

Un tiers de la population suisse s'engage bénévolement au service de la société. Être bénévole, c'est servir les autres, mais aussi se faire du bien à soi-même.

Jürg Lendenmann

# Bénévolat

## Le ciment de la société

### «Ciment» de la promotion de la santé

«Le bénévolat est une ressource importante pour le fonctionnement des sociétés modernes. Il est le ciment qui maintient leur unité. Nombre de missions des services publics seraient impossibles sans la participation de bénévoles», souligne le service social de la ville de Zurich.

En 2013, exactement 33,3 pour cent de la population suisse avait une activité bénévole – dans les associations, organisations et institutions, mais aussi dans les soins à la personne, l'aide à domicile, ou la participation à la vie du quartier. Selon l'Office fédéral de la statistique, la valeur du bénévolat s'élèverait à 41 milliards de francs par an.

Les études montrent qu'aider son prochain gratuitement a non seulement des effets positifs sur la santé mentale, mais réduit également le risque de mourir prématurément de 20 pour cent par rapport à une personne non-bénévole. Les personnes bénévoles ont tendance à être plus satisfaites et à se considérer comme mieux dans leur peau. Nous ne connaissons pas encore précisément les facteurs principaux de ce phénomène. Mais le plus important est en tout cas que l'engagement ne soit pas perçu comme une charge mais comme un loisir.

Rendre visite à des personnes âgées en maison de retraite, s'occuper d'enfants ou participer à des associations et orga-

nisations: les possibilités de mettre à profit ses compétences bénévolement sont innombrables.

Si vous êtes intéressé(e) par le bénévolat, vous trouverez des informations complètes sur [benevol-jobs.ch](http://benevol-jobs.ch), [vitaminb.ch](http://vitaminb.ch) ou au service de coordination de votre commune ou canton.

Souvent, l'entrée dans le monde du bénévolat est totalement spontanée, comme pour Andrea Werder, institutrice primaire. Après plusieurs années de travail, elle décide de prendre un congé sabbatique. «En 2001, j'ai voyagé au Népal – pour un trekking, et pour donner un coup de main pendant quelques semaines dans une soupe populaire de Katmandou», se souvient-elle. «À cette occasion, j'ai appris que beaucoup d'enfants ne pouvaient pas aller à l'école par manque de moyens financiers. Bien qu'on m'ait dit que beaucoup avaient déjà essayé d'enseigner à ces enfants en vain, j'ai voulu essayer, car la formation est un élément clé qui ouvre de nombreuses portes dans la vie. C'est ainsi que j'ai commencé à donner cours à une trentaine d'enfants avec l'aide d'un jeune Népalais, en plein air.» La nouvelle s'est répandue et le nombre d'élèves a augmenté. Deux salles de classe ont rapidement pu être louées.

### Sunshine School et une ONG

«Pour pouvoir financer l'école, en 2007, j'ai fondé l'association Sunshine School, qui compte aujourd'hui 180 membres.»

En 2008, une ONG est créée pour acheter le terrain des écoles, dont la construction s'est achevée en 2011.

L'engagement à Katmandou n'était pas prévu, tout s'est passé spontanément, explique Andrea Werder. Mais elle avait sous-estimé l'ampleur du travail, qui ne cesse de s'accroître. «Aujourd'hui, j'ai trois enfants, et je ne peux plus me rendre aussi souvent au Népal. Je suis donc ravie que les membres du conseil d'administration puissent m'aider.»



### La success story continue

«Notre travail porte ses fruits», affirme Andrea Werder. «Quatre anciens élèves, qui sont maintenant étudiants, travaillent comme professeurs dans nos écoles. Aujourd'hui, 180 enfants profitent des enseignements de 20 professeurs à temps plein ou partiel. Tout est devenu professionnel. Nous aimerions également enseigner l'artisanat aux enfants. L'idéal serait qu'une personne engagée, capable de travailler en équipe et libérée de toute obligation professionnelle – comme un artisan à la retraite – puisse accompagner notre projet trois mois par an. Une formation en hôtellerie serait également une aubaine pour l'avenir des enfants.»

### L'entraide «dans le sang»

Hansruedi Schreiber non plus n'avait pas planifié son engagement. «J'avais fait des études pour devenir droguiste, mon rêve», explique cet homme de 78 ans plein d'énergie. Au cours de sa vie professionnelle, il a dirigé une chaîne de droguerie de 60 employés pendant 15 ans. «J'ai très bien réussi, mais ce rôle exigeant m'épuisait de plus en plus. Les dernières années ont été très douloureuses.» Hansruedi Schreiber et sa

Les bénévoles offrent du temps aux enfants, leurs présentent les livres de manière ludique et les aident à déchiffrer.



Image: © Rob Marmion, de 123rf.com

femme décident donc de reprendre une droguerie dans le quartier de Seefeld, à Zurich. En 1994, notre homme d'affaires réalise enfin son rêve longtemps repoussé: «Je suis parti à la retraite à 55 ans pour pouvoir voyager à travers le monde avec ma femme.»

Le couple de droguistes a été profondément touché par les conditions de vie des populations pauvres du Cambodge et de Birmanie. C'est donc spontanément qu'ils ont tous deux décidé d'aider les autres. «Mes parents m'avaient appris l'importance de l'entraide», affirme Hansruedi Schreiber. Ce qui l'avait également poussé à se tourner vers un métier au service des autres. «Lors de nos visites dans les régions les plus reculées, nous avons vu que beaucoup d'enfants n'allaient pas à l'école. Or, c'est capital pour eux. C'est pourquoi nous avons tout d'abord voulu réaliser un projet d'école.» En Birmanie et au Cambodge, il rencontre «par hasard» des Suisses impressionnés par son travail. Hansruedi Schreiber sourit: «Je ne crois pas au hasard, je crois au destin.»

### EastAid ... et une vie heureuse

L'association EastAid est fondée en 2008. «Aujourd'hui, nous approchons des 80 membres», explique Hansruedi Schreiber. D'autres projets se sont ajoutés: outre les écoles, un barrage, trois orphelinats et deux maisons de retraite, dont une en Slovaquie, ont été construits.

Notre ex-droguiste, qui a surmonté une lourde expérience il y a deux ans pour un cancer – en partie grâce à son leitmotiv: «Quand il y a un problème, il y a une solution» – n'a pas l'intention de lever le pied. Aucun nouveau projet ne devrait cependant voir le jour, car les coûts fixes annuels de tous les projets sont, avec près de 100 000 francs, déjà trop élevés pour pouvoir être couverts par des dons. Nouvelle mission d'Hansruedi Schreiber: lever des fonds.

De nombreux anciens élèves des écoles EastAid sont aujourd'hui lycéens ou étudiants. «En médecine et en technique», annonce Schreiber avec fierté. Il conclut: «Je suis satisfait de ce que la vie m'a apporté.»

## RUBRIQUE

### DOULEUR



Chère lectrice, cher lecteur,

Auteure invitée de ce numéro, j'aimerais partager avec vous mon expérience de thérapeute et de psychologue. Nombre de mes patients viennent dans mon cabinet parce qu'ils ont l'impression d'être désarmés face à la douleur. Ils développent alors souvent des angoisses qui ne font qu'accroître la douleur. À cause de ce cercle vicieux, les douleurs perdurent alors même qu'il n'y a plus aucune explication physiologique.

Une étude prouve que l'entraînement autogène pourrait permettre de mieux gérer les douleurs. Ainsi, vous apprenez à mieux accepter la douleur et à ne plus vous sentir désarmés. Avec l'entraînement autogène, vous entrez dans une perception différente, approfondie de votre corps, un état comparable à celui de l'hypnose. Cette relaxation de l'ensemble du corps libère les tensions, atténue les douleurs et libère l'esprit. Par ailleurs, la paix intérieure nouvellement acquise et la certitude d'avoir fait ce qu'il fallait pour soi et pour son corps augmentent la qualité de vie.

Plus cette méthode est utilisée tôt et régulièrement en cas de douleur, plus le patient sera détendu, et moins les douleurs seront perçues comme une gêne.

Cordialement,

Edith Aziz

Psychologue diplômée / Formatrice diplômée en entraînement autogène et en gestion du stress / Hypnothérapeute diplômée