



RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC



RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC



# *Faire le bien* **fait du bien**

*15 bonnes raisons de  
faire du bénévolat*

Recherche et texte : Isabelle Trudeau  
Graphisme : Brian Velasco





#1

## Le bénévolat est bon pour la santé mentale

Dans leurs deux études intitulées *Doing Good is Good for You*, 2013, 2017 *Health and Volunteering Study*, le *UnitedHealth Group* affirme que le bénévolat aide les gens à gérer et atténuer leur stress. Environ 94% des répondants ont déclaré que leurs activités de bénévolat améliorent leur humeur. Les bénévoles ont aussi affiché une meilleure santé émotionnelle que les non-bénévoles, y compris au point de vue de la satisfaction à l'égard de leur vie en général.

#2

## Le bénévolat est bon pour la santé physique

L'étude du *UnitedHealth Group* (ci-dessus) a révélé que 80% des bénévoles exercent un meilleur contrôle sur leur santé. En tant que consommateurs de soins de santé, ils ont tendance à faire des choix plus éclairés concernant leur mieux-être. Le bénévolat, qui permet de demeurer actif, contribue à réduire les douleurs chroniques et les symptômes de maladie du cœur.





#3

## Le bénévolat aide à rester jeune

Selon l'étude du Dr Jens Detollenaere de l'université Ghent (Belgique), parue dans *Plos One* en 2017, il appert que les hommes et les femmes engagés dans des activités bénévoles auraient une bien meilleure santé que les non-bénévoles. En effet, ils ont une forme équivalente à un non-bénévole de 5 ans de moins. Autrement dit, une bénévole de 50 ans a une aussi bonne santé qu'un non-bénévole de 45 ans.

#4

## Le bénévolat est bon pour le moral et le cerveau

Le bénévolat accroît les activités physiques et cognitives, ce qui protège contre le déclin et la démence liés au vieillissement. De fait, des travaux effectués par des chercheurs de l'université de l'Arizona ont démontré que les seniors les plus engagés dans des activités bénévoles voient leur risque de développer des troubles cognitifs être réduit de 27%. Tellement convaincus des bienfaits des activités, les chercheurs de l'université d'Arizona recommandaient qu'elles soient prescrites par des gériatres.







RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC



## #5 *Le bénévolat réduit la tension artérielle élevée*

Cette étude a été réalisée par des chercheurs de l'Université de Carnegie Mellon aux États-Unis et ces derniers ont montré qu'il existait un lien entre le bénévolat et la baisse de la tension artérielle. Débutée en 2006 et publiée dans la revue *Psychology and Aging*, cette étude a interrogé 1164 adultes âgés de 51 à 91 ans et présentant une tension normale. 4 ans après ce premier questionnaire, les mêmes personnes ont été à nouveau interrogées. Les experts ont comparé les deux tests et réussi à mettre de l'avant que les personnes qui avaient effectué au moins 200 heures de bénévolat annuellement avaient 40% moins de chances de présenter une pression élevée.

## #6 *Le bénévolat augmente l'espérance de vie*

Une étude menée dans le Michigan confirme l'allongement de l'espérance de vie. Ainsi, pendant 10 ans, 2 700 hommes ont été interrogés sur leurs pratiques bénévoles. Résultat : ceux qui pratiquaient le bénévolat de manière régulière avaient un taux de mortalité de deux fois et demie inférieur aux autres.





#7

## Le bénévolat aide à lutter contre la dépression

L'isolement social est un facteur de risque de dépression. Le bénévolat aide à forger des relations interpersonnelles et un réseau de soutien, deux outils utiles pour surmonter les difficultés et lutter contre la dépression.

#8

## Le bénévolat rehausse la confiance en soi

Aimeriez-vous avoir une meilleure opinion de vous-même et de vos capacités? Pourriez-vous être davantage satisfaits de votre vie? Le bénévolat peut aider à tous ces égards, en plus de susciter une grande fierté et un sentiment d'identité.

#9

## Le bénévolat modifie notre perception du temps

Consacrer quelques heures aux personnes qui en ont besoin nous donnerait l'impression d'avoir plus de temps. En effet, une étude publiée en 2012 dans *Psychological Science* a démontré que la satisfaction de donner du temps aux autres soulagerait le sentiment angoissant de « manquer de temps » en modifiant notamment notre perception.







## #10 *Le bénévolat élargit notre réseau social*

Le bénévolat vous aide à nouer de nouvelles amitiés et à faire de nouvelles connaissances. Les relations interpersonnelles, les rencontres sociales et les occasions de se réunir autour d'un but commun peuvent également mener à un plus grand sentiment d'appartenance à la collectivité.

## #11 *Le bénévolat améliore nos compétences sociales*

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.





#12

## Baisse du cholestérol, hausse de l'estime

Une étude parue en avril 2013, dans la revue médicale *JAMA Pediatrics* conclut que les adolescents prenant part à des activités bénévoles une fois par semaine en tirent des bénéfices mesurables sur leur propre santé. Au cours de cette étude, les jeunes participants bénévoles ont vu baisser leur valeur de cholestérol sanguin et leur indice de masse corporelle par rapport au groupe qui n'avait pas intégré de telles activités. De plus, il a été établi qu'un engagement social entraîne une meilleure estime de soi et une diminution des sentiments négatifs ou de nature dépressive.

#13

## Le bénévolat peut faire progresser notre carrière

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?





#14

## *Le bénévolat nous permet d'acquérir de nouvelles compétences*

Qu'il s'agisse de collectes 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. Selon une étude effectuée par la firme Léger pour le compte du RABQ, 86% des jeunes répondants ont affirmé avoir acquis de nouvelles compétences via leurs expériences bénévoles.

#15

## *Le bénévolat 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 extérieurs 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.







## Bibliographie

- Infurna, F. J., Okun, M. A., et Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263-2269.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jgs.14398>
- UnitedHealth Group (2013). Doing Good is Good for You. 2013 *Health and Volunteering Study*.  
<https://www.unitedhealthgroup.com/content/dam/UHG/PDF/2013/UNH-Health-Volunteering-Study.pdf>
- UnitedHealth Group (2017). Doing Good is Good for You. 2017 *Health and Volunteering Study*.  
[https://newsroom.uhc.com/content/dam/newsroom/2017\\_VolunteerStudy\\_Summary\\_Web.pdf](https://newsroom.uhc.com/content/dam/newsroom/2017_VolunteerStudy_Summary_Web.pdf)
- Detollenaere, J., Willems, S., & Baert, S. (2017). Volunteering, income and health. *PLOS ONE*, 12(3).  
<https://biblio.ugent.be/publication/8513034/file/8513437.pdf>
- Moreno MA., Furtner F. et Rivara FP. (2013) Adolescent Volunteering. *JAMA Pediatrics*; 167(4):400.  
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1674385?resultClick=1>
- Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A. et Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, 31(1), 87.  
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea-31-1-87.pdf>
- Sneed, R. S. et Cohen, S. (2013). A prospective study of volunteerism and hypertension risk in older adults. *Psychology and aging*, 28(2), 578-586.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3804225/>
- Carnegie Mellon University. (2013) Volunteering reduces risk of hypertension in older adults. *Science Daily*. 13 June 2013.
- Carnegie Mellon University. (2013, June 13). Volunteering reduces risk of hypertension in older adults. ScienceDaily.  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130613092344.htm>

