

Le bénévolat

En pleine transformation, mais toujours essentiel

Par **Marilyne Fournier**, directrice générale, Réseau de l'action bénévole du Québec

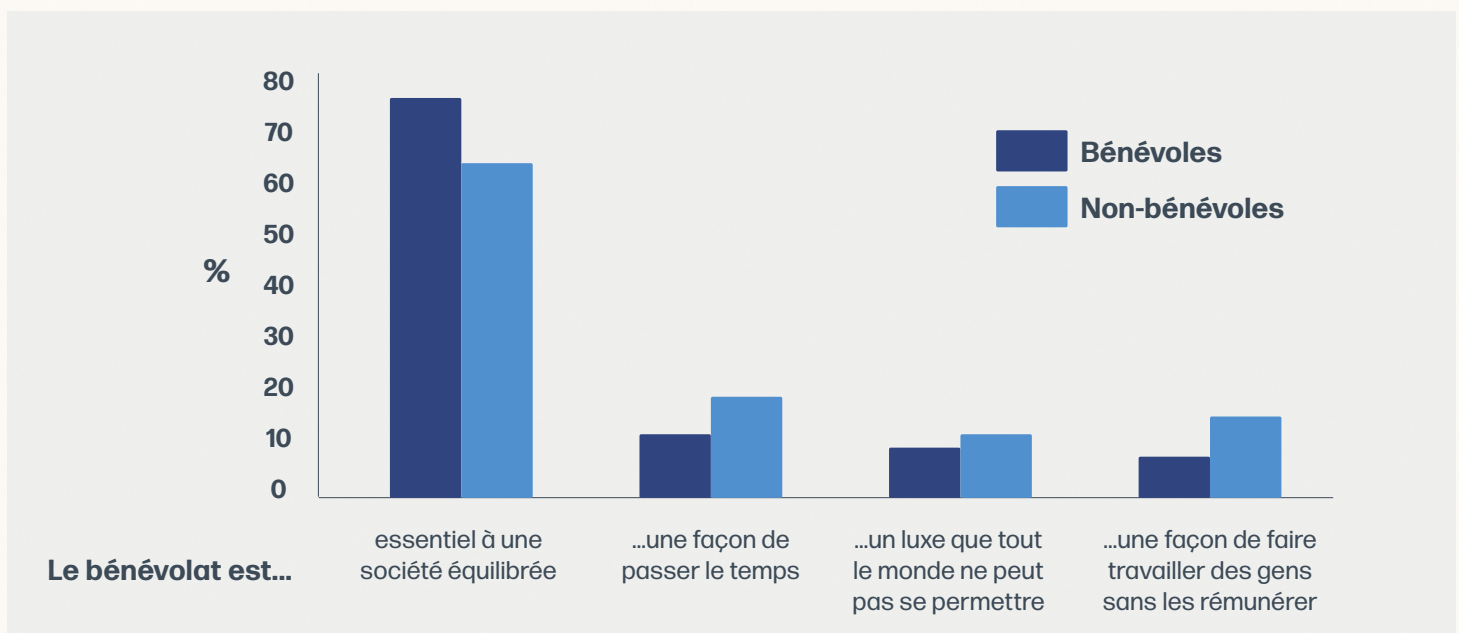
En mars 2025, le Réseau de l'action bénévole (RABQ), en collaboration avec la firme Léger, a mené un sondage hybride (web et téléphonique) auprès de 7897 personnes réparties dans les 17 régions administratives du Québec. Parmi elles, 2299 ont affirmé avoir fait du bénévolat au cours de l'année précédente. Les données ont été pondérées selon le sexe, l'âge, la langue maternelle, la région et la scolarité, à l'aide des données du recensement de 2021 de Statistique Canada. Ce bulletin présente un résumé du *Portrait des bénévoles et du bénévolat*, publié en 2025 par le Réseau de l'action bénévole du Québec. À moins d'indication contraire, ce document est la référence pour toutes les données mentionnées.

Ce qu'on pense du bénévolat

Les perceptions du bénévolat sont majoritairement positives, que ce soit du côté des gens qui y sont engagés ou de celui de ceux qui n'en font pas. Une forte proportion de répondants bénévoles considère que le bénévolat est essentiel à une société équilibrée et un peu plus du tiers des non-bénévoles ont la même perception.

Pour une minorité, le bénévolat a une connotation plus négative en s'apparentant à une façon de faire travailler des gens sans les rémunérer. Cette perception n'est pas sans rappeler le constat d'une étude menée par le RABQ en 2018 qui révélait que 36 % des 1000 Québécois interrogés considéraient le bénévolat comme du « cheap labor » (RABQ, 2018). Ce point de vue semble donc tenace, mais il aurait eu tendance à diminuer entre 2018 et 2025, ce qui est une excellente nouvelle en soi.

Graphique 1. Perception du bénévolat

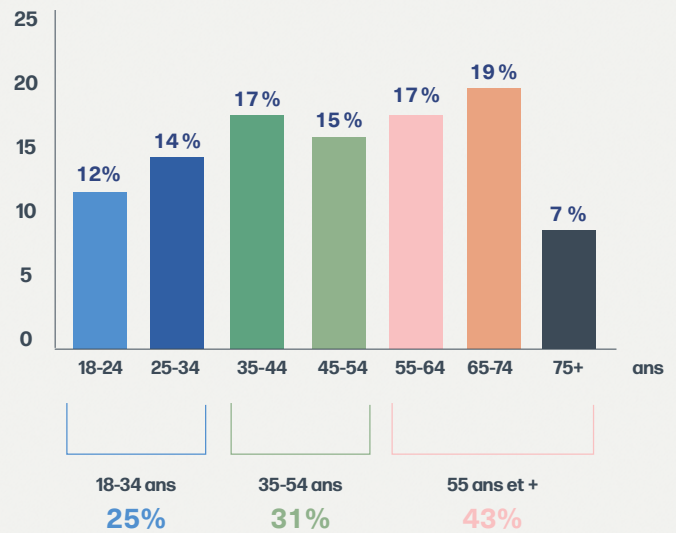


Qui étaient les bénévoles en 2025?

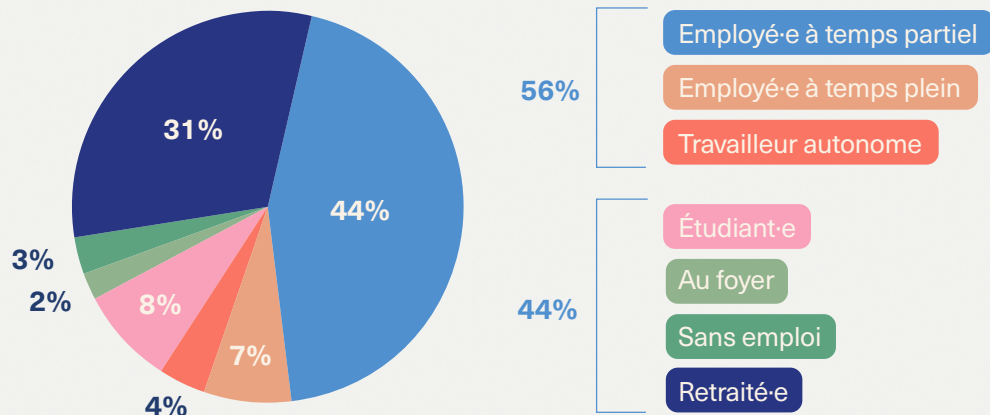
Le portrait sociodémographique du bénévolat issu de l'étude de 2025 révèle une belle diversité. La répartition entre hommes et femmes est équilibrée, et des gens de tous âges s'impliquent. En effet, bien que les personnes âgées de 55 ans et plus représentent le groupe d'âge le plus présent, elles ne représentent pas la majorité des bénévoles.

Cette donnée peut être associée au fait que la majorité des bénévoles étaient actifs sur le marché du travail au moment de l'étude, ce qui vient à nouveau contredire le mythe voulant que la majorité des bénévoles soient à la retraite et âgés. C'était là la perception de 56 % des répondants au sondage effectué en 2018 (RABQ, 2018).

Graphique 2. Âge des bénévoles



Graphique 3. Situation d'emploi actuelle des bénévoles



Quant au niveau de scolarité, il est relativement élevé. Une proportion importante de bénévoles détient un diplôme collégial (43 %) ou universitaire (32 %). De façon cohérente, les personnes dont les revenus sont plus élevés (80 000 \$ et plus) représentent près de la moitié (46 %) des répondants bénévoles. Les répondants bénévoles ayant un revenu annuel de 40 000 \$ à 79 000 \$ étaient moins nombreux (29 %), mais tout de même plus présents que les bénévoles ayant mentionné un revenu annuel de moins de 40 000 \$ (18 %).

Que faisaient les bénévoles en 2025?

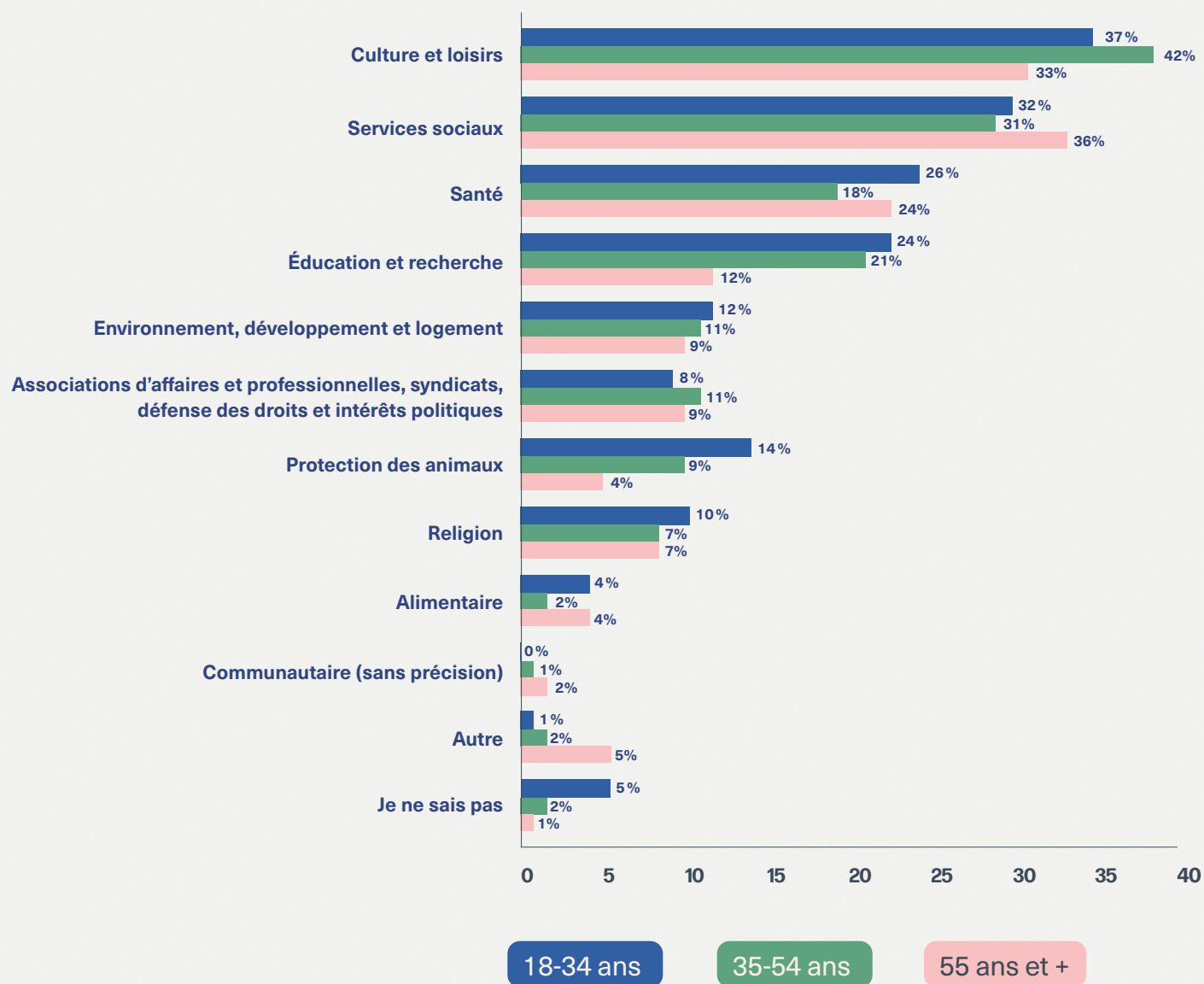
Les principaux secteurs d'engagement relevés dans l'étude sont la culture et les loisirs (37 %), les services sociaux (33 %) et la santé (22 %). Les secteurs culture et loisirs ont été amalgamés, contrairement aux secteurs santé et services sociaux, afin de s'arrimer aux secteurs d'activités utilisés par Statistique Canada dans ses enquêtes sur le sujet.

Les secteurs culture et loisirs sont ceux où l'on retrouve le plus d'implication bénévole. Pour le RABQ, ce n'est pas une surprise, considérant que les

bénévoles sont au cœur de l'offre de service de loisirs au Québec : festivals, événements sportifs, activités culturelles, randonnées organisées, clubs sportifs locaux ou étudiants, etc. Une part immense de l'offre de loisirs au sens large repose sur l'implication bénévole.

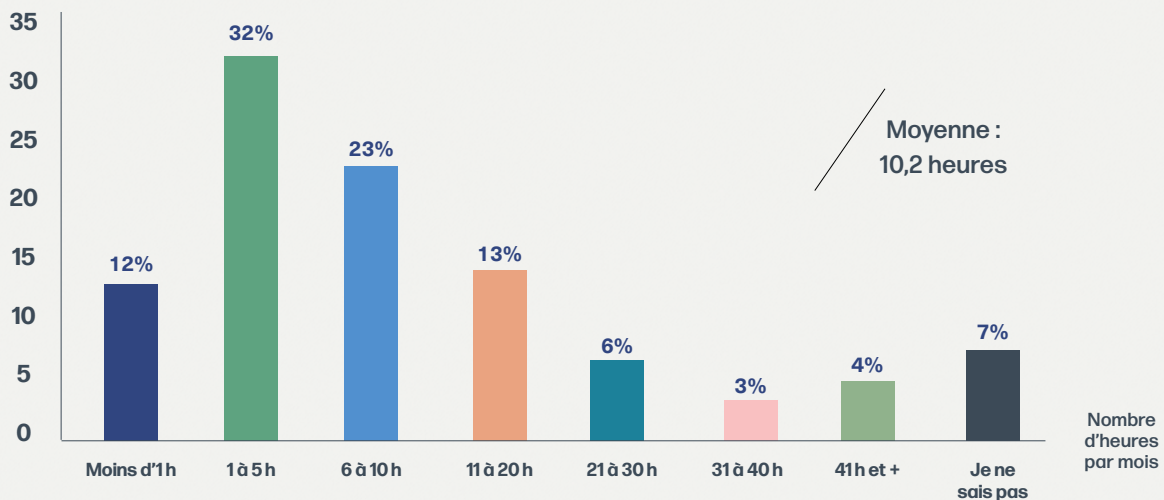
Fait intéressant à noter, le secteur de la culture et des loisirs attire près de la moitié des jeunes adultes bénévoles, alors que les personnes plus âgées s'impliquent davantage dans les services sociaux.

Graphique 4. Type de secteur selon l'âge des bénévoles



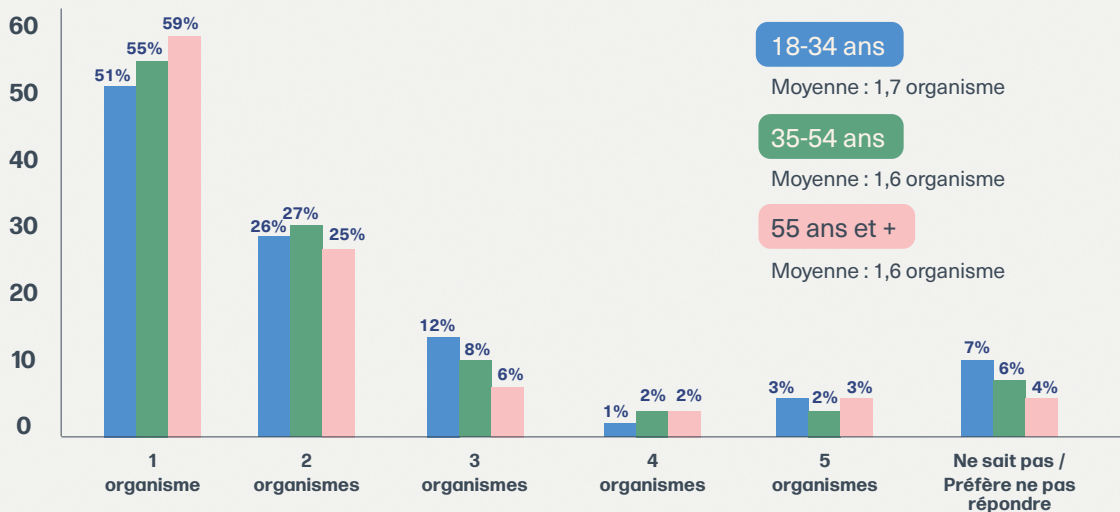
En ce qui a trait au nombre d'heures de bénévolat, on remarque que la moyenne mensuelle se situe à 10,2 heures par mois. C'est un peu moins que deux heures par semaine, ce qui devrait inciter les organismes œuvrant avec des bénévoles à planifier leur recrutement autrement, en fonction de cette importante donnée. En effet, si 13 % des bénévoles consacraient 21 heures et plus par mois à leurs activités bénévoles au moment du sondage, 32 % s'impliquaient bénévolement de une à cinq heures par mois.

Graphique 5. Moyenne mensuelle des heures d'implication des bénévoles



Le rapport détaillé du *Portrait des bénévoles et du bénévolat* de 2025 indique que les bénévoles de plus de 55 ans effectuent plus d'heures de bénévolat. Certes, ce sont ceux qui en font le plus, mais auprès d'un seul organisme à la fois pour la majorité d'entre eux. Les plus jeunes bénévoles ont affirmé plus fréquemment s'impliquer auprès de plus d'un organisme en même temps. La perception que ce sont « toujours les mêmes » qui font du bénévolat vient peut-être du fait que ces fameux « mêmes » effectuent plus d'heures que la moyenne et le font de façon très soutenue auprès de l'organisme dans lequel ils ont choisi de s'engager.

Graphique 6. Âge des bénévoles impliqués selon le nombre d'organismes



Enfin, la durée de l'expérience bénévole est assez variée. En moyenne, les bénévoles donnent de leur temps depuis 11 ans. Puisque des bénévoles de toutes les catégories d'âge ont mentionné avoir commencé à s'impliquer dans les cinq années précédant la collecte de données, on note à la fois une stabilité importante et un renouvellement constant des effectifs, peu importe l'âge.

Graphique 7. Nombre d'années d'implication bénévole selon l'âge

18-34 ans

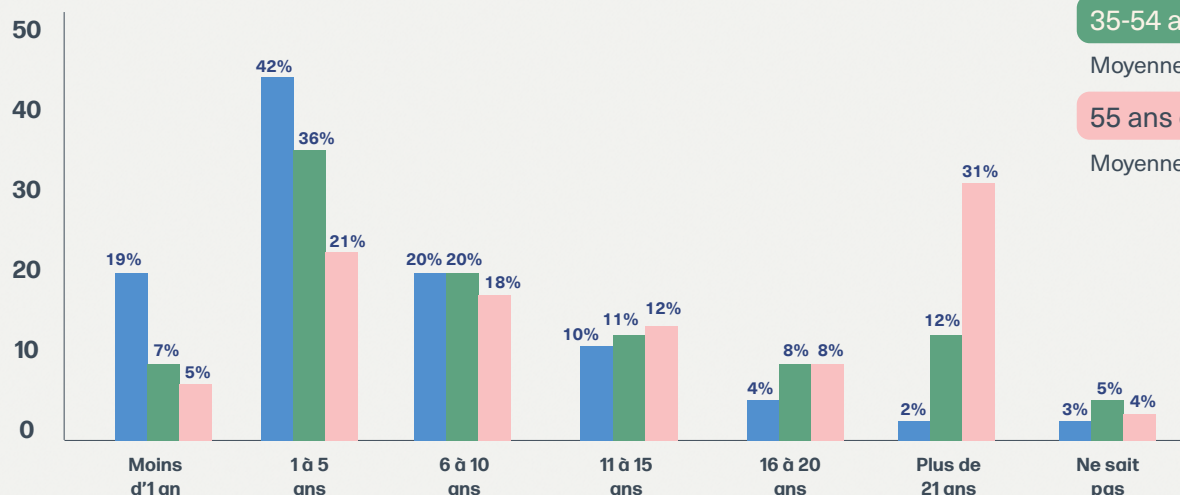
Moyenne : 5,6 années

35-54 ans

Moyenne : 9,8 années

55 ans et +

Moyenne : 15,2 années

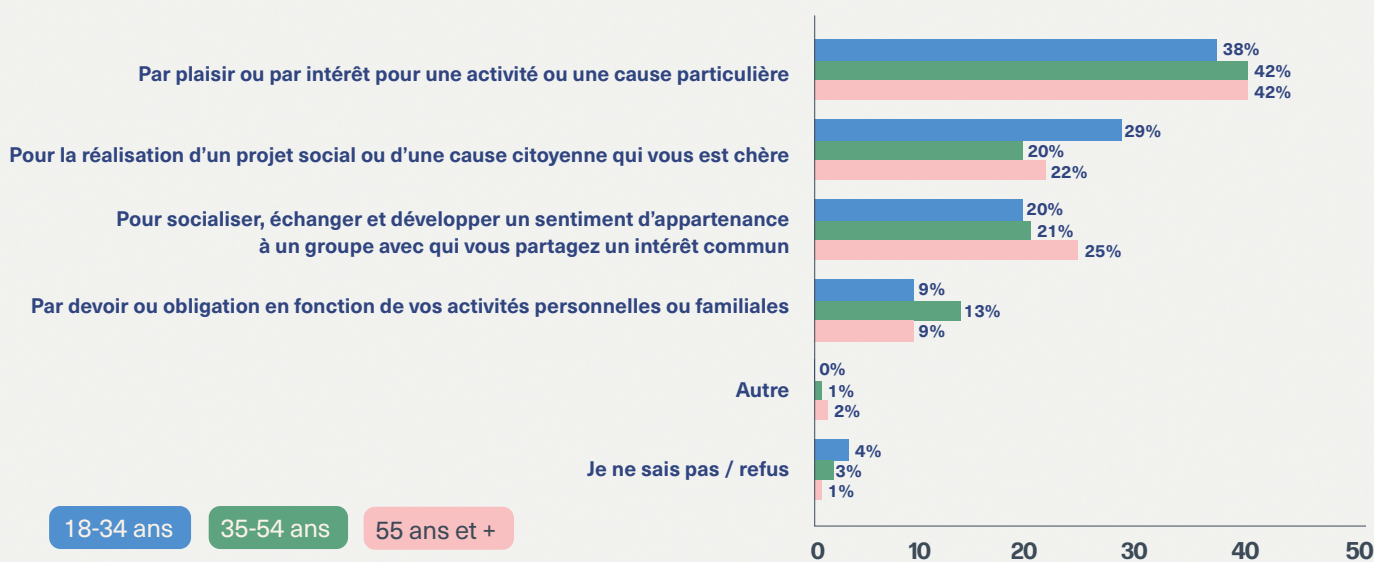


Motivations des bénévoles

Les motivations pour devenir bénévole sont variées. En 2011, on observait « (...) principalement que la démarche d'engagement est individuelle et que la recherche de bénéfices est un moteur à cet engagement » (Thibault, Fortier et Leclerc, 2011, p. 18). Les résultats issus du *Portrait des bénévoles et du bénévolat* de 2025 montrent que cette observation est toujours valable, plaçant la recherche de plaisir ou l'intérêt pour une activité ou une cause particulière en tête de liste, ce qui représente la principale

motivation de 41 % des bénévoles. Cette motivation est suivie par la réalisation d'un projet social ou d'une cause citoyenne (23 %), et par la possibilité de socialiser, d'échanger et de développer un sentiment d'appartenance à un groupe (22 %). La dernière raison a été mentionnée plus fréquemment par les personnes bénévoles de plus de 55 ans, alors que la réalisation d'un projet social ou d'une cause citoyenne est une motivation plus importante chez les bénévoles de 18 à 34 ans.

Graphique 8. Incitatifs à s'engager selon l'âge des bénévoles

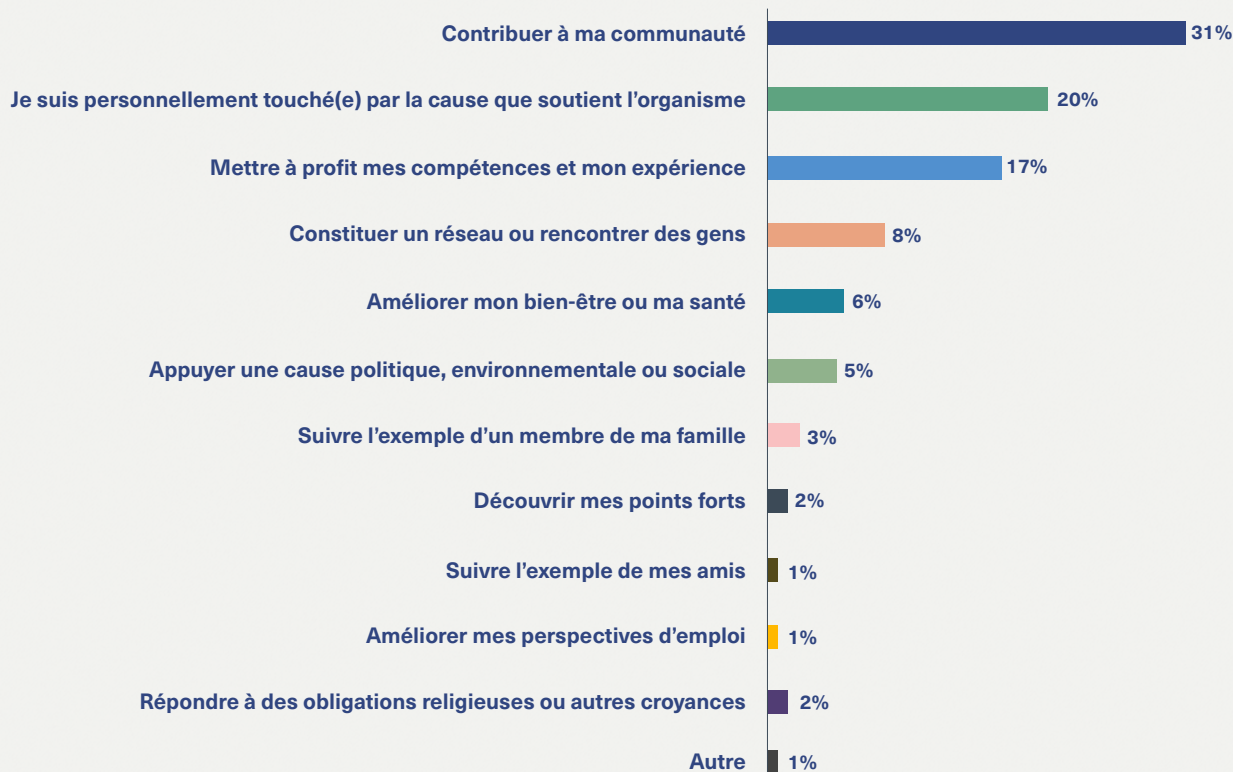


Au chapitre des motivations à demeurer bénévoles, le fait de contribuer à la communauté, d'être personnellement touché par la cause que soutient l'organisme et de mettre à profit leurs compétences est ce qui ressort chez tous les répondants, peu importe leur âge.

L'analyse factorielle et le regroupement des réponses laissent voir trois profils de bénévoles, qui regroupent

les trois quarts de tous les répondants : ceux qui contribuent à la communauté en utilisant leurs compétences, ceux qui ont des objectifs personnels de constituer un réseau social et d'améliorer leurs compétences, voulant se développer et vivre des expériences en ce sens, et enfin ceux qui veulent améliorer leur bien-être.

Graphique 9. Motivations à maintenir son engagement



Des retombées qui dépassent l'engagement

C'est connu, le bénévolat génère des bénéfices concrets pour la collectivité, mais aussi pour les bénévoles eux-mêmes. Au-delà des bienfaits psychologiques, plusieurs études ont démontré que le bénévolat avait des impacts positifs sur d'autres sphères, dont la santé physique et le développement professionnel (RABQ, 2021). Les retombées sur le développement professionnel ont été confirmées par les répondants au sondage : ils ont mentionné que leur implication bénévole leur avait permis de

développer des compétences (67 %), d'être mis en relation avec des employeurs potentiels (29 %) et de trouver un emploi au sein d'une organisation où ils avaient été bénévoles (20 %).

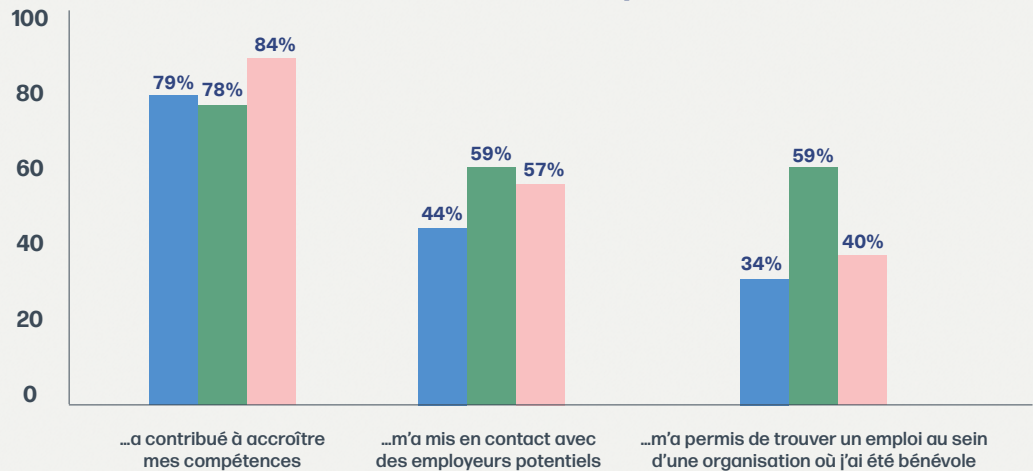
Ces données sont encore plus probantes quand on les examine en fonction de l'âge et de la nationalité des répondants, car les plus jeunes et les personnes issues de l'immigration sont plus nombreux à avoir mentionné ces impacts.

Mon implication bénévole

Général

18-24 ans

Pers. immigrantes



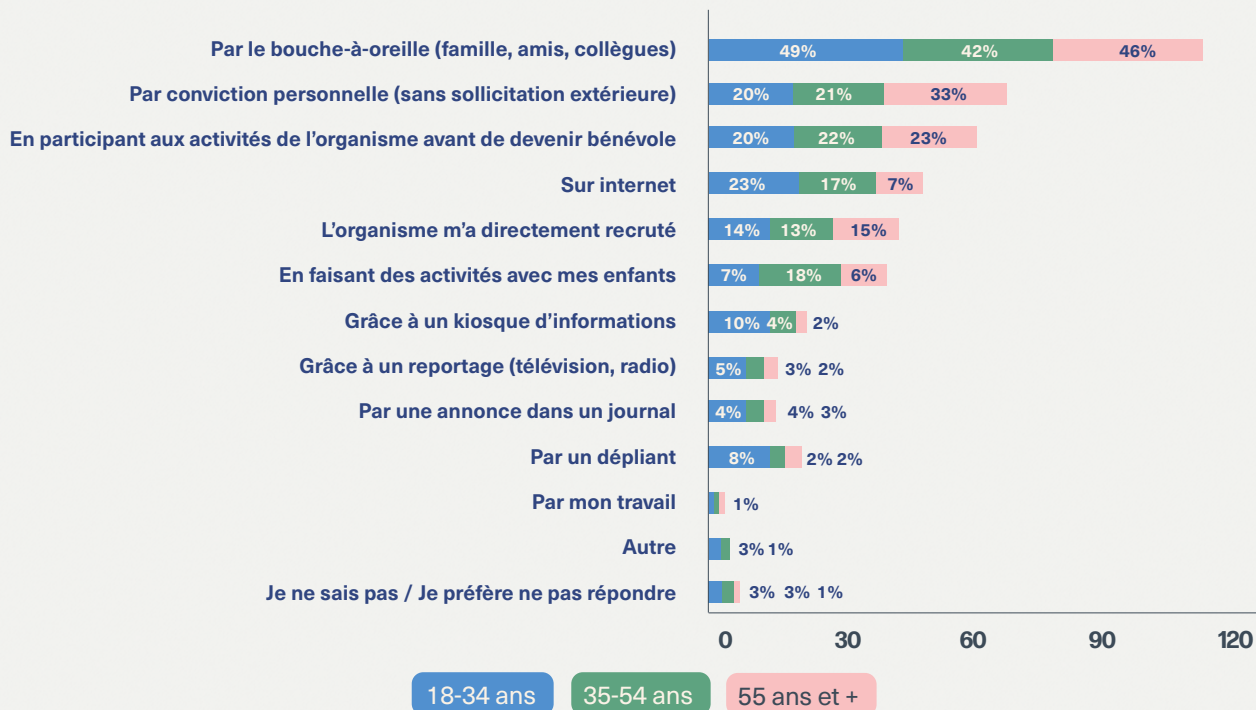
Aussi, le fait d'être généreux en temps semble avoir des répercussions sur les autres formes de dons. En effet, le sondage révèle que les bénévoles (83 %) sont plus enclins à effectuer des dons financiers, de biens, de sang et autres que les non-bénévoles (62 %).

Mais où se cachent-ils?

Le Réseau de l'action bénévole du Québec est souvent sollicité pour conseiller les organismes en matière de recrutement de bénévoles. Connaître comment

les bénévoles ont été recrutés fournit de bonnes pistes d'action. Une importante proportion de bénévoles (45 %) a été recrutée par le bouche-à-oreille, suivi par la conviction personnelle (26 %) et, enfin, par la participation aux activités de l'organisme (22 %). Seuls 14 % des répondants affirment avoir été recrutés via les réseaux sociaux, cette méthode étant plus marquée chez les plus jeunes, alors que les médias traditionnels rejoignent généralement les plus âgés.

Graphique 11. Comment les bénévoles ont-ils été recrutés selon l'âge?



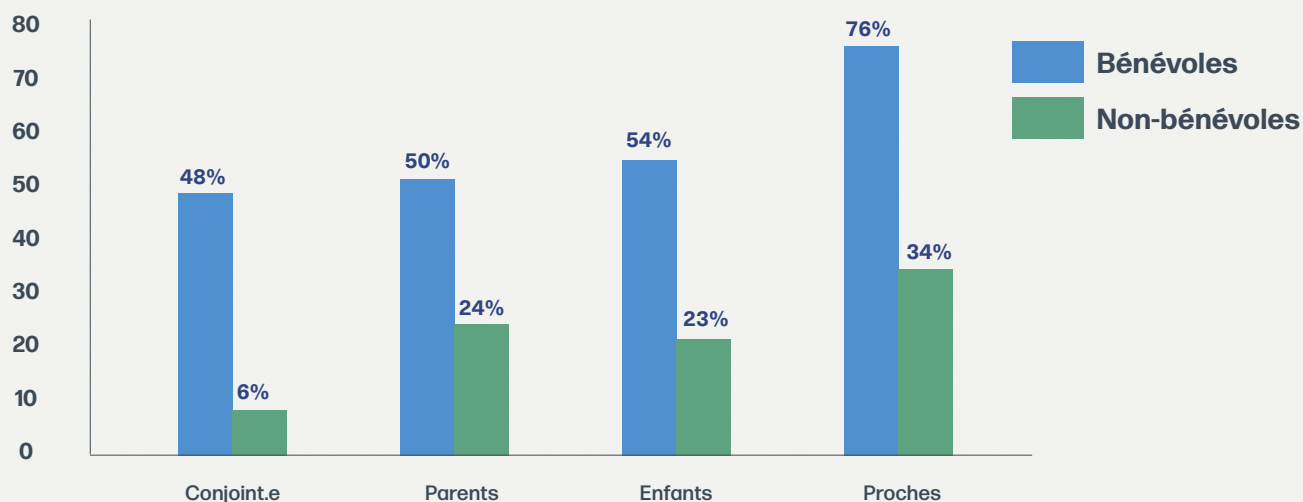
18-34 ans

35-54 ans

55 ans et +

En parallèle, la collecte de données a permis de constater un effet de contagion de l'implication bénévole. En comparant les résultats des bénévoles et des non-bénévoles sur l'implication de leur entourage, la différence est notable et confirme, selon nous, que le bouche-à-oreille est un véritable levier pour contaminer l'entourage de la passion qui anime les bénévoles et inciter les gens à s'impliquer.

Graphique 12. Implication bénévole de l'entourage vs les non-bénévoles



En outre, les réponses fournies par les personnes qui ne font pas de bénévolat sont très révélatrices sur le pouvoir du bouche-à-oreille. En effet, plusieurs répondants non bénévoles, soit 5555 personnes, mentionnent ne pas s'engager parce qu'ils n'ont pas eu l'occasion de le faire, n'ont pas été invités ou ne savent pas comment s'impliquer.

Graphique 13. Les freins au bénévolat selon les non-bénévoles



Puisque les résultats détaillés dévoilent que ces raisons de ne pas faire de bénévolat ont été nommées plus fréquemment par les jeunes bénévoles et les personnes issues de l'immigration, ces données révèlent, à notre avis, un problème d'accessibilité et de visibilité de l'offre bénévole, en particulier auprès des jeunes et des personnes issues de l'immigration. Considérant les possibilités d'intégration sociale et de développement des compétences qu'offre le bénévolat, les organismes ont tout intérêt à faire connaître leur besoin à ces deux groupes de bénévoles potentiels.

Conclusion

Le bénévolat québécois est bien vivant. Il évolue. Il s'adapte. Il se transforme. Et il demeure essentiel. La diversité des visages du bénévolat est certainement une richesse pour les organisations qui savent rejoindre tous ces gens disposés à s'impliquer, les interpeller et leur offrir une expérience positive.

L'exercice réalisé par le RABQ devrait offrir aux organismes et aux professionnels intéressés des repères concrets pour mieux comprendre les profils de bénévoles ou développer des approches adaptées pour recruter, diversifier et fidéliser les équipes de soutien. Les données de l'étude pourront certainement aider à créer des environnements favorables à l'engagement et à renforcer le sentiment d'appartenance des bénévoles aux organismes dans lesquels ils s'impliquent.

D'abord, le *Portrait des bénévoles et du bénévolat* révèle que la majorité d'entre eux sont actifs sur le marché du travail et que la moyenne d'implication mensuelle est d'un peu plus de dix heures par mois. Ces données, mises en relation, devraient susciter une réflexion sur la flexibilité offerte aux bénévoles pour l'accomplissement de leurs tâches, notamment au chapitre des horaires. Et si l'on prend en compte la donnée que plus de la moitié des jeunes adultes bénévoles sont impliqués en culture et loisirs, le bénévolat dans ce secteur doit s'imbriquer dans un horaire déjà chargé de responsabilités professionnelles et familiales. C'est un élément essentiel à considérer pour offrir une expérience positive et enrichissante à ces bénévoles.

Par ailleurs, le *Portrait* révèle que les motivations pour devenir bénévole sont plutôt intrinsèques. Les bénévoles cherchent à avoir du plaisir, à contribuer à un projet social et à socialiser par leur bénévolat. Cette implication vient répondre à un besoin d'affiliation et de réalisation. D'ailleurs, l'effet de contamination positive du bénévolat a été confirmé, de même que le fait que le bouche-à-oreille demeure la façon la plus courante dont la majorité des répondants bénévoles affirment avoir été recrutés.

En parallèle, les bénévoles affirment le demeurer pour contribuer à leur communauté ou mettre leurs compétences à profit. Il y a ici un important message aux organismes : les bénévoles s'impliquent pour répondre à leurs besoins et ils restent parce qu'ils peuvent aider par leurs compétences. Il s'agit d'informations cruciales à considérer, autant pour recruter des bénévoles que pour en assurer la rétention.

De plus, l'impact positif du bénévolat sur le développement des compétences a été confirmé par les répondants au sondage. En plus, le bénévolat offre des occasions de rencontrer des employeurs potentiels et de trouver un emploi au sein des organismes où il s'effectue. Ces effets bénéfiques sont encore plus fréquents chez les plus jeunes bénévoles, de même que chez les bénévoles nés à l'extérieur du Canada. Il s'agit ici de pistes intéressantes à mettre à profit dans les messages de recrutement, particulièrement quand on s'adresse à ces deux groupes de candidats au bénévolat. Qui plus est, le *Portrait des bénévoles et du bénévolat* révèle un enjeu de visibilité de l'offre bénévole, donc d'accessibilité aux occasions de bénévolat, question soulevée plus fréquemment par les jeunes et les personnes issues de l'immigration.

Il est donc important de savoir où et comment rejoindre ces deux groupes cibles pour leur exposer les possibilités d'implication bénévole. Il serait aussi certainement pertinent que le milieu de la recherche se penche spécifiquement sur les impacts du bénévolat sur l'intégration professionnelle et sociale de certains groupes, notamment les jeunes et les personnes issues de l'immigration, mais également les personnes éloignées du marché du travail.

Le Portrait des bénévoles et du bénévolat produit par le RABQ regorge de données très pertinentes pour mieux connaître et comprendre les bénévoles. En parallèle, et particulièrement à l'intention des organismes de sport, de loisir et de plein air, le RABQ a conçu la campagne « Ici tout prend vie grâce aux bénévoles ». Cette campagne vise à mettre en lumière le travail souvent invisible des bénévoles et rappelle que derrière chaque activité, chaque événement, chaque espace collectif animé, il y a des femmes et des hommes engagés.

La trousse complète est offerte gratuitement. Elle est accessible sur le site du RABQ, ***Parce qu'au fond, ici, tout prend vie grâce aux bénévoles!***

Références

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2025), *Portrait des bénévoles et du bénévolat au Québec*, 85 pages.

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2018), *Le bénévolat selon les Québécois*, 53 pages.

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2021), *Faire le bien fait du bien*, 9 pages.

Thibault, A., Fortier, J. et Albertus, P. (2007), *Rendre compte du mouvement bénévole au Québec : créateur de liens autant que de biens*, Réseau de l'action bénévole du Québec, 50 pages

Thibault, A., Fortier, J. et Leclerc, D. (2011), *Bénévolats nouveaux, approches nouvelles*, Réseau de l'action bénévole du Québec, 63 pages.