Vous avez dit bénévole ?

Lorsqu'une élève de l'option Croix-Rouge du Collège de la Vaucouleurs m'a demandée pourquoi es-tu bénévole j'ai été surprise. Je me suis dit : tiens, voilà une bonne question. Pourquoi ? J'ai simplement répondu être bénévole depuis longtemps.

Et d'ailleurs c'est quoi être bénévole ? La définition du mot indique: personne qui offre de son temps et son aide de manière volontaire et gratuite Le bénévole choisit où, quand et comment il souhaite s'investir, que ce soit quelques heures par mois ou pour un engagement plus régulier. Cet engagement reposant sur un choix donc personnel et libre s'exerce le plus souvent au sein d'une association, d'une organisation pour venir en aide à autrui.

En France, ce sont 13 millions de bénévoles, soit 24% des français qui, constituent le cœur et le fondement de de la vie associative, sans lesquels les 1 300 000 associations en activité n'existeraient pas. Ce taux est intermédiaire entre les 40 % de la population suédoise et les 10% des bulgares. Indépendamment de ces disparités nationales, le nombre de bénévoles et de volontaires a tendance à augmenter en Europe depuis 10 ans.

Dans plus de la moitié des pays de l'Union Européenne, une proportion importante des bénévoles s'implique dans le domaine du sport (31%). Les autres principaux secteurs d'engagement sont le social, la culture, les loisirs et l'éducation et donc la défense des causes, et des droits: 19 % :-l'action sociale, action humanitaire et caritative, santé:17 % les loisirs, divertissements et vie sociale: 13 %. C'est ainsi que certains s'impliquent dans la vie d'un club sportif, d'autres distribuent des repas avec une association d'aide alimentaire ou accompagnent des enfants dans leurs devoirs, organisent des collectes solidaires, participent à des actions pour l'environnement etc. D'ailleurs, cette année, la Journée internationale des bénévoles et des volontaires aura lieu le 5 décembre, et est désignée par l'ONU 'Année Internationale des volontaires au service du développement durable. Le monde est, en effet, confronté à de nombreux problèmes urgents: insécurité alimentaire, guerres et conflits, maladies infectieuses, pénuries d'eau, extrême pauvreté etc. pour lesquels il ne fait aucun doute que le bénévolat joue un rôle essentiel. Le bénévole a le pouvoir de changer des vies et redonner de l'espoir par ses multiples actions. Les différentes formes de bénévolat social et caritatif peuvent être classées en 4 typologies :

- le bénévolat de terrain
- le bénévolat de gestion
- le bénévolat de compétences
- le bénévolat à distance

Mais, au-delà de ces engagements que vient chercher le bénévole ?

Faire du bénévolat permet de se sentir utile, de soutenir une cause qui tient à cœur et de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes valeurs C'est aussi prendre soin de soi; prendre confiance en soi, ressentir de la satisfaction personnelle et du bien-être et donc avoir une meilleure estime de soi et la sensation d'un bien-être général accru.

Le bénévolat est le moyen de vivre une expérience enrichissante en donnant du sens à sa vie. 49 % des bénévoles déclarent que le sentiment d'utilité est la principale motivation qui les a poussés à s'investir dans une association avec un profond sentiment d'accomplissement et ce, en agissant concrètement pour aider les autres. Il permet d'acquérir et développer des compétences tant au

niveau personnel que technique. Et pour tout cela, il faut savoir faire preuve de polyvalence, d'organisation, d'empathie d'écoute et de leadership. C'est aussi un moyen de sortir de la routine, de rompre avec la solitude, de s'ouvrir aux autres, tisser du lien social en partageant des moments conviviaux et créer des liens d'amitiés solides et durables. Toutefois les bienfaits vont bien au-delà de l'altruisme car, aider les autres, c'est aussi s'aider soi- même.

Il existe des preuves scientifiques démontrant l'effet positif du bénévolat sur le corps. Les psychologues appellent cela le « high du bénévolat ».les personnes qui s'engagent, se sentent davantage valorisées et épanouies affirmant qu'aider les autres leur donne de l'assurance et renforce leur sentiment d'avoir un but dans la vie.

Enfin, une personne bénévole contribue à faire connaitre une organisation et sa cause pouvant inciter d'autres personnes à s'engager.

Mais tout n'est pas rose et donc **le bénévolat a aussi des inconvénients et des limites**.

La santé mentale est un état dynamique et fluctuant, influencé par de nombreux facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, environnementaux qui englobe également le bien-être émotionnel, psychologique et social. Ainsi, le bénévolat est source de plaisir et de satisfaction mais l'engagement excessif, le manque de limites claires et la pression peuvent mener à un épuisement émotionnel et physique. Donner de son temps peut perturber l'équilibre entre vie privée voire familiale et vie professionnelle. Certaines activités peuvent générer beaucoup de fatigue et mener au burn-out car le bénévolat, si l'on n'y prend garde est chronophage. Face à des problèmes complexes et persistants, le bénévole peut se sentir impuissant et frustré, entrainant une baisse de sa motivation et un sentiment de désespoir. Le manque de moyen peut aussi créer un sentiment d'impuissance. Enfin, le travail en équipe, dans des situations stressantes, peut engendrer des conflits et des tensions, ce qui peut nuire au bien-être des bénévoles.

Pour certains bénévoles, l'absence de reconnaissance, de remerciements ou de valorisation peut générer de la frustration. De plus, à la différence de l'activité du volontaire, celle du bénévole n'est pas rémunérée (seuls les frais réels peuvent être remboursés sous différentes conditions). Et qui dit non rémunération dit absence de protection et de statut **.**Il n'existe pas de contrat de travail formel. En cas d'accident ou de conflit, le bénévole est souvent isolé.

Ensuite, les bénévoles de gouvernance sont souvent très impliqués dans la vie de l'association en tant que gestionnaires, comme dans les projets. Ils se sentent fréquemment accablés par le poids des responsabilités et expriment l'envie de passer la main et l'impossibilité à quitter l'association souvent par faute de remplaçants. Avec le temps ce bénévole de gouvernance peut devenir incontournable et les bénévoles n'ont plus envie de le remplacer.

Et nous voici donc parvenus au quid de mon engagement, le dernier étant de 7 ans au bénéfice de la Croix- Rouge, mouvement international regroupant le plus d'associations humanitaires au monde. Mon engagement plus modeste concernait une cinquantaine de communes.

Mais à Fatou qui m'a demandé pourquoi es-tu bénévole eh bien très simplement je réponds parce que j'aime l'Humain et que je ne peux laisser en souffrance celui qui souffre. Pour moi, être bénévole, c'est être sur le terrain, c'est être à côte de celui qui tend la main parce qu'il est dans le besoin. Et au final je pense que cela fait partie de mes gènes car j'ai toujours fait partie d'associations en y prenant peu à peu des responsabilités.

Mon expérience à la Croix Rouge française m'a permis de faire de belles rencontres à tous les niveaux, de mettre en place de beaux projets (alphabétisation, aide alimentaire, secourisme, visite aux personnes isolées etc.)

La disponibilité qui m'était demandée était importante mais voir le sourire d'une bénéficiaire compensait largement. La vie d'une association c'est celle d'êtres humains avec ses hauts et ses bas, ces demandes qui n'ont pu aboutir et ces demandes de droit d'asile obtenues avec à la clé une invitation à un mariage en remerciement. Tout cela libère des contraintes administratives imposées et fait oublier l'exigence de certains bénéficiaires mais aussi l'assiduité souvent fluctuante des bénévoles. Tout cela a cependant fini par m'épuiser et m'a conduit à m'interroger sur ce que je voulais faire de ma retraite.

Toutefois, mon engagement en maçonnerie m'a sans aucun doute, aidé notamment par l'écoute tant auprès des personnes aidées ou aidantes que dans les réunions administratives où, bizarre, j'étais toujours la dernière à prendre la parole. Le fonctionnement de la FM en dehors du temps dans un espace fermé permet le recul, l'écoute et surtout un réel échange avec les membres de la loge dont la diversité constitue une véritable mosaïque et donc une réelle ouverture. Le monde profane ne permet pas une telle rencontre dans ces conditions car il y a peu de probabilité que nous nous soyons rencontrés un jour en dehors de ce temple.

Pour Gandhi, «Le meilleur moyen de se trouver soi- même est de se perdre au service des autres». Cela ne fait-il pas partie de notre démarche initiatique aller à notre propre découverte?

Par ailleurs, il faut remarquer que bon nombre de FM sont engagés dans la vie civile auprès de nombreuses associations ou sont engagés politiquement dans leurs communes, leurs villes, leurs départements et tous services de l'état. mais pas que dans des structures..

Aussi, dans le temple nous œuvrons sur nous- mêmes, enrichis de nos frères et sœurs. A l'extérieur nous agissons, nous créons, nous portons au dehors l'œuvre commencée dans le temple comme nous le rappelons avec en mémoire cette phrase de Maria Deraismes, peu avant sa mort:

« Je vous laisse le Temple inachevé, poursuivez, entre ses Colonnes, le Droit de l'Humanité »
J'ajouterai mais aussi en dehors de ces colonnes.