

Sémin'@ir | 7 mai 2021

# Le volontariat, une bulle pour changer d'air ?

Ensemble, renforçons les liens!



## MON CARNET

Un moment pour tisser des liens



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Bonjour !

C'est avec plaisir que nous nous retrouvons ce **vendredi 7 mai, de 10h à 16h, sur la plateforme en ligne "Zoom" !**

- Nous vous accueillons dès 9h30 pour faire la liaison technique et papoter autour de nos boissons chaudes :)
- Nous prévoyons la pause midi de 12h30 à 13h30. Merci pour votre compréhension en cas d'éventuelles minutes de décalage.
- En plus de la pause midi, différentes pauses sont prévues pour rester en forme et quitter nos écrans !
- Le jour J, vous recevrez un e-mail avec les liens de connexion pour nous rejoindre de manière aisée.
- Un souci le jour J ? Envoyez-nous un e-mail à [info@levolontariat](mailto:info@levolontariat) en précisant le numéro de téléphone où vous joindre.

### Conseils pour vivre cette journée en toute sérénité

- Installez à l'avance l'application "Zoom" : [www.zoom.us/download](http://www.zoom.us/download).
- Placez-vous dans un lieu calme de votre choix qui soit équipé d'un **ordinateur (pas de tablette ou de smartphone)** avec caméra et microphone, où la connexion internet est la plus stable possible
- Nous vous recommandons d'utiliser le navigateur "**Google Chrome**" pour prendre part aux échanges sans embûche.
- Fermez les autres programmes (dossiers/fichiers en synchronisation, fenêtres de votre navigateur web, boîte e-mail...), pour préserver votre attention et l'énergie de votre ordinateur.
- Prévoyez une boisson chaude, de quoi vous hydrater, quelques grignotages en cas de petit creux et de quoi écrire :)\*

*\*Quelques idées vous attendent dans votre coffret...*



## LA PAROLE EST À VOUS !

### Envie de partager vos idées et vos coups de cœur ?

Lors de cette journée, plusieurs outils sont à votre disposition pour partager vos impressions, vos questions et vos pépites :

- La plateforme "Zoom" a un **fil de discussion sur la droite**, nous vous indiquerons comment l'utiliser le jour J.
- À la PFV, nous aimons les méthodologies participatives : **discussions en sous-groupes, flipcharts partagés, sondages en direct...** Le sémin'@ir est loin d'être un simple webinar !
- **Les réseaux sociaux sont aussi une manière d'être en connexion !** Rejoignez notre évènement Facebook "[Sémin'@ir | Le volontariat, une bulle pour changer d'air?](#)" pour suivre les impressions de la journée, et partagez les vôtres avec le hashtag : [#VolontariatTissonsDesLiens](#).
- **Envoyez-nous vos photos** à [communication@levolontariat.be](mailto:communication@levolontariat.be) si vous souhaitez que nous relayons vos chouettes moments de la journée !
- **En fin de journée, vous recevrez un questionnaire d'évaluation.** Merci d'avance pour vos retours, ils permettront encore d'améliorer la prochaine édition ou d'alimenter nos actions ! Envie de le compléter avec votre smartphone ? Scannez ce QR code :





## PROGRAMME MATIN

### 9h30 **BIENVENUE**

Accueil, liaisons techniques et bavardages autour de nos boissons matinales avec Emmeline Orban, Secrétaire générale de la Plateforme francophone du Volontariat.

### 10h00 **PAPOTE DU MATIN**

#### ***Le volontariat, une bulle pour changer d'air ?***

Mot d'introduction par Jean-Baptiste Dayez, Président de la Plateforme francophone du Volontariat.

### 10h15 **VUE DU CIEL**

Intervention de Jessica Morton, Assistante et Doctorante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain et Psychothérapeute.

### 11h00 **CAP VERS DEMAIN**

Moment de co-construction de recommandations avec les directions politiques et centres d'études des partis politiques.

### 12h30 **PAUSE MIDI**



## PROGRAMME APRÈS-MIDI

### 13h30 ÉCHANGES EN ÉBULLITION

Un choix parmi trois ateliers pour découvrir des **pratiques et témoignages d'associations** pour renforcer les liens avec les volontaires.

1. *Repenser les rôles et activités des volontaires*
2. *Garder le lien avec les volontaires*
3. *Soigner le retour des volontaires*

### 15h30 VERRE DE CLÔTURE

Un apéro-jeu pour se détendre, s'amuser et changer d'air !

### Lors du verre de clôture, le jeu se déroulera en équipes !

Nous vous invitons à vous y inscrire dès maintenant avec les personnes de votre choix :)

[www.cutt.ly/jbwB7Wy](http://www.cutt.ly/jbwB7Wy)

Pas eu l'occasion de vous inscrire avant le jour J ? C'est avec plaisir qu'Emmeline vous invitera à choisir votre équipe :)



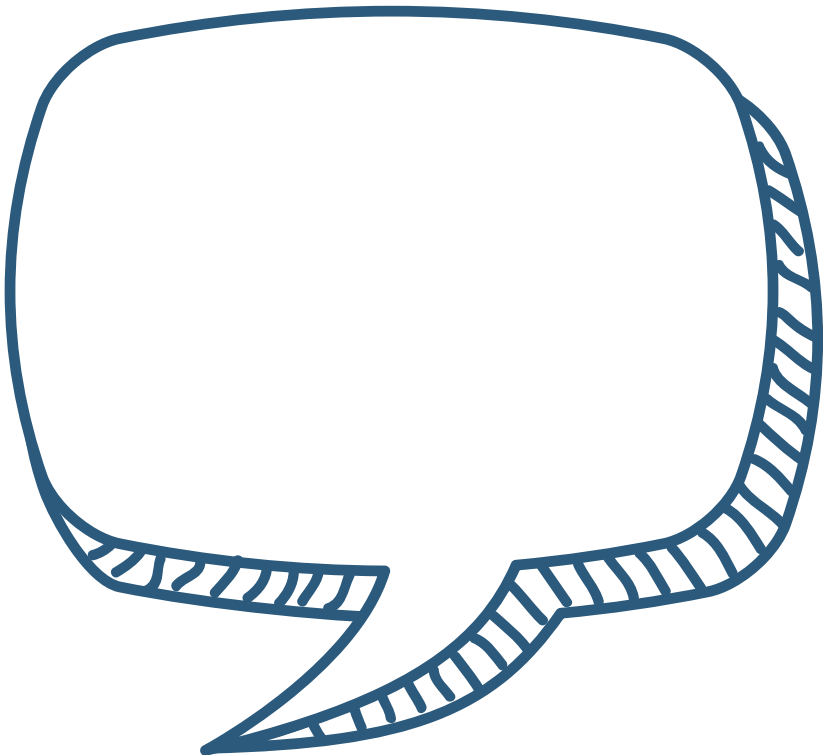


## MATINÉE SOUS LA LOUPE

### 10h15 - VUE DU CIEL

*Grâce à ses recherches autour de la participation à la vie sociale et son expertise clinique dans les troubles anxieux liés à la désocialisation, Jessica Morton - Assistante et Doctorante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain et Psychothérapeute, nous éclaire sur les liens entre volontariat et bien-être et identifie les profils de motivation des volontaires.*

### Ce que je retiens, ce qui me pose question :





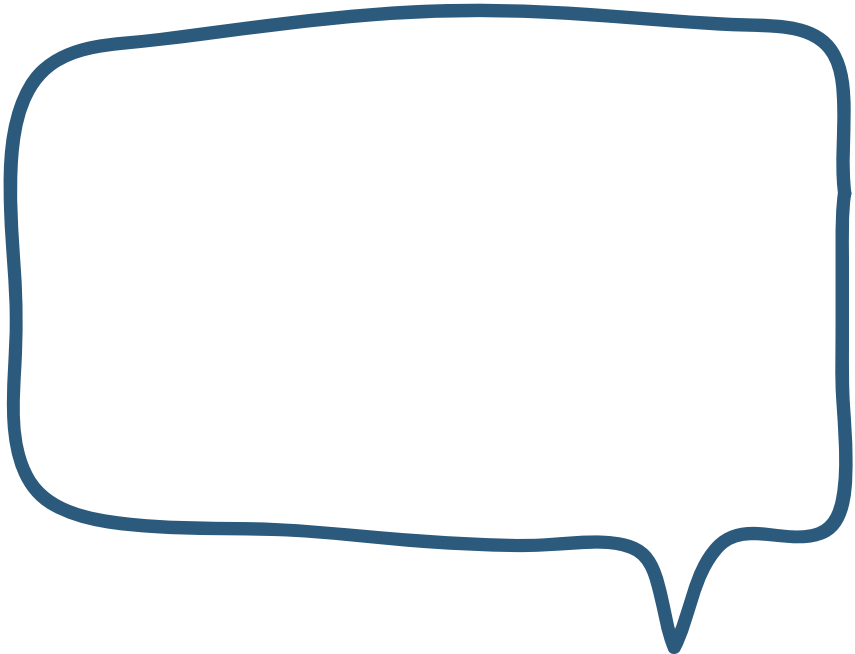
# MATINÉE SOUS LA LOUPE

## 11h00 - CAP VERS DEMAIN

*Si une crise se reproduit demain, de quels paramètres les responsables politiques devront-ils tenir compte pour préserver le lien social et la santé mentale ? Comment mieux organiser la concertation avec le secteur associatif et en tenir compte en matière de volontariat ?*

Moment de co-construction de recommandations avec : Mohssin El Ghabri (Directeur politique d'Ecolo), Stéphane Nicolas (Directeur du Cepess, cdH), Christophe Verbist (Directeur du centre d'études Jacques Georgin, DéFI). Invités confirmés au 27 avril.

## Mes idées, mes questionnements :





## ACTIVITÉ N°1 "FAIS-LE TOI-MÊME"

### UNE BALLE ANTI-STRESS FACILE À FAIRE

Source : [www.desidees.net](http://www.desidees.net)

#### Matériel

- ballon de baudruche (vous en avez un dans votre coffret !)
- farine
- une cuillère à soupe
- un entonnoir
- un bâton (pour enfoncer la farine versée dans l'entonnoir)
- une paire de ciseaux
- facultatif : marqueur indélébile, raphia, reste de tissu, corde...

#### Étapes

1. Détendez votre ballon en tirant dessus dans différents sens.
2. Enfilez l'entonnoir dans le ballon et mettez 3 à 4 cuillères à soupe de farine dedans. A chaque cuillère, tassez bien la farine avec votre bâton.
3. Retirez l'entonnoir et faites un nœud à votre ballon en évitant de laisser passer l'air. Coupez le bout.
4. C'est déjà fini ! Vous pouvez maintenant le décorer avec un feutre indélébile, ajouter un petit nœud sur le dessus avec un morceau de tissu ou du raphia... Place à votre créativité !

#### Envie de voir en images ?

Cherchez "DIY : une balle anti-stress très facile à faire" sur [www.desidees.net](http://www.desidees.net) ou scannez ce QR CODE :







## APRÈS-MIDI SOUS LA LOUPE

- **13h30 - ÉCHANGES EN ÉBULLITION**

Un choix parmi trois ateliers

### **1. Repenser les rôles et activités des volontaires**

*Lors de cet atelier, les échanges vous permettront d'identifier des leviers pour adapter les activités et rôles des volontaires : comment soutenir la créativité avec les volontaires ? comment amener des espaces de réflexion ? comment se réinventer en gardant à l'esprit son objet social ?*

*Avec Lara Leroy (Interra Cultural Bridges)*

### **2. Garder le lien avec les volontaires**

*Lors de cet atelier, les échanges vous permettront de diversifier et adapter les canaux de communication avec les volontaires malgré la distance, ainsi que d'identifier comment veiller à leur bien-être (espaces d'écoute et de partages des émotions, moments informels, actions de reconnaissance...).*

*Avec Coraline Brodtkom (Altéo) et Géraldine Ménard (Les Scouts)*

### **3. Soigner le retour des volontaires**

*Lors de cet atelier, les échanges vous permettront de mieux appréhender le retour des volontaires (reconnexion et redynamisation, adhésion aux adaptations et mesures sanitaires...) et d'identifier comment se préparer au départ des volontaires qui ne souhaitent pas reprendre suite à cette période difficile.*

*Avec Marion Estimbre (Coordination des Écoles de Devoirs de Bruxelles) & Christian Dengis (Association des Écoles de Devoirs de Liège) ; Roger Dushime (Jagora)*



# MA BULLE POUR CHANGER D'AIR

## Les idées qui me parlent :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## MA BULLE POUR CHANGER D'AIR

**Mon action prioritaire pour garder le lien avec les  
volontaires au vu de la situation actuelle :**

**Quoi ? Comment ? Où ? Avec qui ?**

**Les étapes pour la mettre en œuvre...**

**d'ici 1 mois :**

**d'ici 3 mois :**

**d'ici 6 mois :**



## MA BULLE POUR CHANGER D'AIR

**Ce que les bénévoles vont apprécier dans cette idée :**

- 
- 
- 
- 
-



# NOTES



## ACTIVITÉ N°2 "FAIS-LE TOI-MÊME"

### UN MOJITO FRAISE SANS ALCOOL

Source : [www.750g.com](http://www.750g.com)

#### Matériel et ingrédients (pour une personne)

- 1 grand verre
- 1 rouleau à pâtisserie et un essuie pour casser les glaçons
- 1 pilon ou de quoi écraser les ingrédients dans le verre
- 1 couteau
- 10 cl d'eau gazeuse
- 4 glaçons
- 3 fraises
- 4 morceaux de citrons verts coupés en 4 morceaux
- 5 feuilles de menthe lavées
- 1 c. à c. de sirop de sucre de canne ou sirop de fraise

#### Étapes

1. Mettez les glaçons dans un torchon puis concassez-les en vous servant d'un rouleau à pâtisserie. Versez dans un bol et réservez au frais ou au congélateur.

*Vous n'avez pas de rouleau ? Utilisez votre force et frappez l'essuie sur une surface plane et rigide pour casser les glaçons ;)*

1. Ajoutez les feuilles de menthe dans votre verre. Ajoutez ensuite 1 cuillère à café de sirop de sucre de canne, 2 fraises coupées en morceaux et les morceaux de citron vert. Pillez à l'aide d'un pilon.

2. Ajoutez la glace pillée, l'eau pétillante, le restant des fraises coupées en deux et mélangez. Dégustez, à votre santé !



# MOTS CACHÉS

## RETROUVEZ LES 15 MOTS CACHÉS !

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

P	T	A	R	E	N	C	O	N	T	R	E	S	U
N	Y	D	I	Z	L	W	B	M	J	R	A	J	E
R	I	V	X	R	X	I	U	B	U	L	L	E	S
D	M	O	Q	I	H	V	E	M	L	C	P	V	S
Y	K	T	I	S	S	E	R	N	L	K	L	O	E
A	M	U	S	E	M	E	N	T	S	S	S	L	N
A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N	S	O	T
G	C	X	S	X	S	O	C	I	E	T	E	N	I
G	Q	O	E	C	R	E	A	T	I	V	I	T	E
B	F	Z	N	D	E	T	E	N	T	E	I	A	L
V	V	T	S	T	V	C	G	N	T	C	Y	I	K
M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	S	K	R	M
E	Y	T	Y	F	Q	C	U	Y	V	U	J	E	R
X	D	L	S	B	K	V	T	N	Q	T	R	S	B



**BELLE JOURNÉE !**

**POUR PASSER CETTE JOURNÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ, VOTRE COFFRET VOUS ACCOMPAGNE !**

Vous y trouverez :

- votre carnet "Un moment pour tisser des liens"
- 1 bic
- 1 bulle d'expression et 1 crayon
- 1 pot pour bulles de savon
- 1 ballon écologique
- 1 chocolat "Belvas" certifié bio et équitable
- 2 sachets de thé "Ethiquable" issu du commerce équitable et de l'agriculture paysanne biologique
- 1 pomme de nos vergers
- 1 sachet de noix de cajou (provenance de Tolaro Global, projet durable et Fairtrade en Afrique de l'Ouest, Bénin)

**Au plaisir de nous retrouver pour, ensemble, renforcer les liens !**

Emmeline, Hafida, Amandine, Benoît,  
Line, Caroline, Kateline et Milena

