



La bientraitance, c'est l'affaire de tous!

Qu'est-ce que la bientraitance?

La bientraitance est une **façon positive d'interagir** avec les autres. Elle englobe toutes les actions qui mettent en valeur **le bien-être, le respect de la dignité, l'estime de soi, l'épanouissement et la sécurité** d'une personne. C'est aussi une approche qui vise à **ne pas exclure** un individu en raison, par exemple, de ses particularités individuelles, de ses croyances ou de sa culture. Peu importe notre rôle dans la société et notre âge, nous pouvons **tous** contribuer et faire la promotion de la bientraitance.

Quels sont les bienfaits de la bientraitance?

La bientraitance nous permet de se sentir bien avec nous-mêmes, avec nos proches et dans notre environnement.

Elle nous permet **de développer et de renforcer** :

- notre capacité à nous exprimer et à résoudre un problème;
- notre implication auprès de notre entourage ou dans notre collectivité;
- notre sentiment d'utilité et notre confiance en soi;
- notre bien-être et notre qualité de vie;
- notre sentiment de sécurité.

Elle permet aussi **d'augmenter** :

- les rapprochements entre les générations;
- l'entraide, le soutien social et la compassion;
- le bien-être collectif.

La bientraitance est aussi considérée comme un moyen efficace pour lutter contre la maltraitance envers les personnes vulnérables. Elle permet de limiter son apparition et parfois même, de l'éviter.

Quelle est la différence entre bienveillance et bientraitance?

La **bienveillance**, c'est la **volonté de faire du bien à l'autre** sans rien attendre en retour. Elle s'exprime par de l'attention, de la gentillesse, de la bonté et de l'empathie.

La **bientraitance** ressemble à la bienveillance. La différence est qu'en plus, nous considérons **le point de vue de la personne**.

*Vous devez avoir froid!
Je vais vous apporter une couverture...
Ça va vous faire du bien!*

*Vous semblez avoir froid!
Voulez-vous une couverture
ou rentrer à l'intérieur?
Que souhaitez-vous?*

Comment s'y prendre pour favoriser la **bientraitance**?

Voici quelques conseils que vous pourriez appliquer envers vous-même et envers les autres :

- **Chaque personne est au centre de ses propres actions.** Vous êtes le ou la mieux placé(e) pour juger de ce qui vous convient et de ce que vous souhaitez ou non pour vous-même. Faites respecter vos besoins, vos demandes et vos choix, y compris vos refus. Respectez aussi ceux des autres, même si vous n'êtes pas d'accord.
- **Faites respecter votre capacité à prendre des décisions** selon vos goûts, vos croyances, vos valeurs et votre parcours de vie. Adoptez le même respect pour les autres et votre entourage. Même si vous perdez de l'autonomie en raison de votre état de santé, vous conservez encore un pouvoir d'agir. N'hésitez-pas à demander de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.
- Respectez le droit de chacun, y compris le vôtre, **d'être traité avec politesse, compréhension, de manière juste et respectueuse.**
- **Respectez la place de tous et chacun.** En effet, chaque personne est libre de contribuer et de s'impliquer dans la société à sa façon (ex. : faire du bénévolat, aider son entourage, participer à des activités de groupe, aller à la bibliothèque, prendre des nouvelles d'un voisin, etc.).

N'oubliez-pas que chaque petite action peut faire une grande différence!

Sources :

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes – Cadre de référence*, 2023
2. https://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/cisss_laval/Soins_et_services/Maltraitance/Fiche_no_5.pdf