

# LES CAHIERS du Volontariat

Magazine de la  
Plateforme francophone  
du **VOLONTARIAT**

Décembre 2025 – N°16



**Préambule**  
Le bien-être au cœur  
de l'engagement

**Le dossier**  
S'engager,  
c'est bon pour le moral ?

**Tour des membres**  
Forum des jeunes,  
Le Petit Vélo Jaune, MCS Châtelet

Credit photo: IPGutenberg/fotock

# Édito



Crédit photo: Remains - iStock

Le volontariat est souvent perçu comme une source d'épanouissement, une manière de se sentir utile, relié, vivant. Et c'est vrai : s'engager permet souvent de retrouver du sens, de renouer avec les autres, de se sentir acteur d'un projet collectif. L'action bénévole peut être un puissant levier de reconstruction personnelle, une respiration dans un monde parfois éprouvant.

Mais l'engagement n'est pas une ressource inépuisable. À force de donner, il peut arriver que l'on s'oublie, que l'enthousiasme du départ laisse place à la fatigue, au doute, voire au découragement. Le volontariat, c'est aussi cela : un mélange d'émotions, de la fierté et de la joie, mais aussi parfois de la lassitude ou de la solitude. Ces ressentis font partie intégrante de la vie associative, et il est essentiel de pouvoir les reconnaître, les accueillir et les traverser.

Trop souvent, le modèle implicite du « **super volontaire** » — toujours disponible, toujours souriant, toujours prêt à aider — s'impose comme une norme silencieuse. Pourtant, ce modèle ne correspond pas à la réalité. Derrière chaque engagement, il y a une personne avec son énergie, ses limites, ses fragilités. Prendre soin du volontariat, c'est aussi prendre soin des volontaires eux-mêmes : leur offrir un cadre bienveillant, des espaces d'écoute, des moments de pause et de reconnaissance.

Un volontariat de qualité prend soin des personnes qui s'y engagent, reconnaît leurs limites et préserve leur bien-être psychique. C'est à cette condition que le volontariat peut continuer à être ce qu'il est profondément : un espace de liberté, de solidarité et d'humanité partagée.

Frédéric Parmentier,  
*Président de la PFV*

*Plateforme francophone du Volontariat*



# Sommaire

4

10

24

38

## ÉDITO

2

8

II

30

### PRÉAMBULE

PRENDRE SOIN DE CELLES ET CEUX  
QUI S'ENGAGENT

### LE POINT DE VUE DE LA PFV

LE VOLONTARIAT : UN ACTE LIBRE  
ET SOLIDAIRE, PAS UNE RECETTE MIRACLE

### INSTANTANÉ

PARCOURS ENGAGÉS, CHEMINS INTÉRIEURS

### LE DOSSIER

S'ENGAGER,  
C'EST BON POUR LE MORAL?

### LA RENCONTRE

ENTRETIEN AVEC MAXIME GRESSE,  
MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
D'AMNESTY INTERNATIONAL FRANCE

### TOUR DES MEMBRES

FORUM DES JEUNES,  
LE PETIT VÉLO JAUNE, MCS CHÂTELET

### LA PFV VOUS PROPOSE AUSSI...