

A photograph of a woman with dark hair, wearing a dark quilted jacket, holding a young child in a blue patterned jacket. The child is smiling. Another woman is partially visible behind her, also smiling. They are outdoors in a park-like setting with trees and grass.

Tour des membres

Forum des jeunes,
Le Petit Vélo Jaune,
MCS Châtelet



POUVEZ-VOUS PRÉSENTER BRIÈVEMENT VOTRE ORGANISATION ET VOS BÉNÉVOLES ?

PVJ: Le Petit Vélo Jaune propose, depuis 2013, un accompagnement solidaire aux parents isolés socialement, en situation de difficultés et de précarité. Concrètement, nous mettons en lien une famille et une personne bénévole – appelée « coéquipier.e » – pour former un binôme. Une fois par semaine, pendant un an, le/la bénévole se rend dans la famille pour partager un moment, aider dans des démarches administratives ou simplement offrir une présence et une écoute. Ce n'est ni un professionnel, ni un proche : cette neutralité favorise la confiance et le lien.

MCS : Nous sommes la Maison de la Cohésion Sociale de Châtelet, un lieu ouvert depuis 2015 en plein centre-ville, avec l'objectif de redynamiser le quartier en offrant aux citoyen·nes et aux partenaires un véritable espace de vie associatif. Aujourd'hui, une trentaine de bénévoles collaborent avec l'équipe du Plan de Cohésion Sociale pour faire vivre cette maison chaleureuse et ouverte sur la ville. Nos bénévoles sont réparti·es en deux groupes principaux : les bénévoles animateur·rices d'ateliers, qui transmettent leurs savoirs à des participant·es, et le groupe Génér''action, qui organise tout au long de l'année différents événements destinés à renforcer le lien social et la participation citoyenne.

FJ : Je fais partie du Forum des Jeunes, un organe d'avis officiel qui récolte la parole des jeunes pour la porter auprès des responsables politiques et dans tous les espaces de la société, que ce soit les médias, les institutions ou d'autres lieux de décision. Notre fonctionnement est entièrement participatif : tous les projets sont portés par et pour des jeunes. Nous proposons différents niveaux d'engagement, allant de l'inscription à notre newsletter ou à une activité ponctuelle, jusqu'à la participation à un projet du début à la fin. Le Forum compte aujourd'hui environ 150 membres actifs, et nous récoltons chaque année la parole de près de 5 000 jeunes à travers nos enquêtes et activités participatives.

POURQUOI LE BIEN-ÊTRE DES VOLONTAIRES EST-IL UNE PRIORITÉ DANS VOTRE ACTION ?

PVJ : Parce que ce sont eux qui accompagnent directement les familles. Notre rôle est de les soutenir pour qu'ils puissent donner le meilleur d'eux-mêmes. C'est une exigence, mais aussi une conviction : un-e bénévole bien dans son rôle accompagne de manière juste, adaptée et bienveillante.

MCS : Le bien-être des bénévoles est au cœur de nos préoccupations, car il conditionne la qualité de leur engagement et la dynamique collective. Après la pandémie, nous avons voulu mieux accompagner celles et ceux qui rencontrent des difficultés, afin qu'ils puissent vivre leur volontariat de manière sereine et épanouissante.

FJ : Dès qu'un-e jeune s'engage, cela doit être une expérience positive et bénéfique. L'engagement au Forum est donc flexible : chacun-e participe à ce qui l'intéresse. Nous veillons à leur bien-être tout au long du projet, car sans membres, il n'y a pas de projet.



Crédit photos : MCS & Le Petit Vélo Jaunel

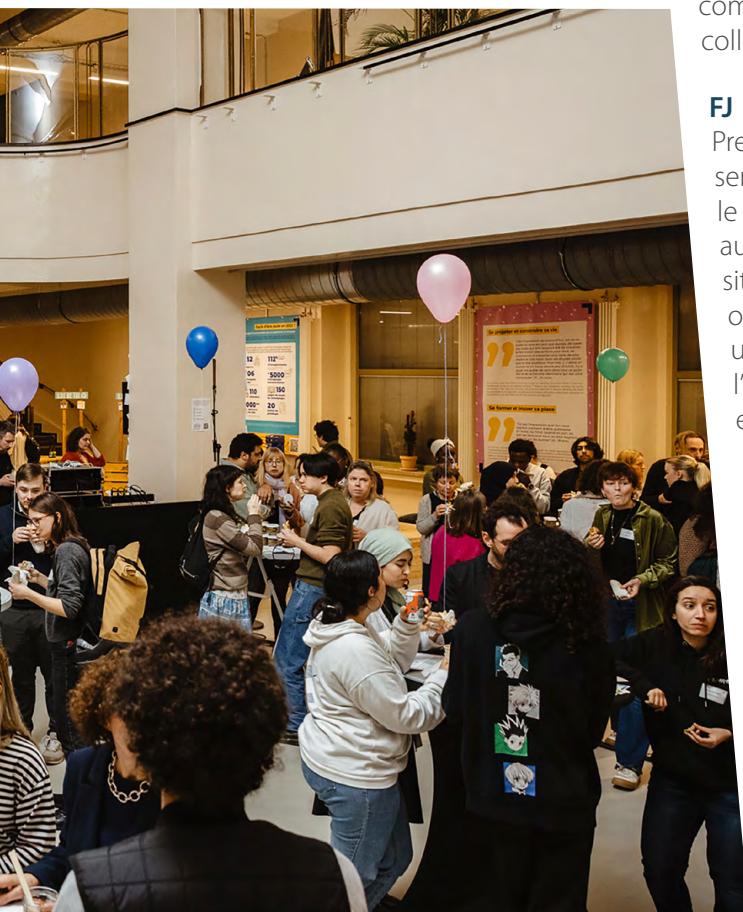


QUELLES SONT LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR VOS BÉNÉVOLES, QUI PEUVENT AFFECTER LEUR BIEN-ÊTRE ?

PVJ: Au Petit Vélo Jaune, les bénévoles peuvent rencontrer des doutes, surtout au début : se demander s'ils seront à la hauteur ou si la relation avec la famille accompagnée se passera bien. Pour prévenir cela, nous préparons soigneusement chaque binôme et assurons un suivi régulier et personnalisé tout au long de l'accompagnement.

MCS : Nos bénévoles n'ont pas toujours de formation en animation de groupe ou en gestion de conflits, et peuvent se sentir dépassé·es face à des participants en colère ou confrontés à des situations personnelles difficiles. Le groupe Génér'action rassemble des personnes aux parcours très variés, avec des modes d'expression et des codes différents, ce qui rend parfois la vie en groupe complexe. Nous avons donc travaillé à créer une dynamique collective plus sereine et bienveillante.

FJ : Oui, cela peut arriver. Nous avons identifié deux facteurs. Premièrement, un engagement trop intense peut provoquer le sentiment d'être submergé, ou de n'en faire jamais assez. C'est le cas notamment pour nos Délégué·es pour l'UE et l'ONU, au mandat long (environ 2 ans) et qui peut comporter des situations plus stressantes (en termes de plaidoyer politique ou de prise de parole en public, par exemple). Deuxièmement, une forme de lassitude ou de frustration peut s'installer lorsque l'impact de l'engagement n'est pas assez visible ou concret, par exemple.



Crédit photo : Forum des jeunes - Brian Nicola Maxwell

QUELS DISPOSITIFS OU ACTIONS CONCRÈTES METTEZ-VOUS EN PLACE POUR PRENDRE SOIN DE VOS VOLONTAIRES ?

PVJ: Nous accompagnons nos bénévoles selon trois axes principaux. D'abord, le suivi individuel : chaque mois, la référente-duo prend des nouvelles, répond aux questions et s'assure que tout se passe bien. Ensuite, le collectif : nous organisons des rencontres entre bénévoles et des moments conviviaux avec les familles, afin de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté. Enfin, la formation : deux fois par an, nous proposons des journées de formation et de sensibilisation animées par des partenaires sur des thèmes essentiels pour comprendre les réalités des familles, comme la précarité, les violences conjugales, l'interculturalité ou le parcours migratoire. Ces temps permettent aux bénévoles, qui n'ont pas toujours de formation sociale, d'acquérir des repères et des outils concrets. Parallèlement, tout au long de l'année, nous mettons à leur disposition des ressources pratiques : dès leur arrivée, chaque bénévole reçoit un carnet de route avec conseils et adresses utiles, et toutes les six semaines, nous envoyons une newsletter avec des rendez-vous à venir, des recommandations de lecture ou de podcasts, et des pistes de réflexion pour mieux comprendre nos valeurs et notre approche.

MCS : Pour répondre aux besoins des bénévoles, nous avons misé sur les partenariats. Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de Charleroi-Thuin est venu donner 2 séances à l'animation de groupe aux bénévoles qui animent les ateliers. Les bénévoles y ont découvert des outils concrets pour créer une dynamique de groupe saine, poser un cadre etc. Nous avons également initié une collaboration avec le Réseau Mosaïque. Un mardi matin par mois, pendant huit mois, une psychologue de Mosaïque retrouve une dizaine de bénévoles du groupe Génér'action pour un atelier collectif qui aborde à chaque fois un thème différent : la confiance en soi, la communication non-violente, la gestion des émotions, la gestion des conflits... Les séances sont alimentées de cas vécus par les bénévoles. Elles ont un impact positif sur les individus et sur le collectif.



Crédit photo : Le Petit Vélo Jaune



FJ : Pour éviter un investissement trop intense, une charte de fonctionnement est présentée au départ et rappelée tout au long de l'engagement. Si l'on se sent malgré tout submergé·e, nous demandons au·à la membre de se déconnecter (notamment des mails et des groupes WhatsApp) et de prendre quelques jours de pause du Forum. Pour éviter le sentiment de désillusion ou de frustration, nous installons un cadre clair et transparent dès le début des projets. Nous clarifions la marge de manœuvre et l'impact que la participation peut avoir. Le suivi et l'écoute du staff est également indispensable.

QUELS IMPACTS POSITIFS OBSERVEZ-VOUS SUR VOS BÉNÉVOLES GRÂCE À CES INITIATIVES ?



PVJ : Il est très fort. Rompre l'isolement est bénéfique des deux côtés : pour les familles comme pour les bénévoles. À la fin de l'accompagnement, beaucoup nous disent qu'ils ont repris confiance. Nous aimerions d'ailleurs aller plus loin en mesurant concrètement cet impact sur nos bénévoles, car nous sommes convaincus qu'ils en ressortent grandis.

MCS : Les bénévoles se sont senti·es entendu·es dans leurs difficultés. Nous avons eu des retours de bénévoles qui vont mettre en place une charte dans leurs ateliers, outil découvert lors de la formation à l'animation de groupe par exemple.

FJ : Grâce à nos initiatives, nos bénévoles se sentent légitimes et valorisé·es dans leur engagement. Ils gagnent en confiance, trouvent du sens à leur participation et développent un sentiment d'appartenance au Forum, ce qui renforce leur motivation et leur bien-être tout au long de leur parcours.

Crédit photo : Forum des jeunes - Brian Nicola Maxwell

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À D'AUTRES ASSOCIATIONS POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE LEURS BÉNÉVOLES ?

PVJ : Soignez l'accueil ! Le premier contact est déterminant pour que le ou la bénévole se sente reconnu comme une personne à part entière. Ensuite, accompagnez de manière personnalisée, en respectant les motivations de chacun.e. Nourrir ces motivations tout au long de l'année est essentiel. Et surtout, restez à l'écoute : c'est grâce à l'adaptation permanente que les bénévoles gardent le plaisir de s'engager.

MCS : Pour les bénévoles qui animent des ateliers, il y a à présent besoin de s'approprier les outils, de passer à la pratique et nous allons les y accompagner pour qu'ils et elles puissent vivre leur volontariat de façon toujours plus sereine et épanouissante. Nous comptons bien faire appel au CLPS régulièrement pour les bénévoles qui animent les ateliers. Une autre collaboration a également vu le jour avec le service SPAD (Soins Psychiatriques pour personnes majeures séjournant à domicile) de l'ASBL Le Regain, qui oriente et accompagne les personnes, dont certaines participent aux ateliers, vers le réseau de soins le plus adapté en fonction des besoins.

FJ : Faire de l'inclusion et du bien-être des volontaires une priorité. Cela nécessite du temps de travail et des moyens financiers. Un conseil pour y parvenir : connaître les volontaires, leurs besoins et attentes, et s'intéresser à eux en leur demandant simplement comment ils et elles vont.

Crédit photo : Le Petit Vélo Jaune





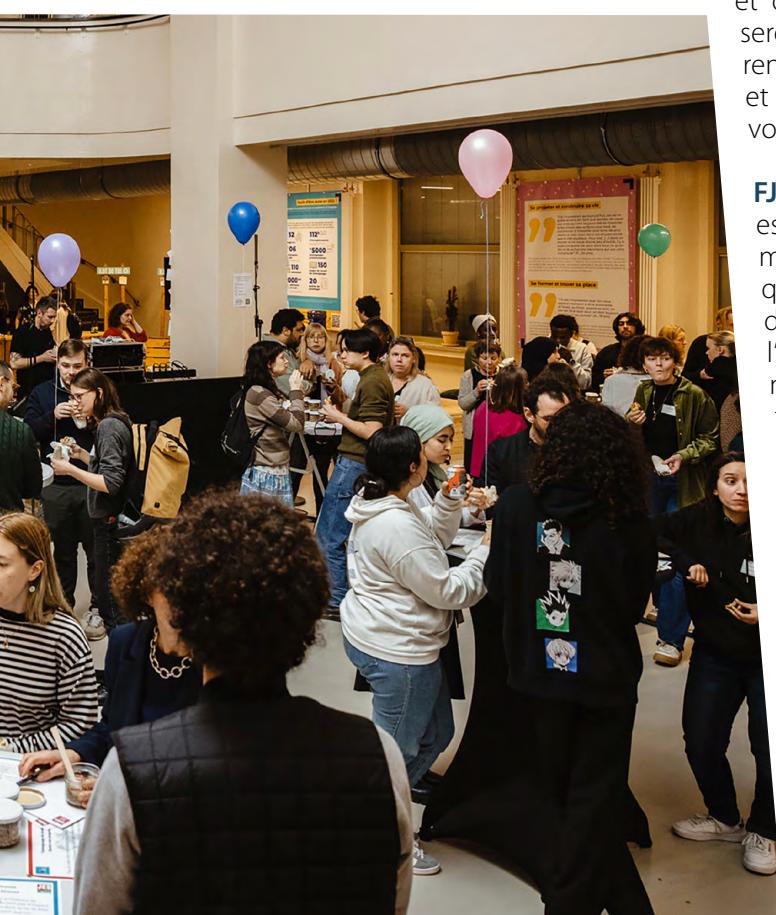
SI VOUS AVIEZ UN SOUHAIT POUR LE FUTUR, QUE METTRIEZ-VOUS EN PLACE POUR ENCORE MIEUX SOUTENIR VOS BÉNÉVOLES ?

PVJ : Nous aimerions pouvoir mesurer plus concrètement l'impact de l'accompagnement sur nos bénévoles, afin de mieux comprendre leurs besoins et de continuer à faire évoluer notre manière de les soutenir.

Nous souhaitons aussi développer davantage de moments informels — afterworks, rencontres entre bénévoles et familles — pour multiplier les occasions d'échanges et faire vivre encore davantage l'esprit collectif du Petit Vélo Jaune.

MCS : Nous aimerions accompagner encore plus efficacement nos bénévoles dans la mise en pratique des outils appris et développer des dynamiques de groupe toujours plus sereines et bienveillantes. Nous souhaiterions aussi pouvoir renforcer régulièrement nos partenariats pour offrir un suivi et un soutien adaptés à chacun, afin que tous vivent leur volontariat de manière épanouissante.

FJ : Notre rêve ultime est de pouvoir bénéficier d'un espace ouvert, inclusif et confortable qui permettrait à nos membres de se relaxer, se rencontrer, étudier ou travailler et qui puisse accueillir nos réunions. L'idéal serait également d'être présent partout en Wallonie, pour surmonter l'obstacle de la distance et assurer plus d'accessibilité à nos activités. Pour finir, avoir une personne responsable à temps plein du bien-être de nos membres serait un rêve !



Crédit photo : Forum des jeunes - Brian Nicola Maxwell