

DIX BONNES RAISONS DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT

Saviez-vous que la période du **6 au 12 avril 2014** marque la **Semaine de l'action bénévole**? Nous célébrons pour la onzième année l'action de bénévoles partout au Canada. Si vous faites partie des 13,3 millions de bénévoles canadiens, vous savez peut-être que cette activité vous apporte autant de bienfaits à vous qu'à la cause qui vous tient à cœur. Si vous ne faites pas de bénévolat, voici dix bonnes raisons d'envisager cette éventualité.

1. **Le bénévolat est bon pour votre santé mentale.** Dans son étude intitulée *Doing Good is Good for You*, 2013 Health and Volunteering Study, le UnitedHealth Group affirme que le bénévolat aide les gens à gérer et atténuer leur stress. Environ 94 pour cent 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 votre santé physique.** L'étude du *UnitedHealth Group* (ci-dessus) a révélé que 80 pour cent 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 santé. Le bénévolat, qui permet de demeurer actif, contribue à réduire les douleurs chroniques et les symptômes de maladie du cœur.
3. **Le bénévolat rehausse la confiance en soi.** Aimerez-vous avoir une meilleure opinion de vous-même et de vos capacités? Pourriez-vous être davantage satisfait de votre vie? Le bénévolat peut aider à tous ces égards, en plus de susciter une grande fierté et un sentiment d'identité.
4. **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.
5. **Le bénévolat élargit votre 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.
6. **Le bénévolat peut vous aider à développer de nouvelles habiletés.** Dans le cadre de leurs activités caritatives, les bénévoles doivent souvent acquérir de nouvelles aptitudes, comme des habiletés interpersonnelles, l'esprit d'équipe, la gestion du temps et d'autres compétences organisationnelles et professionnelles. Ces dernières constituent d'ailleurs de précieux atouts pour les employeurs.
7. **Le bénévolat vous aide à mettre vos aptitudes à l'œuvre.** Plusieurs bénévoles se réjouissent d'exercer leurs talents au profit d'une bonne cause. Que vous possédiez un don pour les affaires dont l'organisation a besoin ou un talent unique qu'il faut exploiter, le bénévolat est un excellent moyen d'exploiter vos capacités.
8. **Le bénévolat peut faire avancer votre carrière.** Environ 71 pour cent des répondants à l'étude *Doing Good is Good for You* estiment avoir eu l'occasion d'élargir leur réseau de contacts professionnels et 49 pour cent des nouveaux bénévoles affirment que les activités caritatives les ont aidés sur le marché du travail.

9. **Le bénévolat permet d'explorer de nouvelles options de carrière.** Le bénévolat est une excellente occasion d'essayer différentes choses (rôles, secteur d'activités, etc.). Plusieurs personnes ont trouvé leur voie grâce à leurs activités bénévoles.

10. **Le bénévolat peut changer les choses pour les causes qui vous tiennent à cœur.** Que vous ayez perdu un proche à la suite d'une maladie grave ou que vous éprouviez le désir de soulager la souffrance d'autrui, vos efforts peuvent améliorer des vies, tout en vous apportant l'ensemble des bienfaits ci-dessus.

COMMENT CHOISIR UNE ORGANISATION CARITATIVE

De toute évidence, le bénévolat apporte des bienfaits tant aux bénévoles qu'aux bénéficiaires, mais par où commencer? Afin d'en tirer tous les avantages et une réelle satisfaction pour le travail accompli, il faut trouver une activité qui vous convient. Voici donc quelques conseils pour trouver des occasions intéressantes.

OÙ COMMENCER?

Commencez par une introspection. Qu'est-ce qui vous passionne? À qui voulez-vous venir en aide?

Certains répondent à cette question en un éclair, mais ce n'est pas le cas de tous. Par exemple, si un membre de la famille est ou a été gravement malade, il n'est pas étonnant de développer un intérêt pour une organisation vouée à trouver un remède à la maladie. D'un autre côté, vous pourriez tout aussi bien être habité d'un désir d'aider les victimes d'un désastre, de veiller sur l'environnement ou de protéger les animaux maltraités.

Ce sera plus facile lorsque vous aurez choisi une bonne cause; il vous faudra ensuite choisir une organisation parmi plusieurs. Une façon de réduire l'éventail de choix est de décider si vous voulez agir sur le plan local, national ou international.

À partir de là, il est plus facile de chercher les diverses organisations qui correspondent à vos champs d'intérêt. Commencez votre recherche sur Internet; le site AllforGood.org (États-Unis) peut vous aider à trouver des possibilités dans votre région qui correspondent à vos intérêts. Au Canada, le site bénévoles.ca est un excellent moyen pour trouver un centre d'action. Ensuite, consultez le site Web et la page Facebook des organisations caritatives qui vous intéressent pour en savoir plus sur leur philosophie et déterminer si elles vous conviennent.

TROUVER VOTRE PLACE

Maintenant, il ne devrait vous rester qu'une poignée de possibilités pour faire du bénévolat près de chez vous pour des causes qui vous tiennent à cœur. Laquelle bénéficierait le plus de vos talents uniques?

L'ultime chose à faire est de trouver un poste de bénévole qui vous intéresse et pour lequel vous possédez les capacités requises, sur le plan des habiletés et des disponibilités. Vous devez aussi comprendre les besoins de cette organisation. Par exemple, si vous désirez mettre vos capacités en conception de pages Web au service d'une organisation dont le site Web est achevé, accepteriez-vous d'accomplir d'autres tâches pour elle ou préférez-vous trouver une autre option?

D'autres facteurs peuvent aussi entrer en ligne de compte. Par exemple, désirez-vous travailler seul ou en équipe? Désirez-vous travailler à l'arrière-scène ou assumer un rôle avec une grande visibilité? Quel niveau de responsabilité recherchez-vous? Combien de temps pouvez-vous consacrer au bénévolat? Il faut songer aux aspects pratiques, comme trouver du temps pour le bénévolat malgré un horaire chargé. Certains employeurs incitent leurs employés à faire du bénévolat et vont parfois jusqu'à le permettre pendant les heures de travail.

Trouver l'organisation et la cause qui vous convient est essentiel à une expérience de bénévolat enrichissante. Déterminez ce que vous recherchez et faites l'inventaire de vos options. Demandez aussi à votre employeur s'il existe des mesures incitatives officielles relatives au bénévolat dans son organisation.

RESSOURCES :

<http://www.soyezbenevole.ca/>

http://www.helpguide.org/life/volunteer_opportunities_benefits_volunteering.htm

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.