

# Choisir son **bénévoლა** s'il s'agissait



# comme d'un emploi

DEUX BELGES SUR DIX SONT ACTIFS DANS LE BÉNÉVOLAT, MAIS PAS FORCÉMENT DE MANIÈRE SOUTENUE. LE PLUS IMPORTANT EST DE BIEN CHOISIR L'ASSOCIATION À LAQUELLE ON VEUT DONNER DE SON TEMPS.

« Je ne suis pas retraité, je me suis retiré du monde du travail », pose d'emblée Etienne. Cet ancien infirmier de 50 ans sentait une «perte de sens» dans l'exercice de son métier. Il confesse pourtant n'avoir jamais autant travaillé que depuis... qu'il arrêté. Très impliqué dans les mouvements de transition, Etienne s'est lancé à corps perdu dans le volontariat, en organisant des «repair café» et autres donneries dans la région de Rebecq. «C'est important pour construire du lien social. Et puis, ça donne un sentiment d'utilité», considère-t-il.

Comme Etienne, 1,8 million de Belges sont actifs dans le bénévolat, d'après une étude menée par la Fondation Roi Baudouin en 2015. Si environ 20% de la population. Mais le rythme auquel ils s'y adonnent n'est pas forcément soutenu: seulement 2,1% des bénévoles sont actifs au quotidien, tandis qu'un volontaire sur deux n'effectue que quelques prestations par an. L'autre moitié se partage entre des actifs hebdomadaires (20%) ou mensuelles (25%).

Sur le site [bonnescauses.be](http://bonnescauses.be), la Fondation Roi Baudouin recense que 6.000 associations et fondations en quête de bénévoles en Belgique. Idem pour la plateforme [levolontariat.be](http://levolontariat.be). Mais comment choisir? «Sélectionnez l'association comme s'il s'agissait d'un emploi, selon vos compétences et vos envies. Le mieux est d'ailleurs d'aller se présenter avec son C.V.», conseille Pierre Degand, fondateur de Sequoia, une plateforme interactive payante (mais gratuite pour un test de trois mois) qui s'est donné pour mission d'aider les retraités à ne pas se sentir en retrait. «Les personnes désireuses de faire du bénévolat veulent une activité qui fasse sens et qui valorise leurs compétences. Or certaines associations sont plus sérieuses que d'autres. Il y en a qui ne cherchent

## LA SENIOR ACADEMY DE DANIELÈ DULIÈRE

au centre Culturel d'Auderghem (1<sup>er</sup> étage)  
vous attend si vous voulez:

- Boostez votre mémoire • Vous exprimer •
- Vous donner des défis • Participer à un projet commun • Vous réaliser à travers 1000 personnages •
- Découvrir nombre d'auteurs de tous registres •



LE THÉÂTRE APPORTE  
UNE NOUVELLE  
JEUNESSE À TRAVERS  
CETTE PASSION  
PARTAGÉE.

Sous le parrainage  
de Didier Gosuin



Infos: Danièle Dulière 02 675 67 27

[daniele.duliere@hotmail.com](mailto:daniele.duliere@hotmail.com) (rentrée dernier lundi de septembre)

Vous cherchez une maison de repos,

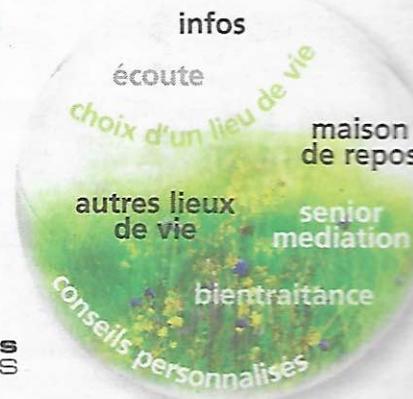
Vous vous interrogez sur la qualité de vie  
à domicile d'un parent âgé,

Vous souhaitez prévenir ou régler un conflit à l'amiable

Vous ne vous sentez pas respecté dans vos choix,



**Infor-Homes, un lieu d'écoute,  
d'accompagnement  
et de réflexion**



 **infor-homes**  
BRUXELLES

[www.inforhomesasbl.be](http://www.inforhomesasbl.be) • 02 - 219 56 81

que des bouche-trous. Si on considère votre C.V., c'est un gage de sérieux.»

La plupart des témoignages convergent autour de l'idée que « donner du temps aux autres, c'est recevoir en retour ». Ce concept « du don et du contre-don » que les bénévoles (re)découvrent est très ancré dans toutes les civilisations traditionnelles comme l'a mis en exergue par l'anthropologue Marcel Mauss. Ce n'est pas un hasard si selon l'étude de la Fondation Roi Baudouin, la tranche d'âge où l'on trouve le plus de bénévoles, c'est 40-50 ans, soit pile poil le momentum d'une crise de la quarantaine.

Contrairement aux idées reçues, le volontariat n'est donc pas l'apanage des seniors. On constate même une diminution de l'engagement bénévole après 50 ans. «La diminution du taux de bénévolat chez les 60+ peut s'expliquer par la génération sandwich amenée à s'occuper à la fois de leurs parents âgés et de leurs enfants ou petits-enfants», avance Pierre Degand. «Par ailleurs, les 60+ prestent plus d'heures que les autres tranches d'âge et occupent souvent des postes de direction.»

### BON POUR LA SANTÉ

Des études ont démontré l'existence d'un lien direct entre la pratique d'une activité bénévole et l'amélioration du bien-être physique et psychologique. Chez les seniors en particulier, les bénévoles auraient un taux de mortalité et de dépression plus faible et de meilleures aptitudes fonctionnelles. Faire du bénévolat permet de se sentir utile, mais

aussi de sortir de chez soi, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets.

«Etre bénévole, ça ne s'improvise pas vraiment: donner de sa personne c'est un état d'esprit à avoir», tempère l'administrateur du réseau Sequoia qui a consacré plusieurs articles à la question. Dans cette perspective, il conseille aux préretraités de s'exercer quelques heures par semaine pendant un mois pour voir si l'activité leur convient ou non. Car si les retraités ont besoin de rester actif, il n'en reste pas moins que c'est à eux de déterminer comment ils entendent le rester. «Les retraités sont riches en temps libre. Mais il ne s'agit pas de dilapider ce capital! Il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier et garder du temps pour soi. Si l'activité n'a pas de sens ou est trop chronophage, on risque de perdre pied», avertit le fondateur du réseau Sequoia.

Par ailleurs, Pierre Degand note une évolution de ce qu'il appelle «le bénévolat timbre» vers «le bénévolat post-it». Là où les bénévoles d'hier s'engageaient sur le long terme au sein d'associations militantes comme on s'affilie via une carte d'adhérent, la tendance aujourd'hui est à l'engagement plus individualisé: ce post-it mentionne ce que l'on attend du bénévolat. «Ne vous engagez pas tête baissée la première année et résistez aux nombreuses sollicitations», avertit Sequoia. «S'engouffrer dans le bénévolat pour compenser la peur du vide est la pire des choses. Les dégâts peuvent être considérables tant pour les associations que les personnes qui s'y investissent.»

ANNE-SOPHIE LEURQUI

# Le bénévolat en Belgique : état des lieux

PLUS D'UN BELGE SUR DIX S'INVESTIT EN TANT QUE BÉNÉVOLE, QUE CE SOIT EN FLANDRE, EN WALLONIE, OU À BRUXELLES, POUR PLUS DE 220 MILLIONS D'HEURES DE TRAVAIL BÉNÉVOLE CHAQUE ANNÉE EN BELGIQUE ! UN FAMEUX INVESTISSEMENT DE NOS COMPATRIOTES QUI MÉRITE QU'ON S'Y ATTARDE.



À l'échelle internationale, selon l'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Economiques), notre plat pays devance plusieurs de nos voisins espagnols, italiens, français ou encore tchèques. Et, contrairement à ce que l'inconscient collectif aurait tendance à croire, ce n'est pas le secteur social qui compte le plus de bénévoles. Selon la plateforme francophone du Volontariat, la proportion de volontaires explose dans le domaine sportif:

près d'un belge sur quatre qui offre sont temps sans être payé est actif dans le sport. En revanche, ce sont dans les mouvements de jeunesse qu'on investit le plus de temps.

### UNE AFFAIRE DE JEUNES ?

NON ! Le bénévolat attire en majeure partie des volontaires de plus de 60 ans. 25% d'entre eux ont d'ailleurs déjà soufflé les bougies de plus de 60 gâteaux, qu'il s'agisse

d'hommes ou de femmes. Et sans pour autant être des profils déjà à la retraite : plus de ma moitié des bénévoles sont engagés dans la vie professionnelle. Même si, malgré le fait qu'ils soient plus nombreux, les travailleurs investissent moins de temps de leur activité volontaire, que les pensionnés ou les étudiants. Ce qui est somme toute relativement logique.

LUCIE HERMAN