

Le point de vue de la PFV

Le volontariat : un acte libre et solidaire, pas une recette miracle

"Le volontariat, c'est bon pour la santé, c'est prouvé !" Cette affirmation, martelée comme une évidence, traverse les discours, influence les politiques et séduit par sa simplicité. Un remède universel contre l'isolement, la dépression, la perte de sens ? Mais si cette certitude était, justement, trop belle pour être vraie ?

À la Plateforme francophone du Volontariat (PFV), nous croyons en la force transformatrice de l'engagement citoyen. Mais nous refusons les raccourcis. Notre rôle n'est pas de vendre des slogans, mais d'observer, d'analyser et de questionner. Les études les plus récentes, comme les réalités vécues sur le terrain, nous le rappellent : **le volontariat n'est ni un médicament, ni une recette miracle**. C'est un acte humain, complexe, aux effets aussi variés que celles et ceux qui s'y engagent.

Le volontariat et le bien-être : une relation nuancée

Oui, le volontariat est souvent associé à une amélioration du bien-être : sentiment de connexion sociale, meilleure estime de soi, renforcement du sens donné à sa vie. Mais ces effets ne sont pas universels. Certaines formes d'engagement peuvent aussi générer du stress, de l'anxiété, voire de l'épuisement – surtout si le bénévolat est vécu comme une contrainte ou mal accompagné.

Alors, sous quelles conditions le volontariat peut-il vraiment améliorer le bien-être ? La réponse tient en deux mots : liberté et soutien.

Liberté : le volontariat comme choix, jamais comme obligation

Légalement, le volontariat est un acte libre. Mais dans les faits, cette liberté doit se vivre à tous les niveaux. Choisir de s'engager, sans pression. Savoir où trouver des opportunités adaptées à ses envies et ses capacités. Connaître ses droits, oser dire non, mettre en pause, ou arrêter son activité bénévole sans culpabilité. Garantir des relations sereines avec l'organisation, même en cas de désengagement. Exemple concret : Une personne en dépression ou en incapacité de travail entend parfois : *"Et si vous trouviez un bénévolat ?"*. Pourtant, le volontariat ne peut être un espace de reconstruction que si la personne en a l'énergie, le soutien, et surtout, l'envie. Sinon, il devient une contrainte de plus. À la PFV, nous refusons de voir le volontariat instrumentalisé comme un "outil thérapeutique". Son rôle est d'offrir un espace de rencontres et de solidarité, pas de soigner.

Soutien : l'accompagnement, clé d'une expérience positive

Les études le montrent : **le bien-être des volontaires dépend largement de la qualité de l'accompagnement**. Être à l'écoute, reconnaître leur engagement, favoriser une dynamique d'échange et de convivialité, trouver un juste équilibre dans les exigences... Autant de leviers essentiels. Pourtant, aujourd'hui, nombreuses sont les associations fragilisées, sans toujours les ressources pour désigner une personne référente dédiée aux bénévoles. C'est pourquoi la PFV défend le financement d'emplois de qualité pour encadrer et accompagner les volontaires. Car un volontariat bien accompagné, c'est un volontariat qui fait du bien – à la personne, à l'organisation, et à la société.

Un devoir d'information, juste et éclairé

Les risques d'instrumentalisation du volontariat sont réels. Notre vigilance doit rester entière, que ce soit face à la révision des modalités du service communautaire annoncée dans la déclaration de politique régionale ou à tout accompagnement de personnes fragilisées. À la PFV, nous avons à cœur de garantir une information claire : Qu'est-ce que le volontariat ? Quelles sont ses diverses formes ? Où s'adresser pour en trouver ? Des questions qui résonnent avec des outils, des conseils, des formations que nous offrons au quotidien pour toute

personne intéressée par le bénévolat, ou souhaitant en parler à des personnes qu'elle accompagne.

Se rappeler que le volontariat, c'est donner de son temps parce qu'on en a envie et pas parce qu'on nous dit que "ça nous fera du bien". Si cet esprit pouvait s'amplifier – auprès des acteur·rices du social, de la santé, et des décideur·euses politiques – ce serait déjà un pas de géant. **Que les personnes accompagnées soient concernées ou non par la santé mentale, le volontariat, c'est avant tout une histoire de choix. Et c'est précisément ce choix que nous défendons.**



Crédit Photo: Anchiy - iStock