

# La lettre de l'assistante sociale

Votre service social vous informe au 09 80 80 03 07

PRESTASOCIAL

## COMMENT LE SERVICE SOCIAL DU TRAVAIL PEUT VOUS SOUTENIR ?

En toute confidentialité, votre assistante sociale vous écoute, vous informe, vous accompagne dans les démarches et vous soutient dans toutes les étapes de votre vie professionnelle et privée.



### Le saviez-vous ?

D'après le dernier baromètre IFOP paru en 2024 sur le bénévolat, on observe que les bénévoles en association sont à 23% des femmes et 25% des hommes.



### Le saviez-vous ?

Le retour au niveau d'engagement d'avant crise du Covid : 24% des Français sont aujourd'hui bénévoles en associations, comme en 2019.



## LE BÉNÉVOLAT : UN REMÈDE POUR L'ESPRIT ET UN MOTEUR POUR LA SOCIÉTÉ ?

En cette période où la solidarité est importante, nous allons parler du bénévolat.

### I/ DES EFFETS SCIENTIFIQUEMENT RECONNUS:

Bien plus qu'un simple acte de générosité, le bénévolat est un véritable élixir de jeunesse pour notre santé physique et mentale.

Un bien-être accru, scientifiquement prouvé ! De nombreuses études tendent à prouver qu'en se concentrant sur les besoins des autres, les bénévoles réduisent leur stress et leur anxiété. Le cerveau libère alors des hormones « du bonheur », telles que la dopamine, favorisant un sentiment de satisfaction et de plénitude. Pour certains le bénévolat renforce l'estime de soi, pour d'autres il donne un sens à la vie, contribuant parfois à prévenir la dépression ou le sentiment d'isolement.

Bien dans la tête mais pas que ! Les bénéfices du bénévolat s'étendent également au corps. L'activité physique souvent associée à l'engagement bénévole améliore la condition physique et réduit le risque de maladies chroniques. Par ailleurs, le bénévolat stimule les capacités cognitives en favorisant l'apprentissage de nouvelles compétences et en renforçant les liens sociaux.

### II/ LES DIFFÉRENTES FORMES DE BÉNÉVOLAT:

Il existe une diversité de formes d'engagement, en voici un tour d'horizon non exhaustif :

- Bénévolat de longue durée: s'engager régulièrement au sein d'une association.
- Bénévolat de courte durée: participer à des actions ponctuelles (collectes de dons, maraudes, etc.).
- Bénévolat en ligne: apporter son soutien à distance (tutorat, traduction, etc.).
- Bénévolat d'entreprise: mettre ses compétences professionnelles au service d'une cause.



#### Le saviez-vous ?

Depuis 2007 existe le Passeport Bénévole®.

Le Passeport Bénévole® est un livret personnel de reconnaissance de l'expérience bénévole et de valorisation des compétences mobilisées et/ou acquises.

Il est [reconnu par de grands organismes publics](#) : Pôle emploi, le Ministère de l'Education Nationale et l'AFPA.

Vous souhaitez en savoir d'avantage ?

Toutes les informations sont disponibles ici :

<https://www.francebenevolat.org/notre-association/passeport-benevole>



#### Où trouver une mission près de chez vous ?

[www.jeveuxaider.gouv.fr](http://www.jeveuxaider.gouv.fr)  
[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)  
<https://passerellesetcompetences.org/>

### III/ LE BÉNÉVOLAT À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE: DE NOUVELLES FAÇONS DE S'ENGAGER:

L'avènement d'internet a profondément transformé notre société, et le bénévolat n'échappe pas à cette évolution.

Les nouvelles technologies offrent des opportunités inédites pour s'engager auprès d'autrui, à distance ou en complémentarité d'actions sur le terrain.

Grâce aux nouvelles technologies, il est désormais possible de mener à bien de nombreuses missions bénévoles depuis chez soi : tutorat en ligne, traduction, relecture de textes, développement de logiciels libres pour des associations, etc..

Le bénévolat à distance semble présenter certains avantages comme l'accessibilité en permettant de toucher un public plus large, comme les personnes à mobilité réduite, en perte d'autonomie ou celles vivant sur un territoire où leur bonne volonté n'est pas recherchée.

Cependant, il est important de noter que le bénévolat numérique ne remplace pas le bénévolat traditionnel. Les deux formes d'engagement sont complémentaires et peuvent se renforcer mutuellement.

### IV/ POUR CONCLURE:

Comme vous l'aurez compris le bénévolat est un cercle vertueux pour la société.

En France nous comptons 15 millions de personnes bénévoles soit 1/4 de la population âgée de 16 ans ou plus.

Les raisons qui poussent les individus à se porter volontaires sont multiples : Altruisme, valeurs personnelles pour agir en accord avec ses convictions, développement personnel pour acquérir de nouvelles compétences, sortir de sa zone de confort ou recherche de sens et ajouter un but à sa vie. Le bénévolat ne profite pas seulement aux personnes aidées, mais aussi à la société dans son ensemble. Il contribue directement ou indirectement à renforcer le tissu social, à promouvoir la solidarité et à créer des communautés plus résilientes.

Pas encore bénévole ? N'hésitez plus à vous lancer !

De nombreuses associations ont besoin de bénévoles pour mener à bien leurs missions. Que vous ayez peu ou beaucoup de temps à consacrer, il existe forcément une activité qui vous correspond.

**N'hésitez pas à contacter les assistantes sociales de la Hotline du lundi au vendredi (hors jours fériés), de 9h à 19h.**