



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

En aidant les autres, les bénévoles s'aident eux-mêmes

Soumis par: Angele D'Alessio, Promotrice de la santé mentale

Source: www.ontario.cmha.ca

La pédiatre Liela Denmark a exercé la médecine à Atlanta pendant 73 ans. Elle a pris sa retraite à l'âge de 103 ans et a vécu encore 11 ans de plus. En plus de traiter de jeunes patients dans son cabinet, elle a fait du bénévolat dans une clinique médicale, où elle a aidé certains des enfants les plus pauvres de la ville, pendant plus de 50 ans. Lorsqu'elle est décédée en 2012, les gens ont célébré son dévouement pour avoir aidé les autres. Ils pensaient que cela avait contribué à sa longévité, et les faits suggèrent qu'ils avaient raison.

Les recherches montrent qu'en aidant les autres, les bénévoles s'aident eux-mêmes.

Stephanie Brown, professeure associée de psychiatrie et de psychologie à la [Stony Brook University's Renaissance School of Medicine](http://www.stonybrook.edu), a mené des recherches approfondies sur les avantages psychosociaux du bénévolat, en particulier chez les personnes âgées. Ses recherches [research](#) ont montrées que les bénévoles âgés ont une diminution de 25 % du risque de décès précoce par rapport aux personnes qui ne font pas de bénévolat.

On ne sait pas très bien pourquoi le bénévolat aide les gens à vivre plus longtemps, mais Mme Brown et d'autres estiment que les comportements d'aide conduisent à des sentiments d'utilité et de compétence ainsi qu'à une intégration et un soutien sociaux. Cela améliore la capacité des bénévoles à gérer le stress qui, à son tour, les aide à résister aux maladies.

Non seulement les bénévoles vivent plus longtemps que les autres, mais ils sont aussi en meilleure santé. Dans une étude sur cinq ans menée par des chercheurs de l'université de Calgary et de plusieurs autres institutions, les personnes âgées qui faisaient au moins une heure par semaine de bénévolat avaient 2,4 fois moins de risques de développer une démence que celles qui n'en faisaient pas.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

«Il s'avère qu'obtenir tout sauf le chèque de paie est en fait ce qui vous rend plus sain et vous rend plus heureux dans votre vie», Yannick Griep, professeur de psychologie à l'université de Calgary, qui a dirigé l'étude. Cliquez le lien pour visioner l'entrevue. <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/volunteering-retirement-dementia-1.4110504>

En outre, comme le travail de bénévole implique souvent une activité physique, ceux-ci ont tendance à avoir une pression artérielle saine, un risque plus faible de maladies cardiaques et moins de douleurs chroniques.

Les personnes intéressées par le bénévolat disposent de nombreuses possibilités. La plupart des organisations accueillent favorablement l'aide de bénévoles, et cela inclut l'Association canadienne pour la santé mentale de Champlain-Est, qui se consacre à l'amélioration et à la promotion de la santé mentale par la défense des droits, l'éducation et divers services.

"Les bénévoles jouent un rôle important dans notre organisation", a déclaré Angela Warren, gestionnaire de l'éducation publique à l'ACSM Champlain Est. "Leur contribution est inestimable".

Si vous êtes intéressé par des possibilités de bénévolat au sein de l'ACSM Champlain Est, veuillez communiquer avec Angela Warren warrena@cmha-east.on.ca.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.