

## Donner de son temps et se faire du bien

Les retraités ont du temps et des compétences, et ils sont nombreux à en faire profiter la communauté en œuvrant au sein d'organismes de bienfaisance.

Par : [La rédaction](#)

22 août 2019

07:00



*Pierre Morrissette, le directeur général du Centre d'action bénévole de Montréal, rappelle que les retraités qui font du bénévolat sont plus en santé tant physiquement que mentalement.*

# CONSEILLER

## **Conseiller : Les retraités sont-ils plus impliqués que le reste de la population dans l'action bénévole?**

Pierre Morrissette : Le nombre de retraités qui font du bénévolat est moins élevé que celui de certains autres groupes de la population, notamment celui de jeunes. Par contre, les retraités qui en font donnent plus d'heures, soit 180 en moyenne par année, contre 115 à 120 heures (jeunes).

## **Dans quoi s'investissent-ils?**

Certains occupent des fonctions traditionnellement allouées aux bénévoles, telles que les tâches cléricales, la distribution de repas ou la prestation de services aux bénéficiaires. Mais les baby-boomers arrivent aujourd'hui à la retraite et ils sont plus instruits que leurs parents. Ils ont certaines compétences et peuvent donc opter pour du bénévolat d'expertise. Ils exercent alors des tâches plus complexes, en rapport avec leur domaine de compétence; certains mettent à jour un plan comptable, d'autres lancent un plan de communication, par exemple.

## **Pourquoi éprouvent-ils le besoin de faire du bénévolat?**

Cela peut paraître très cliché, mais toutes les études démontrent que faire du bénévolat procure des bienfaits : on se fait du bien en faisant du bien. Une étude de mars 2017 conclut que les bénévoles sont en meilleure santé physique et mentale et qu'ils paraissent cinq ans plus jeunes. C'est logique, puisque d'un côté ils restent actifs et rencontrent des gens; ils sont donc moins isolés. De l'autre, ils développent un sentiment d'utilité, qui améliore l'estime de soi. Se sentir encore compétent est important à cet âge-là!

## **Plus qu'à tout âge?**

Lorsque l'on est en emploi, plusieurs aspects donnent un sens à notre vie; on les perd lorsque l'on prend sa retraite. La reconnaissance, la valorisation de nos compétences, le réseau professionnel, les collègues, les relations d'affaires, les défis, la routine, etc. Tout disparaît d'un seul coup. Cette situation peut s'avérer très nuisible sur le plan de la santé mentale, d'où l'importance de demeurer actif socialement. Il existe d'autres moyens que le bénévolat pour y parvenir, mais celui-ci demeure une bonne façon d'y arriver.

# CONSEILLER

## **Quand on a fait du bénévolat étant jeune, mais que la vie professionnelle et familiale nous en a détournés, comment se lancer dans l'aventure une fois à la retraite?**

Les centres d'action bénévole comme le nôtre à Montréal (il y en a 115 au Québec) s'occupent de l'orientation : le type de travail; la cause; la clientèle; l'endroit; le nombre d'heures par semaine... Il faut s'interroger et sélectionner son action bénévole avec beaucoup de rigueur, pour éviter les risques de découragement. C'est un peu comme choisir un emploi. Il faut y aller avec ses envies et ses besoins. Et comme il n'y a pas de rémunération à la clé, on est entièrement libre d'opter pour ce qui nous convient. Il est toujours possible de trouver une tâche bénévole à remplir.

**Le point de vue de Gaétan Veillette, planificateur financier à IG Gestion de patrimoine.** À la retraite, il est primordial de rester actif selon ses champs d'intérêt, ses obligations personnelles et familiales, ses capacités physiques et mentales, ses ressources matérielles, financières et autres, rappelle Gaétan Veillette. L'environnement socio-économique conditionne souvent le mode de vie du retraité.

« Par exemple, si un retraité aime les voyages et est entouré d'amis qui partagent les mêmes intérêts, indique-t-il, il peut développer des affinités sociales. Certains retraités qui sont encore en mesure de conduire leur véhicule peuvent ainsi permettre à d'autres qui ne le peuvent plus de participer à des activités. Il ne faut pas oublier que le transport en commun n'est pas offert dans toutes les régions. »

Poser des gestes bénévoles est une bonne manière de rester actif et en santé, et l'on sait que chez les aînés, les frais médicaux peuvent vite devenir lourds à porter. De plus, les organismes de bienfaisance ont toujours des besoins pour mener à bien leur mission.

Faudrait-il ainsi inciter plus de retraités à donner de leur temps? Devrait-on par exemple offrir un crédit d'impôt pour bénévolat afin d'impliquer plus de bénévoles?

« Un tel crédit serait difficile à administrer, car ardu à contrôler, répond M. Veillette. La valeur du bénévolat va au-delà d'un crédit d'impôt. La valorisation sociale par le bénévolat est sans doute la meilleure manière d'attirer de nouveaux bénévoles et de les engager à la cause. Le crédit d'impôt pour dons de charité est déjà une forme d'encouragement à soutenir des causes sociales. »