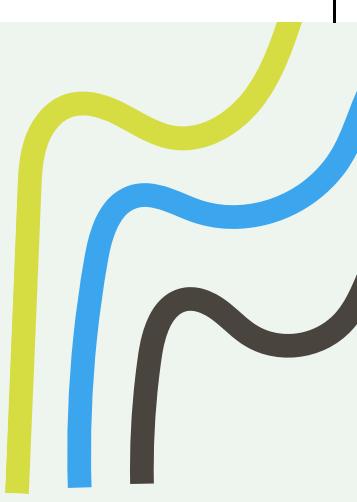




benenova



# “JE PEUX LE FAIRE”

PASSER D'AIDÉ À AIDANT :  
ÉTUDE D'IMPACT DE L'ENGAGEMENT  
BÉNÉVOLE DES PERSONNES EN  
SITUATION DE HANDICAP



Cette étude est le fruit d'un travail collectif.

Directeur·rice de rédaction : Manuel Garcia, Sophie des Mazery

Principaux contributeurs : Pierre Czertow, Xavier Gay, Emma Dumont, Marine Bézier, Célia Mangel, Paul Barraud, Ingrid Antier-Perrot, Isabelle Musseau, Aboubakry Tamboura, Brigitte Brisse, Christian Berthou.

Conception graphique : Victorine Rabu

Document réalisé par Benenova  
20 rue Édouard Pailleron, 75019 Paris  
Tél. : 07 69 76 11 37

Décembre 2025

# SOMMAIRE

08

10

12

BENENOVA:  
QUI  
SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION  
DE L'ÉTUDE  
« JE PEUX LE  
FAIRE ! »

L'ÉTUDE  
« JE PEUX  
LE FAIRE ! » EN  
180 SECONDES

14

22

30

**IMPACT 1**

“OUI,  
JE ME SENS  
UTILE  
DE FAIRE ÇA”

Carte blanche  
de France  
Bénévolat

**IMPACT 2**

“LE BÉNÉVOLAT  
L'AIDE À SE  
PROJETER DANS  
L'EFFORT”

Carte blanche  
d'APF  
France Handicap

**IMPACT 3**

“ÇA M'AIDE  
À NE PAS  
AVOIR PEUR  
DES AUTRES”

Carte blanche de la  
Fédération française  
pour les liens sociaux

32

36

38

LE BÉNÉVOLAT  
INCLUSIF, UNE  
CHANCE  
POUR TOUS ET  
TOUTES ?

NOS  
RECOMMANDATIONS  
ET  
PERSPECTIVES

CONCLUSION  
DE CETTE  
ÉTUDE

# ÉDITOS





## Édito de la Fondation Autonomia



Avec son programme « Engagé et citoyen à tout âge » la Fondation Autonomia souhaite rendre concrète une conviction profonde.

Nous sommes convaincus que l'engagement citoyen, le bénévolat, tout comme la pair-aidance permettent à celles et ceux qui se lancent dans l'aventure d'offrir et de partager une parcelle de soi, de son temps, de sa compétence, de son énergie, - et de recevoir parfois – très souvent même -, bien plus en retour. L'engagement répond à plusieurs de nos besoins fondamentaux : être utile, contribuer à faire société, être en lien et être reconnu socialement pour nos savoirs faire ainsi que nos spécificités.

Nous avions aussi l'intuition que s'engager peut rendre plus autonome, et apporter du bien-être et de la confiance en soi à celui ou celle qui met toute son énergie dans une mission qui a du sens.

Forts de cette conviction, la rencontre avec le réseau Benenova et son programme de bénévolat inclusif pour les personnes en situation de handicap ne pouvait être que fertile.

C'est dans ce cadre que nous avons soutenu Benenova pour ce programme de bénévolat inclusif et sa mesure d'impact et avons contribué au comité de pilotage et de suivi de l'étude.

Rendre possible l'aventure du bénévolat à des personnes en situation de handicap nous a semblé une idée audacieuse et évidente qui implique pourtant pour sa mise en oeuvre d'être orchestrée au plus juste des situations et des besoins d'accompagnements personnalisés.

L'étude d'impact que nous vous proposons de découvrir révèle et confirme nos intuitions : l'engagement bénévole des personnes en situation de handicap s'il est préparé, accueilli et suivi avec soin contribue à renforcer les compétences de chaque bénévole, lui permet de mieux se connaître, de renforcer son estime de soi.

En ce sens, il contribue à plus d'autonomie et d'autodétermination.

**Ingrid Antier-Perrot**

Déléguée Générale de la Fondation Autonomia

**Isabelle Musseau**

Administratrice de la Fondation Autonomia



## Édito du Céapsy



Le Céapsy, a eu le plaisir de participer au pilotage de la mesure d'impact du **programme de bénévolat inclusif de l'association Benenova**. Cette collaboration s'inscrit dans le prolongement d'un travail exploratoire<sup>1</sup> dans lequel nous questionnons la place de l'engagement bénévole dans **les parcours de rétablissement** des personnes directement concernées par les troubles psychiques.

La notion de rétablissement, dans sa dimension sociale, invite à soutenir ces personnes dans leurs projets sociaux, afin que leur cheminement vers un mieux-être se traduise par un épanouissement personnel **dans un contexte de société**.

En France, on dénombre près de 12,5 millions de personnes engagées bénévolement ; dans le même temps, environ 12 millions de personnes sont en situation de handicap, ce qui pose inévitablement **la question de l'inclusivité de la pratique**. Qu'en est-il ? Peut-on dire qu'il s'agit là d'une pratique accessible et inclusive ? Interrogées sur ces questions, les personnes concernées par le handicap évoquent sans détour les difficultés qui surviennent face à la perspective d'un engagement bénévole et qui peuvent devenir de réels freins à l'accès à la pratique.

Le **programme de bénévolat inclusif de Benenova** répond à ces appréhensions de manière complète en proposant une méthodologie adaptée aux besoins des bénévoles, des dispositifs d'accompagnement, et des partenaires associatifs. Ce **modèle de bénévolat effectue un pas supplémentaire vers l'idéal d'inclusion** d'une part parce qu'il réunit un public mixte dans les mêmes espaces (être ensemble) et d'autre part parce qu'il leur permet de contribuer collectivement à une réalisation (faire ensemble). C'est en cela que le **projet sociétal qui sous-tend cette activité** répond de manière concrète aux défis de cohésion et d'entretien du lien social que nous rencontrons.

Cette mesure d'impact vient ainsi contribuer à enrichir les connaissances sur la pratique du bénévolat et sur le rôle social de cette activité en faveur de l'inclusion des publics vulnérables dans notre société. Enfin, nul doute que les impacts identifiés nourriront certainement les réflexions des acteurs de l'engagement, au premier chef, mais plus largement ceux des champs du handicap et de tous les publics isolés.

**Aboubakry Tamboura**

Administrateur de Benenova Paris  
Responsable Observatoire et Développement chez Le Céapsy

<sup>1</sup>Céapsy, *Le bénévolat : levier de rétablissement en santé mentale ?, 2023.*



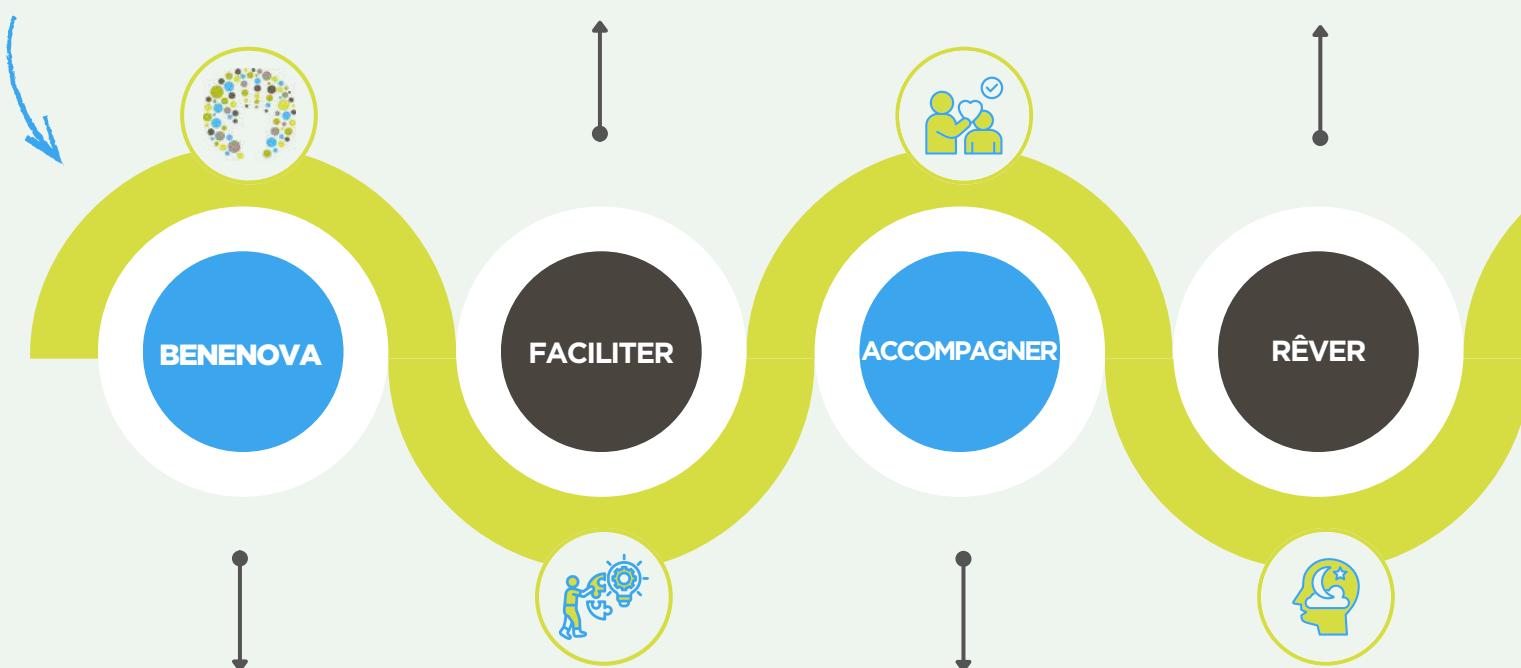
BENENOVA

# QUI SOMMES-NOUS ?

Choisissez une mission **selon vos envies et vos disponibilités.**

L'équipe vous envoie les éléments pratiques, répond à vos questions, et le jour J, **vous êtes prêt à passer à l'action**, avec les autres bénévoles.

**Notre utopie ?** Une société dans laquelle chacun a conscience qu'il dispose des moyens pour passer à l'action et donc pour changer le monde autour de lui. Pour bien vivre ensemble, **agissons ensemble au service du bien commun !**



Benenova **fait le lien, accompagne et facilite la rencontre** entre citoyens et associations.

En levant les freins à l'engagement bénévole et en permettant la participation, au plus près des besoins, de toute personne ayant envie d'agir, nous contribuons à soutenir les acteurs de terrain et à **construire une société plus solidaire et résiliente.**

Nous travaillons **main dans la main avec nos associations partenaires** pour que chaque action soit bien calibrée (accueil, durée, logistique...) et **réponde aux besoins sociaux et environnementaux identifiés.**

## Aider une association, ce n'est pas si simple.

Accueillir un bénévole pendant quelques heures ne l'est pas non plus.



**98% de nos associations partenaires** mobilisent plus facilement des bénévoles grâce à Benenova.

### DES IMPACTS DÉMONTRE

**89 %** diversifient leurs équipes.

Depuis la création de Benenova, **plus de 25 000 bénévoles** ont participé à des missions de solidarité et environnementales auprès de plusieurs centaines d'associations locales.

Parmi eux, **30% ont été accompagnés dans le cadre de nos programmes de bénévolat inclusif.**

### CÔTÉ BÉNÉVOLES

### CÔTÉ ASSOCIATIONS

### LE BÉNÉVOLAT INCLUSIF

### UN BILAN RÉUSSI

**43% de nos bénévoles** ont vécu leur première expérience de bénévolat avec Benenova.

**Plus de la moitié** affirment que cette première mission a favorisé un engagement régulier dans une association.

Depuis 2017, Benenova développe **des programmes de bénévolat inclusif** destinés à celles et ceux qui en sont le plus éloignés : personnes en situation de handicap, de précarité, d'exil, d'isolement ou en insertion.

Aux côtés de structures spécialisées partenaires, nous faisons du bénévolat **un outil d'accompagnement et d'émancipation**, en invitant les équipes à s'en saisir comme levier de rétablissement et de pouvoir d'agir.



# “JE PEUX LE FAIRE”

“Dans la structure que je suis allé voir avant Benenova, ils n'ont pas voulu de moi. Ils m'ont dit que j'étais trop handicapé pour faire du bénévolat.”

Patrice, 36 ans, bénévole accompagné à Nantes



Les programmes de bénévolat inclusif portés par Benenova depuis 2017 sont nés d'un constat : **la société française est marquée par des inégalités, et le monde associatif n'y échappe pas.** L'inclusion est souvent pensée pour les bénéficiaires<sup>3</sup> des associations, mais plus rarement pour les bénévoles, pourtant au cœur de la vie associative.

Or, la pratique du bénévolat est elle aussi **inégalitaire** : en France, les personnes qui s'engagent sont majoritairement diplômées et socialement insérées.<sup>4</sup>

Le modèle de bénévolat inclusif de Benenova propose une réponse **en ouvrant l'engagement** à des publics qui en sont habituellement éloignés. Mais, jusqu'ici, nos études d'impact portaient sur les bénévoles dits “autonomes”, qui s'engagent sans accompagnement spécifique de notre équipe.

Pour pallier ce manque, une démarche d'évaluation a été lancée en 2024 avec l'ambition de mieux comprendre et améliorer nos programmes. **Plusieurs questions ont guidé cette étude** : qu'a produit le programme depuis son lancement ? Comment les premiers destinataires, leurs accompagnateurs et les associations en perçoivent-ils les effets ? Quels impacts peut-on identifier, et comment donner la parole aux personnes concernées ?

<sup>3</sup>Le terme “bénéficiaire” désigne ici les personnes accompagnées ou soutenues par une association dans le cadre de ses actions sociales, par opposition aux bénévoles. Chez Benenova, certaines personnes accompagnées pour s'engager comme bénévoles peuvent ainsi être à la fois bénévoles et bénéficiaires.

<sup>4</sup>Recherche & Solidarités, *La France bénévole*, 2025.



## Présentation de l'étude d'impact

### → Trois grandes attentes ont structuré la démarche :

1. Comprendre ce que le bénévolat apporte aux personnes en situation de handicap et à leurs accompagnateurs (proches et professionnels),
2. Identifier les apports de ce programme pour les associations qui accueillent ces bénévoles dans leurs groupes,
3. Déterminer des pistes d'amélioration pour faire évoluer l'accompagnement proposé aux bénévoles et aux associations.

\* Pour y répondre, **quelques principes ont été posés** : s'appuyer sur un cabinet indépendant et spécialisé, mettre la parole des personnes concernées au centre, et exploiter les données que Benenova recueille au quotidien (mobilisations, missions, profils de bénévoles).

L'étude a ainsi été confiée au **cabinet EEXISTE**, spécialiste de la mesure d'impact social. Conduite sur neuf mois, elle a mobilisé une approche mixte : une enquête qualitative auprès de bénévoles, proches, professionnels et partenaires, et une enquête quantitative auprès de professionnels issus de structures partenaires<sup>5</sup>.

Cette méthodologie a permis de rendre compte à la fois des parcours individuels et des effets collectifs du programme. Elle a surtout permis de **donner une voix aux bénévoles** eux-mêmes, quelles que soient leurs capacités d'expression ou de recul, avec le soutien de leurs accompagnateurs lorsque nécessaire. Ce parti pris, central, reflète la volonté de Benenova de mener une évaluation fidèle à l'esprit de son programme.

→ Les résultats présentés dans la suite de ce rapport éclairent la richesse de cette expérience, pour les bénévoles comme pour le collectif, et esquisSENT **les conditions d'un bénévolat véritablement inclusif**.

<sup>5</sup>L'étude repose sur 30 entretiens semi-directifs menés auprès de bénévoles, de proches, de professionnels et de partenaires associatifs, complétés par deux observations de terrain. Le volet quantitatif, diffusé auprès de 84 structures partenaires, a recueilli 34 réponses exploitables, soit un taux de réponse de 40 %. Si ce taux reste modéré, il assure une représentativité suffisante pour conforter les enseignements du volet qualitatif et renforcer la robustesse des analyses croisées.

PRESSÉ.E ?

LES IMPACTS DU PROGRAMME  
POUR LES BÉNÉVOLES EN SITUATION DE HANDICAP

# EN 180 SECONDES

CHRONO !

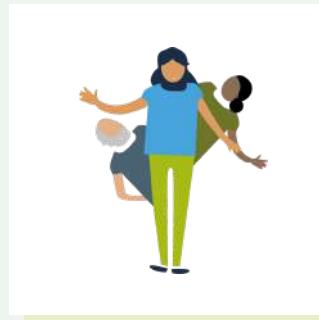
## DÉCOUVERTE DU BENEVOLAT

Une première expérience  
du bénévolat

Pour

**62%**

des structures,  
Benenova permet une  
découverte du  
bénévolat pour les  
personnes  
accompagnées.



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Du bien-être, du sens et  
un sentiment d'utilité



**71%**

des professionnels  
interrogés confirment  
que, dans tous les cas,  
le bénévolat inclusif  
apporte un sentiment  
d'utilité aux bénévoles  
en situation de  
handicap.



## INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

Un renforcement des  
compétences, une aide à  
l'orientation et à l'insertion  
professionnelle

**34%**

des professionnels interrogés estiment  
que le bénévolat aide à l'orientation et à  
l'insertion professionnelle des personnes  
en situation de handicap  
accompagnées.



## ÉPANOUISSMENT RELATIONNEL

Du lien social, des  
rencontres, un travail  
sur les habiletés  
sociales

**82%**

des professionnels interrogés  
témoignent d'une ouverture au  
monde et à la différence chez  
les bénévoles en situation de  
handicap.







## « OUI, JE ME SENS UTILE DE FAIRE ÇA »

**Mieux se sentir : le bénévolat comme levier de développement personnel**

Avant de s'engager, la plupart des bénévoles évoquent les mêmes motivations : être utile, s'occuper, sortir de chez soi<sup>6</sup>. Le plaisir ou le bien-être sont rarement cités, comme si “aider” ne pouvait pas aussi “faire du bien”.

Pour les personnes en situation de handicap, ces deux dimensions, une activité utile et source de plaisir, sont souvent absentes du quotidien. Plusieurs études montrent leur accès limité à la participation sociale et citoyenne : peu d'occasions de contribuer, de se sentir reconnues, d'être pleinement actrices. Ce manque d'espaces de réciprocité alimente le sentiment d'inutilité, fragilise l'estime de soi et renforce parfois la dépendance ou le repli<sup>7</sup>.

C'est précisément sur ce terrain que le bénévolat inclusif agit : il crée des opportunités où les personnes peuvent retrouver un rôle actif et valorisant.



Par l'étude **Je peux le faire !**, nous souhaitons mettre en évidence que le bénévolat inclusif agit comme un **levier de développement personnel**<sup>8</sup> pour les bénévoles en situation de handicap, à travers trois effets :

## 1.

### Un sentiment d'utilité et de réciprocité retrouvé

Les bénévoles se voient confier des tâches concrètes dont l'impact est visible. Ce cadre d'action bienveillant et accessible leur permet de mesurer leur contribution, de (re)trouver une place de citoyen actif et d'expérimenter la réciprocité : être aidé mais aussi aider. Cette expérience ravive l'estime de soi et le sentiment d'appartenance au collectif.

## 2.

### La redécouverte du plaisir d'agir

Les missions de bénévolat offrent des expériences sociales et sensorielles nouvelles : interactions variées, convivialité, reconnaissance informelle. Ce plaisir retrouvé, souvent absent du quotidien, se double d'un bien-être physique et émotionnel. Les bénévoles redécouvrent qu'ils peuvent prendre du plaisir à agir, à rencontrer, à contribuer. Un moteur essentiel d'épanouissement personnel.

## 3.

### Des vertus thérapeutiques

Pour les personnes concernées par un handicap psychique, l'engagement régulier crée une structure, un rythme, un ancrage. Il contribue à la régulation émotionnelle, réduit l'isolement et stimule l'ouverture à de nouvelles interactions sociales. Ces effets cumulatifs favorisent un rétablissement en santé mentale<sup>9</sup>.

Quelques heures d'engagement suffisent souvent à enclencher ce mouvement<sup>10</sup>. En renforçant la confiance, l'autonomie et l'estime de soi, ils préparent aussi les bénévoles à une meilleure insertion sociale et professionnelle, et nourrissent la qualité du lien social, dimensions explorées dans les parties suivantes.

<sup>8</sup>Motivations recueillies lors de la phase qualitative et confirmée par les professionnels interrogés. Selon elles et eux, les personnes en situation de handicap s'engagent principalement pour se sentir utile (44%), s'occuper (15%) ou sortir de chez soi (9%).

<sup>9</sup>OMS, Rapport mondial sur le handicap, 2011.

<sup>10</sup>D'après Rogers (1961), Goleman (1995) et l'OCDE (2012) : le développement personnel est le processus par lequel une personne améliore sa connaissance d'elle-même, sa confiance et sa capacité à agir et interagir.

<sup>11</sup>Céapsy, Le bénévolat, levier de rétablissement en santé mentale ?, 2023.

<sup>12</sup>En moyenne, les bénévoles en situation de handicap mobilisés entre janvier 2020 et juin 2025 ont réalisé 10 heures de bénévolat. 28% d'entre eux ont poursuivi leur engagement au-delà.



## Témoignages

“Ce qui m’intéresse ? L’entraide. J’aime bien. Une bénévole m’a aidé à éplucher les pommes de terre, elle m’a dit “t’inquiète”, ça m’a rassuré.”

**Laurent, 37 ans, bénévole accompagné à Paris.**

**71%**

des professionnels confirment que le bénévolat inclusif apporte un sentiment d’utilité dans tous les cas





**82%**

des professionnels observent des effets psychologiques positifs chez les personnes en situation de handicap psychique.

“Cela m'apporte une stabilité psychologique. (...) Ça me crée une bonne hygiène de vie, plutôt que de rester chez moi. Plus j'en fais, mieux je me sens.”

**Damien, 32 ans, bénévole accompagné à Lille.**



**97%**

des professionnels interrogés attestent que le bénévolat apporte au moins une fois du plaisir et bien-être aux bénévoles en situation de handicap.

“Le bénévolat permet de découvrir qu'on peut prendre du plaisir, qu'on a des capacités.”

**UEROS 44, partenaire de Benenova à Nantes.**



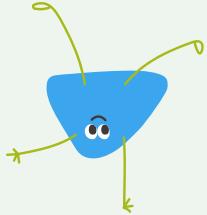
CARTE BLANCHE DE FRANCE BÉNÉVOLAT

# "CARTE BLANCHE"





# HUBERT PÉNICAUD



L'engagement bénévole est riche d'une diversité de motivations, d'attentes, d'aspirations personnelles et de dynamiques collectives. Pas simple d'en faire la synthèse ! France Bénévolat relève le défi en proposant le P.L.U.S du bénévolat pour éclairer la façon dont l'engagement bénévole peut nourrir le développement personnel ou collectif. Quatre lettres, pour quatre mots : Plaisir, Liens, Utilité, Sens.

Première lettre : le Plaisir, pour nous rappeler qu'il est la condition essentielle pour que l'engagement bénévole soit source d'épanouissement personnel. Dans de nombreuses associations, on se mobilise aussi pour assurer le bien-être des bénévoles, leur bonne santé mentale. Des effets que l'étude Je peux le faire ! de Benenova illustre particulièrement bien auprès des personnes en situation de handicap engagées dans le bénévolat inclusif.

Les Liens constituent la richesse de la dynamique associative, à travers les relations avec les autres bénévoles, comme avec les personnes bénéficiaires de l'association. Ces liens sont l'occasion de faire l'expérience de la réciprocité, dans laquelle « ce que je donne » dialogue avec « ce que je reçois ».

L'Utilité de l'action est souvent l'aspect le plus visible de l'engagement bénévole, qui peut se révéler dans chacune des actions au quotidien, tout en prenant la mesure de la contribution de l'association pour « agir localement et penser globalement ».

Enfin, le Sens permet aux bénévoles de prendre de la hauteur sur leur engagement, souvent en s'appuyant sur le projet associatif, avec ses missions, ses valeurs, sa finalité... donnant l'occasion de vivre la citoyenneté, et de donner un visage à des valeurs partagées comme la fraternité.

Plaisir, Liens, Utilité, Sens : à chaque bénévole, à chaque association de trouver son petit truc en P.L.U.S, même si le bénévolat, ce n'est pas du cinéma !

**Hubert Pénicaud**

Référent national vie associative de France Bénévolat







## « LE BÉNÉVOLAT L'AIDE À SE PROJETER DANS L'EFFORT »

Aller vers le collectif : le bénévolat, un outil pour l'insertion sociale et professionnelle

Parmi les motivations exprimées par les bénévoles en situation de handicap, près d'un quart (24%) s'engagent pour découvrir un environnement proche du monde professionnel. Cette recherche traduit un besoin de retrouver une place active et reconnue dans la société.

Dans une société où le travail est un vecteur de reconnaissance, d'intégration et d'appartenance collective, en être exclu représente un facteur majeur d'isolement et de marginalisation. Pour de nombreuses personnes en situation de handicap, cet accès reste inégal<sup>12</sup>, en milieu ordinaire ou protégé. Elles se heurtent souvent à une **présomption d'incompétence**<sup>13</sup> qui les relègue en marge.

Comment exister socialement lorsqu'on ne peut pas "travailler" selon les normes établies ?

*"[Cette bénévole] m'a expliqué que l'État avait décrété qu'elle ne pouvait pas travailler, il fallait bien qu'elle s'occupe ; elle ne pouvait pas travailler aux yeux de la loi, mais elle pouvait faire quelque chose de ses mains."*

**L'Équipière, association partenaire de Benenova à Rennes.**

Le bénévolat inclusif offre une réponse originale à cette question. Il permet de participer à une activité utile à la société tout en offrant un cadre plus souple et moins normé que l'emploi salarié.

Pour les bénévoles et les professionnels de l'accompagnement, c'est une véritable opportunité<sup>14 15</sup> : un environnement proche du monde du travail, mais accessible et rassurant. Cette expérience se traduit par des effets concrets sur le parcours des bénévoles.

<sup>11</sup> Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), Fiche 5.1 – Situation des personnes handicapées par rapport à l'emploi, 2025 : le taux d'emploi des personnes en situation de handicap est de 38%, contre 66% pour l'ensemble de la population.

<sup>12</sup>D'après Handicap, pour une révolution participative. La nécessaire transformation du secteur médico-social (Loïc Andrien et Coralie Sarrazin, Connaissances de la diversité, 2022), la présomption d'incompétence désigne la tendance à définir les personnes accompagnées à partir de leurs limitations plutôt que de leurs capacités, ce qui conduit parfois, par souci de protection, à restreindre leurs possibilités d'apprentissage par l'expérience.

<sup>13</sup>Céapsy, *Le bénévolat, levier de rétablissement en santé mentale ?, 2023.*

<sup>14</sup>Selon les professionnels interrogés, 24 % des bénévoles en situation de handicap s'engagent pour découvrir un environnement proche du monde professionnel, ce qui en fait la deuxième motivation évoquée.

L'étude **Je peux le faire !** montre que l'engagement bénévole agit à trois niveaux :

## 1.

### **L'acquisition et le renforcement de compétences**

Le bénévolat inclusif favorise l'apprentissage et la mise en pratique de compétences en mobilisant à la fois le savoir-faire - par l'organisation, la communication ou l'adaptation aux situations - et le savoir-être - par l'écoute, la patience, la coopération ou la prise d'initiative. Ces compétences, utiles à la vie collective et professionnelle, renforcent les habiletés sociales.

## 2.

### **Le regain de confiance et d'estime de soi**

En se sentant capables et reconnus, les bénévoles redécouvrent leur potentiel. Le regard des autres change, mais aussi le leur sur eux-mêmes : ils se sentent à nouveau utiles et légitimes. Ce regain de confiance constitue la première étape de tout parcours d'insertion.

## 3.

### **L'aide à l'orientation**

Les missions de bénévolat sont autant d'occasions de découvrir de nouveaux milieux et de préciser un projet : ce que l'on aime, ce que l'on ne souhaite pas faire. Ces expériences ouvrent aussi des portes vers de nouvelles relations et des opportunités de formation ou d'emploi.

Les associations y trouvent elles aussi un bénéfice : accueillir des bénévoles en situation de handicap les conduit à renforcer leur mission sociale et à adapter leurs pratiques, au profit d'une accessibilité accrue pour tous.

62% des professionnels du handicap partenaires affirment que Benenova a permis de faire découvrir le bénévolat aux personnes qu'ils accompagnent, un chiffre qui rappelle combien ces publics en sont encore éloignés. En créant ces premières opportunités d'engagement, Benenova facilite la rencontre entre des personnes peu sollicitées et des structures qui apprennent à mieux les accueillir.



## Témoignages

**94%**

des professionnels interrogés confirment que le bénévolat contribue au moins une fois à l'acquisition ou au renforcement de compétences pour les personnes en situation de handicap, dont 50% dans tous les cas.

*"Je ne vois plus du tout la vie pareil. Ça m'a beaucoup redonné confiance en moi"*

**Vanessa, 43 ans, bénévole accompagnée à Rennes.**

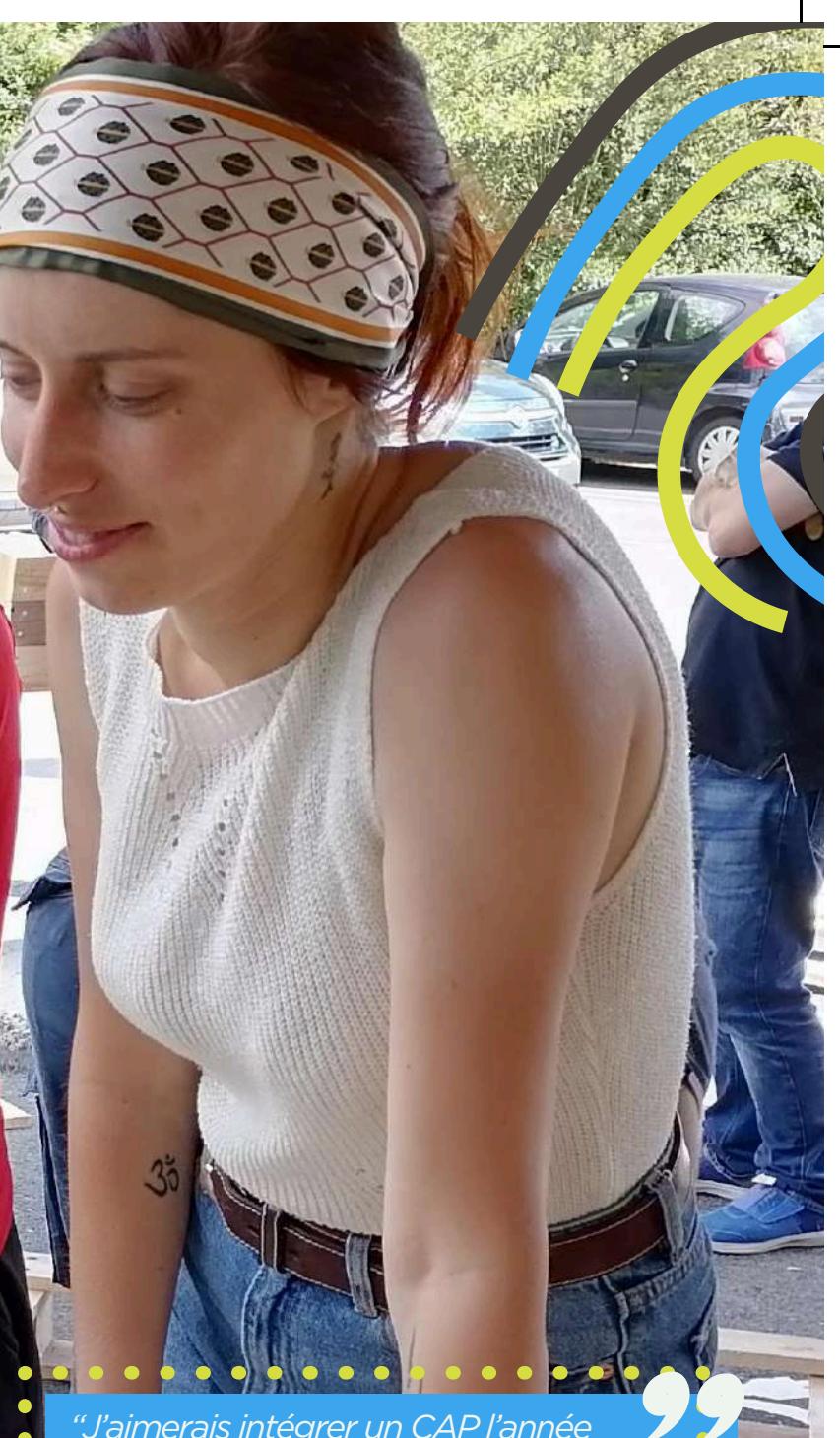
*"J'apprends des choses, aussi, oui. Ce matin par exemple, c'était la première fois que je faisais du sauvetage de légumes, il fallait peser, j'ai appris à utiliser la balance."*

**Patrice, 36 ans, bénévole accompagné à Nantes.**

**52%**

des professionnels interrogés observent dans tous les cas que le bénévolat permet aux personnes en situation de handicap de renforcer leur confiance en soi.





**34%**

des professionnels interrogés estiment que le bénévolat aide à l'orientation et à l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap accompagnées.

“J'aimerais intégrer un CAP l'année prochaine. J'ai rencontré les jardiniers du Grand Botreau grâce à Benenova, j'ai élargi mon réseau, ça va m'aider dans ma candidature.”

**Vanessa, 43 ans bénévole accompagnée à Nantes.**



CARTE BLANCHE DE APF FRANCE HANDICAP

# "CARTE BLANCHE"





# FRANCIS NGUNGU



**Le bénévolat : un levier d'orientation et d'insertion professionnelle pour les personnes en situation de handicap**

Le bénévolat représente un véritable tremplin vers l'emploi, en particulier pour les personnes en situation de handicap. Que le handicap soit présent depuis la naissance ou qu'il survienne en cours de vie, il peut parfois éloigner du monde professionnel. Certaines structures employeuses, par crainte d'un manque de productivité ou par méconnaissance, hésitent encore à recruter des personnes handicapées. Pourtant, ces dernières ont souvent beaucoup à offrir.

S'engager bénévolement permet d'abord de se redécouvrir : on développe de nouvelles compétences, on reprend confiance en soi et on se confronte au fonctionnement réel du monde du travail, bien au-delà des formations reçues en structures spécialisées. C'est d'ailleurs ce que montre l'étude "Je peux le faire !" : plus des deux tiers des professionnels accompagnant les bénévoles estiment que le bénévolat agit comme un levier d'orientation et d'insertion professionnelle. Ils soulignent aussi qu'il favorise la confiance en soi et la réactivation de compétences transférables au monde du travail.

Pour ceux dont le handicap apparaît en cours de vie, le bénévolat devient un espace d'expérimentation : un moyen de réévaluer ses capacités avant de rebondir vers de nouveaux horizons.

À APF France Handicap, par exemple, les bénévoles occupent de véritables postes, avec des missions et des responsabilités concrètes, tout en bénéficiant d'un accompagnement attentif de l'équipe salariée. Les tâches sont adaptées aux capacités de chacun, dans une logique d'inclusion et de valorisation.

Pour ma part, ancien chef d'entreprise dans le secteur du voyage, j'ai dû apprendre à travailler différemment depuis mon amputation. Grâce à mon engagement bénévole à l'APF France Handicap, notamment comme animateur de la radio Roue Libre, j'ai appris à mieux gérer mon énergie : je privilégie les réunions à distance pour être au meilleur de ma forme lors de mes missions sur le terrain, le vendredi. J'ai aussi appris à déléguer les tâches les plus physiques.

Aujourd'hui, je suis convaincu que le bénévolat est l'un des meilleurs moyens de se réinsérer professionnellement et socialement. L'étude "Je peux le faire !" le confirme : il redonne confiance, valorise les compétences et prouve que chacun peut trouver sa place et contribuer activement à la société.

**Francis Ngungu**  
Conseiller département APF France Handicap Val-de-Marne  
Animateur de la radio Roue Libre



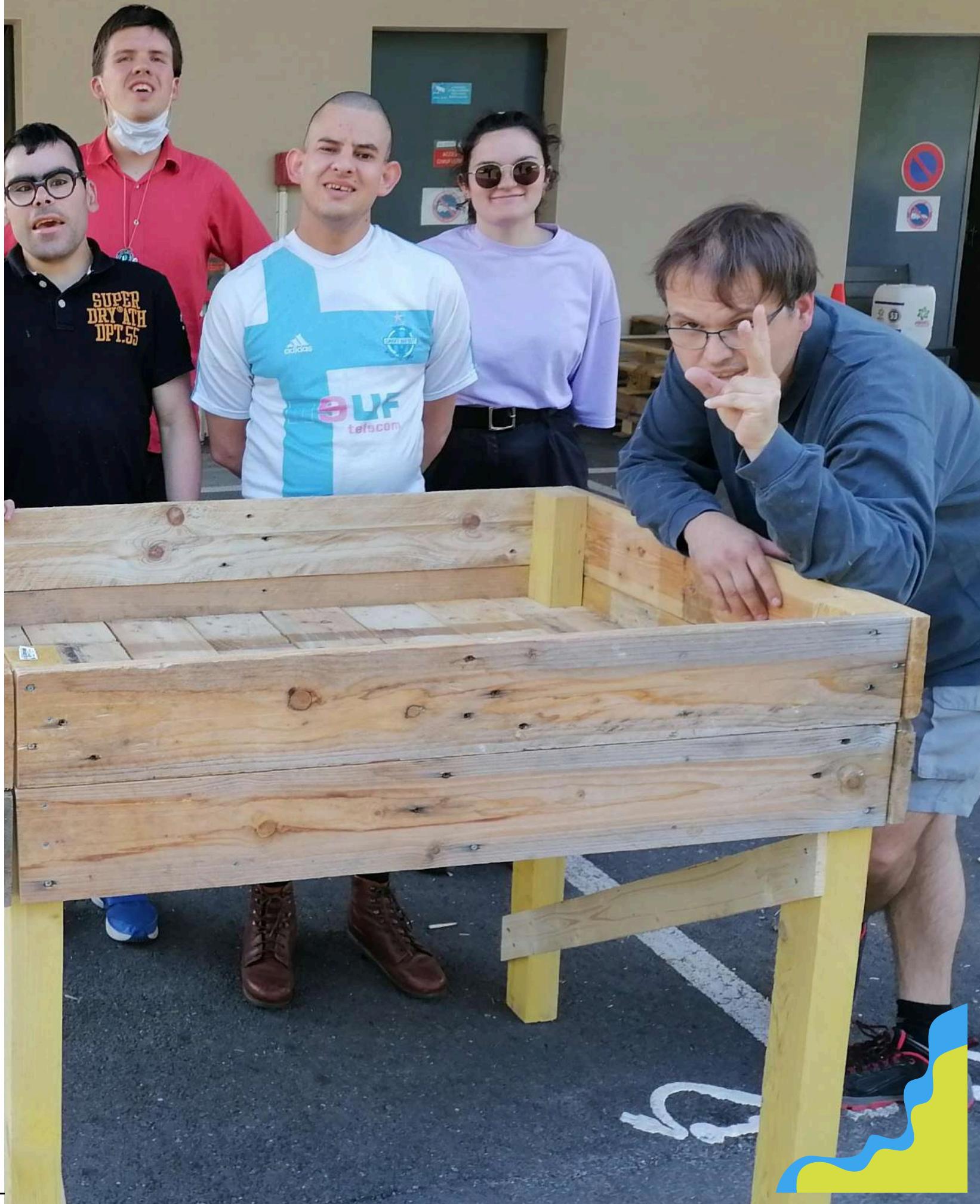
le PARIS  
de l'ATHLÉ

De l'école à l'université...  
...en piste pour le Mondial !!

STAGE CHAMPIONNAT  
CHAMPIONNATS  
de FRANCE 2019

Mairie de Paris







## « ÇA M'AIDE À NE PAS AVOIR PEUR DES AUTRES »

### Faire société : le bénévolat, levier de lien social et d'épanouissement relationnel

Sortir de chez soi, rencontrer de nouvelles personnes<sup>16</sup> : ces motivations exprimées par les bénévoles témoignent d'un besoin essentiel, celui du lien.

*“Ici c'est un peu un cocon. Le bénévolat leur permet d'expérimenter quelque chose en dehors.”*

**Les Ailes Déployées, structure d'accueil pour jeunes en situation de handicap, partenaire de Benenova à Paris.**

Le bénévolat inclusif offre la possibilité de quitter ce “cocon”, de découvrir d'autres réalités et d'élargir son monde social. Ce besoin dépasse largement le cadre du handicap. En France, la solitude progresse et une part croissante de la population se sent isolée<sup>17</sup>, tandis que les occasions de rencontres se raréfient. Cette distance nourrit la méfiance et la méconnaissance, notamment envers les personnes en situation de handicap. Malgré une visibilité accrue du sujet, le cloisonnement persiste et conduit encore trop souvent au rejet.



<sup>15</sup>Selon les professionnels interrogés dans le cadre de l'étude d'impact, 9% des bénévoles s'engagent pour sortir de chez eux et 6% pour rencontrer de nouvelles personnes.

<sup>16</sup>Fédération française pour les liens sociaux, Liens sociaux et solitude : le rapport choc de l'OCDE, 2025 ; Fondation de France, Le temps des solitudes, 2024. Ces travaux rappellent la progression de l'isolement social en France et soulignent l'importance du lien social comme facteur de santé et de cohésion collective.

L'étude **Je peux le faire !** révèle combien cet engagement favorise **la création de lien social et l'épanouissement relationnel** des bénévoles en situation de handicap. Ses effets dépassent largement ce public : c'est toute la communauté bénévole et associative qui se transforme, par le contact, la coopération et la redécouverte de l'altérité. Faire ensemble devient la condition du vivre ensemble.

Trois effets majeurs ressortent :

## 1.

### Le travail sur les habiletés sociales

Les missions multiplient les interactions : engager la conversation, poser des questions, s'intéresser à l'autre, être écouté. Ces expériences renforcent la confiance relationnelle et aident à dépasser la présomption d'incompétence subie ou intérieurisée.

## 2.

### L'ouverture sur le monde et la différence

Participer à des missions en milieu ordinaire, c'est passer du cadre protégé à un environnement ouvert. Les bénévoles découvrent d'autres publics, dépassent leurs préjugés et sensibilisent les autres au handicap : un espace d'apprentissage mutuel.

## 3.

### La création de lien social

Vécues en mixité, entre bénévoles accompagnés et autonomes, jeunes et retraités, étudiants, actifs, personnes exilées ou en précarité, les missions permettent de rompre l'isolement, très présent chez les personnes en situation de handicap mais partagé dans l'ensemble

En rapprochant des univers qui s'ignoraient, le bénévolat contribue à retisser le tissu social. Il rappelle que le vivre-ensemble se construit, pas à pas, par la rencontre et la reconnaissance mutuelle.



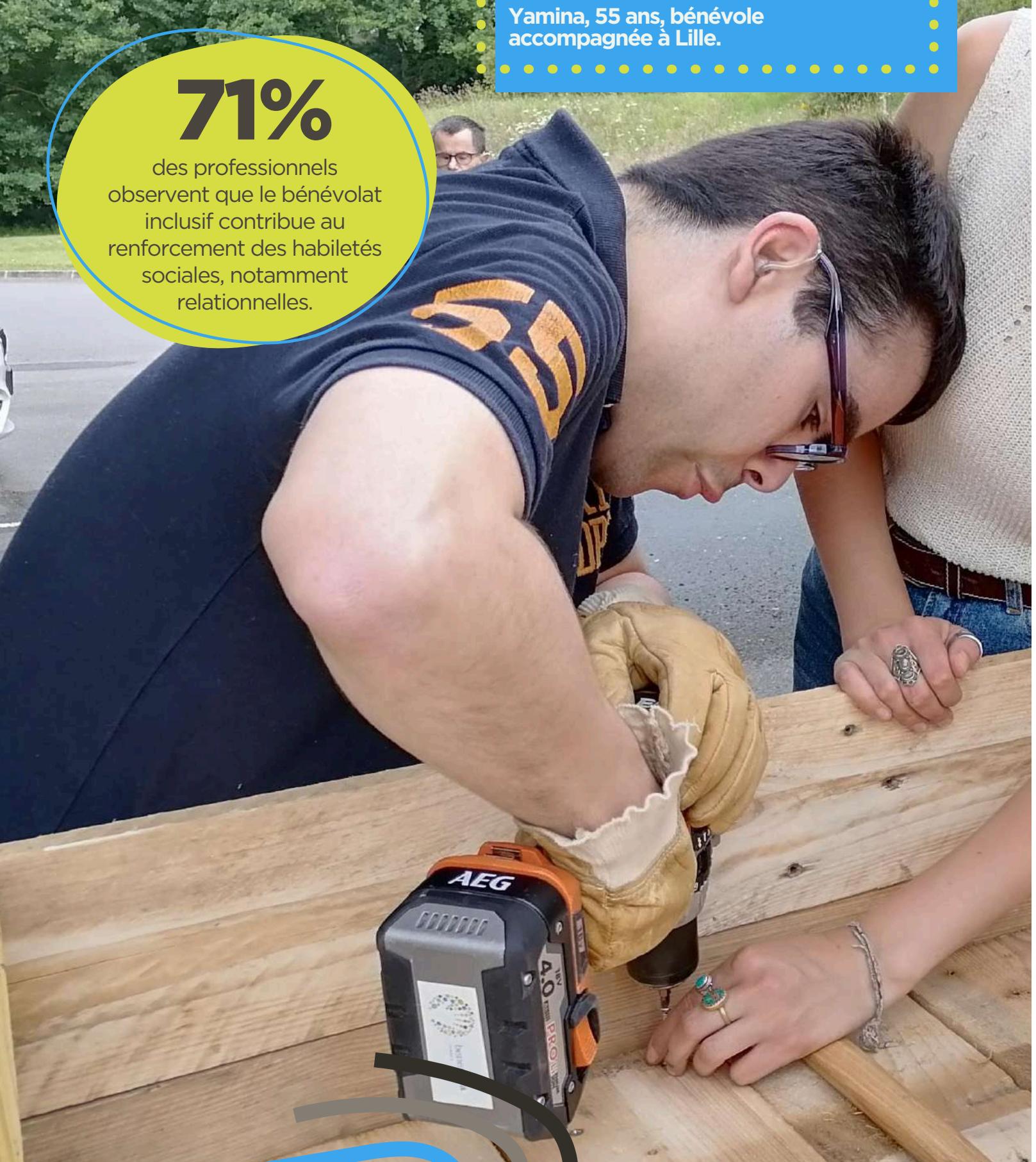
## Témoignages

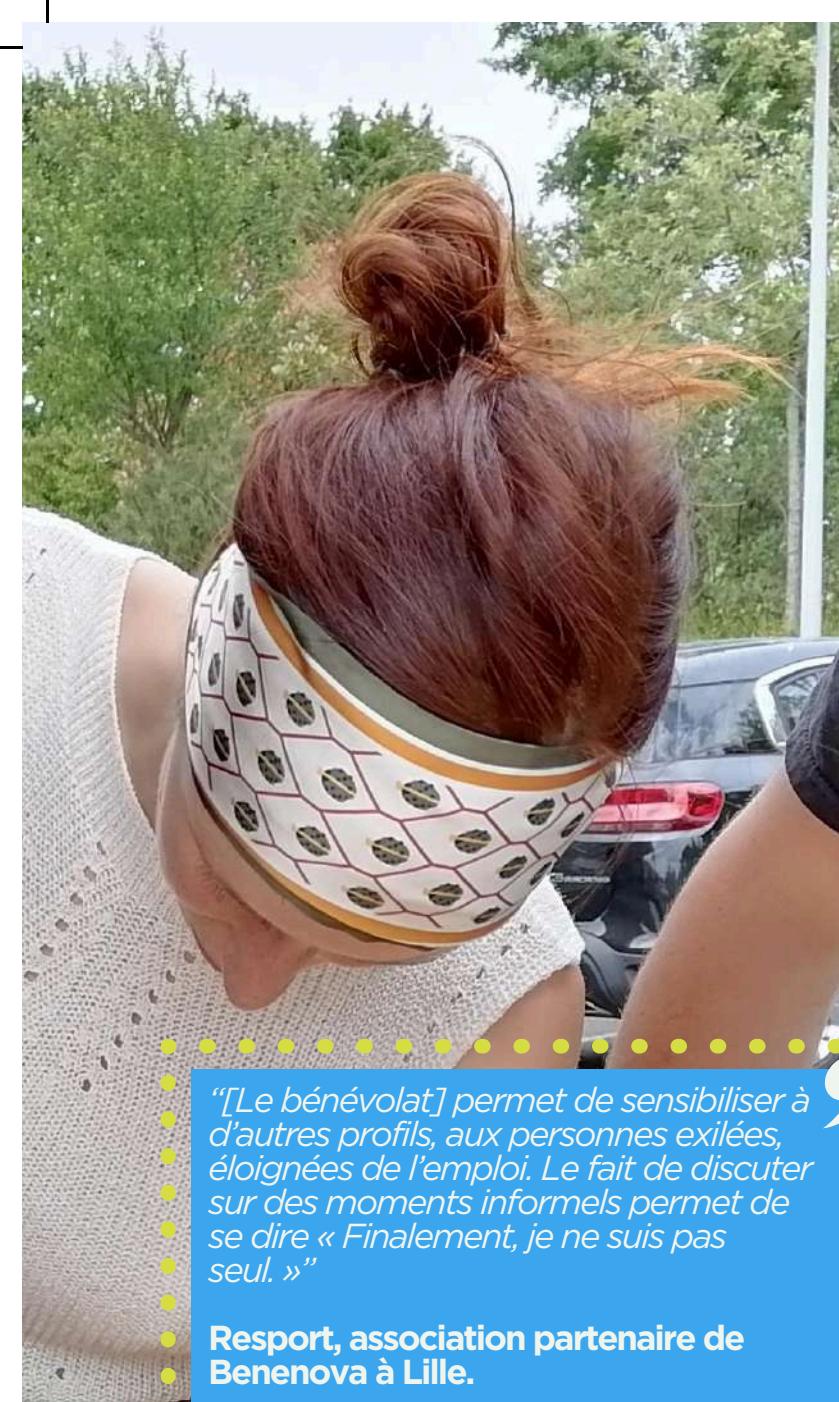
**71%**

des professionnels observent que le bénévolat inclusif contribue au renforcement des habiletés sociales, notamment relationnelles.

“J'apprends à mieux communiquer. On a un devoir d'animation [sur certaines missions] : on doit accueillir les personnes, prendre sur soi parfois. Ça nous aide à plus comprendre les autres.”

**Yamina, 55 ans, bénévole accompagnée à Lille.**





“[Le bénévolat] permet de sensibiliser à d’autres profils, aux personnes exclues, éloignées de l’emploi. Le fait de discuter sur des moments informels permet de se dire « Finalement, je ne suis pas seul. »”

**Resport, association partenaire de Benenova à Lille.**



**82%**

des professionnels interrogés témoignent d’une ouverture au monde et à la différence chez les bénévoles en situation de handicap, dont 82% dans tous les cas.



**91%**

des professionnels constatent que le bénévolat inclusif crée du lien social pour les bénévoles en situation de handicap.

“J’étais en isolement social du fait de mon handicap. Faire du bénévolat, ça a fait bouger ça : ça m’a permis de prendre les transports en commun, d’être avec des personnes bienveillantes.”

**Vanessa, 43 ans, bénévole accompagnée à Rennes.**



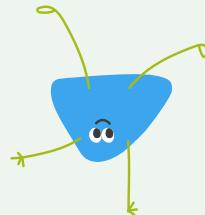
CARTE BLANCHE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE  
POUR LES LIENS SOCIAUX

# "CARTE BLANCHE"





# ARNAUD GOULLIART



Les résultats de l'étude "Je peux le faire !" confirment un constat aujourd'hui largement étayé par la littérature scientifique : l'engagement bénévole constitue un puissant levier d'épanouissement relationnel. Au-delà du sentiment d'utilité, il favorise le renforcement des habiletés sociales et la création de liens de qualité. Ces dimensions relèvent de ce que l'on nomme la santé sociale : la structure et la qualité de nos relations, dont l'impact sur la santé est reconnu comme équivalent, voire supérieur, à celui de facteurs classiques comme l'alimentation ou l'activité physique (Holt-Lunstad et al., 2010).

Dans le cadre du bénévolat inclusif, cet impact prend une valeur particulière. Les missions permettent aux personnes en situation de handicap de sortir d'environnements protégés, d'expérimenter des interactions d'égal à égal et de renforcer leur capital relationnel. Ces expériences ne se limitent pas à un « mieux-être » immédiat : elles s'inscrivent dans une dynamique protectrice face aux risques associés à l'isolement social et à la solitude, identifiés comme des facteurs de mortalité prématurée (Holt-Lunstad, 2021 ; Prohaska et al., 2020). La récente reconnaissance par l'Organisation mondiale de la santé des liens sociaux comme déterminant essentiel de la santé vient souligner l'urgence de telles approches.

La Fédération française pour les liens sociaux a récemment rappelé dans ses travaux que la promotion des liens sociaux doit être considérée comme un enjeu majeur. Dans cette perspective, le bénévolat inclusif apparaît comme une intervention de santé publique à part entière, dont l'efficacité repose sur un accompagnement structuré, une préparation des associations accueillantes et la sécurisation des interactions. En créant des espaces de rencontre et de mixité sociale, il contribue à restaurer une ressource fondamentale mais encore trop négligée : la capacité de chacun à se relier aux autres, condition essentielle de la santé et du bien-être collectifs.

**Arnaud Goulliart**

*Délégué général pour la Fédération française pour les liens sociaux*



# LE BÉNÉVOLAT INCLUSIF, UNE CHANCE POUR TOUS ?

- ▶ Le bénévolat inclusif constitue un **formidable levier d'ouverture, d'engagement et de transformation sociale**, comme le montre l'ensemble de notre étude Je peux le faire ! Nous avons notamment démontré qu'en permettant à des personnes en situation de handicap de participer pleinement à la vie associative, il agit à la fois sur l'inclusion des individus mais il nous semblait tout aussi important d'insister sur le fait qu'il y a des conséquences sur la capacité collective à repenser les pratiques professionnelles et bénévoles.
- \* Pour les partenaires d'orientation – structures spécialisées dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap –, **le bénévolat représente un véritable outil de développement et d'appui à leurs missions.** 100 % des partenaires se déclarent satisfaits du programme, preuve de son impact positif et de sa pertinence. La moitié d'entre eux (50 %) n'avaient jamais proposé d'activités de bénévolat avant leur collaboration avec Benenova, soulignant la capacité du dispositif à ouvrir de nouveaux horizons d'inclusion. De plus, 82 % estiment que le programme leur fournit un outil supplémentaire et très utile pour accompagner les personnes en situation de handicap, renforçant ainsi leur offre d'accompagnement. L'initiative contribue également à tisser des ponts entre différentes structures du territoire (76 %), favorisant une dynamique de réseau et d'échanges de pratiques. Enfin, près d'un partenaire sur deux (47 %) témoigne d'un changement de regard des professionnels sur leur bénéficiaire, signe que le bénévolat peut agir comme un révélateur pour les acteurs de l'accompagnement et pour ceux qu'ils accompagnent.



- \* Du côté des associations accueillantes, l'apport est tout aussi riche. Ces structures, qui ouvrent leurs missions à des bénévoles en situation de handicap, constatent un enrichissement de leur mission sociale et un renforcement de leur culture organisationnelle. L'accueil de bénévoles en situation de handicap les pousse à **adapter leurs postures et leurs outils de travail pour plus d'accessibilité et d'inclusion**, tout en créant une nouvelle dynamique de partenariat avec les acteurs de l'accompagnement. Ce processus s'accompagne d'un changement de regard sur le handicap, une évolution souvent citée comme l'un des effets les plus marquants de l'expérience.
- \* Le bénévolat inclusif apparaît ainsi comme une richesse partagée, à la fois pour ceux qui s'y engagent et pour ceux qui le rendent possible. Pour les bénévoles en situation de handicap, **il représente une occasion concrète de participation citoyenne, de valorisation personnelle et de création de lien social.** Mais cette expérience transforme également les structures qui l'accompagnent : qu'il s'agisse des partenaires d'orientation ou des associations accueillantes, toutes reconnaissent qu'il y a un « avant » et un « après » dans leur manière de concevoir l'engagement et l'inclusion. En favorisant la rencontre, l'adaptation et la coopération, le programme fait évoluer les pratiques et les mentalités. Les structures qui ont expérimenté ce modèle en ressortent convaincues de son utilité et de sa portée humaine et sociale.



"JE PEUX LE FAIRE "

# NOS RECOMMANDATIONS ET PERSPECTIVES

Notre société montre des signes de fragilité : **solitude, exclusion, fragmentation.**

La Fédération française pour les liens sociaux le rappelle : le lien social est un déterminant majeur de la santé, aussi essentiel que l'alimentation ou l'activité physique. C'est ce que l'on appelle la santé sociale.

Le bénévolat inclusif agit comme un traitement préventif et réparateur : il recrée des relations, change les regards et ouvre des espaces d'action partagée. L'étude Je peux le faire ! montre que lorsqu'une personne s'engage, c'est tout un écosystème qui apprend à mieux inclure.



**Voici l'ordonnance de Benenova :**  
un protocole de soin collectif pour une société  
plus résiliente et en meilleure santé.



## POUR LES BÉNÉVOLES

**Notre objectif :** rendre l'engagement plus régulier, accessible et valorisant.

- **Diversifier les missions :** proposer davantage de missions inclusives sur nos cinq domaines d'intervention.
- **Créer du lien entre bénévoles :** organiser des temps conviviaux en dehors des missions (rencontres, valorisation, échanges de pratiques).
- **Améliorer l'accueil sur le terrain :** mieux accompagner les bénévoles qui s'engagent de manière autonome, en assurant un suivi et des points de repère.
- **Proposer de nouvelles formes d'engagement :** associer davantage les bénévoles aux espaces de décision et de gouvernance, pour faire vivre une inclusion à tous les niveaux.



**"JE PEUX LE FAIRE"**

## **POUR LES STRUCTURES DANS LE CHAMP DU HANDICAP**

**Notre objectif :** faire du bénévolat un levier d'autonomie, de rétablissement et de citoyenneté.

- **Rompre avec la présomption d'incompétence** : considérer chaque personne accompagnée comme actrice potentielle d'un projet collectif.
- **Reconnaitre le bénévolat comme outil d'accompagnement** : intégrer l'expérience bénévole dans les parcours de soin, de rétablissement et d'insertion.
- **Développer les partenariats territoriaux** : co-construire des passerelles entre établissements spécialisés et associations locales.
- **Partager les savoir-faire** : valoriser l'expertise des professionnels dans l'accompagnement à la participation sociale.



## **POUR LES ASSOCIATIONS QUI ACCUEILLENT DES BÉNÉVOLES**

**Notre objectif :** renforcer la qualité de l'accueil et la culture de l'inclusion.

- **Former et sensibiliser** : intégrer la formation à l'accueil inclusif dans les pratiques quotidiennes.
- **Préparer des missions accessibles à tous** : au moins une part des missions doit être pensée pour être inclusive.
- **Soigner le climat relationnel** : accueillir les différences sans les réduire à des contraintes, favoriser les binômes mixtes.
- **Expérimenter sans crainte** : tester, ajuster, apprendre des erreurs. L'inclusion se construit dans l'expérience.



## **CONTRE INDICATIONS**

- \* La peur du changement
- \* Le "faire pour" plutôt que le "faire avec"
- \* L'idée que l'inclusion serait un supplément d'âme plutôt qu'une transformation structurelle

## **PRONOSTIC ➤ Vers une société en meilleure santé**

En 2030, un bénévolat en pleine santé, reconnu pour sa contribution à la santé sociale.

Des expériences de mixité, d'engagement et de coopérations multipliées.

Une société plus juste, fraternelle et résiliente, où chacun se sait capable de contribuer.

*Dr. Benenova*



**“JE PEUX LE FAIRE”**

# CONCLUSION DE L'ÉTUDE D'IMPACT

Ce que nous dit cette étude « Je peux le faire ! », c'est que « nous devons le faire ! ». Nous devons accélérer le développement d'un bénévolat réellement accessible à tous.

Pourquoi ? Parce que cela est bénéfique pour tous, les résultats de cette étude le montrent clairement. Pour les bénévoles en situation de handicap, l'expérience de l'engagement ouvre un espace où l'on peut contribuer, apprendre, rencontrer, se tester, se sentir utile et retrouver confiance. Pour les associations accueillantes, cette rencontre transforme les pratiques et enrichit les collectifs. Pour les structures partenaires, elle devient un outil concret d'accompagnement et de développement de l'autonomie.

Ce travail rappelle aussi qu'un engagement véritablement inclusif est possible : des missions préparées, un accueil pensé, des postures ajustées, une culture partagée de la confiance. Loin d'être un simple appui, l'inclusion agit comme un moteur de transformation sociale, capable d'élargir la participation citoyenne et de retisser les liens entre des univers qui se côtoyaient sans toujours se rencontrer. Ce n'est pas simple, mais c'est essentiel. C'est pour cela que nous défendons cette idée depuis plus de dix ans au sein de Benenova. Le modèle que nous avons construit au fil des années, avec nos partenaires, repose sur quatre piliers solides – bienveillance, préparation, flexibilité et adaptabilité – qui permettent à chacun de trouver une place active dans la société.

En documentant la force de ce bénévolat, cette étude trace un horizon : celui d'une société où chacun peut dire, sans condition ni justification, « Je peux le faire ». Et, où cette possibilité devient une évidence collective plutôt qu'un combat individuel. Les espaces qui permettent cela sont rares ; c'est pourquoi nous sommes convaincus qu'il est essentiel de les préserver, et mieux encore, de les généraliser.

**Xavier Gay**  
*Co-président de Benenova*

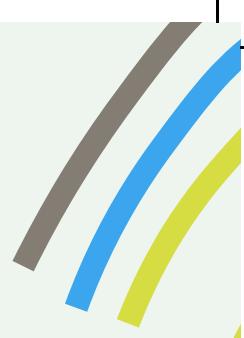


"JE PEUX LE FAIRE "





## NOS PARTENAIRES



## NATIONAUX



## NANTES



## PARIS



## LILLE

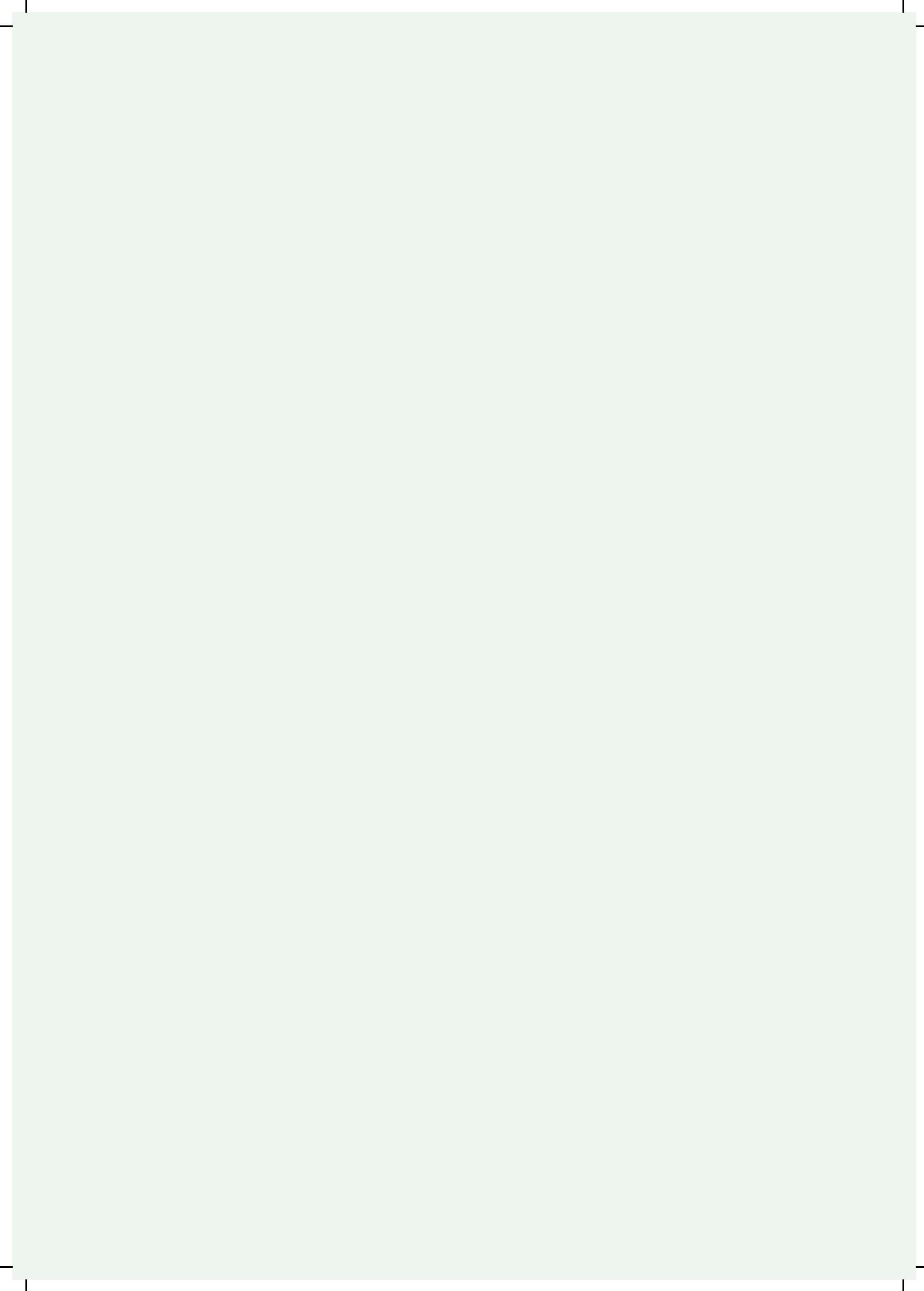


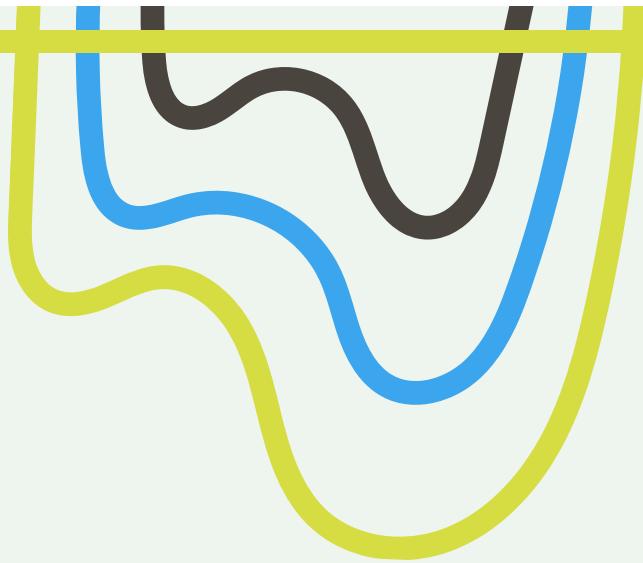
Souségide de la  
Fondation Caritas France

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## MARSEILLE







# BENENOVA,

pour un bénévolat

**QUI VOUS  
RESSEMBLE**



benenova