** **LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT**

Le bénévolat ne fait que des gagnants : tous peuvent en bénéficier, vous, l'organisme, les personnes avec lesquelles vous travaillez et votre collectivité. Voici comment et pourquoi on peut recevoir en donnant. Le bénévolat a ceci de formidable qu'il vous permet de créer des liens avec des gens que vous n'avez jamais rencontrés et que tous les participants peuvent interagir de façon très positive. En plus d'apporter des bienfaits à toutes les personnes concernées, le bénévolat accroît, améliore et renforce le tissu social d'une collectivité, ce qui en fait un meilleur endroit où vivre.

**Les bienfaits des liens sociaux**

Pour les bénévoles, les bienfaits personnels, sociaux et professionnels sont aussi nombreux que les occasions de s'engager, par exemple :

* Découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps
* Accroître son degré général de motivation et de sentiment d'accomplissement
* Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
* Augmenter le soutien social et le réseau professionnel
* Améliorer les choix de carrière; ajouter les activités de bénévolat à son curriculum vitae; connaître et faire l'expérience d'autres emplois et carrières
* Améliorer ses aptitudes sociales et de communication
* Être un exemple positif pour ses enfants, sa famille et sa collectivité

**Bienfaits pour la santé**

Le bénévolat apporte également des bienfaits pour la santé :

* Réduit le taux de dépression
* Diminue la fréquence de maladies cardiaques
* Facilite la gestion du stress et de l'anxiété
* Abaisse la tension artérielle
* Favorise le sentiment de bien-être et accroît la satisfaction globale à l'égard de la vie

**Trouvez votre propre activité bénévole**Il y a beaucoup d'occasions de faire du bénévolat et il est facile de commencer. Avec tous les choix d'activités bénévoles offerts, il vous suffit simplement de déterminer ce qui vous intéresse le plus. Souvenez-vous, pour que ce soit une expérience enrichissante et que vous n'ayez pas de difficulté à vous engager, ce doit être quelque chose que vous aimez faire, qui vous amènera à vous dépasser et qui sera valorisant.