

NOTRE DOSSIER

Le spleen des bénévoles face à une charge de plus en plus lourde

Monde associatif. La loi 1901 a 125 ans. Les associations n'ont jamais eu autant besoin de bénévoles pour assurer leur avenir et leur rôle essentiel. Mais pour eux, parfois engagés depuis des décennies, le manque de renouvellement au sein de la gouvernance de ces structures et la charge de travail « pèsent ». Rencontre au cœur de deux d'entre elles : Spor Adapt à Hazebrouck et le Secours catholique à Saint-Omer.



Aïcha Noui
Journaliste
anoui@lavoixdunord.fr

Le ballon rebondit, passe de main en main. Panier ! Sur le parquet du complexe sportif Arnaud-Beltrame à Hazebrouck, Léo-Paul, Mattéo, Jason, Mathis, Jules et leurs camarades, tous en situation de handicap mental et psychique, savent à qui ils doivent leur chance de faire du sport : aux bénévoles de l'association Spor Adapt. « C'est une ouverture, la possibilité de pratiquer un

sport, on est très contents de les avoir, c'est une grande aide, sourit Léo-Paul Veyer, 20 ans. Le sport, ça nous vide la tête. »

Indispensable bénévole

Des encouragements, des sourires jusqu'aux oreilles. Libération d'endorphine et moments de bonheur devenus essentiels dans un quotidien parfois compliqué. La parenthèse s'est ouverte en 2019. Patrick Dehongher, 61 ans, président, a repris l'association en jachère. Il est reparti d'une feuille blanche. Aujourd'hui, l'association propose cinq sports – football, basket, tennis de table, danse et marche –, et

compte 101 pratiquants et une quarantaine de bénévoles. « Sur les 100 adhérents que nous avons, personne ne faisait de sport avant notre arrivée », rappelle Patrick, posant un regard de fierté sur les cinq bénévoles qui encadrent le match de basket.

Le noyau dur

Rouages essentiels des associations mais l'équilibre est fragile. Les choses ne sont pas aussi huilées que sur les terrains de sport. « Il y a une grosse charge de travail derrière » qui repose, comme dans beaucoup d'associations, « sur un noyau dur », expose Patrick, à la tête du comité directeur. « Organiser les événements, aller chercher les licences, les renouveler, c'est plus de boulot que dans un club classique, il faut contacter des tutelles, des tuteurs, etc., la charge commence à peser, lâche-t-il. Depuis deux trois ans, je dis au comité : "J'en fais trop, il y a des moments, ça me pèse, j'ai besoin de votre aide, de déléguer davantage, que des personnes prennent des missions." J'ai été entendu car nous sommes très solidaires et amis, mais malheureusement, des soucis extérieurs à l'asso, des problèmes de disponibilité des bénévoles, font que je n'ai pas eu l'aide escomptée. » Le président se sent « trop seul sur certaines tâches. Je ressens une certaine fatigue ».

Sur le terrain, il ne « le ressent pas trop au niveau des référents sportifs ». Une quarantaine de bénévoles s'activent pour la pratique, mais « il n'y en a que 5 ou 6 qui ont la compétence de mettre en place

des séances ». Là encore, tout repose sur ce noyau dur. Pascal Wazé, 58 ans, est de ceux-là. Ex-salarié de la Française de méca-

En un an, l'antenne audomaroise n'a trouvé qu'un seul nouveau bénévole, et ce malgré les appels lancés.

nique, en reconversion, son temps, il le donne au bénévolat. C'est le parcours de son fils, Jules, autiste, mis sur la touche dans un club pour valides, qui lui a donné envie de rejoindre Spor Adapt dès le début. « J'ai vite accroché car j'aime enseigner. » La condition sine qua non pour aller aux confins de l'engagement.

Des permanences en moins

Comme à Saint-Omer. La vitrine de l'antenne du Secours catholique est discrète. La porte s'ouvre sur une partie de Scrabble. Des bénévoles ponctuels viennent donner un peu d'aide, offrir une main tendue si une personne dans le besoin frappe à la porte. Mais en un an, l'antenne audomaroise n'a trouvé qu'un seul nouveau bénévole, un prof à la retraite, et ce, malgré les appels lancés à la messe, les affiches placardées...

À l'étage, Serge Muselet, 72 ans, est toujours là, téléphone de perma-

nence à la main, engagé jusqu'au bout des doigts depuis douze ans ici, et depuis des décennies dans l'associatif. « Au début, on était une quinzaine de bénévoles, on pouvait faire une permanence toutes les semaines ; maintenant, on est dix, c'est deux lundis par mois », regrette-t-il. Il peut compter sur un noyau dur de six bénévoles, âgés entre 64 et 90 ans. « Avec l'âge, ça devient compliqué, il y a des jours où on est moins bien, on ressent une fatigue lancinante. » Et alors que ces bénévoles font face à des bénéficiaires en précarité extrême parmi les 130 personnes venues chercher de l'aide cette année : « Une dame est venue nous voir, elle n'avait pas d'autre choix que de voler dans un magasin pour manger, on a dû intervenir en urgence. »

Des drames sociaux, « des bénéficiaires en grande souffrance », une lourdeur administrative, qui finissent par achever certaines volontés : « Des gens ont voulu devenir bénévoles mais ils sont vite repartis en voyant les difficultés, on se sent lassés quelques fois car on ne voit pas de bénévoles arriver, on vieillit, on n'est pas éternels. Que va-t-il se passer après ? » Une inquiétude : « Ça pèse moralement. Des bénévoles qui veulent s'engager, je n'en vois plus beaucoup... Pour quelles raisons ? L'indifférence ? » ●



Au sein de l'antenne du Secours catholique de Saint-Omer, on résiste malgré la « fatigue lancinante » de bénévoles de plus en plus fatigués, et pris par la charge. **Photo Marc Demeure**



Avant l'arrivée des bénévoles de Sport Adapt à Hazebrouck, aucune des personnes en situation de handicap intellectuel, désormais adhérents à l'association, ne pratiquait d'activités sportives. Photo Marc Demeure

+ Bénévolat : les voies pour s'engager

Dans la région, de très nombreuses associations recherchent des bénévoles dans tous les domaines : sanitaire et social, maraude, soins aux animaux, informatique, aide administrative ou scolaire... Si une association, une cause vous intéresse, vous pouvez directement contacter la structure (association, collectivités, etc.) concernée par mail ou par téléphone. Il existe aussi la plateforme gouvernementale jeuxaid.gouv.fr qui permet de s'inscrire très facilement en ligne dès l'âge de 16 ans pour trouver des missions de bénévolat ciblées selon vos critères (domaine, zone géographique, etc.) Ou encore sur la plateforme tousbenevoles.org, une association au service de l'engagement citoyen. ●

Le bénévolat associatif fragilisé par « un net repli des plus engagés »

Dans les Hauts-de-France, plus d'un habitant sur six donne de son temps à une association, à une cause – un Français sur quatre. Dans la région, ces bénévoles sont plus d'un million. Mais seulement 400 000 d'entre eux sont des bénévoles réguliers, « c'est-à-dire qu'ils interviennent chaque semaine, ils constituent la colonne vertébrale, ils sont essentiels au fonctionnement de la structure. Ce sont généralement des présidents d'association, qui ont des responsabilités, et c'est surtout pour eux que c'est compliqué en termes de fatigue morale ou d'épuisement », analyse Cécile Bazin, déléguée générale de l'association Recherches et Solidarités, créée en 2008 pour améliorer la connaissance sur la vie associative.

« Ça détruit leur engagement »

Dans son étude « La France bénévole en 2026 », Recherches et Solidarités note un « net repli des plus engagés », soit 500 000 bénévoles en moins parmi les plus investis en 2026 par rapport à 2025. En 2026, la part des bénévoles de plus de 65 ans est toujours la plus importante, mais elle est passée de 38 % en 2010 à 28 % cette année. Et alors que les seniors et retraités sont les plus engagés, cette « érosion fragilise les associations », selon l'enquête, car les plus de 65 ans témoignent du plus fort engagement dans la vie associative. « Avec la charge administrative qui croît, la gestion des finances, les demandes

de subventions, ça peut dégoûter des gens qui s'engagent, appuie Ondine Chaurin, chargée de mission pour le Mouvement associatif des Hauts-de-France, qui promeut, accompagne et défend le réseau associatif. J'ai rencontré des gens qui étaient enfermés toute la journée à faire de l'administratif et qui n'ont plus de lien avec les publics, les bénéficiaires, ça détruit leur engagement. »

« Avec la charge administrative qui croît, la gestion des finances, les demandes de subventions, ça peut dégoûter des gens qui s'engagent. »

Ondine Chaurin

Chargée de mission pour le Mouvement associatif des Hauts-de-France

Le renouvellement générationnel qui s'opère, avec une progression des moins de 35 ans dans l'engagement bénévole, ne suffit pas à combler les brèches, car il est plus ponctuel. Les associations s'adaptent à leurs disponibilités et non l'inverse. « Les plus jeunes ont une autre façon de faire du bénévolat, c'est plus morcelé, ils s'engagent différemment, dans plusieurs associations par exemple », précise Cécile Bazin. S'il est « difficile de quantifier le

burn-out des bénévoles », selon Cécile Bazin, il est bien là. « Le constat est vrai, ce sont parfois des situations dramatiques même s'il n'est pas partagé par toutes les associations, il faut aussi relativiser cette situation ». Car en France, l'engagement bénévole mobilise encore, avec une légère progression de 23 % entre 2010 et 2026. Y compris dans la région : « Entre juillet 2025 et juin 2026, il y a eu une hausse de 12 % de créations d'associations soit 5 800 nouvelles, c'est énorme !, appuie Cécile Bazin. C'est une réaction à ce contexte anxiogène fait d'incertitudes, on le voit dans nos enquêtes, face à ça, des gens se mobilisent. »

L'impact sur les bénévoles

Mais ce contexte incertain a aussi des impacts « très contrastés » sur les bénévoles : « Ça les encourage pour 31 % d'entre eux à continuer, ça renforce leur action pour 19 %, quand 8 % se découragent. » Une attention particulière voire une vigilance est portée sur cette part non négligeable de bénévoles. Le Mouvement associatif Hauts-de-France travaille sur les questions de nouvelles gouvernances administratives, pour soulager les bénévoles en place, parfois depuis très longtemps, faute de renouvellement. « On organise des formations pour être efficace et gérer l'organisation interne », souligne Ondine Chaurin. En attendant la relève. ● Aïcha Noui

En chiffres

La dynamique du bénévolat dans les Hauts-de-France

1 million de bénévoles

dont 400 000 réguliers, qui interviennent chaque semaine

110 000 associations (voire 115 000 selon les comptages)

5 800 nouvelles associations

ont été créées entre juillet 2025 et juin 2026 dans les Hauts-de-France.

Zoom Nord et Pas-de-Calais

50 000 assos dans le Nord

26 000 dans le Pas-de-Calais

19 assos pour 1 000 habitants dans le Nord
18 assos dans le Pas-de-Calais



45 % des bénévoles régionaux sont du Nord - Pas-de-Calais

Source : Recherches et Solidarités de l'Observatoire régional de la vie associative des Hauts-de-France (ORVA)

Infographie La Voix du Nord/ SBI