

Préambule

Prendre soin de celles et ceux qui s'engagent

Le volontariat contribue souvent au bien-être et au sentiment d'utilité, mais il peut aussi fragiliser la santé mentale lorsqu'il s'exerce sous pression ou sans reconnaissance. Dans un contexte où les enjeux de santé mentale deviennent centraux, il est essentiel d'interroger les conditions dans lesquelles l'engagement reste une source d'équilibre plutôt qu'un facteur d'épuisement.

La **santé mentale** désigne un état de bien-être qui permet à chacun de se sentir en équilibre, de mobiliser ses ressources face aux difficultés et de participer pleinement à la vie sociale. Elle ne se résume pas à l'absence de troubles, mais inclut la capacité à éprouver des émotions, à entretenir des relations et à donner du sens à ses actions.

Depuis la pandémie de COVID-19, on observe une progression continue des troubles psychiques, avec plus d'un tiers de la population susceptible d'être touchée au cours de sa vie et une personne sur cinq (contre 17% en 2018 selon le Bureau Fédéral du Plan) souffrant de troubles psychiques en Belgique et en France. Cette situation alarmante explique pourquoi la santé mentale a notamment été érigée en « Grande Cause Nationale 2025 » chez nos voisins français et se retrouve au cœur des débats publics et des politiques sociales. Le volontariat n'échappe pas à cette dynamique : les bénévoles sont eux-mêmes confrontés à des risques accusés d'épuisement, de stress ou de sentiment de solitude, car ils œuvrent parfois dans des contextes exigeants, où les besoins croissent plus vite que les ressources. Témoignages et études menés au sein d'organismes associatifs le montrent : si l'engagement citoyen est porteur de sens et de lien social, il peut aussi fragiliser les volontaires.

Burnout, isolement, traumatisme vicariant... Voilà ce que peut provoquer un bénévolat qui néglige le bien-être de celles et ceux qui s'engagent.



L'ÉPUISEMENT, OU LE BURNOUT :

Les associations témoignent : un des principaux risques psychosociaux identifiés pour les volontaires est l'épuisement émotionnel et physique, aussi appelé burnout. Ce syndrome s'installe progressivement chez les personnes fortement investies dans l'aide à autrui, au point de ressentir une fatigue persistante, un découragement ou un sentiment de culpabilité. Le surinvestissement, courant dans le secteur associatif, devient problématique quand le volontaire



Crédit photo : Charli Bandit - iStock

néglige ses limites ou s'engage de manière excessive, par exemple en multipliant les missions ou en tentant de compenser des besoins structurels de l'association. Les responsables peuvent détecter un épuisement lorsqu'ils observent certains signaux : le volontaire se plaint régulièrement de fatigue ou de stress, exprime un désintérêt pour des activités qu'il aimait auparavant, devient irritable, ou a du mal à respecter ses engagements habituels. L'accumulation de ces signaux peut indiquer un risque d'épuisement.

LE BURNOUT MILITANT :

Dans le milieu militant, l'intensité émotionnelle des actions, la confrontation avec les forces de l'ordre, la charge

logistique et la pression du collectif exposent les activistes à un profond épuisement. Face à ce constat, le mouvement a mis en place une Care Team, chargée de veiller au bien-être psychique des militantes et militants.

Cette équipe propose un soutien avant, pendant et après les actions, en encourageant l'écoute, la reconnaissance des émotions et la prévention de l'épuisement. Pour Code Rouge, le care dépasse la simple attention au bien-être : il s'agit d'un engagement politique, une manière d'imaginer une société plus empathique et solidaire, où la santé mentale est reconnue comme une condition de l'action collective durable.

La page web "Paye ton burnout militant" propose des ressources pour faire face à la surcharge dans l'activisme. Des flyers, en passant par la boîte à outils, jusqu'aux livres sur le sujet, vous y trouverez de quoi vous accompagner sur : <https://payetonburnoutmilitant.fr/des-ressources/>

LE SENTIMENT DE SOLITUDE ET L'ISOLEMENT :

La solitude et l'isolement social sont étroitement liés, mais ils restent distincts. La solitude est un état émotionnel subjectif : c'est le sentiment d'être seul·e, qui peut toucher n'importe qui, même lorsqu'on est entouré de personnes. En revanche, l'isolement social est une réalité objective : il se traduit par un faible nombre de contacts sociaux ou par le fait de vivre seul·e. La solitude devient préoccupante lorsqu'elle persiste dans le temps.

Des facteurs influencent ce sentiment : Le manque d'accueil au sein de l'équipe, l'inadéquation entre les attentes du volontaire et la mission proposée, l'absence de feedback sur l'impact des actions menées, non-reconnaissance par les pairs ou les personnes accompagnées... Les raisons sont multiples, mais ceci pèse lourdement sur la motivation et le bien-être psychologique des volontaires, provoquant désinvestissement voire abandon.

On distingue plusieurs types de solitude :

Solitude sociale : manque de contacts ou d'activités partagées, souvent lié à des changements de vie (déménagement, nouvelle école, confinement).

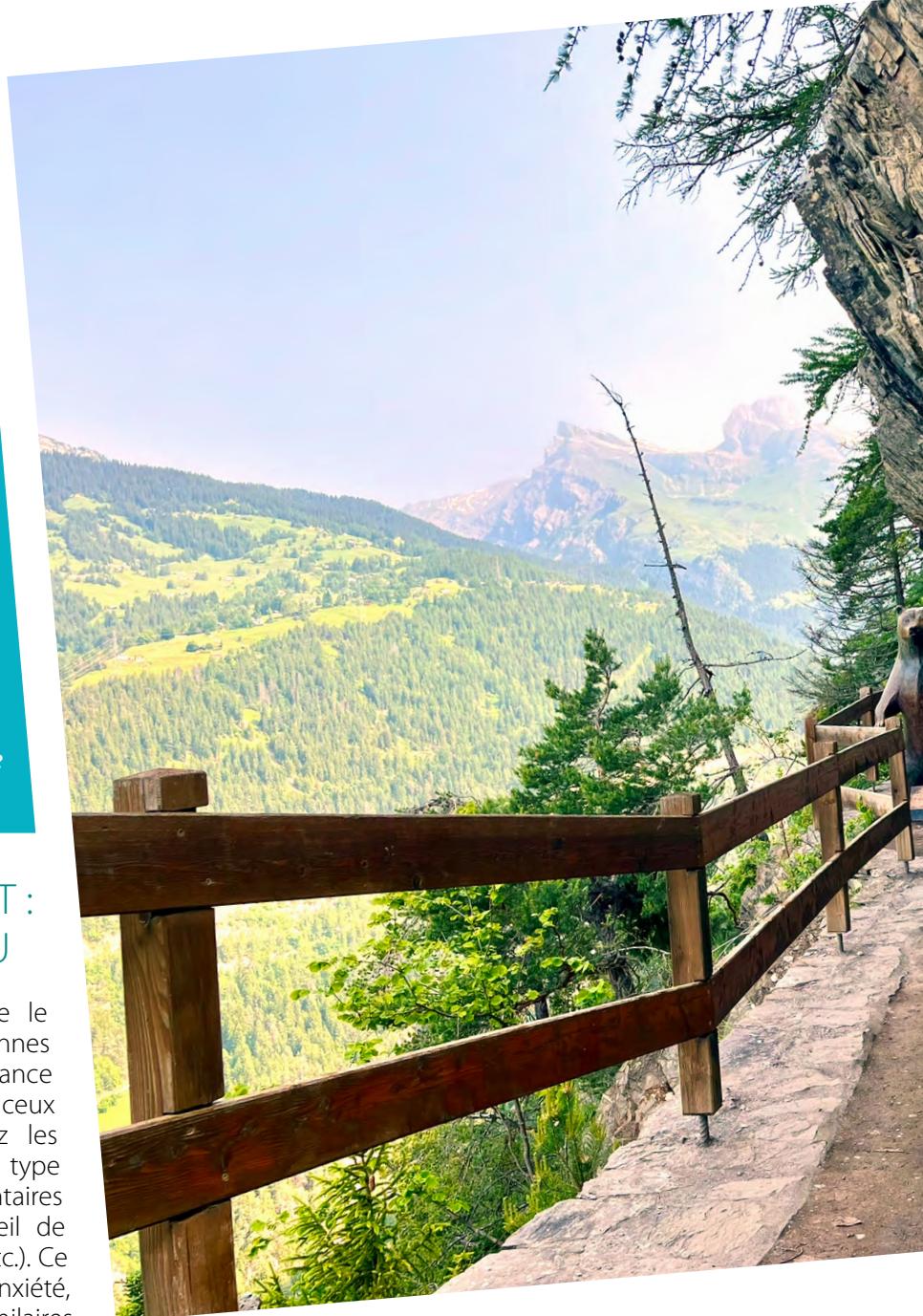
Solitude émotionnelle : absence de relations profondes permettant de partager pensées et sentiments, souvent ressentie quand on ne se sent pas compris ou connecté.

Solitude existentielle : sentiment de vide ou de manque de sens dans la vie, pouvant survenir lors de transitions majeures (divorce, perte d'un proche) et générer de l'angoisse.

LE TRAUMATISME VICARIANT : UN PHÉNOMÈNE MÉCONNNU

Le traumatisme vicariant survient lorsque le volontaire, par empathie avec les personnes aidées, assimile indirectement la souffrance et les récits traumatisants de celles et ceux qu'il accompagne. Très documenté chez les professionnels de la santé ou du social, ce type de traumatisme touche également les volontaires exposés à des publics vulnérables (accueil de sans-abris, migrants, victimes de violence, etc.). Ce phénomène peut entraîner état de stress, anxiété, détresse émotionnelle, voire symptômes similaires à ceux de personnes exposées directement à des événements traumatisants. En Belgique, plusieurs associations mettent en place des dispositifs de soutien psychologique et des formations afin de limiter l'impact de cette exposition.

À titre d'exemple, OXO ASBL sensibilise et outille grâce à son "**Guide pédagogique : Le stress vicariant, Késako ?**". Ce guide permet de : définir le stress vicariant, identifier les facteurs favorisant son développement, comprendre ses réactions et conséquences, et proposer des stratégies de prévention ainsi que des outils pour le gérer efficacement.



PROPOSER DU VOLONTARIAT AUX PERSONNES CONCERNÉES PAR LA SANTÉ MENTALE : TOUJOURS UNE BONNE IDÉE ?

Plusieurs acteurs et actrices de terrain l'observent, des volontaires en post-burnout tentent parfois d'utiliser leur engagement comme étape de reconstruction. Cependant, cette stratégie ne fonctionne que si elle s'accompagne d'un encadrement vigilant du bien-être et de tâches adaptées à l'état de santé du ou de la bénévole.



Crédit Photo: sanniely - iStock

La prescription sociale est une approche de plus en plus présente dans le milieu des soins. Elle consiste en une orientation, par des médecins, des personnes en fragilité mentale vers le bénévolat pour favoriser un lien social et in fine améliorer le bien-être de la personne. Si l'intention est louable, elle peut produire l'effet inverse si la participation ne s'accompagne pas d'un accueil bienveillant et adapté. Lorsque la personne ne parvient pas à trouver sa place au sein du groupe, elle peut ressentir de la frustration, une perte de sens ou, dans certains cas, voir ses difficultés s'accentuer...

La stigmatisation et la peur du jugement empêchent souvent d'aborder leurs fragilités, au risque d'un épuisement silencieux. Du côté des associations, le manque d'outils, de formations et de moyens conduit à éviter le sujet, par crainte de devoir « prendre soin » au-delà de leurs capacités. Ces deux dynamiques – le silence individuel et la réticence organisationnelle – entretiennent une invisibilisation des enjeux de santé mentale dans le volontariat.

Bibliographie

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

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

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

Soutien psychosocial. s. d. 2025. <https://www.croix-rouge.be/soutien-psychosocial/>.

Stigmatisation des troubles mentaux : solutions |. s. d.-a. 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. 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 épouvez pas! s. d. 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. 2025. <https://platformbxl.brussels/fr/volontariat>.

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