

Relation de parrainage

Le parrainage au Trait d'Union Montérégien :

Être le parrain ou la marraine d'un(e) participant(e) est une responsabilité.

Nos attentes :

- ✓ Un engagement pour une période d'un an, durant laquelle vous devez suivre une **formation**, participer à deux réunions du **groupe d'entraide** et vous occuper d'un(e) **participant(e)** à raison d'une activité par semaine (en moyenne)
- ✓ Un engagement à respecter les règlements et le code d'éthique du Trait d'Union Montérégien

Les besoins du (de la) participant(e) :

*** Attention chacun est différent, donc les besoins des participants ne sont pas tous les mêmes.**

- ✓ Briser la solitude;
- ✓ Avoir des activités sociales;
- ✓ Avoir de l'écoute et du support;
- ✓ Être respecté(e) dans ses limites;
- ✓ Sortir de la santé mentale;
- ✓ Se réinsérer socialement.

*Parfois les participant(e)s vont vous demander de les aider à faire leur épicerie ou de les accompagner chez le médecin. Sachez que vous n'êtes aucunement obligé de répondre à ces besoins. Si vous ne voulez ou ne pouvez les aider à cet effet, la Coopérative Aux P'tits Soins est là pour ça : pour des \$ adaptés au revenu de chacun, ils font ménage, épicerie, voiturage, etc.

Tél. : 771-0605

VOTRE RÔLE :

- ✓ Vous êtes jumelé à une personne dans le but de la **sortir de l'isolement** soit par des visites d'amitié, soit par des sorties ou des appels.
- ✓ Vous pouvez l'aider à faire de **nouveaux contacts** sociaux si la personne le désire.
- ✓ Vous êtes là pour lui **changer les idées**.
- ✓ Vous êtes là pour **l'écouter sans la juger**, un peu comme ferait un ami.

ATTENTION, PIÈGE À ÉVITER :

- ✓ Ne pas prendre le rôle de thérapeute;
- ✓ Lâcher-prise : ne vous attendez pas à ce que la personne essaie des choses pour s'en sortir et n'espérez pas qu'elle mette en pratique toutes vos suggestions;
- ✓ Ne pas exiger de la personne des choses qui pour vous sont normales;
- ✓ Ne restez pas sur le piédestal où il ou elle vous aura mis, montrez-lui que vous pouvez vous tromper, que tout ce que vous dites n'est pas infaillible.

LES QUALITÉS REQUISES :

- ✓ Être capable de démontrer une attention à ce qu'une autre personne vous dit (verbal et non verbal) → Écoute active;
- ✓ Démontrer une confiance en les capacités de l'autre; être capable d'écouter les valeurs ou opinions des autres, même si elles sont inhabituelles, sans vouloir changer l'autre;
- ✓ Être capable de comprendre ce que l'autre peut ressentir d'après ce qu'il vit, la compréhension du vécu nous permet souvent de moins juger l'autre. → L'empathie;
- ✓ Montrer une ouverture à l'opinion de l'autre : ce qui ne veut pas dire d'accepter l'opinion de l'autre, mais plutôt de l'écouter et de le respecter dans son opinion, sans le ou la juger.

La recette pour un jumelage réussi :

- *Un brin de patience pour tolérer la différence;*
- *Beaucoup d'écoute;*
- *Beaucoup de confiance en l'autre sans oublier de faire la part des choses;*
- *Savoir faire preuve de souplesse pour ainsi respecter les difficultés de l'autre;*
- *Savoir dire non afin de se protéger pour éviter de se surmener;*
- *Aider l'autre seulement s'il ou elle le veut bien.*

Tous ces ingrédients doivent être accompagnés de compréhension, de respect et de chaleur humaine.