

Fiche technique n° 3

S'engager en tant que bénévole sans s'épuiser

Connaissez-vous le proverbe allemand « Le contraire du bien fait est le bien intentionné » ? Le bénévolat bien fait, plutôt que le bénévolat bien intentionné, signifie entre autres que l'on utilise ses propres ressources correctement.

Les personnes qui décident de faire du bénévolat sont souvent très motivées et, en cas de doute, font passer leurs propres besoins au second plan. S'engager en tant que bénévole est très, et cesser de faire de ses besoins une priorité peut fonctionner un bref instant. Mais au bout du compte, personne n'y gagne si les bénévoles s'épuisent et abandonnent ou doivent abandonner leur engagement.

Les bénévoles doivent aussi savoir se retirer si nécessaire. Et le groupe doit également veiller au bien-être de ses membres ainsi qu'à celui du collectif. Les responsables et les personnes qui encadrent les bénévoles d'un tel groupe (s'il y en a) assument en ce sens une responsabilité importante.

C'est pourquoi nous avons dressé, dans la colonne de droite, une liste de mesures pour prévenir le surmenage. Elle contient des conseils qui s'adressent aux individus, mais aussi aux groupes dans leur ensemble ainsi qu'aux groupes bénéficiant d'un responsable et/ou d'un encadrement. Les groupes bénéficiant d'un responsable ou d'un encadrement auront probablement besoin de ressources financières pour mettre en œuvre les mesures proposées. Toutes les autres peuvent être appliquées de suite.

L'Organisation suisse d'aide aux réfugiés (OSAR) propose aux bénévoles travaillant dans le contexte de la migration un cours sur les stratégies à adopter pour gérer des situations éprouvantes. Voir www.osar.ch/fatigue-compassion.

Liste de contrôle

Mesures individuelles

- Comptabiliser ses heures de travail (www.benevol.ch recommande dans ses normes de limiter le travail bénévole à six heures par semaine.)
- Apprendre à dire non ; laisser son téléphone et son ordinateur de côté de temps en temps
- Pouvoir reconnaître ses propres signaux d'alarme (p. ex. manger, boire ou fumer plus que d'habitude, souffrir de troubles du sommeil, s'isoler)
- Se confier immédiatement à des collègues ou à des responsables dès le premier signe de surmenage et chercher des solutions ensemble

Mesures pour les groupes

- Aborder le sujet de la gestion de ses propres ressources au sein du groupe
- Créer un environnement dans lequel il est naturel de parler de ses difficultés
- Déléguer les responsabilités, mettre en place un système de remplacement ou de rotation des responsabilités afin que plusieurs personnes sachent effectuer une même tâche, introduire un système de gestion des connaissances, abolir la hiérarchie des savoirs

Mesures pour les groupes bénéficiant d'un-e responsable ou d'un encadrement

- Organiser des ateliers à thème et inviter des spécialistes du sujet, apprendre par exemple à effectuer des exercices de pleine conscience ou de respiration
- Faire appel à une aide extérieure en cas de situation critique, même les responsables ne doivent pas endosser toutes les responsabilités !

Apprendre à utiliser ses propres ressources de manière raisonnable dans le cadre du bénévolat – des connaissances pertinentes pour de nombreux domaines de la vie !

