Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Dix bonnes raisons de faire du bénévolat

Saviez-vous que la période du 6 au 12 avril marque la Semaine de l'action bénévole? Nous célébrons pour la onzième année l'action de bénévoles partout au Canada. Si vous faites partie des 13,3 millions de bénévoles canadiens, vous savez peut-être que cette activité vous apporte autant de bienfaits à vous qu'à la cause qui vous tient à cœur. Si vous ne faites pas de bénévolat, voici dix bonnes raisons d'envisager cette éventualité.



1. **Le bénévolat est bon pour votre santé mentale.** Dans son étude intitulée *Doing Good is Good for You, 2013 Health and Volunteering Study*, le *UnitedHealth Group* affirme que le bénévolat aide les gens à gérer et atténuer leur stress. Environ 94 pour cent des répondants ont déclaré que leurs activités de bénévolat améliorent leur humeur. Les bénévoles ont aussi affiché une meilleure santé émotionnelle que les non-bénévoles, y compris au point de vue de la satisfaction à l'égard de leur vie en général.

2. **Le bénévolat est bon pour votre santé physique.** L'étude du *UnitedHealth Group* (ci-dessus) a révélé que 80 pour cent des bénévoles exercent un meilleur contrôle sur leur santé. En tant que consommateurs de soins de santé, ils ont tendance à faire des choix plus éclairés concernant leur santé. Le bénévolat, qui permet de demeurer actif, contribue à réduire les douleurs chroniques et les symptômes de maladie du cœur.

3. **Le bénévolat rehausse la confiance en soi**. Aimeriez-vous avoir une meilleure opinion de vous-même et de vos capacités? Pourriez-vous être davantage satisfait de votre vie? Le bénévolat peut aider à tous ces égards, en plus de susciter une grande fierté et un sentiment d'identité.

4. **Le bénévolat aide à lutter contre la dépression.** L'isolement social est un facteur de risque de dépression. Le bénévolat aide à forger des relations interpersonnelles et un réseau de soutien, deux outils utiles pour surmonter les difficultés et lutter contre la dépression.

5. **Le bénévolat élargit votre réseau social.** Le bénévolat vous aide à nouer de nouvelles amitiés et à faire de nouvelles connaissances. Les relations interpersonnelles, les rencontres sociales et les occasions de se réunir autour d'un but commun peuvent également mener à un plus grand sentiment d'appartenance à la collectivité.

6. **Le bénévolat peut vous aider à développer de nouvelles habiletés.** Dans le cadre de leurs activités caritatives, les bénévoles doivent souvent acquérir de nouvelles aptitudes, comme des habiletés interpersonnelles, l'esprit d'équipe, la gestion du temps et d'autres compétences organisationnelles et professionnelles. Ces dernières constituent d'ailleurs de précieux atouts pour les employeurs.

7. **Le bénévolat vous aide à mettre vos aptitudes à l'œuvre.** Plusieurs bénévoles se réjouissent d'exercer leurs talents au profit d'une bonne cause. Que vous possédiez un don pour les affaires dont l'organisation a besoin ou un talent unique qu'il faut exploiter, le bénévolat est un excellent moyen d'exploiter vos capacités.

8. Le bénévolat peut faire avancer votre carrière. Environ 71 pour cent des répondants à l'étude *Doing Good is Good for You* estiment avoir eu l'occasion d'élargir leur réseau de contacts professionnels et 49 pour cent des nouveaux bénévoles affirment que les activités caritatives les ont aidés sur le marché du travail.

9. Le bénévolat permet d'explorer de nouvelles options de carrière. Le bénévolat est une excellente occasion d'essayer différentes choses (rôles, secteur d'activités, etc.). Plusieurs personnes ont trouvé leur voie grâce à leurs activités bénévoles.

10. Le bénévolat peut changer les choses pour les causes qui vous tiennent à cœur. Que vous ayez perdu un proche à la suite d'une maladie grave ou que vous éprouviez le désir de soulager la souffrance d'autrui, vos efforts peuvent améliorer des vies, tout en vous apportant l'ensemble des bienfaits ci-dessus.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.