Comment les activités de bénévolat contribuent-elles au bien-être mental ?

Participer à des activités de bénévolat peut contribuer de manière considérable à notre bien-être mental, car cela favorise un sentiment d'utilité, de connexion et d'épanouissement personnel. Le bénévolat offre aux individus la possibilité d'avoir un effet positif sur leur communauté tout en améliorant leur propre santé mentale.

Sentiment d'appartenance

Les activités de bénévolat facilitent les liens sociaux et le développement d'une communauté solidaire. L'être humain est par nature un être social, et les liens sociaux jouent un rôle crucial dans son bien-être mental. Le bénévolat permet de rencontrer des personnes partageant des idées similaires, de nouer des amitiés et de créer un sentiment d'appartenance. Ces interactions sociales peuvent contribuer à lutter contre les sentiments de solitude et d'isolement, favorisant ainsi un état d'esprit positif.

Les avantages du bénévolat :

1. Le bénévolat permet de se rapprocher des autres ;
2. Le bénévolat est bon pour le corps et l'esprit ;
3. Le bénévolat peut faire progresser une carrière ;
4. Le bénévolat apporte plaisir et satisfaction.

Renforcer la confiance en soi

Le bénévolat permet de renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Être bénévole peut vous donner un sentiment de fierté et d'identité, ce qui est particulièrement précieux pour les personnes atteintes de troubles mentaux. Se sentir mieux dans sa peau peut conduire à une vision plus positive de la vie et de l'avenir. En outre, le sentiment d'accomplissement que procure le fait d'aider les autres peut renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.

Stimuler le bonheur

Des études montrent qu'il existe un lien entre le bénévolat et le bonheur. Une étude réalisée en 2020 au Royaume-Uni a révélé que les bénévoles se déclaraient plus satisfaits de leur vie et en meilleure santé. Les personnes qui avaient fait du bénévolat pendant au moins un mois ont également fait état d'un meilleur bien-être mental que les personnes qui n'avaient pas fait de bénévolat.

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Découvrir un objectif

Le bénévolat peut vous donner une raison d'être en période d'incertitude. Consacrer du temps à une cause peut vous apporter une nouvelle voie et un nouveau but de manière inattendue. Le bénévolat peut également vous permettre de vous distraire de vos problèmes personnels tout en gardant l'esprit occupé.

En conclusion, s'engager dans des activités de bénévolat est une approche à multiples facettes permettant d'améliorer le bien-être mental. Le sentiment d'utilité, les liens sociaux, l'épanouissement personnel et la diminution du stress que procure le bénévolat peuvent contribuer de manière considérable à créer un état d'esprit positif. Lorsque les individus investissent leur temps et leur énergie pour faire la différence au sein de leur communauté, ils récoltent souvent les bienfaits de ces activités altruistes sur leur santé mentale.

Corps européen de solidarité

Les activités de volontariat du Corps européen de solidarité sont ouvertes aux personnes âgées de 18 à 30 ans résidant dans les pays du programme et dans les pays partenaires.

Volontariat individuel :

- De 2 à 12 mois ;
- Temps plein (entre 30h et 38h par semaine) ;
- Permet à un jeune de contribuer au travail quotidien d'une organisation qui bénéficie activement à la communauté locale ;
- Généralement « transfrontalier », c'est-à-dire dans un autre pays ;
- Dans certains cas, le volontariat peut durer moins longtemps (de 2 semaines à 2 mois) : par exemple, pour les participants ayant moins d'opportunités ou les participants en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le lien suivant : https://youth.europa.eu/solidarity/young-people/volunteering_fr

Bibliographie

https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy_brief_non_formal_learning.pdf

https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm

https://newsroom.clevelandclinic.org/2022/11/28/why-volunteering-can-benefit-your-mental-health/

https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00242-8

Cofinancé par l'Union européenne