



Les bienfaits du bénévolat

Les Canadiens sont généreux. Environ la moitié d'entre nous donnent de leurs temps, énergie ou compétences à des organismes ou groupes d'intérêts, tandis que 84% de la population font des dons en argent. En fait, le don individuel annuel moyen au Canada était d'environ 446 \$ en 2010. Cela se traduit par un total de 10,6 milliards de dollars en dons chaque année¹. Cependant, nos dons de temps ou d'argent ne font pas que bénéficier aux collectivités d'ici ou d'ailleurs; la recherche montre que faire le bien nous fait aussi du bien.

Pourquoi sommes-nous si nombreux à consacrer une partie de nos rares heures de loisir à faire du bénévolat dans notre collectivité? Pourquoi la plupart d'entre nous donnent de leur argent durement gagné à des organismes de bienfaisance? Nous le faisons parce que cela nous fait du bien. Mais le bénévolat ne nous donne pas seulement un sentiment de bien-être, il nous apporte de nombreux autres avantages, par exemple :

- **Il améliore notre santé physique.** Des études ont révélé que les bénévoles jouissent d'une longévité accrue et d'une plus grande capacité fonctionnelle, et qu'ils souffrent moins de dépression en vieillissant que les non bénévoles. Ils éprouvent également moins de stress, leur taux de glycémie est plus bas et ils sont moins sensibles à la douleur²

- **Il améliore notre santé mentale³.** Si le bénévolat peut être bon pour votre âme, il l'est également pour votre santé mentale. L'isolement social constitue l'un des principaux facteurs de risque de dépression. Le bénévolat vous fait sortir de chez vous et rencontrer des gens, ce qui en fait un excellent moyen de vous faire de nouveaux amis. Si vous cherchez des façons de réduire votre stress, sachez que de nombreuses études recommandent de travailler avec les animaux, alors n'hésitez pas à donner un coup de main au refuge pour animaux de votre localité.

- **Il améliore notre humeur.** Il existe une explication biochimique au sentiment de satisfaction que nous apporte le



bénévolat. Aider autrui libère dans l'organisme des substances chimiques bénéfiques, appelées endorphines. Dans son ouvrage publié en 2001 intitulé *The Healing Power of Doing Good*, Allan Luks a inventé le terme « euphorie de l'aidant » pour décrire la profonde satisfaction que les gens éprouvent quand ils aident directement d'autres personnes.

- **Il donne confiance en soi-même.** Le fait de savoir que vous contribuez au bien-être d'autrui vous apporte un sentiment d'accomplissement et de fierté qui favorise l'estime de soi. De plus, améliorer vos compétences en relations interpersonnelles en faisant du bénévolat peut vous donner de l'assurance dans d'autres aspects de votre vie. Plus grandes seront votre estime de soi et votre assurance, plus vous aurez une vision optimiste de la vie et de vos objectifs personnels.
- **Il améliore nos compétences sociales**⁴. Certains d'entre nous trouvent très difficile de faire de nouvelles rencontres. Le bénévolat offre aux plus introvertis d'entre nous l'occasion de développer et de mettre en pratique leurs compétences sociales dans un environnement informel, au sein d'un même groupe de personnes ayant des intérêts similaires.
- **Il fait progresser notre carrière**⁵. Le bénévolat est également un excellent moyen d'élargir votre réseau professionnel. Si vous envisagez de vous lancer dans une nouvelle carrière, le bénévolat peut vous faire connaître un nouveau domaine professionnel et vous mettre en contact avec des gens qui peuvent vous offrir des

conseils. Quelle meilleure façon de savoir si une carrière dans le travail social ou le counseling vous conviendrait que de travailler dans un refuge pour femmes victimes de violence ou auprès de sans-abri?

- **Il nous permet d'acquérir de nouvelles compétences.** Qu'il s'agisse de collecte de fonds, d'activités de marketing, de planification d'événements, de communications, d'art oratoire, de formation ou de compétences en leadership, les bénévoles peuvent apprendre et mettre en pratique des compétences susceptibles de leur être utiles tant dans leur vie professionnelle que personnelle.
- **Il favorise l'équilibre travail-vie personnelle.** Si vous aimez le plein air mais passez la majeure partie de votre journée de travail dans un bureau, agir comme entraîneur d'une équipe de soccer juvénile ou contribuer à l'entretien d'un jardin communautaire vous fourniront des loisirs à l'extérieur tout en aidant votre collectivité. De même, si vous êtes travailleur autonome avec bureau à domicile, le bénévolat est une façon de collaborer avec les autres, de vous amuser et de cultiver des relations avec votre communauté.

Mais l'aspect peut-être le plus bénéfique du bénévolat est de savoir que vous apportez une contribution réelle au bien-être des gens, des animaux ou de personnes dans le besoin de votre milieu de vie, de votre pays ou de votre monde.

¹ Statistique Canada, *Le bénévolat au Canada* | ² Allan Luks, *The Healing Power of Doing Good (Le pouvoir guérisseur de faire le bien)*. /helppguide.org | ³ helppguide.org
⁴ Ibid. | ⁵ Government of Alberta Learning Information Service / helppguide.org



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



Homewood
Health | Santé