

Bénévolat : donner... du temps !



VIE DE L'ASSOCIATION

18/09/2025

“Donner une soirée”, “deux heures”, “une fin d’après-midi” : en cette rentrée, le Secours Catholique, qui a fait du bénévolat sa priorité nationale, invite chacune et chacun à s’engager aux côtés des plus fragiles. Ce bénévolat peut être régulier ou ponctuel, s’adressant aux personnes qui ont du temps libre comme les retraités, mais aussi aux actifs et aux plus jeunes qui souhaitent accomplir un geste de

solidarité malgré un quotidien très occupé. À l'instar de ces bénévoles qui ont rejoint l'association et y trouvent un épanouissement. Témoignages.

« Sortir de mon microcosme »

Grégory, 43 ans, est informaticien. Il participe à la permanence d'initiation au numérique qui a lieu tous les jeudis matins à Aix-en-Provence.

« Comme je suis en activité, je manque parfois de temps, mais j'essaie de venir à une permanence sur deux. C'est ma première expérience de bénévolat. Cette envie est arrivée à un moment où j'ai pris conscience que j'avais tout pour moi, que tout allait trop bien dans ma vie. J'ai ressenti le besoin de redonner. Je participe à la permanence numérique pour aider des personnes à être plus à l'aise avec les outils et plus autonomes dans leurs démarches, et je donne un coup de main du côté de l'accueil-café. C'est une occasion de sortir de mon microcosme, de côtoyer une France que je ne connais pas, de rencontrer des gens de tous horizons. »

« Ne pas se regarder le nombril »

Justine, 34 ans, *wedding planner* (organisatrice de mariages) de profession, est engagée au Secours Catholique d'Athis-de-l'Orne, en Normandie. Deux heures par semaine, elle participe à une permanence d'accueil ainsi qu'à un atelier de réparation de vélos et de sensibilisation aux mobilités douces.

« En septembre 2023, j'ai fait une sorte de "crise de la trentaine" : j'ai ressenti le besoin de me rendre utile. J'avais la chance d'être en bonne santé, mon second enfant rentrait à l'école, ce qui me dégagait un peu de disponibilité... Je me suis dit que je n'allais pas attendre la retraite, que j'étais arrivée à un âge où je voulais décider de ce que je faisais de mes journées. J'ai rencontré le Secours Catholique sur le marché. C'est la seule association de la commune à venir en aide aux personnes en difficulté. Je ne suis pas catholique, mais je partage les valeurs portées par l'association, notamment la préoccupation pour l'environnement. Mon bénévolat est

très enrichissant : je rencontre des personnes que je n'aurais pas croisées ailleurs, et avec lesquelles je crée de vrais liens. C'est aussi une manière de montrer à mes enfants qu'on ne peut pas se contenter de se regarder le nombril. »

« Intégrer un projet bien en amont »

Catherine, informaticienne à la retraite, est bénévole à l'épicerie solidaire "Le Colibri", à Gardanne, dans les Bouches-du-Rhône. Durant son créneau hebdomadaire, elle assure l'accueil des clients, la caisse ou l'approvisionnement des rayons.

« Tout me plaît dans ce bénévolat ! J'ai été cheffe de projet dans l'industrie alimentaire, alors ici je renoue avec la gestion de projet, et je m'éclate avec le logiciel de caisse. Et puis ce truc de jouer à l'épicière, et surtout, de voir la joie des personnes qui font le plein de bons produits pour une somme modeste, c'est génial ! Je suis membre des Citoyens solidaires, un dispositif qui rassemble les habitants de la commune qui sont volontaires pour des missions bénévoles. J'ai choisi de m'impliquer avec le Secours Catholique dans l'aventure du Colibri car je voulais intégrer un projet bien en amont, et là, c'était possible. Ça a mis du temps à se construire, mais dès qu'on a eu le local, ça a vraiment démarré. On ne va pas régler tous les problèmes alimentaires du monde, mais on fait notre part ».

« Cultiver le plaisir et la fraternité »

Guy, agriculteur bio à la retraite, anime chaque semaine à Verdun un jardin partagé qui accueille des personnes en situation d'exclusion ou de précarité.

« Quand j'ai rejoint le jardin partagé du Secours Catholique en 2010, je suis arrivé avec mes compétences de paysan bio : je voulais avant tout apprendre aux participants à cultiver leurs potagers et leur donner goût au jardin. Et puis j'ai découvert la richesse des relations sociales qui se créent dans ce lieu. La terre permet aux personnes de se détendre, de se livrer et de se sentir fières de ce

qu'elles font. Et quand on voit qu'on apporte du bonheur aux personnes, ça fait du bien. Ce jardin m'épanouit : ici, j'ai vraiment trouvé quelque chose qui me convient. Finalement, l'important n'est pas tant de faire pousser des carottes, mais bien de cultiver le plaisir et la fraternité. »

« Nous vivons les mêmes choses, ici et là-bas »

Edna, 72 ans, est vice-présidente du Secours Catholique du Gard et engagée dans la solidarité internationale. Depuis 17 ans, elle bâtit des ponts entre la France et les pays du Sud.

« Je suis arrivée dans la solidarité internationale un peu par hasard : le Secours Catholique de Nîmes cherchait des bénévoles, au moment où, à la retraite, je souhaitais m'engager. Ça m'a tout de suite plu, car je trouve enrichissant d'aller à la rencontre de personnes de cultures différentes. Le Secours Catholique du Gard a longtemps été en lien avec la Caritas du Burkina Faso, à Kaya. Nous avons par le passé aidé à financer des puits ou des latrines, ou encore des maraîchages pour les femmes. Je me suis rendue sur place une fois. Notre mission consistait à entretenir des échanges fraternels, car nous avons constaté que nous vivons parfois les mêmes choses ici et là-bas, comme la sécheresse ou le retour au maraîchage bio. J'échangeais ainsi sur WhatsApp avec les villageois. Aujourd'hui, nous travaillons sur l'extractivisme et ça me parle, car je suis d'origine guyanaise. Nous constatons les mêmes problèmes de pollution aussi bien dans l'Amazonie de Guyane que dans la vallée de l'Orbiel, dans l'Aude. Nous appartenons tous à la même planète Terre que nous devons respecter, comme un être humain. »

« Ce qu'ils traversent, je l'ai moi-même vécu »

Alexandre, 38 ans, mécanicien, est passé de la rue à responsable d'une équipe de « maraude » à Toulouse.

« Je me suis retrouvé sans-abri pour la deuxième fois en octobre 2022. Je dormais dans ma voiture. Je venais tous les matins prendre un petit-déjeuner à L'Ostalada, l'accueil de jour du Secours Catholique à Toulouse. C'est là que j'ai commencé à me reconstruire : j'ai trouvé une place dans un foyer, puis un logement, puis un travail. Et en même temps j'ai commencé à filer un coup de main dans cet accueil de jour et pour les tournées de rue. Les personnes qu'on rencontre pendant les "maraudes" connaissent mon passé, on en parle. Ça change nos rapports forcément : je sais où ils en sont, ce qu'ils traversent parce que je l'ai moi-même vécu. Avoir discuté avec des "maraudeurs" quand j'étais à la rue a été utile pour moi. Alors depuis je participe aux tournées de rue du Secours Catholique ».

« Un moyen de découvrir le monde »

Enfant, elle visitait la boutique solidaire de Surgères par nécessité. Depuis décembre, Soizic, 19 ans, y vient pour « rendre un peu de ce qu'on lui a donné ».

« Nous sommes une passerelle »

Annick, retraitée, est bénévole depuis sept ans au sein de l'équipe d'accompagnement scolaire à Saint-Sulpice-La-Pointe, dans le Tarn.

« Je suis une ancienne professeure de mathématiques mais il a fallu que je me remette à la page et que j'assimile les nouvelles méthodes d'apprentissage. Notre but, ce n'est pas seulement d'apporter une aide au devoir. Nous sommes une passerelle entre les parents, les enfants et les écoles. Comme on ne suit qu'un seul enfant tout au long de l'année, on construit avec lui une relation très forte et qui perdure dans le temps. La petite fille que j'accompagnais a déménagé à 50 kilomètres d'ici mais on continue de s'appeler et de se voir. Pendant les vacances, on est allé au cinéma. On devient leur confident. À nous, ils peuvent exprimer leurs sentiments, leurs états d'âme et ça les aide à gagner en assurance ».

« Cette expérience m'a rendu plus empathique »

Demandeur d'asile libanais, Firas s'investit au Centre d'entraide pour les demandeurs d'asile et les réfugiés (CEDRE) dans l'accueil des nouveaux arrivants.

« Le 11 novembre 2021, j'ai fui Beyrouth car je craignais pour ma sécurité. À mon arrivée à Paris, je me suis senti un peu perdu. Je connaissais pourtant bien la France. J'étais déjà venu de nombreuses fois en vacances. J'ai de la famille et des amis ici. Mon frère jumeau habite à côté de Paris. Mais en me présentant comme demandeur d'asile, j'ai découvert une autre réalité : la longueur et la complexité de la procédure. Sans droit de séjour, je n'avais pas le droit de travailler. Les journées étaient longues et ennuyeuses. Pour ne pas rester à ne rien faire et me sentir inutile, je me suis engagé comme bénévole. Je m'occupe de l'accueil au Centre d'entraide pour les demandeurs d'asile et les réfugiés (CEDRE), une antenne du Secours Catholique dans le 19e arrondissement de Paris. Cette expérience m'a rendu plus empathique, plus compréhensif, plus à l'écoute des autres. J'ai aussi appris à accepter ce que j'avais : un toit, de quoi manger et sortir de temps en temps. Ce n'est pas évident tous les jours. C'est dur en effet d'être confronté à des situations parfois horribles en se sentant impuissant. Mais il y a aussi de très belles choses dans cet engagement. »

« Nous libérons la parole »

Anne, 74 ans, est bénévole pour Caritas Alsace à la maison d'arrêt de Strasbourg. Depuis huit ans, la retraitée accueille chaque mercredi les familles des personnes détenues à la « Mezzanine », un endroit où se ressourcer avant ou après un parloir.

« Il faut que je me sente utile : c'est pour cela que j'ai voulu devenir bénévole une fois à la retraite. Je n'aurais jamais imaginé m'engager en milieu carcéral, avant que Caritas Alsace ne me le propose. Chaque mercredi, je me rends à la Mezzanine, un lieu d'accueil pour les proches (et notamment les enfants) des personnes détenues à la maison d'arrêt. Nous avons aménagé cette salle située juste à l'extérieur de la prison avec des canapés, des jeux, des livres, de quoi peindre et dessiner, etc. Les enfants que nous accueillons sont des victimes collatérales dont la société n'a pas

conscience. Alors je suis là avec eux. Nous libérons leur parole car enfants et parents ont peur du regard des autres. Quatre fois par an, nous organisons aussi un temps de rencontre entre les parents détenus et leurs enfants, cette fois à l'intérieur de la maison d'arrêt. Nous apportons gâteaux et jeux pour en faire un après-midi heureux, et renforcer les liens. Sur un plan personnel, je constate que centrer mon existence sur les besoins des autres me procure une grande joie. »

Clarisse Briot, Cécile Leclerc-Laurent, Djamila Ould Khettab, Dimitri Partouche, Benjamin Sèze (Textes, son) - Vincent Boisot, Anthony Micallef, Éléonore Henry de Frahan, Christophe Hargoues, Elodie Perriot, Roberta Valério, Steven Wassenaar (Photos)

<https://loireatlantique.secours-catholique.org/notre-actualite/benevolat-donner-du-temps>