir d'agir.



### Pistes d'intervention

- Écouter attentivement la personne
- Encourager la personne à exprimer ses besoins et ses difficultés
- Encourager la personne à faire des choix
- Aider la personne à trouver des ressources qui répondent à ses besoins
- Aider la personne à identifier des solutions par elle-même
- Offrir à la personne des occasions de prendre des décisions



# Dans une relation de jumelage: Marco

## Situation

Marco dit à sa marraine qu'il aimerait être plus autonome dans son appartement, surtout pour cuisiner.



## Intervention

La marraine de Marco l'encourage à exprimer ses besoins et l'aide à trouver des ressources qui pourraient y répondre.

Elle lui parle des cuisines collectives et des ateliers de préparation de repas auxquels il pourrait participer. Elle lui propose également d'installer une application sur son téléphone pour lui permettre de trouver des recettes faciles à préparer.

Elle lui demande de choisir quelle solution serait la plus adaptée à son besoin d'autonomie. Marco choisit finalement d'installer l'application, et sa marraine l'aide à se familiariser avec son utilisation.



## Impact

La marraine de Marco lui propose des ressources répondant à son besoin d'autonomie, mais sans jamais lui imposer quoi que ce soit, de sorte qu'il est placé devant des occasions de prendre des décisions pour lui-même, renforçant ainsi son pouvoir d'agir.

# La reformulation

La reformulation est une technique de communication consistant à synthétiser les propos de la personne dans ses propres termes.

## En parrainage civique

Cette technique de communication est particulièrement utile en parrainage civique pour s'assurer d'avoir bien compris ce que la personne a exprimé, que ce soit des faits, des idées ou des émotions, notamment lorsqu'elle éprouve des difficultés à communiquer verbalement.

**En traduisant les propos de la personne dans ses propres mots, la marraine ou le parrain fait preuve d'une écoute active, favorisant une meilleure compréhension.**

Cette technique permet à la fois de stimuler la communication et de renforcer la relation de confiance entre le bénévole et la personne filleule.



### Pistes d'intervention

- Écouter attentivement ce que dit la personne
- Accepter le point de vue de la personne, même si l'on n'y adhère pas
- Porter attention aux réactions de la personne, à son langage non verbal
- Attendre que la personne se soit exprimée avant de reformuler
- Reformuler les propos de la personne sous forme d'hypothèse ou de question, et non d'affirmation
- Reformuler les propos de la personne avec tact
- Demander à la personne de confirmer si la reformulation est exacte
- Inviter la personne à approfondir sa réflexion

# Dans une relation de jumelage: Audrey

## Situation

En discutant avec sa marraine, Audrey mentionne qu'elle ne se sent pas bien depuis qu'elle s'est chicanée avec l'une de ses amies.



## Intervention

Sa marraine lui montre qu'elle l'écoute attentivement en lui demandant : « Si j'ai bien compris, tu es triste, car tu t'es disputée avec ton amie ? Est-ce que c'est bien ça ? ».



## Impact

L'écoute attentive de sa marraine aide Audrey à se sentir comprise et à se confier plus facilement, tout en offrant un espace sécurisant pour permettre à la conversation d'évoluer, et éventuellement pour chercher des solutions avec elle.

# L'humour



L'humour fait référence à la capacité à provoquer le rire, le sourire ou la bonne humeur de la personne.

## En parrainage civique

L'humour peut s'exprimer d'une panoplie de façons ; en faisant des blagues, en exagérant sa réaction, en faisant des imitations ou encore en faisant preuve d'autodérision.

**En parrainage civique, il est particulièrement efficace pour créer des liens positifs et développer la complicité entre la marraine ou le parrain et la personne filleule.**

**Il procure aussi un sentiment de bien-être, qui apaise les émotions négatives et aide à dédramatiser certaines situations.**

L'humour est toutefois à utiliser avec une grande prudence, de manière appropriée au contexte et à la personne, afin d'éviter de blesser qui que ce soit.



### Pistes d'intervention

- Bien connaître la personne
- S'assurer d'utiliser un ton approprié
- Utiliser l'humour avec délicatesse, respect et bienveillance
- S'assurer que la personne est à l'aise et réceptive

# Dans une relation de jumelage: Lydia

## Situation

Lydia est très anxieuse d'aller à la piscine avec son parrain, car c'est la première fois qu'elle y va et elle ne connaît pas encore l'endroit.



## Intervention

En route vers la piscine, le parrain de Lydia tente de la faire rire en lui racontant la première fois qu'il est allé à la piscine, quand il était petit, et qu'il avait arrosé tout le monde en sautant.



## Impact

Par le biais de l'humour, le parrain de Lydia lui procure un moment positif et agréable, qui fait passer l'émotion d'angoisse à une émotion de joie. L'humour permet également de renforcer la complicité entre Lydia et son parrain, et la qualité de leur relation d'amitié.



# Fiches pratiques

**Le RQPC a conçu une série de fiches pratiques dans l'objectif de soutenir les organismes en parrainage civique dans l'opérationnalisation de leur mission commune.**

**Ces fiches pratiques se veulent des modèles de base, qui peuvent être utilisées comme références ou points de comparaison.**

**Elles sont présentées à titre indicatif seulement ; les organismes sont libres et autonomes dans la mise en œuvre de leurs interventions en parrainage civique**

# Procédure de jumelage





7

## Suivi

Une fois le jumelage débuté, le personnel de l'organisme de parrainage civique veille au bon déroulement de la relation en assurant un suivi régulier auprès des deux parties.

Le bénévole tient quant à lui un journal des activités réalisées avec la personne filleule.

### Fréquence recommandée des suivis :

- > Si le jumelage dure depuis moins d'un an : aux deux mois, en alternant le bénévole et la personne filleule
- > Si le jumelage dure depuis 1 à 5 ans : aux trois mois, en alternant le bénévole et la personne filleule, et une fois par année auprès des deux parties
- > Si le jumelage dure depuis 5 ans et plus : aux quatre mois en alternant le bénévole et la personne filleule, et une fois par année auprès des deux parties

8

## Évaluation

Au terme de quelques mois de jumelage, l'organisme vérifie si la relation répond toujours aux attentes des deux parties en procédant à l'évaluation de la relation, tant auprès du bénévole que de la personne filleule.

Si l'évaluation s'avère négative, le jumelage prend fin et un nouveau processus de jumelage s'enclenche.

9

## Fin du jumelage

Bien qu'il soit souhaitable que la relation de jumelage se poursuive sur une longue période, il est possible pour le bénévole et la personne filleule de mettre fin à la relation en avisant l'organisme.



# Processus de sélection des personnes filleules

1

## Inscription

La personne qui souhaite participer au programme de parrainage civique doit d'abord déposer une demande en remplissant le formulaire d'inscription, ce qui permet à l'organisme de mieux connaître sa situation, ses besoins, ses attentes et ses champs d'intérêt.

Selon les capacités de la personne, le formulaire peut être rempli par la personne elle-même ou par un membre de son entourage.

2

## Adhésion

Toute personne souhaitant participer aux activités d'un organisme en parrainage civique doit en devenir membre, en remplissant le formulaire d'adhésion et en s'acquittant des frais.

3

## Évaluation de l'admissibilité

L'organisme procède à l'évaluation de l'admissibilité de la personne qui souhaite participer au programme de parrainage civique.

Il s'agit alors de s'assurer que la personne correspond à la population ciblée et aux caractéristiques recherchées :

### Populations ciblées

Personnes ayant une incapacité et éprouvant des difficultés d'intégration et de participation sociales, quel que soit leur milieu de vie

### Caractéristiques recherchées

- Éprouver des difficultés d'intégration et de participation sociales
- Faire preuve d'une démarche volontaire
- Être capable d'entrer en relation, verbalement ou non verbalement, et d'exprimer ses besoins
- Ne pas présenter de troubles de comportement majeurs (violence)
- Avoir l'appui de son entourage immédiat par rapport à sa démarche, si nécessaire

4

#### Rencontre d'évaluation

Si la personne est admissible au programme de parrainage civique, une première rencontre a lieu, dans l'objectif d'apprendre à la connaître et de mieux comprendre ses besoins et ses attentes.

Il s'agit également pour l'organisme d'établir les bases d'un climat de confiance, de présenter plus en détails en quoi consiste le programme, et de l'informer d'autres aspects importants, comme les délais.

5

#### Obtention du consentement

La personne doit signer un formulaire de consentement, permettant à l'organisme d'obtenir les autorisations nécessaires pour enclencher le processus de jumelage.

6

#### Signature du contrat d'engagement

La personne doit également signer un contrat d'engagement, par lequel elle s'engage à participer activement aux activités de l'organisme et à s'investir dans sa relation de jumelage.

7

#### Évaluation du degré de priorité

À la suite de la rencontre d'évaluation, l'organisme évalue le degré de priorité de la demande.

8

#### liste d'attente

Si les demandes de jumelage sont trop nombreuses, il est possible que la demande de la personne soit ajoutée à une liste d'attente.

9

#### Intégration aux activités de l'organisme

En attendant d'être jumelée avec une marraine ou un parrain, la personne peut être invitée à participer aux activités de l'organisme.

# Formulaire d'inscription de la personne filleule

Nom :

Numéro de téléphone:

Date :

Courriel:

Adresse :

Est-ce que vous remplissez le formulaire pour vous-même? OUI  NON

Si NON, Informations de la personne qui remplit le formulaire :

Nom :

Numéro de téléphone:

Date :

Courriel:

Adresse :

**1** Pourquoi vous êtes-vous inscrit au programme de parrainage civique? \_\_\_\_\_

---

---

---

**2** À quoi ressemble votre entourage? Par exemple, votre milieu de vie, votre logement, votre famille, vos intervenants, vos amis, etc

---

---

**3** Dans la dernière année, avez-vous rencontré de nouvelles personnes?

---

---

**4** Comment vous décririez-vous? Par exemple, votre personnalité, vos valeurs, vos qualités, vos talents, votre histoire

---

---

**5** Pouvez-vous décrire une semaine type dans votre vie ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							

**6** Quels sont vos centres d'intérêt ?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Films/télévision      | <input type="checkbox"/> Assister à un événement sportif | <input type="checkbox"/> Restaurants      |
| <input type="checkbox"/> Aller prendre un café | <input type="checkbox"/> Discuter                        | <input type="checkbox"/> Lecture/Écriture |
| <input type="checkbox"/> Aller au musée        | <input type="checkbox"/> Voyager                         | <input type="checkbox"/> Arts/Artisanats  |
| <input type="checkbox"/> Chanter/Danser        | <input type="checkbox"/> Activité culturelle             | <input type="checkbox"/> Vélo             |
| <input type="checkbox"/> Randonnées            | <input type="checkbox"/> Cuisine                         | <input type="checkbox"/> Quilles          |
| <input type="checkbox"/> Jeux de société       | <input type="checkbox"/> Nouvelles activités             | <input type="checkbox"/> Magasinage       |
| <input type="checkbox"/> Peinture/Dessin       | <input type="checkbox"/> Musique                         |   |
| <input type="checkbox"/> Pratiquer un sport    | <input type="checkbox"/> Jeux vidéo                      |   |

Autres : \_\_\_\_\_

**7** Comment imaginez-vous votre bénévole ? Votre relation ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8** Comment souhaitez-vous vous impliquer au sein de l'organisme ?  
Par exemple, en participant aux activités de groupe, aux activités spéciales, à un comité, etc

---



---

**9** Quel moyen de communication préférez-vous ?

Téléphone       Courriel

**10** Vous aurez à couvrir vos dépenses lors d'activités avec votre bénévole. Est-ce que cela vous convient ?

OUI       NON

**11** Avez-vous des contraintes dont il faudra tenir compte pour un jumelage ? Par exemple, des allergies, des problèmes cardiaques, des phobies, etc.

---



---



---



---

**12** Mobilité

	Avec Aide	Sans aide
Transport adapté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transport en commun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voiture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taxi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vélo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À pieds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Capacité à marcher (distance, temps) : 

---

**13** Autres commentaires ou renseignements 

---

---



---

# Formulaire d'évaluation de la personne filleule

Nom de la personne :

Date de l'évaluation:

## Degré d'isolement

### Milieu de vie

La personne filleule vit dans :

- Un appartement
- Une famille d'accueil
- Un foyer de groupe ou une institution
- Sa famille

### Entourage

La personne filleule a :

- De la difficulté à se faire des amis
- De la difficulté à aller vers les groupes

### Activités

La personne filleule

- Travaille ou est aux études
- A des activités avec d'autres groupes communautaires
- A d'autres occasions de se faire des ami-e-s

### Incapacités

La personne physique présente :

- Des incapacités physiques
- Des incapacités intellectuelles

Il est possible d'utiliser un système de pointage pour évaluer le degré de priorité d'une demande de jumelage.

Dans ce cas, les organismes peuvent calculer un certain nombre de points pour chacune des questions, puis calculer le total.

## Participation à la démarche de jumelage

### Motivation

Sa motivation à être parrainé :

- Son intérêt
- Sa fidélité aux rendez-vous
- Sa compréhension de la philosophie du centre

### Capacité de réciprocité et d'échange

La personne filleule :

- Présente des attitudes réceptives (préparée, respectueuse)
- S'exprime clairement ou positivement
- Présente un comportement responsable (respect des règles, des consignes, ponctualité, retour d'appel, etc.)

### Désir d'amélioration de sa qualité de vie

La personne filleule a-t-elle des objectifs dans sa démarche de jumelage :

- OUI
- NON

## Conclusion

La personne filleule a-t-elle déjà été jumelée; si oui, combien de fois?

Commentaires généraux quant aux précédents jumelages, s'il y a lieu

Autres commentaires pertinents

Signature de la personne ayant procédé à l'évaluation



# Processus de sélection du parrain ou de la marraine

Le filtrage des bénévoles est une étape essentielle à la réalisation de la mission du parrainage civique, pour plusieurs raisons.

D'abord, le filtrage permet de s'assurer que les valeurs et les objectifs des bénévoles sont alignés avec ceux des organismes en parrainage civique, et que leurs attentes répondent aux besoins des organismes et des personnes filleules.

Ensuite, étant donné que les organismes en parrainage civique travaillent auprès de personnes vulnérables, ils ont la responsabilité éthique de s'assurer que les bénévoles sont dignes de confiance, notamment en vérifiant leurs antécédents criminels.

Enfin, dans le contexte où le parrainage civique vise la création de relations d'amitié significatives, le filtrage permet de s'assurer que les bénévoles seront en mesure de respecter leur engagement auprès des personnes filleules, à moyen et à long terme.

## 1 Inscription

La personne qui souhaite offrir ses services au programme de parrainage civique doit d'abord déposer une demande en remplissant le formulaire d'inscription, ce qui permet à l'organisme de mieux connaître sa situation, les motifs de sa démarche, ses expériences, ses attentes et ses champs d'intérêt.

## 2 Adhésion

Toute personne souhaitant participer aux activités d'un organisme en parrainage civique doit en devenir membre, en remplissant le formulaire d'adhésion et en s'acquittant des frais.

## 3 Évaluation de l'admissibilité

L'organisme procède à l'évaluation de l'admissibilité de la personne qui souhaite offrir ses services au programme de parrainage civique. Il s'agit alors de s'assurer que la personne correspond aux caractéristiques recherchées :

### Caractéristiques recherchées

- Avoir la motivation à créer un lien significatif dans une relation de jumelage
- Être capable de s'engager à établir une relation régulière
- Être disponible, de préférence à long terme
- Être capable de réciprocité et d'échanges interpersonnels

3  
Évaluation de  
l'admissibilité  
(suite)

- Avoir une certaine stabilité
- Être autonome et responsable
- Être capable de faire preuve de souplesse et d'ouverture envers la personne filleule
- Faire preuve d'empathie
- Être capable de reconnaître la valeur intrinsèque de chaque personne
- Être sensible à la défense des intérêts de la personne filleule comme s'il s'agissait des siens
- Désirer agir comme un citoyen et non comme un intervenant professionnel
- Adhérer à la philosophie du parrainage civique

4  
Rencontre  
d'évaluation

Si la personne est admissible au programme de parrainage civique, une première rencontre a lieu, dans l'objectif de mieux comprendre ses motifs et ses attentes et de s'assurer de l'adéquation entre les motivations de la personne et le programme de parrainage civique.  
Il s'agit également pour l'organisme d'établir les bases d'un climat de confiance, de présenter plus en détails en quoi consiste le programme, et de l'informer d'autres aspects importants par rapport à son engagement.

5  
Prise de  
décision

À la suite de la rencontre, la personne prend sa décision quant à son engagement et à la forme qu'elle souhaite y donner.

6  
Obtention du  
consentement

La personne doit signer un formulaire de consentement, permettant à l'organisme d'obtenir les autorisations nécessaires pour enclencher le processus de jumelage.

7  
Vérification des  
références

Étant donné que la population ciblée par les organismes de parrainage civique est vulnérable aux agressions et aux abus, une liste de deux références est demandée à chaque personne qui souhaite s'impliquer. L'organisme vérifie systématiquement les références.

8

### Vérification des antécédents criminels

Chaque personne qui souhaite s'impliquer doit fournir le formulaire de vérification des antécédents criminels, délivré par la Sûreté du Québec.

Les coûts relatifs à l'obtention de ce formulaire sont remboursés par l'organisme sur présentation de la facture.

9

### Signature du contrat d'engagement

La personne doit également signer un contrat d'engagement, dans lequel elle s'engage à respecter ses engagements envers l'organisme et la personne filleule.

# Liste de questions pour l'évaluation du parrain ou de la marraine

Nom de la personne candidate :

Date de la rencontre d'évaluation:

## Questions

1. Que connaissez-vous de l'organisme de parrainage civique et comment en avez-vous entendu parler ?
2. Que connaissez-vous des personnes vivant des incapacités et quelles sont vos perceptions de celles-ci ?
3. D'après vous, quels sont leurs principaux besoins et comment pensez-vous pouvoir les aider ?
4. D'après vous, en quoi consiste le parrainage d'une personne vivant une incapacité et qu'implique-t-il ?
5. Croyez-vous qu'un parrain ou une marraine a des responsabilités face à sa personne filleule ?
6. Pour quelles raisons la relation avec votre personne filleule pourrait-elle s'arrêter ?
7. Comment réagiriez-vous si la famille de votre personne filleule avait des valeurs complètement opposées aux vôtres ?
8. Avez-vous des attentes face à l'organisme (type d'accompagnement, de formation, etc.) ?
9. Aimerez-vous dire autre chose à votre sujet ?

Pour une évaluation complète de la personne candidate, ne pas oublier de passer en revue le formulaire d'inscription du parrain ou de la marraine avec la personne.

Signature de l'employé.e ayant rencontré la personne candidate :

# Vérification des références

Nom de la personne candidate :

Référence 1

Référence 2

Nom de la personne :

Numéro de téléphone :

Lien avec la personne candidate :

Date de l'entretien :

## Questions

1. Depuis combien de temps connaissez-vous la personne candidate ? Quel est votre lien avec elle ?
2. Quelles sont les qualités de la personne candidate qui vous amène à croire qu'elle serait un bon parrain ou une bonne marraine ?
3. Quelles sont les principales qualités et quels sont les principaux défauts de la personne candidate ?
4. Pourquoi pensez-vous que la personne candidate peut devenir parrain ou marraine ? Quelles sont ses valeurs ou ses qualités morales qui lui permettent de s'occuper d'une personne ayant une incapacité ?
5. Croyez-vous qu'elle ait le temps de consacrer quelques heures par semaine à sa relation de jumelage ?
6. Croyez-vous que la personne candidate est en mesure d'établir des liens significatifs avec une personne vivant des difficultés d'adaptation sociale ou un handicap physique ou intellectuel ?
7. La personne candidate fait-elle preuve de stabilité dans ses relations interpersonnelles ?
8. La personne candidate est-elle une personne de parole et respecte-t-elle ses engagements ?
9. La personne candidate vit-elle des problèmes qui mériteraient d'être mentionnés et qui pourraient avoir une incidence sur sa relation de jumelage ?
10. Auriez-vous d'autres commentaires à formuler à l'égard de la personne candidate ?
11. Émettriez-vous une recommandation favorable à l'endroit de la personne candidate ?

Commentaires à la suite de l'entretien

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vérification effectuée par :

---

Date de la vérification :

---





---

 <https://www.facebook.com/parrainagecivique/>

 <https://www.youtube.com/user/ParrainMarraineRQPC>

 <https://mobile.twitter.com/parrainmarraine>