

Association, bénévolat: et si s'engager rendait heureux?



Avoir un engagement associatif peut être très bénéfique pour soi. Getty Images

Faire partie d'une association pour soutenir une cause qui nous tient à coeur, être bénévole auprès de ceux qui en ont besoin: nous sommes de plus en plus nombreux à nous engager. Un altruisme qui apporte aussi beaucoup.

Entre [travail](#), sorties entre [amis](#) et activités culturelles, les soirées d'Elsa, 29 ans, sont souvent bien remplies. Un seul temps mort dans cet emploi du temps chargé: le mercredi de 18h30 à 20h30. Une tranche horaire consacrée aux cours de français qu'elle donne à des [migrants](#) et à des demandeurs d'asile au sein de l'association parisienne [Autre Monde](#). "Il s'agit pour la plupart de personnes qui ne sont jamais allées à l'école. Leur apprendre le français est parfois une gageure mais c'est toujours passionnant", s'enthousiasme Elsa.

"Répondre à ses propres aspirations"

Aujourd'hui, **25%** des Français auraient un engagement associatif, selon Jacques Malet, président de l'institut [Recherches et solidarités](#) et auteur de l'enquête "La France bénévole": "Cela reste beaucoup moins qu'aux États-Unis par exemple, où près de 80% de la population s'engage, souvent pour pallier les manquements de l'État, chez nous très présent. On observe aussi depuis cinq ou six ans un rajeunissement des personnes qui entrent dans une association."

"Cela induit un changement dans la manière d'appréhender le **bénévolat**, avance le spécialiste. On veut aider les autres, être utile à une cause que l'on croit juste mais aussi répondre à ses propres aspirations. Les [motivations](#) pour soi s'équilibrent avec les motivations pour les autres."

LIRE AUSSI>> ["Apprendre à devenir humble, c'est libérateur"](#)

Un militantisme pragmatique

Persuadée qu'il fallait forcément souffrir pour être utile aux autres, imprégnée d'une culture judéo-chrétienne où il apparaissait forcément de mauvais ton de penser à soi en aidant les autres, la génération précédente s'engageait sans admettre facilement en tirer quelque chose. Aujourd'hui, il semble plus facile de confirmer que la démarche n'est pas purement **altruiste**. Loin d'être un tabou, il s'agit d'envisager le **militantisme** de manière pragmatique.

Entrer dans une association, c'est s'extraire d'un quotidien parfois morose, se sortir du carcan restrictif du monde du travail: en un mot, laisser libre court à sa [personnalité](#), lui permettre de s'exprimer différemment. "Et ce n'est pas tout, souligne Jacques Malet. Pour les personnes isolées, c'est tout d'abord un bon moyen de ne pas s'ennuyer, de retrouver du **lien social**. Pour les autres, avoir un engagement peut être une manière d'acquérir et de développer des compétences. D'ailleurs, les jeunes n'hésitent plus à mentionner leur appartenance à une association dans leur CV. Cela les aide à apprendre à [s'exprimer](#), à développer leur réseau, voire à trouver du travail."

"Être dans le collectif"

"L'engagement associatif semble, en apparence, mû par d'autres mécanismes que **l'engagement politique** ou syndical, où l'on cherche à faire évoluer une situation donnée pour un groupe d'individus dont on fait partie. En apparence, je n'ai rien à gagner dans le fait que des personnes apprennent à parler français. Pourtant, je suis fière de ce que je fais. C'est peut-être [égoïste](#) ou une manière de me donner bonne conscience mais cela me fait plaisir", lance Elsa.

Loin de considérer que sa démarche se suffit à elle-même, la jeune femme prépare d'ailleurs ses cours avec attention. "Mon atelier s'adresse à des gens qui n'ont jamais été à l'école. On ne s'en rend pas forcément compte mais cela demande une **pédagogie** particulière. Je dois travailler en amont. Je parle beaucoup avec mes collègues pour m'améliorer. Cela fait du bien de partager des choses avec d'autres, d'être dans le collectif. C'est si rare aujourd'hui. Et puis, surtout, cela me fait **relativiser**. En fréquentant des gens que je n'aurais jamais rencontrés normalement, je découvre autre chose et je me rends compte que je ne suis vraiment pas à plaindre."

LIRE AUSSI >> ["Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?"](#)

"On rit, on s'amuse"

"Bien sûr, parfois, je n'ai pas envie d'y aller, j'ai des impératifs professionnels urgents ou une soirée excitante qui s'annonce. Mais une fois que je suis dans les locaux de l'association, j'y suis toujours bien. Apprendre quelque chose à quelqu'un et voir qu'il comprend, cela n'a pas de prix. Et puis, on rit, on s'amuse. Ce n'est pas un sacerdoce!", ajoute Elsa.

À une vision idéalisée d'un dévouement absolu et sans contrepartie se substitue celle d'un **échange**, où celui qui aide et celui qui l'aide y trouve son compte. "Et alors?", interroge Jacques Malet. Il faut sortir de cette culture du sacrifice. C'est comme ça que l'on encouragera de plus en plus de gens à s'engager."

Par Leslie Rezzoug