

## LE VOLONTARIAT

## Chemin de bonheur

REJOINDRE UNE CHARITY COMME BÉNÉVOLE, UN BON MOYEN DE S'INTÉGRER AU ROYAUME-UNI ET D'OPTIMISER SES CHANCES D'ÊTRE HEUREUX !



**S**ur le site du gouvernement [www.gov.uk](http://www.gov.uk), parmi les publications officielles, la description de l'action gouvernementale, la biographie des ministres et toutes sortes de statistiques, se trouve une rubrique intéressante : "Soyez impliqué".

Là, vous trouvez une mine d'idées pour être actif et jouer votre rôle dans la société. Démarrer une école libre, créer une mutuelle, remplacer un service local si vous arrivez à le faire mieux que l'Etat, réclamer un espace inutilisé pour faire pousser des légumes ou encore faire du bénévolat.

Le volontariat est très reconnu au Royaume-Uni, il a même son site spécialisé, [www.do-it.org](http://www.do-it.org), qui guide le futur bénévole, parmi le million et demi de possibilités, vers la cause qui satisfera ses intérêts, ses talents et ce, dans le lieu de son choix.

L'œuvre charitable ou *charity*, de l'ancien français *charité* – amour de compassion pour le pauvre – est institutionnalisé depuis longtemps au Royaume-Uni. Une des premières organisations charitables, fondée en 1136

par le petit-fils de Guillaume le Conquérant Henri de Blois, est l'Hôpital de la Sainte Croix à Winchester. Elle servait à l'époque du pain et un verre de bière aux voyageurs. Elle offre encore aujourd'hui un logement à 24 hommes âgés.

En 2014, 12,7 millions de personnes faisaient du volontariat une fois par mois et 19,2 millions une fois par an au Royaume-Uni. En 2015, le nombre total de *charities* atteignait presque 165 000, avec chaque semaine, plusieurs dizaines de demandes de création.

Une étude de la *London School of Economics* a conclu que les personnes qui étaient volontaires une fois par mois avaient 7% plus de chances de dire qu'elles étaient "très heureuses" et même 16% de plus si elles étaient bénévoles chaque semaine. Pourquoi cela? Parce que non seulement "celui qui donne reçoit" selon un vieil adage, mais le volontaire peut expérimenter le *helper's high* fait d'une confiance accrue dans l'autre et d'un sentiment de participation sociétal et politique. La gratuité du service renforce la communauté, le sens d'appartenance, aide à donner du sens, permet de se décentrer de ses propres

soucis, peut contribuer à combattre la dépression ou le stress en « reboostant » l'estime de soi et le sentiment d'utilité.

Pour notre communauté française, c'est aussi un merveilleux moyen de connaître la grande diversité de Londres, de sortir des sentiers battus, de pratiquer l'anglais, de se faire de nouvelles relations et même des amis, d'enrichir sa palette de compétences, d'avoir des expériences et des références pour un CV.

Et maintenant posez-vous les bonnes questions. Quelles sont les causes qui vous tiennent à cœur? De combien de temps disposez-vous? Préférez-vous travailler à l'extérieur ou l'intérieur? Sur votre ordinateur chez vous, au téléphone, en face à face ou en équipe? En utilisant votre savoir-faire ou en testant de nouvelles possibilités? Celles-ci peuvent aussi être l'occasion d'explorer et, pourquoi pas, de faire évoluer sa carrière.

Ensuite, demandez-vous quel petit pas cet article vous invite à faire. Un petit pas, c'est tout ce qu'il faut pour se mettre en route...

Clotilde de Cacqueray  
[www.lifeandmission.co.uk](http://www.lifeandmission.co.uk)