



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Cinq façons dont le bénévolat peut transformer positivement votre vie et votre santé mentale

Avez-vous parfois l'impression qu'il y a un vide à combler dans votre vie? Peut-être éprouvez-vous de la solitude, un manque de contacts? Vous cherchez peut-être à mieux définir votre raison d'être. Il y a une chose que vous n'avez peut-être pas encore essayée et qui pourrait répondre à certaines des questions que vous vous posez : le bénévolat.

Le bénévolat est plus qu'un simple moyen de s'impliquer dans sa communauté. C'est une activité qui peut vous transformer complètement. Elle vous sort de votre zone de confort, vous fait rencontrer de nouvelles personnes et découvrir de nouvelles passions. Et, en plus, il peut vous aider à être en meilleure santé, en vous apportant du bonheur et un meilleur bien-être.

Par le bénévolat et un élargissement de votre perspective sur le monde, vous pouvez dynamiser votre humeur et réduire votre stress. L'attention portée aux autres peut vous aider à trouver un but et à améliorer votre estime de soi, tout en vous aidant à lutter contre les sentiments de solitude, d'anxiété et de tristesse. Le fait d'être en contact avec des personnes favorise votre

épanouissement et la création de liens sociaux durables, tout en apportant une contribution significative à votre communauté.

Le bénévolat fait partie de notre culture au Canada. Les personnes de tous âges sont encouragées à en faire. Dans certaines provinces, les élèves du secondaire doivent obligatoirement faire des heures de bénévolat dans le cadre de leur programme d'études, comme condition d'obtention du diplôme.

- En 2018, 79 % des Canadien·nes de plus de 15 ans ont donné de leur temps, ce qui représente environ 2,5 milliards d'heures. Tout ce bénévolat représente environ 55 milliards de dollars.
- La pandémie de la COVID-19 a eu un impact sur le nombre de bénévoles. 55 % des programmes de bénévolat faisaient état d'une diminution de la participation et d'une augmentation de la demande pour les services de bénévolat.

- Les jeunes bénévoles ont plus tendance à enseigner, à encadrer et à donner des cours particuliers, tandis que les personnes plus âgées qui font du bénévolat aident souvent à se rendre à des rendez-vous, à prodiguer des soins personnels ou à domicile, ou à aider avec des formalités administratives.
- Le bénévolat peut également améliorer les chances d'obtenir un emploi ou d'être considéré pour l'admission à des programmes d'enseignement postsecondaire spécialisés.

Nous vous présentons cinq incidences importantes du bénévolat dans votre vie.

### 1. Mettre fin à l'égoïsme et porter son attention sur autre que soi

Le rythme effréné de nos vies peut nous garder captifs ou captives de nos propres problèmes et nous donner l'impression de tourner en rond. Le bénévolat offre l'occasion de se soustraire temporairement à ses préoccupations et de modifier sa perspective en portant son attention sur les autres.

Le fait d'égayer la journée de quelqu'un d'autre peut participer à votre bonheur et vous donner un sens de rapprochement. Le bénévolat permet également de réduire le stress et de soulager les sentiments oppressants d'anxiété et de dépression que vous pouvez vivre si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Vous pouvez apprendre à connaître d'autres personnes en faisant preuve de gentillesse et en rendant service, par exemple en livrant des repas à des personnes qui ne peuvent pas quitter leur domicile ou qui sont sans logis. Participer ou même organiser des collectes de fonds pour de bonnes causes est une autre façon d'aider. Vous pouvez ressentir de la satisfaction à désencombrer votre maison et regrouper des articles ménagers et des vêtements dont vous ne vous servez plus pour en faire don ou aider les organisations qui reçoivent ces dons à les trier et à les distribuer. Ces activités permettent non seulement d'aider les autres, mais aussi d'enrichir votre vie de manière significative.

### 2. Dynamiser l'estime de soi

Grâce à l'aide apportée aux autres, vous commencez à vous sentir mieux. Le bénévolat vous donne l'occasion d'utiliser vos compétences différemment, pour le bien-être de la communauté. Il augmente votre confiance en vous, attise un sentiment de fierté et vous permet de reconnaître vos réalisations par un plus grand sentiment d'accomplissement.

Vous pouvez apprendre à quelqu'un à fabriquer quelque chose, aider à construire ou à réparer une maison, nettoyer des

parcs, des sentiers de randonnée et des espaces extérieurs, prendre soin des animaux ou vous occuper d'un projet de jardin communautaire. Vous pouvez même acquérir de nouvelles compétences, par exemple en devenant pompier ou pompière volontaire ou en entraînant des équipes sportives. La constatation de l'incidence positive de vos contributions renforce votre sentiment de compétence et de valeur.

### 3. Avoir une raison d'être

Une raison d'être est un élément essentiel du maintien d'une bonne santé mentale. Le bénévolat peut vous aider à définir cette raison d'être, surtout si elle n'est pas claire pour vous. Faire quelque chose que l'on aime pour une bonne cause apporte joie et satisfaction, améliore l'humeur et aide à se définir soi-même. De simples services rendus peuvent donner un sens à votre vie, vous aider à trouver le bonheur et donner un sens à votre vie. En faisant du bénévolat, vous n'aidez pas seulement les autres, mais vous enrichissez et donnez du sens à votre propre vie.

### 4. Améliorer les habiletés sociales

Le bénévolat est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire des amis. Vous côtoyez des personnes d'horizons différents, mais qui partagent vos intérêts. Travailler conjointement avec d'autres personnes sur des projets de bénévolat permet de développer des compétences en travail d'équipe et un sentiment d'appartenance. Cela vous donne également l'occasion d'utiliser vos compétences dans de nouveaux contextes, augmentant ainsi votre patience et votre capacité d'empathie. De nombreuses personnes qui font du bénévolat nouent des amitiés durables et se ressentent plus de soutien grâce à leurs relations.

Le bénévolat peut également réduire la solitude et le sentiment d'isolement. Des études ont mis en évidence que « non seulement les bénévoles vivent plus longtemps, mais 82 % des personnes âgées déclarent que le bénévolat les aide à se sentir moins seules. »

### 5. Témoigner de la gratitude

Témoigner de la gratitude peut changer notre façon de voir le monde et notre vie. Lorsque nous aidons les autres, nous apprécions ce que nous avons et nous nous sentons plus optimistes. C'est une façon de redonner à la communauté, surtout lorsque l'on a soi-même traversé une période difficile. Le bénévolat dans les établissements de santé, par exemple, peut être un moyen de témoigner de notre gratitude pour les soins que nous ou nos proches avons reçus. Il nous met aussi en contact avec d'autres personnes confrontées à des défis

émotionnels similaires, et nous fait éprouver de l'empathie et de la compassion. Nous pouvons ainsi travailler sur le chagrin lié à nos propres expériences de vie. Après « avoir traversé les épreuves de votre propre deuil... [vous] pouvez être en position de partager vos compétences d'adaptation avec d'autres personnes qui sont dans la même situation. » En soutenant le rétablissement d'une personne, nous pouvons trouver le chemin de la guérison pour nous-mêmes, tout en ayant un impact sur la vie des autres.

### **Vous ne savez pas par où commencer?**

Trouvez une cause qui vous passionne et apprenez à vous investir. De nombreux programmes de bénévolat ont simplifié leurs processus de candidature en ligne pour vous faciliter la tâche.

Vous aurez peut-être à fournir des renseignements sur vous-même et à expliquer votre intérêt pour le bénévolat. En fonction du programme, vous devrez peut-être également vous soumettre à des vérifications de l'habilitation à travailler auprès de personnes vulnérables, fournir des références personnelles et participer à un entretien.

Les programmes formels de bénévolat offrent une variété d'occasions et fournissent une initiation pour mieux comprendre leur rôle et leurs engagements. Certains programmes vous permettent même de vous inscrire en ligne à des offres spécifiques correspondant à votre emploi du temps.

Visitez les hôpitaux locaux, les événements communautaires et les sites Web tels que **Bénévoles Canada** et **Charity Village** pour trouver des occasions qui correspondent à vos disponibilités.

N'oubliez pas que de nombreuses organisations dépendent des bénévoles pour réussir. Une fois votre engagement pris, tenez-vous-y. Il est important d'aller jusqu'au bout, car il peut s'avérer difficile de trouver des remplaçant-es à la dernière minute.

### **Références :**

1. Walker, V. (29 février 2020). Breaking Out of Loneliness by Volunteering. Psychology Today. Article consulté le 8 juin 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/400-friends-who-can-i-call/202002/breaking-out-loneliness-volunteering> (seulement en anglais)



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


Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, 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)

Suivez-nous sur :  

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2024 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.