

Economie

ENQUETE Les personnes participant à la vie d'une association font preuve de plus d'optimisme que le reste de la population, selon une étude...

Pourquoi s'engager dans une association rend plus heureux



Oeuvre de Jean-Michel Tixier. Illustration bonheur. - SELENA JEUSSET



Céline BOFF

« Plusieurs travaux ont récemment montré que [le fait d'être bénévole](#) a des effets positifs sur le bien-être. Nous avons voulu savoir si cela était également le cas pour les donateurs, les adhérents, les dirigeants d'associations et même, les acteurs au sens large », explique Jacques Malet, président de l'Institut Recherches et Solidarités

et auteur de l'enquête « La France bénévole » **(1)**, dévoilée en exclusivité par *20 Minutes*.

Résultat : toutes ces personnes présentent effectivement un surcroît d'enthousiasme, de confiance et d'optimisme par rapport au reste de la population. Plus encourageant encore, « nous nous sommes rendus compte que les deux tiers des Français sont des acteurs. Le discours qui voudrait que les gens [soient repliés sur eux-mêmes est faux](#) », se réjouit l'expert.

« Plus un individu s'implique, plus il a envie d'agir »

Mais qu'est-ce qu'un « acteur » au juste ? « C'est une personne qui est dans l'action et qui fait montre de solidarité », répond Jacques Malet. Un acteur peut ainsi être un citoyen qui donne un coup de main suite à une inondation ou même, une personne qui organise régulièrement des sorties entre amis. « Vous n'avez pas besoin d'aller vacciner des enfants en Afrique pour changer le monde. La solidarité commence dans l'attention que vous portez à votre réseau social », estime Jacques Malet.

Ceci dit, l'étude démontre que plus la personne est impliquée, plus elle est enthousiaste. Ainsi, un donateur ressentira davantage de bien-être qu'un citoyen lambda, un adhérent se montrera plus confiant qu'un donateur, un bénévole sera plus satisfait qu'un adhérent, etc. Pour deux raisons, estime Jacques Malet. D'abord parce que « nous avons tous tendance à imaginer l'autre à notre image. Celui qui ne fait rien pense que les autres ne font rien également, ce qui lui donne une mauvaise image du monde ». Ensuite, parce que « l'enthousiasme s'accroît en même temps que l'action, cette dernière permettant de constater des résultats concrets ».

Mais est-ce le fait de s'impliquer qui rend plus enthousiaste ou est-ce l'état d'esprit positif qui encourage les individus à entrer dans une association ? « Ce n'est pas facile de répondre mais ce qui est certain, c'est que les deux se nourrissent. Il n'y a pas d'exception : plus un individu s'implique, plus il a envie d'agir », répond Jacques Malet.

[Jessica, trentenaire bénévole à la Protection civile, semble lui donner raison. Depuis sept mois, elle mène des actions auprès des SDF.](#) « J'ai parfois l'impression d'appliquer un pansement sur une plaie béante... Mais cela me donne l'envie de faire bouger les choses à un niveau encore supérieur. Par exemple, d'aller à la rencontre des politiques pour qu'ils déclenchent de nouvelles actions. Je suis justement en train d'y réfléchir », explique-t-elle à *20 Minutes*.

Un regard plus critique sur la cohésion sociale

Revers de la médaille : d'après l'étude de Recherches et Solidarités, moins de 15 % des personnes interrogées, ayant toutes, de près ou de loin, un lien avec les associations, ont [une vision positive de la cohésion sociale en France](#). Ce jugement est plus sévère que celui mesuré auprès de l'ensemble des Français. De même, les « acteurs » font preuve de davantage de lassitude.

« Ils peuvent ressentir une certaine usure quand ils constatent que les résultats de leur action ne sont pas toujours à la hauteur de leurs attentes, ni à la hauteur des besoins, dans un contexte social tendu », commente Jacques Malet. « Côté un problème de

plus près installe forcément une certaine désillusion », abonde Jessica. « Mais toutes les émotions positives qui vous traversent quand vous vous occupez des autres valent bien plus que les tristesses ressenties ».

(1) Enquête réalisée en ligne entre le 6 mars et le 17 avril 2015 auprès de 3.017 personnes. Les résultats sont croisés avec les critères relatifs au genre, à l'âge, à la situation familiale, à l'activité, à la région et à l'implantation des répondants en milieu rural ou en milieu urbain.