



## L'ACTION BÉNÉVOLE

### L'action bénévole c'est :

- S'engager de son plein gré dans une action au service d'autres individus, d'une cause ou de la collectivité en général.
- Participer, de manière volontaire, à l'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être de ses concitoyens.
- Donner de son temps, sans considération financière, poser un geste gratuit.
- Partager son temps, son énergie, ses connaissances, ses compétences et ses intérêts.
- Faire du bénévolat, parce que l'on aime ça !

### L'action bénévole regroupe :

- Le bénévolat encadré : Fait référence aux actions organisées par une structure permanente, dans les services publics, les ressources communautaires et bénévoles.
- Le bénévolat non encadré : Fait référence aux démarches posées individuellement.

### L'action bénévole et les conditions gagnantes :

- La liberté de choix
- L'engagement dans le respect
- L'intérêt commun
- Le geste gratuit
- Le sentiment d'appartenance et la contribution à la collectivité

### SOMMAIRE

L'action  
bénévole

C'est pour  
qui ?

C'est pour  
quoi ?

81% des gens font du bénévolat pour utiliser leurs compétences et leur expérience. (Source : ENDBP 2000)

Légèrement plus de la moitié des bénévoles ont un emploi rémunéré. (Source Statistique Canada)

39% des enfants de bénévoles seraient bénévoles eux-mêmes comparativement à 20% seulement de ceux dont les parents ne faisaient aucune forme de bénévolat. (Imagine Canada 2006)

La plupart des ouvrages et des documents traitant de l'action bénévole accordent beaucoup d'importance aux motivations qui poussent les personnes à s'engager bénévolement.

Celles qui ressortent sont :

- Le contexte social
- L'exercice de la compétence
- Le sentiment d'être utile

Certains auteurs font remarquer que la plupart des personnes s'engagent bénévolement après avoir été sollicitées plutôt que de leur propre initiative.

### Pour information supplémentaire :

Beauce-Etchemin : 418-774-6008  
Beaulac-Garthyby : 418-458-2737  
Charlesbourg : 418-622-5910  
Montmagny : 418-248-7242  
Bellechasse-Lévis-Lotbinière : 418-838-4094

Beauport : 418-663-0978  
Charlevoix : 418-665-7567  
Québec : 418-681-3501

Une réalisation du  
Regroupement des Centres d'action bénévole  
fédérés de la Capitale-Nationale et de la  
Chaudière-Appalaches en collaboration avec  
Centraide Québec et Chaudière-Appalaches

# L'ACTION BÉNÉVOLE



Fiche  
**1**  
2 de 2

## L'ACTION BÉNÉVOLE, C'EST POUR QUI ET POUR QUOI ?

### L'action bénévole, c'est pour tous, sans distinction !

Vrai ou faux ? (réponses au bas de la page)

1. Au Québec, les bénévoles proviennent de tous les milieux.
2. La proportion de femmes est légèrement supérieure à celle des hommes.
3. L'action bénévole garde les personnes en santé plus longtemps.
4. Les jeunes représentent la cohorte bénévole la plus importante.
5. Les aînés représentent la cohorte bénévole qui donne le plus d'heures.

### Pourquoi ? Pour quelles raisons ?

**S'engager, de façon spontanée ou encadrée, au service de sa communauté permet de répondre à des considérations à la fois :**

#### *Altruistes*

- Rendre service
- Contribuer à une cause
- Améliorer la qualité de vie de sa collectivité
- Faire acte de générosité

#### *Personnelles*

- Enrichir sa vie
- S'épanouir sur le plan personnel
- Améliorer l'estime de soi et sa santé
- Acquérir et partager des compétences et des expériences de travail
- Faire des rencontres, interagir et créer des liens
- Se sentir utile
- Se réaliser
- Être reconnu
- Apporter d'éventuels changements dans sa propre vie
- Appartenir à un groupe

25% des bénévoles ont contribué à 73% de toutes les heures de bénévolat. (Source : C'est bon pour le moral, A. Thibault, 2005)

### À LIRE

Le code canadien du bénévolat  
*Bénévoles Canada*

Pour faire une place aux jeunes  
*Réseau de l'action bénévole du Québec*

Canadiens dévoués,  
Canadiens engagés  
*Imagine Canada*

### Le bénévolat, ça change le monde !

- Le bénévolat, c'est une multitude de gestes : petits, grands, anodins, spectaculaires, posés individuellement ou en groupe
- Le bénévolat, c'est une cohorte de personnes que l'on nomme bénévoles qui par leurs gestes participent à l'amélioration de la qualité de vie de leur communauté.

Réponses :  
1. Vrai  
2. Vrai  
3. Vrai  
4. Vrai  
5. Vrai

#### Pour information supplémentaire :

Beauce-Etchemin : 418-774-6008  
Beaulac-Garthy : 418-458-2737  
Charlesbourg : 418-622-5910  
Montmagny : 418-248-7242  
Bellechasse-Lévis-Lotbinière : 418-838-4094

Beauport : 418-663-0978  
Charlevoix : 418-665-7567  
Québec : 418-681-3501

Une réalisation du  
Regroupement des Centres d'action bénévole  
fédérés de la Capitale-Nationale et de la  
Chaudière-Appalaches en collaboration avec  
Centraide Québec et Chaudière-Appalaches