

SENTIMENT DE SOLITUDE

Et si le volontariat pouvait faire la
différence ?



“Les jeunes ne sont pas immunisés contre la solitude. L’isolement social peut toucher n’importe qui, à n’importe quel âge, n’importe où”.

Déclaration de l’OMS, 2023

SENTIMENT DE SOLITUDE

En novembre 2023, l'OMS a déclaré que **la solitude est une menace pour la santé mondiale**, signalant une augmentation rapide de ce phénomène.

Une étude révèle qu'un quart des personnes âgées souffrent d'isolement social, et **entre 5 et 15 % des adolescents ressentent de la solitude.**

L'isolement et la solitude, spécifiquement chez les jeunes, ont été exacerbés par la pandémie COVID-19 et les diverses crises (sociales, politiques, climatiques, économiques) en cours.

SENTIMENT DE SOLITUDE

Le projet "**Stop Loneliness, Start Volunteering**" lancé dans 10 pays européens par le CEV (Centre for European Volunteering) sensibilise sur **le rôle du bénévolat dans la prévention de l'isolement social et de la solitude.**

Cet outil se veut un **résumé** des résultats de ce projet, agrémenté de **pistes de réflexion** et de **passage à l'action.**



AVERTISSEMENT

Les bienfaits du volontariat présentés dans l'ensemble de cet outil sont réels à condition que le volontariat **soit exercé librement, sans contraintes ni pressions d'aucune sorte**, conformément à la loi belge de 2005, relative au volontariat et aux droits des volontaires.



SENTIMENT DE SOLITUDE

En 2017, Volunteer Ireland a mené une étude sur l'impact du bénévolat sur la santé et le bien-être des bénévoles. Les résultats ont montré que **67 % des moins de 22 ans ont connu une amélioration de leur santé mentale et de leur bien-être après avoir participé à des activités de bénévolat.**

L'étude a également révélé que pour plus de 72% des jeunes interrogés, le bénévolat était un **bon moyen de se connecter avec les autres** et qu'il a contribué à **renforcer leur estime de soi et à élargir leur réseau social.**

Enfin, 65% d'entre eux ont déclaré que le volontariat les avait aidés à surmonter et dépasser leur sentiment de solitude.

LE VOLONTARIAT PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE !



Accueillir des jeunes bénévoles souffrant de solitude peut donc vraiment faire la différence pour eux, pour elles. Encore faut-il **être bien informé·e**, et **créer un environnement porteur pour intégrer ces bénévoles tout en douceur**.

On découvre cela ensemble dans cet outil !

COMPRENDRE LA SOLITUDE

Solitude et isolement social, c'est pareil ?

La solitude et l'isolement social sont liés mais distincts.

La **solitude** peut toucher n'importe qui. C'est un **état émotionnel subjectif**, le sentiment d'être seul·e, tandis que l'**isolement social** est une **condition objective** caractérisée par peu de contact social (être seul·e, vivre seul·e).

La solitude peut survenir même en étant entouré de personnes, et devient problématique si elle est persistante.

IL Y A PLUSIEURS SOLITUDES...

La **Solitude sociale** : Désigne le **manque** de *personnes* avec qui partager des activités, la quantité de relations. Elle peut résulter d'un déménagement, d'un changement d'école ou de périodes de confinement.

La **Solitude émotionnelle** : Résulte du besoin de partager des pensées et sentiments profonds, et concerne le **manque** de *qualité des relations*. Elle est souvent ressentie dans des environnements où l'on ne se sent pas connecté ou compris.

La **Solitude existentielle** : Se manifeste par un **manque** de *sens* dans la vie. Elle peut survenir lors de transitions majeures, comme un divorce ou la perte d'un proche et peut mener à des sentiments d'angoisse.

LE CERCLE DE LA SOLITUDE

Chacune de ces solitudes peut engendrer des sentiments de tristesse, d'anxiété et de faible estime de soi, affectant la qualité de vie.

De plus, **la stigmatisation** (« il n'a pas d'amis », « elle est bizarre ») engendre la **honte** et la **peur du rejet**, rendant plus difficile, pour les jeunes particulièrement, la recherche de soutien.

Le **cercle vicieux de la solitude** est que ce sentiment d'être seul·e peut engendrer un retrait social accru, rendant encore plus difficile la création de nouvelles relations, renforçant la solitude sociale, émotionnelle et/ou existentielle.

QUELS IMPACTS ?

Les impacts de la solitude incluent :

L'**anxiété** : Les jeunes isolé·es développent souvent une anxiété sociale, évitant les interactions et renforçant leur isolement.

la **dépression** : Des sentiments de désespoir et d'inutilité émergent, conduisant à un désintérêt pour les activités et une perte de motivation sociale.

La **faible estime de soi** : La solitude affecte la confiance en soi, rendant difficile la création de liens amicaux.

QUELS IMPACTS ?

Des **pensées suicidaires** : Les jeunes éprouvant une solitude prolongée sont plus vulnérables aux pensées suicidaires.

Des **addictions** : La solitude peut inciter à des comportements à risque, comme l'abus de substances, pour échapper à des émotions négatives.

L'**isolement social** : Les compétences sociales s'affaiblissent, rendant difficile l'établissement de nouvelles relations et renforçant la méfiance envers autrui.

L'**impact à long terme** : La solitude durant l'enfance peut entraîner des problèmes de santé mentale à l'âge adulte (troubles anxieux et dépressifs).

FACTEURS DE RISQUE

Différents facteurs augmentent les risques de souffrir de solitude :

- une mauvaise santé (maladies chroniques, rares),
- l'isolement géographique,
- des circonstances économiques défavorables,
- la pression sociale ou académique,
- l'appartenance à une minorité ethnique ou LGBTQIA+,
- le chômage
- ...



MALGRÉ LES RÉSEAUX “SOCIAUX”

On pourrait croire qu'à l'heure des réseaux sociaux et de l'hyper-connectivité, il n'y a plus de solitude.

C'est bien évidemment faux. La solitude est en augmentation, exacerbée par l'utilisation excessive des réseaux sociaux, qui affecte **l'humeur, l'estime de soi et qui ne propose que des relations superficielles**. On touche ici, comme dirait Souchon, à l'ultramoderne solitude...

Les structures qui accueillent des bénévoles jouent dès lors un rôle important en **favorisant l'inclusion sociale réelle et en offrant un soutien**.

CRÉER DES PONTS



CRÉER DES PONTS

Le sentiment de solitude, par les impacts qu'il produit, renforcé par les facteurs de risque, influence négativement l'implication des jeunes dans le volontariat. **Le problème n'est pas l'envie de le faire ou la motivation**, mais plutôt la peur de rencontrer d'autres personnes, de ne pas être à la hauteur, le manque de soutien, d'accueil, d'écoute.

Alors, pour pouvoir accueillir ces volontaires, créons des ponts ! **Accompagnons les futur-es volontaires pour qu'ils et elles se sentent bienvenu-es, précieux-ses, et se sentent faire partie d'une équipe.** Cet accompagnement, tout volontaire peut en bénéficier, pas uniquement celles et ceux qui souffrent de solitude!
Bien sûr, cela ne s'improvise pas : voyons comment faire !

TOUT D'ABORD, LA PARTICIPATION

Lorsqu'une personne s'adresse à votre service, vous identifiez :

- si elle veut participer à une activité que vous organisez, ou bénéficier d'un de vos services (**bénéficiaire**) OU
- si elle veut devenir **bénévole**

Nous avons tendance à scinder clairement les 2 sphères de participation. Or, il peut y avoir **porosité** ! Une personne bénéficiaire d'un atelier organisé par un PCS pourrait ensuite devenir bénévole pour cette activité ou une autre !

Pour les personnes souffrant de solitude, **la participation à une activité** avant de devenir bénévole peut s'avérer très bénéfique par la mise en confiance progressive qu'elle permet.

TOUT D'ABORD, LA PARTICIPATION

Si le passage de bénéficiaire à bénévole vous intéresse, consultez ces outils :

- De bénéficiaires à bénévoles : des transitions fructueuses - 2017
- De bénéficiaires à bénévoles : une volonté de cogestion - 2018
- Faciliter le passage de bénéficiaire à bénévole - 2023
- La Maison de la Cohésion Sociale de Châtelet : des bénéficiaires bénévoles - 2024

LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

1. Awareness – **Vue d'ensemble**

Il s'agit pour la personne qui souhaite devenir volontaire, d'avoir **un aperçu clair et à jour des différentes organisations qui recherchent des bénévoles**, ainsi que leur localisation géographique.

Etre au courant de ce qui est possible évite des désillusions ou des frustrations en cas de refus. La personne peut choisir son bénévolat en fonction de ses centres d'intérêt, aspirations, disponibilités.

Il est préférable que cet aperçu soit **en ligne** pour permettre aux personnes de trouver et de contacter des associations facilement.



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

1. Awareness – **Vue d'ensemble**

C'est ce que nous faisons à la PFV !

Nos **petites annonces** sont à jour, géographiquement identifiées et catégorisées par centres d'intérêts :

<https://www.levolontariat.be/annonces>

Les communes partenaires ont même accès à une **page locale** d'offres de bénévolat dédiées à leur territoire ! :

<https://www.levolontariat.be/les-pages-localites>



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

1. Awareness – **Vue d'ensemble**

Passons à l'action !

Vous voulez créer une plateforme locale en ligne des possibilités de volontariat sur votre région ? Inspirez-vous de **ce qui existe** ! Marche-en-Famenne a développé sa propre plateforme, et la PFV propose ce service aux communes partenaires.

Si vous pouvez renseigner les **communes voisines** qui soutiennent le volontariat, c'est encore mieux!

Au plus la plateforme sera alimentée d'**offres de volontariat variées et diversifiées**, au plus la chance que les personnes trouvent ce qui convient à leur personnalité et leurs besoins est grande !



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

2. Fellowship – **Accompagnement**

Ce rôle peut être réalisé par **la personne en charge du volontariat** sur la commune. Son objectif : aider les citoyen·nes en recherche de volontariat à trouver l'activité qui leur convient. L'engagement dans de nouveaux groupes peut s'avérer difficile, notamment pour les personnes isolées. L'aperçu en ligne n'est alors pas suffisant, elles ont besoin de soutien supplémentaire.

Ces accompagnant·es **écoutent sincèrement les aspirations, motivations et contraintes** de la personne. Ils et elles l'aident à franchir le cap, à trouver l'association, le projet de volontariat dans lequel elle s'épanouira.



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

2. Fellowship – **Accompagnement**

C'est exactement **la mission de nos bénévoles dans les centres de volontariat** à Bruxelles, Namur, Nivelles et Mons ! Certaines communes comme Genappe proposent également cet accompagnement. Il peut être réalisé lors de permanences et/ou sur rendez-vous.

Il est nécessaire que l'information concernant l'existence de cet accompagnement au volontariat soit diffusée par **divers canaux** (réseaux sociaux, bulletin communal, site internet, affiches, spot radio, flyers...) pour toucher le plus de personnes possible, y compris les personnes isolées et souffrant de solitude.



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

2. Fellowship – **Accompagnement**

Passons à l'action !

Accueillir les citoyen·nes en recherche de volontaires peut être assez facile à mettre en place. Une **permanence** de deux heures par semaine, ou des **rendez-vous** lors d'une matinée dédiée tous les quinze jours peuvent déjà suffire.

Evaluez après 1-3 mois le fonctionnement du service : est-ce *accessible* ? L'*horaire* est-il ok ? Le *temps dédié* à chaque accompagnement est-il suffisant ? Ai-je une *connaissance suffisante* du réseau associatif ? Puis-je *améliorer l'accueil* pour rendre le rendez-vous plus convivial (n'oublions pas que les volontaires ne postulent pas à un job, ils et elles veulent offrir de leur temps à la collectivité)?...



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

3. Reception – **Accueil chaleureux**

Il s'agit ici de s'assurer que les nouveaux volontaires **se sentent bienvenu·es**, ont reçu les **informations nécessaires** pour leur mission de bénévolat (valeurs, référent en cas de problème...) et ont pu **faire connaissance avec** le reste de **l'équipe**.

Si vous avez des bénévoles dans vos services, vous savez que c'est un moment charnière. Car un lieu où l'on **se sent accueilli·e**, où l'on **se sent considéré·e** (*une personne prend du temps pour m'accueillir, pour m'accompagner, m'expliquer ma tâche en tant que bénévole, me présenter à l'équipe...*) est un endroit où l'on a **envie de rester** et de **s'impliquer!**



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

3. Reception – **Accueil chaleureux**

L'objectif est vraiment de **créer une relation de confiance dès le début.**

Il est important que la personne qui réalise cet accueil soit bien *présente* ce jour-là et *consciente* de son rôle. La relation de confiance qu'elle est chargée d'établir est essentielle pour que la ou le futur·e volontaire puisse **exprimer** ses aspirations et aussi ses craintes ou limites.

La personne en charge de l'accueil peut être un·e employé·e communal·e du service qui accueille des volontaires pour un projet (PCS, extrascolaire...) ou la personne en charge du volontariat pour toute la commune, ou encore un·e bénévole.



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

3. Reception – **Accueil chaleureux**

Passons à l'action !

Ainsi, l'accueil des bénévoles, et davantage encore pour celles et ceux souffrant de solitude, est capital pour une **équipe vivante, soudée et pérenne**. Pourtant, il est souvent bâclé par manque de temps ou de savoir-faire.

Nous avons plusieurs outils pour vous aider à réaliser un accueil au top :

- Benenova : bien accueillir et fidéliser les bénévoles - 2020
- Accueillir et accompagner des volontaires fragiles - 2022
- Accueillir, accompagner, remercier les volontaires (dédié aux communes) - 2024



LES ÉTAPES-CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

4. Inclusion

Les trois précédents éléments de transition ont créé le pont vers cette étape joyeuse, où les bénévoles fraîchement arrivés peuvent se sentir comme **un élément précieux et à part entière d'une équipe**, et créer des relations sociales positives avec les autres.

Pour les bénévoles, il ne s'agit pas seulement de réaliser une activité ou une tâche déterminée, mais de ressentir de la cohésion avec les autres membres de l'équipe, de **faire partie d'un tout cohérent et soudé**.



LES ÉTAPES CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

4. Inclusion

La **sécurité**, la **confiance** et la **connectivité** sous la forme de relations sociales positives avec d'autres membres de l'équipe, bénévoles ou employés sont donc essentielles pour une participation réussie à l'association.

Les participants doivent avoir **la possibilité d'être eux-mêmes** et de se sentir connectés aux autres. En même temps, ils doivent pouvoir **apporter leur contribution** et avoir la possibilité de développer de **nouvelles compétences**, afin de renforcer leur confiance en leurs propres capacités et aptitudes.

De cette façon, ils peuvent devenir des participants précieux et égaux selon leurs propres conditions.



LES ÉTAPES CLÉS POUR CRÉER DES PONTS

4. Inclusion

Passons à l'action !

Pour favoriser une inclusion sereine et durable, il peut être utile de prendre **régulièrement**, de **façon formelle** (réunion) et aussi **informelle** (petit message à l'occasion de l'anniversaire par exemple), la "température" des volontaires. Se sentent-ils à l'aise dans leur tâche ? Y'a-t-il des demandes, des souhaits, des besoins qui émergent (besoin matériel, de renforcement de compétence...)?

Une **boîte à suggestions** peut aider les personnes ayant du mal à s'exprimer en groupe ou oralement. Cela peut aussi être utile pour déposer un souci ou une tension dans l'équipe.



VOUS VOULEZ APPROFONDIR LE SUJET ?

Voici le lien vers les différents documents issus du projet **“Stop Loneliness, start Volunteering”** (documents en anglais, téléchargeables gratuitement)

- Explications en détail de la création de pont pour accueillir un·e futur·e volontaire en toute sérénité.
- Exemples de projets visant à lutter contre la solitude, dans 10 pays européens
- Les recommandations politiques issues du projet

Les objectifs du projet et l'ensemble de ces documents se trouvent sur <https://www.europeanvolunteercentre.org/stoploneliness-startvolunteering>

MERCI !

Au **Centre for European Volunteering** (CEV) et aux autres partenaires ainsi qu'à **Slovenska Filantropija** pour la coordination du projet.



SLOVENSKA
FILANTROPIJA



Plateforme francophone
du **VOLONTARIAT**



Plateforme francophone du Volontariat ASBL | 11 Rue Royale 1000 Bruxelles |
info@levolontariat.be | www.levolontariat.be | RPM Bruxelles | N°480.151.186 |
BE79 5230 8016 6333

AVEC LE SOUTIEN DE



Graphisme et dessins : Canva