

Envie d'aider les autres ? Le bénévolat vous fera aussi du bien !

Se mettre au service des autres et d'une cause qui nous tient à cœur, ce n'est pas seulement donner de soi. C'est aussi beaucoup recevoir, et souvent aller mieux.

Aider les autres et leur faire du bien est parfois une seconde nature, qui peut être exploitée davantage quand on en a le temps et l'envie. Si vous ressentez le besoin de vous investir, n'hésitez surtout pas. Car au-delà du don aux autres, être bénévole permet de retirer beaucoup de bénéfices psychologiques pour soi (sentiment d'avoir de la valeur, meilleure connaissance de soi, etc.), dont on aurait tort de rougir.

“Je me sens plus utile et plus tolérante”

Marie, 53 ans

J'ai commencé aux Restos du cœur il y a vingt ans. Je fais de la collecte alimentaire, des maraudes, je distribue des repas chauds, je participe aux opérations de communication pour ramener des fonds. Aider ces gens qui n'ont rien, cela me procure un grand sentiment d'utilité. À ma mesure, je contribue à faire bouger les choses pour qu'il y ait moins de misère dans le monde. À l'association, j'ai fait des rencontres bouleversantes : des gens que j'ai aidés à s'en sortir, mais aussi des collègues bénévoles avec qui s'est créée une vraie solidarité. Cela a vraiment changé ma façon de voir la vie et la personne que je suis. Aujourd'hui, je suis plus ouverte, plus tolérante. Seul hic, mon investissement est tel que mon mari et mes enfants me reprochent souvent mes absences répétées...

L'avis de la psy

Marie conçoit le bénévolat comme l'oxygène de sa vie, mais si elle fait le bien à l'extérieur, ce n'est pas forcément le cas au sein de son foyer. Rééquilibrer sa vie familiale est une urgence : si elle n'est pas présente pour son mari et pour ses enfants, elle se le verra reprocher plus tard. Elle risque aussi de donner à ses enfants la sensation d'être coupables de leur confort de vie... Marie doit donc apprendre à dissocier le temps qu'elle passe à l'association de celui qu'elle consacre à sa famille.

“C'est le bénévolat qui m'a sauvée”

Françoise, 61 ans

J'ai vécu vingt ans auprès d'un homme qui me battait. À l'hôpital où je travaillais, une supérieure a fini par me tendre la main et m'aider à partir. Mais impossible pour moi de tourner la page aussi vite. J'avais besoin d'exorciser ma douleur encore présente. Je me suis alors rapprochée de l'association de lutte contre les violences conjugales qui m'avait épaulée et j'ai demandé à y être bénévole. Les débuts ont été difficiles, chaque situa-

tion que l'on me racontait me ramenait à ce que j'avais vécu. Puis, petit à petit, je me suis endurcie. J'ai soutenu ces femmes concrètement, les aidant pour la nuit quand elles étaient en

L'avis de la psy

Françoise s'est servie de son expérience de vie pour la transmettre aux autres. Elle en a fait quelque chose de presque « positif », sur le principe de la résilience. De victime impuissante, elle est devenue actrice de sa vie. Les femmes qui s'adressent à elle peuvent s'y identifier très facilement, voilà pourquoi elle leur est d'une si grande aide.

détresse. Tout l'amour, la reconnaissance qu'elles me donnent en retour m'ont permis de me reconstruire. Aujourd'hui, mon histoire est derrière moi. Le bénévolat m'a sauvée.

“Cela m'aide à reprendre confiance en moi”

Sofia, 49 ans

Je suis fille unique et mes parents se montraient très critiques envers moi, je n'étais jamais à la hauteur. À cause d'eux, j'ai raté mes études : je suis agent d'entretien alors que j'aurais aimé travailler dans le commerce... Depuis mon divorce, ce manque de confiance en moi s'est aggravé et j'éprouve le besoin de m'investir dans quelque chose pour renverser la tendance. Je fais donc du bénévolat dans une structure qui vient en aide aux personnes âgées. Je leur porte des repas, j'aide aux démarches du quotidien ou je fais un peu de ménage. J'ai enfin l'impression d'avoir une valeur ajoutée, mais aussi la légitimité et la reconnaissance que j'ai cherchées toute ma vie.

L'avis de la psy

Auprès des personnes âgées, fragiles et bienveillantes, Sofia a une place, un rôle ; elle est attendue et reconnue. Elle a un retour immédiat qui peut l'aider à rapidement reprendre confiance en elle. Toutefois, elle doit veiller à se protéger et faire attention à garder une certaine distance.

Par Ariane Langlois



Trois questions à

Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute*

Qu'est-ce qui se cache derrière cette envie d'aider les autres ?

L'idée du partage, de la gentillesse, du respect de l'autre, le sentiment de rétablir une justice et d'être utile... Mais aussi la volonté de diminuer sa culpabilité face à la misère du monde. Cela correspond à des valeurs éducatives ou alors à un point de vue que l'on a acquis selon notre expérience de vie. Certaines personnes qui ont été aidées auparavant veulent aussi passer le flambeau du bonheur retrouvé.

Qu'est-ce que cela nous apporte sur le plan psychologique ?

Le bénévolat répond le plus souvent à une réparation – consciente ou non – de sa propre histoire. Les carences, les douleurs passées trouvent un apaisement dans cet engagement. On fait le point sur ce que l'on a vécu, on reçoit de l'amour et de la reconnaissance en échange et l'on parvient à se reconstruire narcissiquement. C'est en cela que beaucoup

de personnes ont l'impression de trouver un sens à leur vie.

Y a-t-il des limites à cet engagement ?

Cette envie d'aider les autres devient excessive, voire malade, lorsque le bénévole se voit comme « le sauveur du monde ». Ou quand il pense qu'il a le pouvoir absolu sur la personne qu'il aide simplement parce que celle-ci est en situation de difficulté. Il faut savoir observer une distance et combler un besoin, sans imposer des choses. L'autre limite est celle de l'empiètement sur la vie privée. Quand on occulte sa vie au profit des autres, on n'est plus dans la simple envie d'aider : on cherche à se fuir soi-même.

* Auteur, avec Dominique Bouchard, de 60 réponses pour être heureux, éditions Odile Jacob.



Partagez votre expérience, posez vos questions sur maximag.fr

Irremplaçable allié **ANTI-AGE** des peaux sèches !

Référent en Médecine Anti-Age et Plébiscité par des milliers d'utilisatrices, **Fadiamone** est un soin **expert**, fondamental des peaux sèches pour **lutter contre tous les signes de vieillissement cutané** (rides, perte de densité/ souplesse/ fermeté) liés notamment au ralentissement hormonal. Une technologie et une formule exclusives pour des **résultats exceptionnels** : Synthèse du collagène X3,5 (étude CNRS) - Efficacité anti-âge prouvée par 8 études cliniques*.



■ Crème Jour (4351794) Crème Nuit (7331852)
Env: 19€ - Pharmacie / Para - Lab. NOVOMEDIS
* www.fadiamone.com

Le démaquillage 100% lingettes, **zéro effort** !



C'est le credo de **COMODYNES**, la marque de **cosmétiques urbains et pratiques**. Pour un démaquillage sans effort, nomade et respectueux de la peau, **COMODYNES** révolutionne les lingettes démaquillantes en y intégrant la **technologie micellaire**.

A chaque type de peau, sa lingette : sèche, très sèche, sensible,

normale, mixte ou grasse ! Il existe même des lingettes nettoyantes dédiées aux peaux à tendance acnéique. ■ Laboratoire CCD, Paris. www.laboratoire-de-la-femme.fr

ARTICULATIONS DOULOUREUSES ?

VITE ! Flex-Tonic®

Flex-Tonic® est une synergie exclusive d'un collagène de type II breveté, de vitamine C et de Silice, pour **assurer une fonction normale des cartilages**. Un comprimé par jour.



■ Laboratoire SYNERGIA - En pharmacie ou 24h/24 sur www.synergiashop.com - Env. 26 €, 45 cps. ACL 285 370 6
Informations et conseils au 04 77 42 30 10

PERDRE du POIDS naturellement



Les comprimés **Zuccarin Extra Fort**, 100% naturels, contiennent un extrait titré **deux fois plus concentré** de feuilles de Mûrier japonais riche en DNJ (1-deoxy-nojirimycine), un principe bioactif qui ralentit l'entrée des sucres dans le sang. De plus, **Zuccarin Extra Fort** apporte du Chrome, un oligo-élément qui contribue naturellement au maintien du métabolisme des glucides. ■ Boîte de 45 comp. En pharmacie ACL 514 351 4. Convient aux végétariens.

Non testé sur animaux. Questions ? New Nordic vous répond au 01 40 41 06 38 (tarif local) - www.vitalco.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
Pour paraître dans cette rubrique, Roxane Thomas 01 46 48 85 41 - photos D.R. - peut-être