

# Ces Suisses

## AU CŒUR DU DON



- En Suisse, une personne sur trois exerce une activité bénévole. Qui sont ces travailleurs de l'ombre qui, par conviction, n'hésitent pas à se donner aux autres?
- Pour les soutenir, Femina en a sélectionné sept, œuvrant dans des associations romandes. Découvrez-les au fil des mois et choisissez votre cause préférée, qui sera récompensée, en juin prochain, lors d'une soirée caritative.
- Cette semaine, Marina Tami nous reçoit à l'Oasis des vétérans. Visite de ce refuge pour chiens âgés, aussi attendrissant qu'animé.

TEXTE EVA GRAU PHOTO GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

**E**tre solidaire. Cette envie habite visiblement de nombreux Suisses. Dans notre pays, une personne de plus de 15 ans sur trois exerce une activité bénévole. Que ce soit de manière informelle (aide au voisinage, garde d'enfants, soins et services rendus à des membres de la famille) ou formelle, au sein d'une institution. Au total, le nombre d'heures consacrées à cet engagement se chiffre à pas moins de 640 millions par an. Soit à peine moins que le nombre d'heures de travail rémunéré accomplies dans le secteur de la santé et des activités sociales. Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, les plus solidaires ne sont pas forcément les plus oisifs. Loin de là.

«Ceux et celles qui travaillent bénévolement en faveur d'une organisation sont principalement des personnes ayant une formation supérieure, exerçant une activité professionnelle, vivant en ménage avec enfants, ainsi que les mères – et pères – au foyer», explique Jacqueline Schön-Bühlmann, collaboratrice scientifique à l'Office fédéral de la statistique (OFS) et rédactrice d'un rapport sur le volontariat en Suisse publié en 2011. «En fait, ce sont les personnes qui ont le moins de temps à disposition, dont a priori on ne penserait pas qu'elles s'engagent autant», confirme Isabelle Stadelmann, chercheuse à l'Université de Berne, qui a également participé à l'élaboration de cette enquête.

Même constat pour Emmanuelle Sierro-Schenk, fondatrice de Compétences Bénévoles. Basée >



**20%** de la population résidant en Suisse âgée de 15 ans et plus se consacre à une activité bénévole dans le cadre d'une organisation ou institution, selon l'Office fédéral de la statistique (2010). Soit environ 1,3 million de personnes. En moyenne, elles consacrent à leur engagement près de 14 heures par mois.

à Nyon et à Sion, cette fondation offre à des institutions romandes l'accès à des professionnels bénévoles pour les aider dans la mise en place de projets. «La majorité des personnes qui font partie de notre réseau occupent des positions managériales, dit la jeune femme. Elles veulent se rendre utiles, et ce malgré le fait qu'elles sont déjà très chargées professionnellement. C'est quelque chose que j'entends souvent: «J'ai eu beaucoup de chance, alors si mon expérience pouvait servir à d'autres...».

**En quête de sens**

Parmi celles et ceux qui ont rejoint Compétences Bénévoles, Maria Del Colle transmet gracieusement son expertise professionnelle aux organisations qui en ont besoin. Cette Italo-Vaudoise, employée dans la communication auprès d'un grand opérateur de téléphonie, a déjà rempli deux missions, l'une auprès d'une association venant en aide aux femmes victimes de crimes d'honneur, et l'autre auprès d'une association de proches de personnes atteintes de handicap mental. «Pour moi, toutes les causes se valent. Faire du bénévolat, c'est une manière de m'ouvrir à d'autres univers, de me rendre utile à la société, mais aussi de donner du sens à ma profession, qui contient une part d'intangible. Il m'arrive de me demander à quoi sert concrètement mon travail. Or, dans une petite structure comme une association, j'en mesure tout de suite les effets. Le moindre communiqué de presse ou flyer, par exemple, a un impact.»

Selon le rapport de l'OFS, les Romands sont moins nombreux que les Alémaniques à s'engager dans des associations. Question de culture. En effet, remarque Jacqueline Schön-Bühlmann, on note la même différence entre les pays limitrophes de ces deux régions linguistiques: ainsi, l'Allemagne compte plus de bénévoles que la France. Par ailleurs, le volontariat est plus fréquent à la campagne qu'en ville, et dans les petites villes que dans les grandes. Reste que la Suisse, globalement, est un pays où est ancrée la tradition de la solidarité entre citoyens. Ne serait-ce que financièrement: à défaut de donner son temps, on donne volontiers son argent. Trois quarts de la population dit avoir fait un don en espèces ou en nature au cours des douze derniers mois à des organisations d'utilité publique ou à des personnes nécessiteuses. Même s'il s'agit en général de petits montants, pondère la chercheuse Isabelle Stadelmann, il n'en demeure pas moins que la générosité helvétique n'est pas une légende.

«Je crois que l'être humain n'est pas aussi individualiste que certains le prétendent, note Emmanuelle Sierrro-Schenk. Les élans de générosité et de

solidarité sont clairement présents dans la société. Même si ça peut paraître idéaliste, pour moi, l'Homme est fondamentalement bon.» Les statistiques le confirment: quatre bénévoles sur cinq affirment s'engager par plaisir; 74% évoquent la possibilité de faire bouger les choses avec d'autres personnes et 67% la volonté d'aider autrui. «On retrouve chez les femmes comme chez les hommes un mélange de motivations ayant trait, d'une part, à l'utilité publique, et d'autre part, à des raisons personnelles, commente Jacqueline Schön-Bühlmann. Toutefois, les femmes mentionnent beaucoup plus souvent que les hommes la volonté d'aider, la foi et la possibilité d'élargir leurs connaissances et expériences.» Et cette aide à autrui, selon Isabelle Stadelmann, «se fait souvent de manière informelle, hors du cadre d'une association.»

**Donner fait du bien**

Il existe une autre bonne raison pour faire don de soi: c'est bon pour le moral, mais aussi excellent pour la santé. Cet été, deux études anglo-saxonnes ont conclu à un lien entre altruisme et bien-être. Selon la première, publiée dans le BMC Public Health, le risque de mortalité serait de 20% inférieur chez les personnes qui font du bénévolat que chez celles qui n'en font pas. Quelques semaines plus tôt, une enquête de l'Université de Californie Los Angeles affirmait que la satisfaction ressentie lorsque l'on fait du bien autour de soi renforce le système immunitaire. En février dernier, les chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique, au Canada, avaient déjà constaté que, chez les adolescents, le volontariat réduisait non seulement le stress mais aussi le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Ces trois études publiées en 2013 ne font que confirmer ce que d'autres, au fil de ces dernières années, avaient déjà démontré scientifiquement. A savoir le bien-fondé de cette célèbre maxime tirée de la Bible: «Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir». «C'est vrai que ça fait du bien, confirme Maria Del Colle. Sortir de sa petite routine, de son Moi, et être confronté à des personnes qui ont de vrais problèmes, cela permet de relativiser ses propres soucis. Voir un peu ailleurs pour, au final, mieux apprécier ce qu'on a.»

En savoir plus: [www.competences-benevoles.ch](http://www.competences-benevoles.ch) et [www.statistique.admin.ch](http://www.statistique.admin.ch)



**JE CROIS QUE L'ÊTRE HUMAIN N'EST PAS AUSSI INDIVIDUALISTE QUE CERTAINS LE PRÉTENDENT. LES ÉLANS DE GÉNÉROSITÉ ET DE SOLIDARITÉ SONT CLAIEMENT PRÉSENTS DANS LA SOCIÉTÉ. EMANUELLE SIERRRO-SCHENK, FONDATRICE DE LA FONDATION COMPÉTENCES BÉNÉVOLES**

**Récompensez VOTRE ASSOCIATION PRÉFÉRÉE**

Jusqu'en avril 2014, Femina vous présente chaque mois une association romande différente à travers le travail d'une de ses bénévoles. Votez pour celle qui vous touche le plus et permettez-lui d'empocher les bénéfices d'une grande soirée caritative autour du nouveau one-man-show de Karim Slama.

Sept cantons, sept associations, jusqu'en avril 2014, Femina vous invite à faire le tour de la Romandie du volontariat. Chaque mois, notre photographe Francesca Palazzi et notre journaliste Eva Grau vous emmèneront à la rencontre de ces femmes de cœur qui se mettent au service d'une cause. L'espace d'un reportage, Femina accompagnera dans leurs activités ces travailleuses de l'ombre qui, par conviction et gratuitement, n'hésitent pas à se donner aux autres.



sélectionnées, et leurs bénévoles, interpellent les lectrices de Femina par leur action et leur engagement. Pour couronner cette longue opération rédactionnelle, Femina organise le 5 juin 2014 une soirée caritative à l'Octogone de Pully. Au programme: le nouveau one-man-show de l'humoriste romand Karim Slama. L'intégralité des bénéfices de ce spectacle seront reversés à l'une des sept associations présentées dans nos pages au fil des mois. Laquelle mérite d'être récompensée? C'est vous qui en déciderez en votant, dès le mois de mai 2014, sur [femina.ch](http://femina.ch). Et, pourquoi pas, en achetant des billets pour cette soirée.

Pour ce projet, nous avons retenu sept associations œuvrant chacune dans un domaine spécifique et dans un canton romand différent, de Genève à Fribourg en passant par le Valais, Neuchâtel, Jura, Vaud et Berne. Notre seule exigence? Qu'elles soient à but non lucratif et reconnues d'utilité publique. Pour le reste, le choix s'est fait au coup de cœur, avec l'espoir que les institutions

Rendez-vous aux pages suivantes pour découvrir notre première escale: l'Oasis des vétérans, attendrissant refuge pour chiens âgés à Vaulruz, dans le canton de Fribourg.

«A part ça, globalement, ça va plutôt bien», le 5 juin 2014 à L'Octogone - Théâtre de Pully, 20 h. Prix: 30 francs. Billeterie: tél. 021 721 36 20 ou sur [www.theatre-octogone.ch](http://www.theatre-octogone.ch) (billets vendus via Internet surtaxés de 2 fr.).

Suite en page 16

**Pour une chevelure visiblement resplendissante.**  
Vitalisez vos cheveux et donnez-leur un regain de force en stimulant leur croissance naturelle. Nous vous conseillons avec plaisir dans votre pharmacie Amavita.

Revalid N