

10.02.2015 – 08:00 Uhr

## Les bénéfices du volontariat pour les personnes actives

Bern (ots) -

Les personnes professionnellement actives qui s'engagent également dans le volontariat jouissent d'une meilleure santé que celles qui n'effectuent pas de tâches bénévoles. Elles sont également plus satisfaites de l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée, indique une étude soutenue par le Fonds national suisse (FNS).

La plupart des personnes qui s'engagent dans des tâches bénévoles sont encore dans la vie active. Toutefois, les études effectuées jusqu'à présent s'étaient surtout intéressées à l'influence positive du travail bénévole sur les retraités. Des chercheurs de l'ETH Zurich et de l'Université de Zurich ont récemment interrogé des travailleurs majeurs en Suisse alémanique et viennent de publier l'analyse des 746 questionnaires reçus (\*).

Le bénévolat procure un sentiment d'équilibre

Environ un tiers des personnes actives interrogées travaille également à titre bénévole. Malgré cette charge supplémentaire, ces personnes se disent plus satisfaites de l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée que celles qui exercent exclusivement un travail rémunéré.

La différence est faible, mais les chercheurs pensent qu'elle indique que ce travail supplémentaire fourni de façon volontaire peut donner le sentiment de bien maîtriser son emploi du temps. Cette sensation positive ainsi que la conviction de faire quelque chose d'utile pour la société semblent à leur tour influencer la santé de manière favorable, comme par exemple des symptômes de stress réduits ou un bien-être psychologique, émotionnel ou social accru. Toutefois, "notre étude ne permet pas d'exclure que cette relation tienne au fait que les individus en meilleure santé ont davantage tendance à exercer une activité bénévole que ceux à la santé plus précaire", précise Romualdo Ramos, qui travaille à l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich ainsi qu'au Département de management, technologie et économie de l'ETH Zurich.

Les effets positifs ne se manifestent que lorsque la motivation à effectuer un travail bénévole est authentique, ajoute le chercheur: «Les retombées positives ne se manifestent pas si les tâches bénévoles sont assumées à cause de la pression sociale ou pour des considérations liées à la carrière».

Le bénévolat bénéficie aux personnes plus isolées

Les effets positifs du bénévolat sont plus marqués chez les retraités que chez les personnes professionnellement actives. Selon Romualdo Ramos, ce fait pourrait notamment s'expliquer par une motivation intrinsèque au travail bénévole plus élevée chez les personnes âgées qu'au sein de la population active. L'engagement bénévole permet également de bien compenser un éventuel déficit de contacts sociaux. De façon générale, ce sont les individus ayant le moins de ressources psychosociales - comme par exemples des personnes sans emploi ou des migrants - qui profitent le plus des effets positifs d'une activité bénévole.

(\*): Busy Yet Socially Engaged: Volunteering, Work-Life Balance and Health in the Working Population, R. Ramos, R. Brauchli, G. Bauer, T. Wehner and O. Hämmig, Journal of Occupational and Environmental Medicine (in press) doi: 10.1097/JOM.0000000000000327 (Disponible pour les journalistes au format PDF auprès du FNS: com@snf.ch)

Contact:

Romualdo Ramos  
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention  
Universität Zürich  
Winterthurerstrasse 30  
8006 Zürich  
Tél: +41 44 634 63 86  
E-mail: romualdo.ramos@ifspm.uzh.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100768324> abgerufen werden.