

«Si vous ne pouvez
nourrir cent personnes,
nourrissez-en une seule »

Mère Teresa



Photo : Last sunset via www.photopin.com - Creative commons license

Le bénévolat, un geste du cœur

JOSÉ DAMIAN VARGAS

En tant qu'immigrant, je cherche plusieurs façons de m'intégrer à la société québécoise. C'est grâce aux livres *Immigrer au Québec* et *Travailler au Québec* que j'ai pu découvrir des témoignages d'autres immigrants sur l'importance du bénévolat au Québec. Ainsi, j'ai choisi de devenir bénévole dans un Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).

Le CHSLD où je fais du bénévolat m'a proposé plusieurs activités et, parmi celles-ci, l'aide aux repas des bénéficiaires a retenu mon attention. En tant que bénévole, je collabore avec la personne responsable des activités et j'écoute ses conseils. Comme première tâche, j'ai eu la chance d'accompagner une personne âgée hispanophone, atteinte d'Alzheimer, pendant son heure de souper.

Au début, nous discutons, échangeons sur différents sujets, mais le plus important, nous profitons chacun de la compagnie de l'autre. Petit à petit, j'ai gagné sa confiance. Quelques semaines plus tard, nous avons commencé à faire des activités cognitives ensemble, comme la reconnaissance des couleurs et des objets. Puis, nous avons décidé de chanter puisque cette dame aimait la musique. Peu à peu, elle s'est rappelé les paroles d'une chanson qu'elle appréciait tout particulièrement.

À ce moment-là, je me suis rendu compte de l'importance du bénévolat dans un tel centre. Je n'y étais pas seulement pour partager un repas, mais pour faire une différence dans la vie d'une personne. J'avais réussi à établir une belle complicité avec cette résidente. De plus, j'ai pu remarquer que toutes les activités que je faisais avec elle l'aidaient à

améliorer son état émotionnel, à développer son appétit, à stimuler sa mémoire et à communiquer avec les autres plus facilement ; comportements qui changent normalement avec l'âge ou avec la maladie.

Sans aucun doute, je peux dire que cette expérience me fait comprendre l'importance de donner quelques minutes de mon temps pour le bien-être des autres. Il faut comprendre que l'interaction sociale, dans le cadre d'un CHSLD, joue un rôle primordial pour améliorer la qualité de vie des résidents. Bref, je vous invite à faire comme moi et à participer à une activité bénévole où votre cœur sera comblé de remerciements.