

## À LA DÉCOUVERTE DU BIEN-ÊTRE DES VOLONTAIRES 6 PANNEAUX "PROFILS" À IMPRIMER ET DÉCOUPER

Informations utiles pour l'impression :

- Limiter l'impression aux pages 2-7
- Imprimer en recto-verso, option « retourner sur les bords longs »

Crédits images : [Unsplash](#) – [Shutterstock](#) – [Freepik](#)



## **LA NOUVEAUTÉ, ÇA COMPTE POUR MOI !**

J'aime apprendre et découvrir de nouvelles activités ou encore me familiariser avec de nouveaux outils ou de nouvelles tâches.

Tant que je me sens progresser, mon volontariat me satisfait.

La curiosité est une de mes marques de fabrique, une qualité appréciée ! Que ce soit au sein de mon organisation ou en-dehors, j'adore en apprendre toujours plus !

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Réaliser des tâches variées ou avoir l'opportunité d'en changer ;
- Pouvoir entreprendre ou soutenir un nouveau projet ;
- Aller en formation ;
- Avoir une mission limitée dans le temps.

## **LES RELATIONS SOCIALES, ÇA COMPTE POUR MOI !**

J'aime rencontrer de nouvelles personnes ou retrouver des proches dans mon volontariat.

J'apprécie être en groupe pour échanger, en petit ou en grand comité, dans une ambiance détendue, chaleureuse... voire un esprit de famille!

Être à l'écoute des autres et développer des amitiés, rien de tel pour me plaire dans mon volontariat !

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Vivre des moments de convivialité (repas, fête, activités récréatives ou culturelles...);
- Être dans une équipe soudée ;
- Avoir des contacts avec des publics ;
- Faire des activités ensemble en-dehors du volontariat.



## **ÊTRE EN ACTION, ÇA COMPTE POUR MOI !**

J'aime être au cœur de l'action et voir que celle-ci a un impact.

Je n'hésite pas à répondre aux demandes supplémentaires,  
j'aimerais pouvoir en faire plus...

Prendre davantage de responsabilités ou de tâches ? Aucun problème du coup, ce sera avec plaisir !

Cela fait du bien aussi de recevoir un "merci", à la fois des personnes aidées, des volontaires ou de l'organisation.

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Connaitre l'impact de mon action et pouvoir le mesurer ;
- Comprendre l'utilité de mes missions ;
- Avoir des retours sur ce que je fais ;
- Prendre des responsabilités.

## **PARTAGER MON EXPÉRIENCE, ÇA COMPTE POUR MOI !**

Transmettre mon vécu, mes savoirs ou encore mes connaissances, ça me plait énormément !

Que ce soit pour enrichir les activités ou apporter des outils, j'aime me mettre au service des autres et partager ce que j'ai appris ou vécu... C'est aussi ça, apporter sa pierre à l'édifice !

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Avoir des tâches liées à mes compétences ;
- M'impliquer dans une organisation où la mission me tient à cœur ;
- Épauler les nouvelles personnes ;
- Former mes pairs ;
- Partager mon expérience lors de moments d'échanges.



## **DÉFENDRE UNE CAUSE, ÇA COMPTE POUR MOI !**

J'aime porter des valeurs qui me tiennent à cœur : être solidaire et contribuer à un monde meilleur, c'est dans mon ADN !

J'apprécie la cohérence entre les décisions et les valeurs de l'organisation, entre ce qu'on dit et ce qu'on fait.

Pouvoir agir ici et maintenant, c'est essentiel pour moi ! Que ce soit dans l'organisation ou en-dehors, j'aime voir les choses bouger et réfléchir sur les enjeux à défendre.

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Me retrouver dans les valeurs de l'organisation et avec des personnes qui les partagent ;
- Rencontrer des experts en lien avec la cause défendue ;
- Participer à des moments d'échanges pour réfléchir aux positions de l'organisation.

## **S'ENGAGER SANS Y PENSER, ÇA COMPTE POUR MOI !**

Faire du volontariat, c'est quelque chose de naturel pour moi : j'ai toujours vécu dans un environnement empreint de solidarité et d'entraide.

L'engagement est une tradition, voire un devoir moral.

Rien de tel que de sentir que je fais partie d'une humanité commune !

### **Des pistes pour me sentir bien dans mon bénévolat ?**

- Sentir que les autres peuvent compter sur moi ;
- Pouvoir compter sur d'autres pour déléguer des tâches ;
- Avoir un espace où dire "stop" si ça devient trop ;
- Témoigner de mon bénévolat... ça pourrait donner envie aux autres, qui sait ?!

