

LE BÉNÉVOLAT BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Estime de soi, bien-être, santé... Et si devenir bénévole était au moins aussi bon pour notre santé que pour les autres ?

S'engager dans une association, et a fortiori dans une association de protection animale, aurait, selon les scientifiques, de multiples répercussions bénéfiques sur la santé et le bien-être.



LA VIE EST PLUS BELLE QUAND ON EST BÉNÉVOLE

Des multiples études parues sur le sujet, un résultat revient systématiquement : les bénévoles se sentent plus heureux que les autres, et subissent, de fait, des épisodes dépressifs moins nombreux que la moyenne.

Et pourquoi ?

Si les scientifiques ne sont pas parvenus à s'entendre sur les possibles raisons de cet état, quelques pistes émergent pourtant : estime de soi, sentiment d'être utile, altruisme... En effet, les ressorts psychologiques menant à cette sensation de bonheur sont multiples, et dépendent de chacun. Au final pourtant, tous parviennent au même résultat : ils sont heureux !

Vous voulez vivre vieux ? Engagez-vous dans une association !

Dans sa synthèse d'une quarantaine de recherches portant sur le sujet, l'université d'Exeter relève ce point surprenant : les personnes engagées dans une action bénévole vivent en moyenne... 20 % plus longtemps que les autres ! Un chiffre d'autant plus incroyable lorsqu'on sait par exemple que la pratique régulière d'un sport n'augmente notre espérance de vie que de 13 %.

Du coup, quitte à ne prendre aucun risque, pourquoi ne pas aller chaque jour en vélo jusqu'au refuge le plus proche ? C'est ce qui s'appelle maximiser les chances !

LES ANIMAUX ET NOUS : FAITS POUR VIVRE ENSEMBLE ?

Mais les bénéfices à être bénévole dans une association de protection animale ne s'arrêtent pas là ! En effet, outre les avantages précédemment évoqués, et qui sont liés à toute action bénévole, les animaux eux-mêmes apportent un bénéfice notable à notre santé.

Diminution des affections respiratoires chez les tout-petits, réduction des risques d'allergie chez les enfants, perte de poids, augmentation de l'activité physique, baisse de la pression artérielle... Tout cela ne représente qu'une partie seulement des bénéfices que peut retirer une personne qui accepte d'accueillir chez elle et de s'occuper bénévolement d'un animal.

Engagez-vous, rengagez-vous qu'ils disaient... Mais pour quoi faire au juste ?

Les associations de protection animale manquent cruellement de bénévoles et proposent des missions très variées : famille d'accueil, responsables de visites pré et/ou post-adoption, chargé des covoiturages... Chacun(e) peut y trouver chaussure à son pied. Et la bonne nouvelle, c'est que les bénéfices mentionnés ci-dessus s'appliquent à toutes ces missions, dès lors qu'elles sont réalisées avec la conviction d'apporter sa pierre à l'édifice !



TÉMOIGNAGES

On pense souvent qu'être bénévole dans une association de protection animale est démoralisant, devant l'ampleur de la tâche et les épisodes douloureux que l'on peut connaître parfois. C'est vrai, mais à en croire les bénévoles, cela n'est rien comparé aux bénéfices qu'ils en retirent. Placer un lapin abandonné, sauver un petit voué à la mort... Tout cela donne le sentiment d'être utile et d'avoir, au sens propre, changé une vie.

Pour Isabelle, 30 ans, atteinte de TAG (Trouble de l'Anxiété Généralisée) et bénévole au sein de l'association Marguerite & Cie, cela ne fait aucun doute :

«Je suis devenue membre de l'association en 2012, à l'époque où j'ai découvert que mes lapins pouvaient avoir une autre vie que granulés industriels/cage. J'ai attendu 2016 avant de devenir bénévole pour l'association. Là, j'ai fait quelques visites pré-adoption, puis j'ai gardé une petite lapine en FA, pendant que son humaine mettait un peu d'ordre dans sa vie.

Malgré mon affection, extrêmement handicapante, j'ai tenu à devenir bénévole car je sentais au fond de moi que je pouvais - et

devais- faire plus pour les animaux. Cette conviction m'a vraiment aidée à surmonter mes peurs et à entrer dans cette belle aventure. Et aujourd'hui, je peux dire que j'ai aidé, à mon petit niveau, à sauver plusieurs lapins et les ai aidés à avoir la vie qu'ils méritent, et cela me fait un bien fou !

Les gens ne se rendent pas compte du handicap que peut représenter le TAG. Ils jugent souvent, par méconnaissance ou incompréhension, mais pas les lapins. Avec les animaux, je me sens vraiment complètement acceptée. Quel bonheur de voir un petit être, pourtant proie, pourtant craintif, venir vers soi en toute confiance, réclamer des câlins ou simplement nous arracher le persil des mains !

Le bénévolat, cela m'aura permis cela : sortir de ma coquille, prendre soin d'un petit lapin adorable, me sentir mieux dans ma tête, mieux m'accepter. Et, pour quelqu'un comme moi, c'est vraiment inestimable ! »

Même constat pour Ludivine, présidente bénévole de l'association L'Arche de Bagheera, située dans l'Essonne (91) :



« Depuis petite, j'aide les animaux, je ne me voyais pas dans autre chose, ou être derrière un bureau (bien que j'y passe quand même de longues heures !) ; venir en aide aux plus petits s'est fait naturellement, passionnée de rats à l'origine je récupérais bon nombre de petits malheureux à droite et à gauche... L'idée de créer un refuge s'est donc un peu imposée à moi.

C'est vrai que certains sauvetages peuvent être vraiment difficiles mentalement et physiquement. J'ai appris à gérer ces cas, à garder mon sang-froid dans certaines situations, et prendre de la distance vis-à-vis des animaux que je soigne.

Mais malgré tout, ce sont les moments de joie et les belles adoptions qui prennent le dessus, on retient le meilleur, et on garde en tête le nombre d'animaux qui ont pu être sauvés jusqu'ici (nous devons être proche des 300 animaux sauvés depuis 2017 je pense, peut-être un peu plus maintenant). Les photos de nos adoptants aident énormément pour ça ! Quand on voit un animal arriver blessé, ou traumatisé, enfin heureux dans sa nouvelle famille avec copain, câlins à gogo et des conditions de vie top, on ne peut qu'être comblé !

Et tout cela m'est bénéfique pour plusieurs raisons : de part nos activités, les rencontres qu'on fait, et les sauvetages, on se sent utile à la cause, on est fier de ce qu'on fait, et quelqu'un de timide (comme moi !) peut assez rapidement prendre confiance en soi, aller vers les autres plus facilement, parler en public, etc.

Le contact avec les animaux aide aussi énormément, c'est prouvé maintenant, ils apaisent et permettent aux gens de s'ouvrir aux autres, on le voit avec les enfants qui ne sont pas à l'aise au milieu des gens, ou les personnes angoissées, déprimées... Ils affichent toujours un grand sourire après leur visite au refuge, et semblent heureux.

Niveau physique on peut également voir quelques différences, maintenant tout dépend du type de bénévole (1h par semaine, ou 3h par jour par exemple, l'un aura forcément plus d'impact que l'autre) c'est quand même sportif, donc on bouge, on fait fonctionner le coeur, les poumons - bien souvent nous sommes en extérieur, on se muscle aussi beaucoup (dos, cuisses, bras.. Tout est mis à rude épreuve !), mais encore une fois, tout dépend de la durée et de la nature du bénévole. Je suis dehors de 10h à 17h personnellement, ce n'est pas négligeable, car tous les animaux sont au refuge ce qui représente environ 80 bêtes à poils, écailles, plumes... et mes journées sont bien chargées ! »

Et Marie, FA au sein de l'association Marguerite & Cie depuis 4 ans, de reprendre :

« J'ai eu 3 lapins en FA chez moi, dont un qui est arrivé extrêmement chétif, et très peu sociabilisé car ayant vécu jusqu'alors dans une petite cage. La première fois que je l'ai vu, quand il est sorti de sa



boîte de transport, il était tellement terrorisé qu'en essayant de se cacher, il s'est coincé la tête entre les barreaux du range-bouteilles. Je le trouvais tellement petit et malheureux, je pensais ne pas y arriver, d'autant qu'il n'avait plus d'incisives, ce qui est un peu handicapant pour un lapin. On l'avait surnommé « Pioupiou » tant il nous faisait penser à un petit oiseau tombé de son nid. Avec du temps il est devenu un lapin très présent dans notre famille, et très à l'aise. Il faisait même des petits binkies et se débrouillait parfaitement pour manger son foin.

Alors, devenir bénévole, ça m'a surtout apporté une sorte de réconfort psychologique suite à la perte de mon lapin. Quand un animal meurt, on a plein de questions, de doutes et de remords surtout, je n'ai jamais pu demander à mon animal s'il était heureux,

je n'ai jamais pu lui expliquer pourquoi je l'avais grondé, pourquoi je le forçais à prendre ce médicament si amer, ou pourquoi je le gavais, et surtout je n'ai jamais pu lui demander s'il avait envie de continuer à vivre. Aujourd'hui je sais que quand un animal arrive chez moi, c'est pour être mieux, et quand il repart de chez moi pour intégrer sa famille, c'est pour encore mieux. C'était comme une thérapie pour moi de devenir famille d'accueil, je n'ai pas réussi à sauver mon lapin, mais j'en « sauve » d'autres. »

Convaincu(e) ? Et si vous sautiez le pas ?

Si vous hésitez encore à vous engager dans une association proche de chez vous, voici les conseils de Ludivine :

« Il faut déjà savoir pourquoi ces hésitations ? Manque de temps, crainte de telle ou telle espèce, pas d'association dans la région, etc.

Mais je pense qu'il y a une solution à toute hésitation ! Il faut en discuter avec les associations proches de chez vous, voir ce dont ils ont besoin, ce que vous pouvez faire, ou vous sentez capable de faire...

Donc le plus important, en parler ! Il faut avoir toutes les cartes en main avant de prendre une décision. »

Il n'y a aucune association proche de chez vous, ou vous ne pouvez vraiment pas devenir bénévole ? Qu'à cela ne tienne ! Il existe plein d'autres façons d'être utile à une association :

- proposer votre aide à distance par exemple (poster des annonces sur les forums, partager sur les réseaux sociaux...)
- ouvrir des cagnottes, ou faire des dons (pécuniaires, matériel...)
- utiliser des sites d'aide aux associations, comme Teaming (don mensuel d'1€), Lilo (moteur de recherche participatif), les clics animaux (offrez des clics pour que les associations remportent des accessoires, de la nourriture ou des fonds...)



- faire des commandes à distance, via les animaleries en ligne (zooplus, wanimo...) ou les drives (Leclerc, Carrefour...), vous commandez, et les asso vont chercher les courses
- utiliser les liens sponsorisés disponibles sur certains sites (comme Amazon). En passant par ces liens, l'association perçoit un pourcentage du montant de vos achats, sans que cela ne vous coûte 1€ !
- participer à des collectes pendant quelques heures, ou sur une journée complète
- profiter de vos trajets en voiture ou en train pour récupérer ou déposer des animaux
- prendre en charge de façon temporaire (ou non) des animaux.

Vous pouvez également devenir adhérents (15-20€ environ à donner une fois par an pour soutenir une association, et pouvoir participer lors des assemblées), ou simplement distribuer des cartes de visites/flyers dans votre ville ou chez votre vétérinaire.

Aurélie Garcin