

Préambule

Volontariat et lien social, du bonheur à l'état pur ?

Distanciation physique, mise à l'arrêt des activités de loisirs et des secteurs dits « non essentiels », protocoles sanitaires en constante évolution... Depuis mars 2020, la situation sanitaire impacte notre vie sociale. Pourtant, associations et volontaires continuent à réinventer sans cesse la manière de créer du lien social. Mais à quoi correspond-il exactement ? En quoi joue-t-il un rôle sur notre bien-être ? Quel lien avec le volontariat ? Découvrons ensemble pourquoi nous entendons si souvent que « le volontariat rend heureux » ...



TISSER DES LIENS, UNE BASE FONDAMENTALE

Le lien social, c'est se sentir appartenir à un monde partagé : socialiser, établir des liens de confiance, coopérer... D'après le sociologue Serge Paugam, « l'expression *lien social* est aujourd'hui employée pour désigner tout à la fois le désir de **vivre ensemble**, la volonté de **relier les individus** dispersés, l'ambition d'**une cohésion plus profonde de la société** dans son ensemble. » L'être humain crée des relations avec les autres et sa société à travers différents groupes d'appartenance, ce qui contribue à son développement identitaire et lui apporte de la reconnaissance. À côté de cercles tels que la famille, les amitiés, l'école ou encore le travail, le volontariat représente lui-aussi un environnement dans lequel la personne peut construire son identité. Rencontrer des gens, trouver sa place dans la société, défendre une cause, partager des valeurs communes..., ces facteurs contribuent à la création de liens dans le bénévolat. Avec l'arrivée de la Covid-19, nos liens sociaux ont été mis à mal de plusieurs manières (décès, chômage temporaire, arrêt des loisirs et activités de volontariat, isolement...). Mais en quoi le lien social impacte-t-il notre bien-être ?

FAIRE DU VOLONTARIAT, LA RECETTE DU BONHEUR ?

Le bien-être est subjectif et comporte plusieurs dimensions clés : la satisfaction par rapport à la vie, le bonheur, la qualité de vie, le sens de l'action, le sens du contrôle, l'anxiété et la dépression. En 2013, le Bureau fédéral du Plan a mené une étude très large sur le bien-être. Elle indiquait que celui-ci est particulièrement lié à la santé de la personne et ses liens sociaux. En d'autres termes, avoir une bonne santé – tant physique que mentale – et avoir davantage de personnes vers qui se tourner en cas de difficulté sont des composantes essentielles au bien-être. Les mêmes observations ont été réalisées dans d'autres pays. Or, si l'indicateur de bien-être en Belgique s'est amélioré entre 2016 et 2018, la dégradation de la santé et des liens sociaux l'ont fait diminuer en 2019. Une dégradation qui a continué avec l'arrivée de la Covid-19. En effet,



Crédit photo : Pexels

une multitude d'études et de constats témoignent d'indicateurs inquiétants concernant le bien-être de la population. Insatisfaction par rapport aux contacts sociaux, augmentation des troubles psychiques, sentiment de solitude, augmentation du nombre de consultations liées à des envies suicidaires... Dans des recherches menées en Écosse en cette période particulière, plusieurs psychologues ont réalisé à quel point les interactions sociales avaient leur importance dans le bien-être de la population (Ingram J., Hand C. J., Maciejewski G., 2021).

« En cette période particulière, plusieurs psychologues ont réalisé à quel point les interactions sociales avaient leur importance dans le bien-être de la population. »

Du côté des volontaires et des organisations, la limitation des activités voire leur interdiction n'a pas été sans conséquence sur le moral des personnes. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré des relations entre le volontariat et

le bien-être. Elles précisent que différents facteurs jouent un rôle sur le bien-être, en particulier le fait d'être en **relation aux autres**, de **se sentir utile** ou encore de **ressentir de la reconnaissance**. Cependant, il ne s'agit pas d'une relation de causalité directe et positive : l'impact peut varier selon l'environnement, les motivations (voir *La rencontre*, p. 29) ou encore les ressources dont la ou le bénévole dispose. En effet, faire du volontariat peut aussi générer de l'anxiété, du stress et parfois mener au burn-out. Par exemple, des rôles qui demandent de la prise de risque ou encore un environnement où la personne est très sollicitée peuvent avoir un effet négatif sur son bien-être. Il ne s'agit donc pas de dire « être volontaire rend heureux », mais plutôt de considérer que certains facteurs dans le volontariat peuvent avoir un impact positif.

« Il ne s'agit donc pas de dire « être volontaire rend heureux », mais plutôt de considérer que certains facteurs dans le volontariat peuvent avoir un impact positif. »

Divers éléments influencent les mécanismes qui mènent à ces effets du volontariat sur le bien-être. Par exemple, se connecter aux autres favorise le sentiment d'appartenance et diminue le sentiment de solitude. Les personnes qui sont reconnues dans leur volontariat montrent davantage de satisfaction de la vie en comparaison avec celles qui ne le sont pas. Faire quelque chose d'utile et qui a du sens impacte positivement la santé mentale des personnes. Cet effet peut également s'observer lorsque la ou le volontaire développe et partage son expérience et ses connaissances : la personne sent qu'elle apporte quelque chose. Les leviers sont donc nombreux pour contribuer au bien-être des bénévoles... de quoi se rendre compte du rôle essentiel des responsables de volontaires !

LA GESTION DES VOLONTAIRES, UN INGRÉDIENT INCONTOURNABLE À LEUR BIEN-ÊTRE !

Si ces mécanismes expliquent les relations entre bénévolat et bien-être, la manière dont les personnes sont soutenues dans leurs activités a également son importance. Comment les organisations peuvent-elles contribuer au bien-être de leurs bénévoles ? C'est ici que les responsables de volontaires jouent un rôle essentiel. En effet, **leurs actions de soutien**



Crédit photo : Pexels

le dépasser correctement. Cela va développer du soutien et de la compréhension au sein du groupe.

« *Le volontariat peut jouer un rôle pour sortir de l'isolement, créer du lien et retrouver du sens à sa vie.* »

Dans *Le dossier*, d'autres pistes et outils sont proposés pour continuer à soutenir les volontaires et mieux appréhender les changements induits par la Covid-19. Si la PFV continue de démentir l'idée d'un « bénévolat recette miracle pour trouver le bonheur » – démentie également par les études –, elle estime néanmoins que le volontariat peut jouer un rôle pour sortir de l'isolement, créer du lien et retrouver du sens à sa vie dans ce contexte « après Covid-19 », où le bien-être de la population aura été mis à rudes épreuves.

Bibliographie

→ **auprès des volontaires ont un impact positif**, que ce soit à travers **l'accompagnement au niveau des tâches** (formation, aide en cas de problème, ressources...) ou **celui lié aux émotions** (reconnaissance, encouragement, remerciement...). Par ailleurs, l'organisation peut également renforcer les liens du ou de la volontaire en facilitant les interactions (volontaires, bénéficiaires, équipe salariée, partenaires) à travers les activités, mais également des rencontres (fête, animation d'échanges et de réflexion...). Parmi ces leviers, que met en œuvre votre organisation ? Comment vous assurez-vous que ce qui est déployé pour améliorer le bien-être des bénévoles fonctionne ?

D'après Jessica Morton, chercheuse en psychologie à l'UCLouvain, il est possible d'évaluer cela à la fois au niveau individuel et collectif. Au niveau de la personne, quelques questions peuvent être posées comme **rituel en fin d'activité** : « Ça a été aujourd'hui ? Ça t'a plu ? Est-ce que tu t'es senti capable de mener tes tâches ? Ça a du sens pour toi ? Es-tu satisfaite de ta tâche ? ». La mesure n'est pas précise, mais elle permet d'évaluer la satisfaction de la personne et d'entendre ses besoins dans le but d'améliorer les choses. Au sein des équipes, Jessica Morton propose **« le point couac » en réunion**. Loin d'être un bureau des plaintes, l'idée est d'aborder une difficulté ou une situation inconfortable parce qu'elle risque d'être récurrente ou qu'elle a été trop émotionnelle. L'objectif est soit de trouver une solution à instaurer pour la prochaine fois, soit d'apporter une réponse cognitive pour donner du sens au vécu émotionnel et

Bureau fédéral du Plan, « Avant la Covid-19, le bien-être était déjà en diminution », Communiqué de presse, 19 février 2021.

Bénévoles Canada, « Bénévoles et l'isolement social en temps de pandémie », webinaire, 18 mai 2021.

Ingram J., Hand J. C., Maciejewski G., « Social isolation during COVID-19 lockdown impairs cognitive function », Wiley Online Library, mars 2021.

Observatoire de la Santé du Hainaut, « Le lien social et la santé dans un contexte de pandémie », juin 2020.

Paugam S., 2018, « Introduction », Serge Paugam éd., *Le lien social*, Presses Universitaires de France, pp.3-6.

RTBF, « Coronavirus : en 2020, les consultations liées à une envie suicidaire ont augmenté de 50% », 1er juillet 2021.

STICS, « Impact psychosocial de la crise Covid », conférence virtuelle, 9 mars 2021.

Stuart J., 2020, « The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment », Londres.

Van Brussel L., Carlier L., Berger M., Printz A., Francou L. & De Cleen B., 2018, « BruVoices : La cohésion sociale à Bruxelles selon ses habitants », Fondation Roi Baudouin.

Yzerbyt V., « Lien social au temps du coronavirus », UCLouvain, mars 2020.