

## QU'EST-CE QUE LE BÉNÉVOLAT?

Le bénévolat est un travail que l'on effectue gratuitement. C'est donner de son temps, de son énergie et de ses habiletés pour une cause qui nous interpelle. Le bénévolat se fait par intérêt ou par plaisir au sein d'une organisation qui répond à ces besoins.

Il s'agit de s'engager activement et librement selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité. Le bénévolat se fait pour sa communauté, un groupe de personnes ou encore un individu et comporte des avantages non négligeables.

## AVANTAGES DU BÉNÉVOLAT

En plus d'aider les autres et de contribuer au bien-être de la collectivité, le bénévolat offre un grand nombre d'avantages pour celui ou celle qui donne de son temps. En effet, le bénévolat favorise l'**intégration sociale** en plus de développer la **confiance en soi** et le **sens des responsabilités**, de l'**initiative** et de l'**engagement**. Il permet également de :

### Avantages personnels

- Se sentir utile dans la communauté
- Socialiser avec de nouvelles personnes
- Approfondir son sentiment d'appartenance
- Se sentir apprécié(e) et valorisé (e)
- Améliorer sa qualité de vie
- Développer son autonomie
- Découvrir de nouveaux intérêts

### Avantages professionnels

- Élargir son réseau de contacts
- Développer ses compétences
- Gagner de l'expérience
- Enrichir son curriculum vitae
- Obtenir des références