



DOSSIER

# LES ACTIONS DE SOLIDARITÉ,

## un enrichissement pour soi et les autres

**La crise du Covid-19 qui a brusquement frappé le pays a suscité un élan de solidarité inédit, incarné par de nombreux Français, en fonction de leurs moyens et de leur disponibilité. Chacun a pu apporter sa pierre à l'édifice pour soutenir ses proches ou encore aider ses voisins, en s'adaptant à cette situation inédite et contraignante. Une situation qui révèle combien la solidarité est une valeur profondément ancrée dans les esprits et particulièrement dans ceux des retraités, dont nous souhaitons saluer l'engagement.**

**LA SOLIDARITÉ, UNE VALEUR PARTAGÉE**  
 Le temps de la retraite est bien souvent l'occasion de s'engager dans des actions solidaires, surtout lorsqu'une carrière professionnelle bien remplie ne l'a pas permis. S'engager dans des associations est en effet le moyen de créer du lien social et de partager son expérience. Une approche qui a des effets positifs pour soi-même, mais aussi pour l'ensemble de la société.

**QUATRE MILLIONS DE RETRAITÉS EXERCENT AUJOURD'HUI UNE ACTIVITÉ AU SEIN D'UNE ASSOCIATION**  
 Si l'on y ajoute ceux qui participent à des actions solidaires sans pour autant être intégrés à une structure, c'est près de la moitié des personnes à la retraite qui donne du temps aux autres. Un constat qui reflète la nécessité, une fois sa carrière professionnelle

achevée, de maintenir une activité enrichissante, qu'elle soit quotidienne, hebdomadaire ou ponctuelle, pour donner un autre sens à sa retraite. « Faire du bénévolat est une vraie volonté de partage et permet à de nombreux retraités de transmettre leur connaissances et compétences acquises tout au long de leur carrière, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets... et plus globalement de rester en bonne santé », note une étude de France Bénévolat sur la place des seniors dans le bénévolat.

Dans de nombreux secteurs d'activité, le parrainage attire les anciens de la profession. Ils transmettent aux jeunes leur savoir-faire et leur savoir-être, les conseillent en matière de recherche d'emploi et mettent à leur disposition leur carnet d'adresses. « Imprimeur à la retraite, je m'occupais d'un jeune qui souhaitait devenir apprenti au tout début de ses recherches, explique un parrain.



## Vingt millions de Français impliqués dans des actions de bénévolat

Accompagnement scolaire, distributions alimentaires, animation culturelle ou sportive, aide à l'insertion, les domaines d'intervention possibles sont très larges. De plus, cette solidarité peut s'exprimer à des fréquences variables, d'un engagement quasi quotidien à des activités ponctuelles quand le besoin se fait sentir. Globalement, indique une Étude France Bénévolat / IFOP de mars 2019, la France compte 20 millions de bénévoles actifs dans une association, une organisation ou à titre individuel. Le taux d'engagement associatif est ainsi de 31 % chez les plus de 65 ans et plus. Toujours selon cette étude, les activités liées au « social caritatif » occupent la première place parmi les bénévoles associatifs (30 %), devant les loisirs (23 %), le sport (21 %) et la culture (19 %).

Après avoir fait connaissance, étudié son projet professionnel, et échangé sur ses activités extra professionnelles, il s'est avéré que ce jeune adorait dessiner. Alors, ensemble, nous avons cherché une entreprise qui imprimait des décors pour l'événementiel, des habillages de façades. Nous avons trouvé et il a été embauché ».

### TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE SATISFACTION PERSONNELLE ET BÉNÉFICES POUR AUTRUI

La solidarité peut aussi s'exprimer dans des domaines où les bénévoles n'ont aucune expérience particulière. S'engager dans une association peut être l'occasion de continuer à apprendre et de se former à de nouvelles compétences. Pour ceux qui interviennent dans le social caritatif, soit 30 % des bénévoles



associatifs, il est souvent nécessaire de se former à l'écoute, à la connaissance des publics visés ou au contexte réglementaire des interventions. Une source de connaissances précieuses pour le bénévole, qui y trouve une satisfaction intellectuelle, mais aussi pour la structure pour laquelle il intervient. S'engager dans des actions de solidarité, quelles qu'elles soient, est aussi le moyen de conserver un rythme, de maintenir un lien social en dehors de l'entourage familial ou amical, au moment où la rupture avec le cadre professionnel peut être source de solitude, voire d'un sentiment d'exclusion par rapport à une société où le travail reste une des valeurs essentielles. « J'ai pris ma retraite en juin 2013 et cinq mois plus tard, je m'engageais comme bénévole auprès

### > À SAVOIR <

#### Aider et être aidé durant la crise

Ce désir de se montrer solidaire a bien sûr été soumis aux contraintes générées par la crise sanitaire. Du fait du confinement, les retraités ont dû, comme la majorité des intervenants associatifs, prendre du recul par rapport à leurs activités de bénévolat et ont pu bénéficier à leur tour de gestes de solidarité, qu'il s'agisse de la prise en charge de l'approvisionnement en produits de base ou en médicaments ou d'actions permettant de rompre l'isolement de certains. La solidarité a ainsi joué pleinement son rôle pour faciliter le quotidien des retraités et les accompagner dans cette période difficile. Aujourd'hui, après deux mois de confinement, la grande majorité des retraités souhaitent reprendre les activités bénévoles qu'ils exerçaient avant la crise dans leur domaine et même les renforcer.

des petits frères des Pauvres, témoigne un retraité de l'imprimerie. Je voulais faire quelque chose pour les autres et trouver un moyen d'organiser mes semaines, de cadrer un peu mon temps libre ». Une étude de Recherches & Solidarités indique d'ailleurs que parmi les satisfactions éprouvées par les bénévoles de plus de 65 ans, la première est le contact et les échanges avec les autres (77 %) devant le plaisir d'être efficace et utile (63 %), la convivialité (45 %) ou encore le sentiment de changer (un peu) les choses (41 %). Donner de soi et de son temps permet donc de faire du bien aux autres tout en prenant soin de soi-même.

Une belle approche du bien-être collectif qui s'est particulièrement illustrée depuis le début de la crise liée au Covid-19. À l'heure où l'individualisme est souvent pointé du doigt, cette crise sanitaire a en effet révélé que, en cas de difficultés majeures, la solidarité et le dévouement reprennent le dessus. Retraités, actifs, entreprises, groupes de protection social comme Lourmel, tout le monde a su se mobiliser. ●

### > ZOOM SUR <

## Lourmel aux côtés de ses adhérents

Les actions du groupe Lourmel sont elles aussi fondées sur la solidarité, une valeur qui s'appuie sur la force du collectif, dont le rôle est majeur dans l'amortissement des effets d'une crise sanitaire de l'envergure de celle du Covid-19. En effet, Lourmel s'est mobilisé pour maintenir ses activités et réduire le plus possible les conséquences de cette crise, en termes

de gestion notamment. Le groupe a également proposé des services d'aide aux courses, en partenariat avec l'Agirc-Arrco, de soutien psychologique ou encore d'appels téléphoniques hebdomadaires afin de maintenir le lien social. Ce sens du collectif s'exprime aussi tout au long de l'année au travers des nombreuses prestations proposées par son service Action & soutien.



**POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS ACTIONS ET NOS PRESTATIONS, vous pouvez consulter le site [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)**