

LES BÉNÉVOLES, MAILLAGE ESSENTIEL ET MOUVANT DU TISSU SOCIAL

Le paysage du bénévolat a profondément changé en France depuis quinze ans. Ce sont aujourd'hui 16 millions de citoyens engagés qui donnent de leur temps au service du vivre ensemble. Une communauté souvent invisible, mais essentielle, dont les mutations suivent les bouleversements économiques et sociétaux actuels.

✎ TEXTE DE LAURE ESPIEU



Claire, 20 ans, est bénévole à l'association Benenova à Lille. Chaque mois, l'étudiante en sciences politiques choisit dans le calendrier la mission qui lui plaît et qui correspond à ses disponibilités. Depuis septembre 2024, ses actions sont plus ou moins régulières et très variées: elle a fait du tri de vêtements pour le Secours populaire, servi des petits déjeuners solidaires avec l'association d'insertion Entourage et participé à l'aménagement d'une ferme urbaine pédagogique. Claire incarne une nouvelle génération de bénévoles: son engagement se construit au quotidien, avec pragmatisme, en fonction de son temps libre et de ses objectifs, pour aider les autres, rencontrer du monde, et aussi remplir son CV.

Évolution démographique

Selon une étude Ifop commandée par France Bénévolat, la tendance à un rajeunissement de l'action gratuite est un vrai mouvement de fond. Le bénévolat progresse chez les 15-34 ans, qui sont désormais 23 % à donner

Tous types d'actions sont possibles en tant que bénévole: ici, on distribue de l'aide alimentaire; page précédente, on plante des arbres.

un peu de leur temps, contre 16 % en 2010. Les associations ont de longue date mis en œuvre des stratégies pour capter cette nouvelle génération en adaptant notamment leur communication aux codes des jeunes et en mettant en place des missions attractives. Elles assurent ainsi le renouvellement des équipes, essentiel pour la continuité des activités. Mais ces jeunes qui prennent le relais se montrent souvent moins disponibles au fur et à mesure qu'ils bâtissent leur vie de famille ou professionnelle. En parallèle, une évolution préoccupante se dessine chez les seniors. Les plus de 65 ans, qui sont une génération clé pour le secteur associatif, marquent un net recul. Leur taux d'engagement est passé de 38 % en 2010 à seulement 24 % en 2025. Cette désaffection s'explique en partie par les départs à la retraite plus tardifs, et par les contraintes qui pèsent sur cette « génération sandwich », prise entre les petits-enfants et la charge de parents très âgés parfois dépendants. Un rôle pivot accentué par une attitude plus hédoniste de ces baby-boomers attentifs à conserver la maîtrise de leur temps.

« Fracture associative »

Pour favoriser un nécessaire appel d'air dans le renouvellement des troupes, Jacques Malet, président de Recherches & solidarités, estime qu'il y a un énorme enjeu à faciliter l'accès aux personnes les moins qualifiées. « La véritable colonne vertébrale des associations, ce sont les bénévoles réguliers, qui interviennent toutes les semaines, toute l'année, sans elles, les structures ne vivraient pas, rappelle-t-il. Cela représente 11 % des Français, soit environ 5 millions de personnes, qui s'engagent avec constance. Nous avons constaté que moins les personnes sont diplômées, plus elles sont réticentes à intégrer une association. C'est ce que nous appelons la fracture associative. Elles ont plus de difficultés à franchir le cap. Mais, lorsqu'elles commencent, ce sont les recrues les plus enclines à s'engager. » D'où la nécessité urgente de rendre le bénévolat plus accessible et plus inclusif. En 2025, 26 % des diplômés du supérieur participent à une activité bénévole en association, contre seulement 12 % de titulaires de CAP et 19 % de bacheliers. De même, les zones rurales accusent un désengagement plus marqué que les milieux urbains. Cette réticence des moins qualifiés à passer la porte s'explique souvent par un manque de confiance en soi. « C'est pourtant un véritable facteur d'épanouissement d'intégrer une structure où on sera pris en considération, et où il sera possible d'acquérir des responsabilités, souligne Jacques Malet. On voit par

exemple que, aux Restos du cœur, 10 000 bénévoles sont d'anciens bénéficiaires qui s'en sont sortis et qui trouvent très gratifiant de s'impliquer à leur tour. » Pour les per-

sonnes qui étaient jusqu'alors plus en marge, l'engagement associatif peut être un espace où cultiver de nouvelles relations sociales, où se forger de nouvelles compétences, où ressentir du plaisir et obtenir de la reconnaissance sociale.

Chaleur humaine

Alors que 15 % des Français se déclarent seuls la plupart du temps, la recherche de lien social est une motivation importante du volontariat. Guy, qui est devenu bénévole pour les Petits Frères des Pauvres à Lille après le décès de sa femme, témoigne de l'importance qu'a eu cet engagement : « J'ai toujours pensé que les rencontres humaines étaient fondamentales, donc je me suis dit qu'il fallait que je trouve une forme d'activité dans laquelle je fasse des rencontres et que ces rencontres soient utiles à quelqu'un. Ce bénévolat, c'est rendre service à quelqu'un, mais c'est en même temps se rendre service à soi-même parce que toutes les rencontres sont enrichissantes. C'est

devenu une raison de vivre. » Puissant facteur d'engagement, la reconnaissance des autres stimule à la fois l'épanouissement et la quête de sens. Les bénévoles ont le sentiment que cette activité leur permet d'être à l'écoute d'autrui (70 % selon la dernière étude La France Bénévole) et de mener des projets en équipe (52 %). ➔

“ Moins les personnes sont diplômées, plus elles sont réticentes à intégrer une association. C'est ce que nous appelons la fracture associative. Elles ont plus de difficultés à franchir le cap. Mais lorsqu'elles commencent, ce sont les recrues les plus enclines à s'engager. ”

La Chaîne de l'Espoir a pour vocation d'améliorer l'accès aux soins médico-chirurgicaux des personnes vulnérables.





→ « C'est un axe fort, dont nous savons qu'il fait partie des comportements protecteurs et promoteurs de la santé », souligne Arnaud Goulliart, cofondateur et délégué général de la Fédération française pour les liens sociaux. « Il y a dans la pratique altruiste une double vertu, puisqu'elle fait du bien à la personne accompagnée, et à celle qui intervient. Cela permet de développer son capital social, qui, comme un muscle, grandit lorsqu'on le stimule. » En période de crise, les dons diminuent, mais le bénévolat décolle. Cela permet aux volontaires de trouver refuge dans des groupes sécurisants et bienveillants où ils pourront se réunir pour des actions communes, mais aussi au cours de formations, ou pour une galette des rois. Dans son dernier rapport, l'OMS appelle à reconnaître les liens sociaux comme un pilier fondamental de la santé, au même titre que la santé physique ou mentale. « Le lien est vital non seulement pour la santé publique, mais aussi pour notre humanité commune », déclare le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur général de l'organisation. « Ce n'est pas un luxe; il est essentiel à notre santé, à nos sociétés et à notre bien-être collectif. » Un contexte où les bénévoles apparaissent comme un rempart silencieux, essentiel à préserver le tissu social, voire à en recoudre les déchirures.

Les jeunes sont de plus en plus nombreux à vouloir agir pour aider le monde.

LE CHIFFRE 1,3 MILLION

C'est l'estimation du nombre d'associations en activité en France aujourd'hui. Avec 70 000 nouvelles associations chaque année, le mouvement associatif ne peut être considéré comme un épiphénomène de la vie économique et politique française. Il représente un budget cumulé de près de 125 milliards d'euros, soit environ 3,3 % du PIB français.

Nouvelles formes d'engagement

Si les jeunes, loin du désengagement qu'on leur prête souvent, renforcent les rangs et sont de plus en plus nombreux à vouloir agir, ils apportent par leur présence un certain nombre de mutations. Nombre de structures s'inquiètent de voir leurs troupes devenir plus volatiles. De plus en plus de bénévoles recherchent des missions modulables, par manque de temps. Une forme de microbénévolat correspondant à des tâches courtes et ponctuelles. Depuis la Covid et la généralisation du télétravail, l'engagement numérique, ou télébénévolat pour assurer les tâches administratives, faire du tutorat à distance, ou gérer les réseaux sociaux, a aussi pris une importance croissante. D'où le succès de plateformes telles que JeVeuxAider, qui compte désormais 739 000 inscrits et près de 20 000 missions référencées, ou de Benenova. Créée en 2013, la structure répond à cette demande, avec des missions à la carte. Elle espère ainsi lever les freins à l'engagement, comme l'explique la cofondatrice Stéphanie Andrieux : « Benenova est née d'un double constat. D'un côté un nombre grandissant de citoyens qui avaient envie de s'engager, mais qui n'avaient pas forcément la disponibilité pour un engagement régulier ni la connaissance pour savoir à quelle porte frapper ou comment commencer. Et, de l'autre côté, des

associations qui étaient très conscientes de ces nouvelles envies d'engagement mais qui ne savaient pas forcément comment mobiliser de nouvelles communautés de bénévoles. » La plateforme propose des missions courtes (de 1 heure à 4 heures), ponctuelles et collectives.

Reconnaissance et formation

Reste que si le bénévolat demeure une activité dynamique, les leviers de fidélisation sont moins évidents désormais. Les associations ne peuvent rien prendre pour acquis. France Bénévolat estime qu'il existe un vivier potentiel de 25 millions de non-bénévoles prêts à s'engager si les structures leur assurent flexibilité et missions courtes. Comme l'explique François Bouchon, président du réseau, « en 2025, il est crucial que les associations s'adaptent à ces nouvelles réalités, en favorisant des pratiques plus flexibles et inclusives, et en mettant en œuvre des stratégies de fidélisation et d'accueil plus adaptées aux besoins des bénévoles d'aujourd'hui ». Les structures qui profitent le plus de ces nouveaux visages réguliers sont celles qui soignent l'accompagnement et la valorisation des bénévoles via la formation et le suivi des missions. Ainsi les compétences acquises sur ces projets, qu'il s'agisse de techniques ou de travail en équipe par exemple, peuvent servir également dans la vie professionnelle. Les jeunes n'hésitent pas à transposer ces connaissances dans leurs études ou leurs recherches d'emploi. En classe de terminale, l'engagement est un bonus pour Parcoursup. Et c'est aussi un atout dans un CV qui rassurera les employeurs. De même qu'il peut assurer la transition entre vie active et retraite progressive. Du sport à la culture, en passant par la solidarité, l'action sociale, la santé ou la défense des droits, l'État a bien

Les maisons des associations agissent pour la promotion du bénévolat et de l'engagement.



compris l'importance de ces personnes motivées pour faire tenir notre modèle social. Alors, de plus en plus, cette contribution est associée à une reconnaissance formelle. L'État prend des mesures attractives: assurances et protection sociale, congés ou autorisations d'absence, possibilités de remboursement des frais engagés, formation continue, ou compatibilité entre certaines situations (retraité, préretraité, chômeur) et l'exercice d'activités gratuites. Les bénévoles ont aussi des droits. De quoi soutenir leur engagement. D'autant qu'il peut être parfois fragile et porteur de déceptions, comme le manque de moyens financiers, matériels et humains pour mener les actions, ou le manque d'impact ressenti et les freins internes. C'est tout le défi du bénévolat de maintenir la motivation à long terme. Mais donner de sa personne ne semble pas être un élan condamné au déclin. Il est le miroir foisonnant de nos aspirations à une société plus juste et moins individualiste. ■

L'engagement numérique, ou télébénévolat, pour assurer les tâches administratives, faire du tutorat à distance, ou gérer les réseaux sociaux, a pris une importance croissante.

