

Le dossier

S'engager, c'est bon pour le moral?



Tabous, stigmatisation, préjugés et risques de discrimination au sein des équipes, manque de cadre ou de formation... de nombreux freins persistent autour du volontariat et de la santé mentale. Dans les pages qui suivent, nous vous proposons des pistes d'action concrètes : clarifier les missions, renforcer les capacités (écoute, gestion du stress, limites), créer des espaces d'écoute accessibles aux volontaires et à leurs responsables, développer une culture de reconnaissance qui prévient l'épuisement.

PARLER DE SANTÉ MENTALE, UNE DIFFICULTÉ DANS L'ASSOCIATIF

Aborder la santé mentale dans le cadre du volontariat reste un défi pour de nombreuses organisations car plusieurs obstacles viennent freiner la réflexion ou la mise en place d'actions adaptées. Les tabous et la stigmatisation qui entourent encore la santé mentale, les idées reçues et peurs face aux fragilités psychologiques, le manque de formations et d'outils pour accompagner les volontaires concernés par la santé mentale, les limites parfois posées par le cadre même des activités... Chacun de ces freins mérite d'être exploré pour mieux comprendre comment les dépasser.

Tabous et stigmatisation : quand la santé mentale reste indicible

Dans le cadre du volontariat, prendre en compte la santé mentale des volontaires est essentiel pour garantir leur bien-être et soutenir leur engagement sur le long terme. Or, en tant que responsable de volontaires, il reste parfois difficile d'aborder les vulnérabilités psychiques avec le ou la bénévole.

« Une difficulté pour nous, c'est l'identification de la fragilité chez les futurs bénévoles. Quand nous les rencontrons, ils ou elles ne parlent pas forcément de leurs difficultés ».

Yan, responsable de volontaires

Idem du côté du volontaire : par peur du jugement, crainte d'être rejetée, la personne peut ne pas oser en parler. A contrario, la personne se sent parfois plus à l'aise d'exprimer sa fragilité, par souci de transparence auprès de l'association qu'elle souhaite rejoindre.

Malheureusement, la stigmatisation peut, outre le fait de limiter les opportunités d'engagement pour les personnes concernées par la santé mentale, amener à de la discrimination au sein d'associations défendant pourtant des valeurs d'inclusion et d'ouverture.

Crédit photo: anatolij_gleb - iStock



« Nous avons beaucoup de demandes de volontariat de la part de personnes qui viennent via leur médecin-conseil. Ce sont des personnes en burnout ou en dépression. Nous avons tendance à leur dire que cela ne nous regarde pas. Et en même temps, nous avons un peu peur pour nos équipes en place ».

Yan, responsable de volontaires

« Chez nous, nous préférons recruter des volontaires solides dont nous n'avons pas à gérer les états d'âme. Nous sommes déjà suffisamment occupés avec nos publics ».

Anonyme, responsable d'association

Ces propos mettent en lumière des attitudes qui peuvent, volontairement ou non, tomber sous le coup de la discrimination, telle que définie par l'UNIA, une institution publique interfédérale indépendante qui lutte contre la discrimination et promeut l'égalité :

“La discrimination consiste à traiter différemment (sans justification) des personnes ou des groupes en raison de critères protégés. Les critères protégés sont, par exemple, la couleur de peau, l'âge, l'orientation sexuelle ou le handicap. Une personne discriminée est donc traitée moins favorablement que d'autres personnes dans une situation comparable et ce sans raison valable. La loi interdit toute discrimination fondée sur les critères protégés et dans certains domaines de la vie sociale.”

Refuser ou décourager l'engagement de personnes en raison de leur santé mentale constitue une forme de discrimination indirecte qui mérite d'être questionnée.

« Dans notre structure, nous aimerions être plus inclusifs mais nous ne savons pas comment nous y prendre ».

Emilie, responsable de volontaires.



Jongler entre la volonté d'inclusion et la continuité des actions ou services de l'association n'est pas simple. Accueillir les vulnérabilités psychiques des bénévoles implique souvent de disposer d'outils adaptés, de formations et d'une posture organisationnelle claire, afin de mettre en place des aménagements raisonnables et un accompagnement adéquat pour tous les volontaires.

DES LEVIERS POUR METTRE EN PLACE DES CADRES SOUTENANTS ET BIENVEILLANTS

Clarté des missions

Clarifier les missions des bénévoles est un élément central pour préserver leur santé mentale,

car cela crée un cadre sécurisant et compréhensible qui réduit le stress et l'incertitude. Lorsque les responsabilités et les attentes sont clairement définies, le bénévole sait exactement ce qui est attendu de lui ou d'elle, ce qui limite l'angoisse liée à la crainte de mal faire ou de ne pas être à la hauteur.

Cela permet également d'éviter la surcharge de travail, qui est une des principales causes de burnout, en évitant que les bénévoles ne se retrouvent à assumer des tâches qui dépassent leur rôle ou leurs compétences.

De plus, une bonne clarification favorise un sentiment de compétence et d'efficacité : le bénévole peut se concentrer sur ses missions, mesurer son impact et ressentir de la satisfaction dans son engagement, renforçant ainsi l'estime de soi et le sentiment d'utilité. À l'inverse, des missions floues ou mal définies génèrent souvent frustration, confusion et tension, ce qui peut conduire à de l'épuisement émotionnel, du stress chronique ou un désengagement progressif.

Enfin, la clarté des missions facilite la communication au sein de l'équipe et permet un accompagnement ciblé par les responsables, qui peuvent offrir soutien, formation ou feedback précis lorsque cela est nécessaire.



ET POUR VOUS ?

- EDIV est une plateforme en ligne prodiguant des conseils, ressources et outils fin de lutter contre les différentes formes de discriminations. Initialement à destination des travailleurs, leurs services peuvent également bénéficier au secteur associatif et aux bénévoles. Vous y retrouverez des situations avec conseils comme : Comportement jugé imprévisible

https://www.ediv.be/theme/unia2019/situation_tool.php?id=106

- Notre outil "Accueillir et accompagner des volontaires fragiles" disponible en ligne : <https://www.levolontariat.be/accueillir-et-accompagner-des-volontaires-fragiles>

- En 2017, la Fondation Roi Baudouin diffuse une brochure "TOUS FOUS?! Parler autrement de la santé mentale" afin de lutter contre la stigmatisation. La brochure est disponible en ligne : <https://media.kbs-frb.be/fr/media/7506/20170510PP.pdf>



ET POUR VOUS ?

“La boîte à outils des responsables de volontaires” de notre réseau Volontarias vous attend en ligne. Recruter, accueillir, accompagner, encadrer voire recadrer des bénévoles, ... De quoi vous épauler dans les enjeux de clarté des missions et du rôle des volontaires : <https://www.levolontariat.be/boite-outils-des-responsables-de-volontaires>

La reconnaissance au quotidien

La reconnaissance joue un rôle essentiel dans le bien-être psychologique des bénévoles et constitue un puissant levier de prévention des risques liés à la santé mentale. Être reconnu, c'est avant tout se sentir vu, entendu et valorisé pour

DES LEVIERS
EN UN COUP D'ŒIL

CLARTÉ DES
MISSIONS

LA RECONNAISSANCE
AU QUOTIDIEN

ESPACES D'ÉCOUTE ET
DE PAROLE SÉCURISÉS

CULTIVER UNE CULTURE
DE BIENVEILLANCE ET DE RESPECT

SUPERVISION ET INTERVISION
COMME OUTILS DE SOUTIEN

SE FORMER, POUR SE SENTIR PLUS À L'AISE
DANS SON ENGAGEMENT

POUR UN BÉNÉVOLAT ÉPANOUI ET SÉRÈNE



Crédit photo: anatoliy_gleb - iStock

ce que l'on apporte. Dans le cadre du bénévolat, où la motivation repose largement sur l'engagement personnel, cette reconnaissance agit comme une forme de réciprocité

symbolique : elle vient nourrir le sentiment d'utilité, de compétence et d'appartenance à un collectif. Lorsqu'un-e bénévole perçoit que ses efforts ont un impact réel et que son investissement est apprécié, cela renforce son estime de soi, sa motivation et son sentiment d'équilibre. À l'inverse, l'absence de reconnaissance peut générer frustration, lassitude, voire décourage-

ment, et contribuer à l'épuisement émotionnel. La reconnaissance ne se limite pas à des remerciements ponctuels : elle s'exprime aussi à travers la confiance accordée, la possibilité de participer aux décisions, ou encore la valorisation publique des contributions. Ces gestes, simples mais sincères, permettent aux bénévoles de se sentir pleinement intégrés et légitimes



ET POUR VOUS ?

La PFV dispose de plusieurs outils pour favoriser la reconnaissance dans son équipe de volontaires :

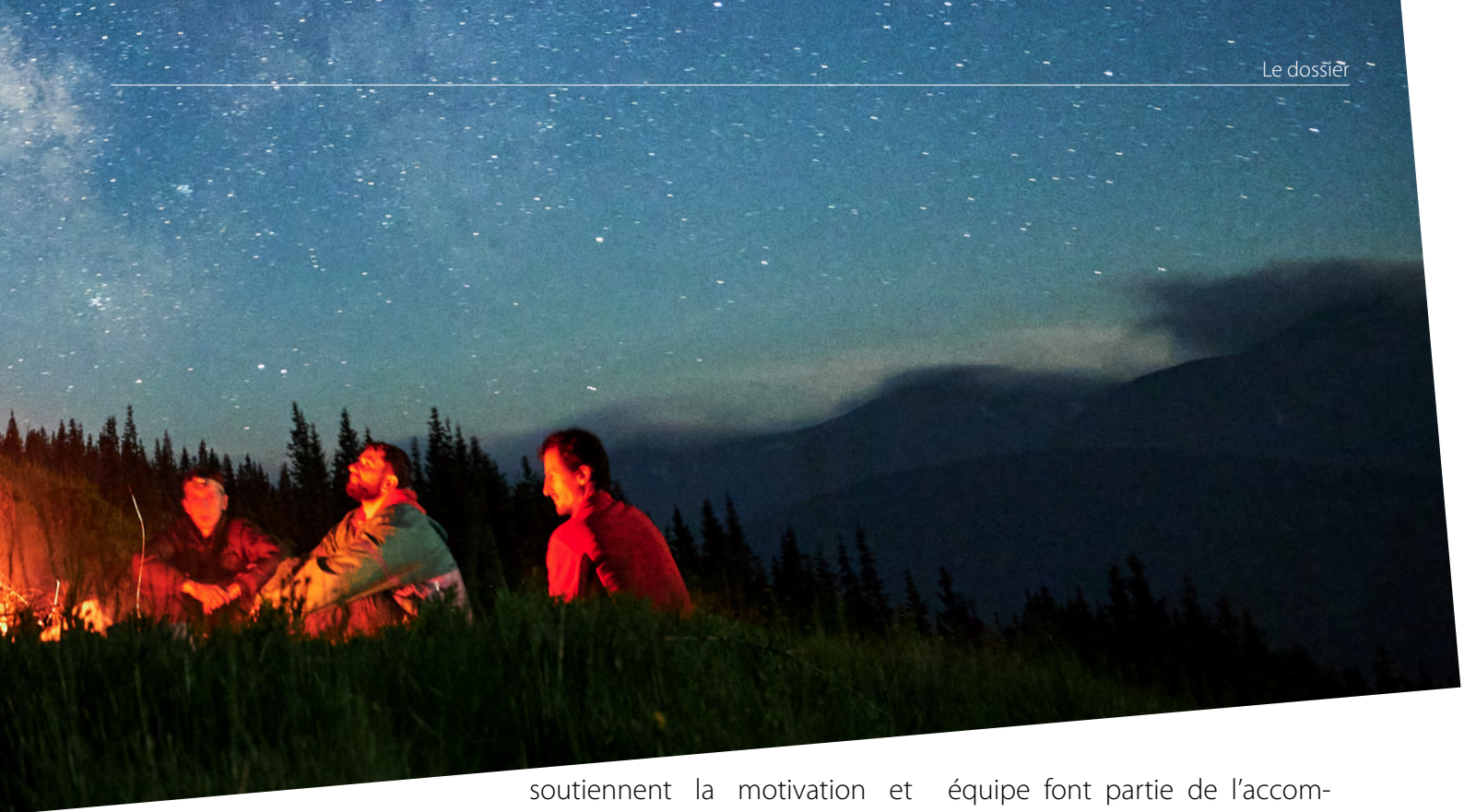
- Ce guide à destination des villes et communes vous donnera des pistes d'action et de réflexion pour accueillir, accompagner et remercier les bénévoles : <https://www.levolontariat.be/accueillir-accompagner-remercier-les-volontaires>

- Si les occasions ne manquent pas pour dire "merci" aux volontaires, il y a aussi autant de raisons que de façons de le faire. Découvrez ici quelques pistes pour vous inspirer : <https://www.levolontariat.be/boite-idees-pour-remercier-ses-volontaires>

- Les moyens et actions pour permettre une bonne reconnaissance entre bénévoles et salariés/équipe :

<https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/sites/2/2021/10/4-La-reconnaissance-des-benevoles.pdf>

- Outil PFV sur la reconnaissance des volontaires : <https://www.levolontariat.be/la-reconnaissance-des-benevoles>



dans leur rôle. En créant une culture de la reconnaissance au sein d'une organisation, on favorise non seulement l'engagement durable, mais aussi un climat relationnel positif, propice à la santé mentale et au bien-être collectif.

Espaces d'écoute et de parole sécurisés

Les espaces d'écoute et de parole sécurisés jouent un rôle essentiel dans le soutien aux volontaires. Ils offrent un cadre bienveillant où chacun peut exprimer ses expériences, ses difficultés ou ses émotions sans crainte de jugement. Ces espaces favorisent non seulement le bien-être psychologique des volontaires, mais contribuent également à renforcer la cohésion et la confiance au sein de l'équipe. En permettant à chacun de se sentir entendu et compris, ils encouragent la communication ouverte, facilitent la résolution de tensions éventuelles et

soutiennent la motivation et l'engagement sur le long terme.

Pour que l'accueil soit le plus clair possible, n'hésitez pas à mettre dès votre annonce, le soutien que votre association propose. Chez Télé-Accueil par exemple, des supervisions mensuelles et des temps d'échange en

équipe font partie de l'accompagnement des volontaires. Ils permettent aux écoutants de développer leurs compétences d'écoute tout en prenant soin d'eux-mêmes. D'autres organisations mettent aussi en place ces espaces collectifs pour exprimer des ressentis en toute liberté, sans jugement.

L'association Similes Wallonie organise des groupes de parole créant un réseau de soutien mutuel entre les



ET POUR VOUS ?

Des espaces d'écoute et de soutien, pour les responsables comme pour les volontaires.

Parce qu'accompagner des personnes en situation de fragilité ou gérer une équipe de volontaires peut parfois être éprouvant, il est essentiel de ne pas rester seul-e face aux difficultés.

Services d'écoute téléphonique gratuits :

N°107 : Télé-accueil (24h/24, 7j/7)

N°103 : Écoute enfants et adolescents (10h-minuit, 7j/7)

0800 35 243 : Au bout du fil pour Bruxelles (9h-17h, jours ouvrables)

0800 32 123 : Centre de prévention suicide (24h/24, 7j/7)

volontaires. Ces "animations collectives" permettent de partager leurs expériences et de s'écouter dans un cadre sécurisant. Ainsi, les volontaires diminuent également le sentiment de se sentir seul dans leurs missions.

Cultiver une culture de bienveillance et de respect

Le respect passe aussi par la reconnaissance des fragilités potentielles. La recherche de Jessica Morton, spécialiste des troubles anxieux à l'UCLouvain, souligne l'importance d'aborder en toute bienveillance la délicate question de la santé mentale chez les volontaires. Plutôt que d'attendre qu'une situation de malaise s'installe, il s'agit d'ouvrir un espace de parole simple, non intrusif, et respectueux du rythme de chacun.

Concrètement, cela peut passer par de petites attentions : demander en début ou en fin de mission comment la personne se sent dans son rôle, proposer un temps d'échange après une période intense, ou encore rappeler que des moments de pause ou de retrait temporaire sont possibles sans jugement. Les questions peuvent rester ouvertes et bienveillantes : « Comment te sens-tu dans ton engagement en ce moment ? », « As-tu l'impression d'avoir un bon équilibre entre ton bénévolat et ton quotidien ? »,

ou simplement « Y a-t-il quelque chose qui te pèse ou dont tu aimerais parler ? »

Développer une culture d'accompagnement, c'est aussi éviter l'épuisement des volontaires, détecter au plus tôt lorsqu'ils ne vont pas bien. Identifier les

signaux de fatigue, adapter les missions, ou encourager la communication entre volontaires



ET POUR VOUS ?

« **Mon bien-être de bénévole : auto-évaluation** » : Cette grille a pour objectif d'aider le ou la bénévole à prendre un temps de recul sur son engagement : comment je me sens dans mon activité bénévole ? Qu'est-ce qui m'apporte de l'énergie et du sens ? Quels sont les points que j'aimerais partager avec la personne qui coordonne mon équipe ? Cet outil n'est pas un test, encore moins un jugement. C'est simplement une photographie d'un ressenti à un instant T. Les réponses peuvent évoluer avec le temps, selon les expériences et l'état d'esprit du moment. Les questions sont volontairement ouvertes : chacune et chacun peut les interpréter à sa manière, l'important est de répondre spontanément. Disponible en téléchargement sur www.levolontariat.be/outils

Créer des partenariats avec les professionnels de santé et/ou des acteur.ice.s de la santé mentale.

Le développement de collaborations avec les services de santé mentale, les psychologues et les médecins-conseils permet d'assurer un accompagnement adapté des volontaires fragiles tout en préservant les limites de chaque intervenant.

La Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale illustre cette culture à travers sa cellule PlugIn', qui met l'accent sur l'accompagnement personnalisé des volontaires "avant, pendant et après leur volontariat". Vous y retrouverez des outils et services, permettant de déstigmatiser en sensibilisant aux apports et aux limites de l'accueil de bénévole en situation de fragilité mentale : <https://platformbxl.brussels/fr/nos-activites/initiatives/plugin>

et responsables sont autant de leviers qui contribuent à un engagement durable, sans discrimination ni stigmatisation.

Supervision et intervention comme outils de soutien

L'intervention et la supervision sont deux dispositifs d'accompagnement qui visent à soutenir les bénévoles, mais elles répondent à des objectifs différents. L'intervention repose sur l'échange entre pairs :

les bénévoles partagent leurs expériences, analysent collectivement des situations vécues et trouvent ensemble des pistes de solutions. Elle favorise le soutien mutuel, la prise de recul et le renforcement du sentiment d'appartenance.

La supervision, quant à elle, est animée par un-e professionnel-le extérieur-e et permet d'aborder des situations émotionnellement lourdes, des tensions d'équipe ou des dilemmes éthiques avec un cadre sécurisé. Par

exemple, un responsable peut proposer une supervision après un conflit entre bénévoles, ou une intervention pour réfléchir collectivement à l'accueil de nouveaux membres. Le coût peut représenter un frein, mais certaines alternatives existent, comme la collaboration avec des services d'accompagnement, la mutualisation entre associations ou la mise en place d'interventions internes animées par un-e volontaire expérimenté-e.





ET POUR VOUS ?

- De nombreuses associations hésitent à recourir à la supervision, souvent en raison de son coût. L'Université de la Paix ASBL propose un accompagnement sur mesure, à un tarif plus accessible que celui des prestataires du secteur marchand : <https://www.universitedepaix.org/sur-mesure/interventions-mediations-et-supervisions>

- Les institutions relevant des CP 329.02 et 329.03 peuvent demander un subside pour leurs formations au « Fonds social socioculturel et sportif » dans le cadre de « l'Action de formation spécifique » (www.fonds-4s.org).

Se former, pour se sentir plus à l'aise dans son engagement

Les formations « thématiques » constituent un autre levier pour soutenir les volontaires dans leur engagement : écoute et accueil, oser dire non, poser et respecter ses limites, gérer le stress, organiser son emploi du temps, prioriser ses tâches... Ces formations permettent aux volontaires de se sentir plus à l'aise et mieux préparés face aux situations exigeantes. Selon les commissions paritaires et les fonds sectoriels, il est parfois possible de bénéficier d'un remboursement pour

ces formations aussi pour les volontaires de son organisation.

Si le temps à consacrer aux formations reste parfois un frein pour les volontaires, des solutions existent pour se former sans alourdir leur emploi du temps : modules courts, formats en soirée, ateliers ponctuels ou formations en ligne. Recourir à des formations externes peut représenter une solution intéressante pour

les volontaires. Elles permettent d'accéder à des ressources et compétences parfois indisponibles au sein de l'organisation, offrent une forme de reconnaissance pour leur engagement et donnent l'occasion d'échanger avec d'autres pairs confrontés à des situations similaires. En fonction des capacités de l'organisation, proposer des formations au sein de la structure et en fonction des besoins des volontaires est aussi une manière de prendre soin des équipes. Par exemple, Télé-Accueil a développé une formation à l'écoute qui permet aux volontaires d'apprendre des techniques tout en apprenant sur soi-même. Elle prend en compte les contraintes horaires avec une répartition des modules en soirées et journées. Allier théorie et cas pratiques permet également de garantir que les volontaires identifient



ET POUR VOUS ?

La PFV propose régulièrement des formations pour vous soutenir dans l'accompagnement des volontaires, ou aider les bénévoles à mieux poser leurs limites et prendre soin de l'engagement.

- Pour les responsables de volontaires : <https://www.levolontariat.be/formations-destination-des-travailleurs>
- Pour les administrateurs et administratrices bénévoles : <https://www.levolontariat.be/capadmin-formations>
- Pour les (futurs) volontaires : <https://www.levolontariat.be/formations-destination-des-volontaires>

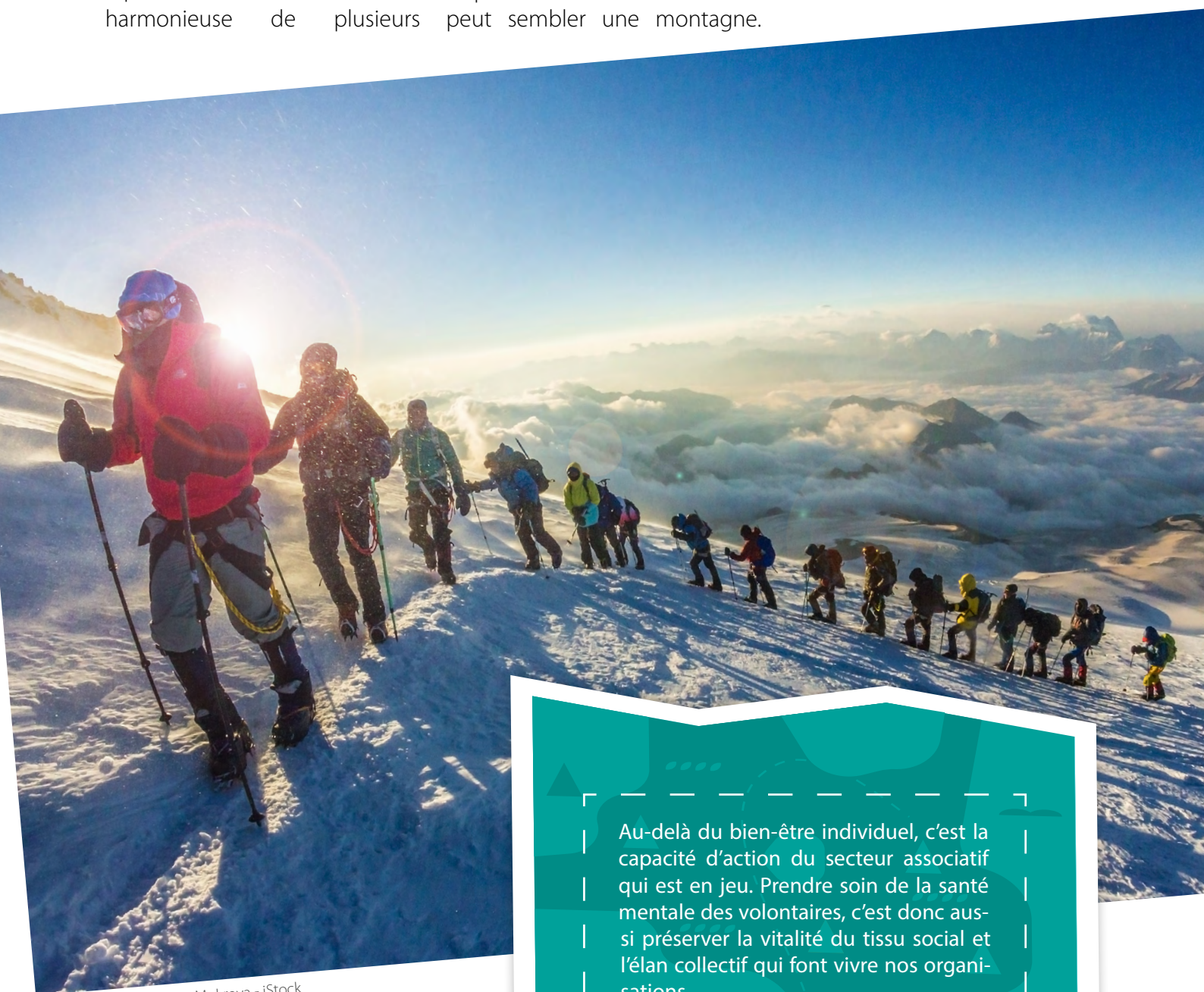
directement comment appliquer leurs apprentissages dans leur activité quotidienne.

Pour un bénévolat épanoui et serein

Un engagement épanouissant repose donc sur la combinaison harmonieuse de plusieurs

éléments : clarifier les missions, accompagner à la gestion du stress et prévenir l'épuisement, cultiver la bienveillance et la confiance, repérer les signes de mal-être, reconnaître les volontaires... Face à autant d'enjeux, le rôle clé de responsable des volontaires peut sembler une montagne.

Derrière ces quelques pages, nous restons avec le souhait que ce chemin soit le plus serein possible et s'adapte aux ressources et aux capacités de chaque organisation.



Crédit Photo : Svetlana Mokrova - iStock

Au-delà du bien-être individuel, c'est la capacité d'action du secteur associatif qui est en jeu. Prendre soin de la santé mentale des volontaires, c'est donc aussi préserver la vitalité du tissu social et l'élan collectif qui font vivre nos organisations.

Bibliographie

À propos % À propos % % - Paye ton burn-out militant %. s. d. Consulté 7 octobre 2025. <https://payetontburnoutmilitant.fr/a-propos/>.

Aides psychosociales. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://aides-etudes.cfwb.be/aides/soutien-et-accompagnement/aides-psychosociales/>.

Atelier pratique de gestion du stress. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.bruxellesformation.brussels/services-aux-employeurs/former/catalogue-cpas/atelier-pratique-de-gestion-du-stress/>.

Bénévole heureux vs bénévole épuisé, comment accompagner l'investissement des bénévoles pour les protéger. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://asso.benevolt.fr/ressources/sante-mentale-benevoles>.

Bien-être et santé mentale : on en parle ? s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.lebij.be/actualites/bien-etre-et-sante-mentale-on-en-parle/>.

Burn-out militant, un mal qui touche de plus en plus le monde associatif. 2024. <https://www.tf1info.fr/societe/burn-out-militant-un-mal-qui-touche-de-plus-en-plus-le-monde-associatif-2295798.html>.

Campagne de sensibilisation : démystifions la santé mentale ! | Vivalis. s. d. Consulté 6 octobre 2025. <https://www.vivalis.brussels/fr/actualites/campagne-de-sensibilisation-demystifions-la-sante-mentale>.

Comprendre la discrimination. s. d. Consulté 6 octobre 2025. <https://www.unia.be/fr/discrimination-comprendre>.

Crevés de manifester — Code rouge. Lutter sans s'épuiser. 2025. <https://medor.coop/magazines/medor-n38-printemps-2025/creves-de-manifester-ecologie-desobeissance-totalenergies-feluy-climat-greenpeace-pollution-extractivisme-activisme-militantisme-blocus-epuisement-care/?full=1>.

Des ressources % Des ressources % % - Paye ton burn-out militant %. s. d. Consulté 6 octobre 2025. <https://payetontburnoutmilitant.fr/des-ressources/>.

Doctolib. 2025a. « La Santé Mentale comme Grande Cause de 2025 : Explications ». <https://info.doctolib.fr/blog/sante-mentale-cause-nationale/>.

Doctolib. 2025b. « La Santé Mentale comme Grande Cause de 2025 : Explications ». <https://info.doctolib.fr/blog/sante-mentale-cause-nationale/>.

Douïeb, Sofia. 2025. « À Bruxelles, appel à participation pour la Semaine de la Santé Mentale 2025 ». <https://www.hospichild.be/a-bruxelles-appel-a-participation-pour-la-semaine-de-la-sante-mentale-2025/>.

Ensemble pour la santé mentale en 2025 | CRP Les Marronniers. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.marronniers.be/ensemble-pour-la-sante-mentale-en-2025>.

Fabre, Alice. 2023. « Fatigue militante | Ces Perpignanaises qui s'engagent jusqu'à l'épuisement ». <https://madeinperpignan.com/fatigue-militante-epuisement-benevoles-association-burnout-temoignages/>.

Favoriser le bien-être des volontaires. s. d. Consulté 7 octobre 2025. <https://www.levolontariat.be/favoriser-le-bien-etre-des-volontaires>.

Formation Santé mentale & Travail de terrain : « Comprendre pour mieux accompagner ». s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://platformbxl.brussels/fr/nos-activites/formations/formation-sante-mentale-travail-de-terrain-comprendre-pour-mieux>.

Formations à l'écoute. 2020. <https://tele-accueil.be/bruxelles/formation-a-lecoute/>.

Gobert, Maïté. s. d. « L'ASBL Volont'R accompagne des jeunes qui donnent de leur temps et de l'écoute à ceux qui en ont besoin - RTBF Actus ». Consulté 4 septembre 2025. <https://www.rtb.be/article/l-asbl-volont-r-accompagne-des-jeunes-qui-donnent-de-leur-temps-et-de-lecoute-a-ceux-qui-en-ont-besoin-11524163>.

indicators.be - Troubles de santé mentale (i18). s. d. Consulté 4 septembre 2025. https://www.indicators.be/fr/i/G03_MDO/Troubles_de_sant%C3%A9_mentale_%28i18%29.

Jonathan. 2025. « Récompenser un bénévole : les bonnes pratiques pour associations loi 1901 ». <https://mydid.com/2025/05/21/recompenser-benevole-association/>.

La boîte à outils sur la prévention primaire du burn out. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://apefasbl.org/la-boite-a-outils-sur-la-prevention-primaire-du-burn-out/>.

La Cocom lance une campagne contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale - BX1. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://bx1.be/categories/news/la-cocom-lance-une-campagne-contre-la-stigmatisation-des-problemes-de-sante-mentale/>.

Ligne de soutien psychologique à destination des professionnels des associations. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://abbet.be/ligne-de-soutien-psychologique-a-destination-des-professionnels-des-associations/>.

Outil Bien-être et santé mentale des jeunes en mobilité internationale. s. d. Consulté 7 octobre 2025. <https://www.lebij.be/toolbox/outil-bien-etre-et-sante-mentale-des-jeunes-en-mobilite-internationale/>.

PlugIn' | Plateforme Bruxelloise pour la Santé mentale. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://platformbxl.brussels/fr/nos-activites/initiatives/plugin>.

Quand les jeunes s'écoutent, ça leur parle ! - Université de Paix. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.universitedepaix.org/quand-les-jeunes-secoutent-ca-leur-parle>.

Qu'est ce qu'un groupe de parole ? - Le Portail de l'Analyse des Pratiques. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.analysedespratiques.com/groupe-de-parole/>.

Qui sommes-nous? s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.laporteeouverte.be/qui-sommes-nous/>.

Qui sommes-nous? - SOS burn-out BELGIQUE. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://sosburnout.be/qui-sommes-nous/>.

Risques psychosociaux (RPS) | Beswic. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://beswic.be/fr/themes/risques-psychosociaux-rps>.

Rose, Martin. s. d. « La reconnaissance des bénévoles ».

« Santé mentale, travail de terrain : Comprendre pour mieux accompagner » - CBCS. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://cbcs.be/event/sante-mentale-travail-de-terrain-comprendre-pour-mieux-accompagner/>.

Similes Wallonie asbl - Volontariat — Verviers. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.verviers.be/annuaire/similes-wallonie-asbl/similes-wallonie-asbl-volontariat>.

SOS Burn-out Belgique. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://boomingbelgium.be/fr/stories/sos-burn-out-belgique/>.

soutien psychosocial. s. d.-a. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.croix-rouge.be/soutien-psychosocial/>.

soutien psychosocial. s. d.-b. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.croix-rouge.be/soutien-psychosocial/>.

Stigmatisation des troubles mentaux : solutions |. s. d.-a. Consulté 4 septembre 2025. <https://centre-psychologique-woluwe.be/blog-lire-les-derniers-articles/la-stigmatisation-des-troubles-mentaux-comment-y-remedier/>.

Stigmatisation des troubles mentaux : solutions |. s. d.-b. Consulté 4 septembre 2025. <https://centre-psychologique-woluwe.be/blog-lire-les-derniers-articles/la-stigmatisation-des-troubles-mentaux-comment-y-remedier/>.

Télé-Accueil Luxembourg : bientôt 50 ans d'écoute bienveillante. 2025. <https://www.inside-magazine.lu/tele-accueil-luxembourg-bientot-50-ans-decoute-bienveillante/>.

Témoignage : « Chaque jour, je regarde l'horreur dans les yeux des patient.e.s et me demande comment un être humain peut supporter cela ». s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.msf-azg.be/fr/blog/t%C3%A9moignage-chaque-jour-je-regarde-lhorreur-dans-les-yeux-des-patientes-et-me-demande-comment>.

Temps consacré bénévolat : ne vous épuisez pas! s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://www.maison-des-associations.com/combien-de-temps-consacrer-a-lengagement-benevole-sans-sepuiser/>.

Traumatisme vicariant ou secondaire : Un effet profond. 2024. <https://therapie-traumatisme.be/types-traumatismes/traumatisme-vicariant-secondaire/>.

Volontariat. s. d. Consulté 4 septembre 2025. <https://platformbxl.brussels/fr/volontariat>.

