

Les bienfaits du bénévolat pour les jeunes ayant un TA

Par Francine Bernier, Centre d'action bénévole des Moulins

Pour bien des parents, la persévérance scolaire fait partie des défis de l'adolescence. Mais le défi est tout autre quand le jeune doit persévérer malgré un trouble d'apprentissage (TA), comme la dyslexie ou le déficit d'attention. Au secondaire, l'élève qui vit avec un tel trouble doit redoubler d'efforts pour obtenir de bons résultats, et cela peut miner son moral et son estime de soi, pourtant essentiels à sa réussite. Même avec le soutien de l'école, le jeune qui est fragilisé par sa différence peut perdre confiance et se retrouver à risque de décrochage scolaire.



Bien sûr, on peut encourager le jeune à croire en lui, à donner le meilleur de lui-même sans chercher à se comparer aux autres de son école. Mais il faut aussi lui parler de l'école de la vie, pour ainsi dire, car il y a bien d'autres manières d'apprendre et de rester motivé, et le bénévolat est l'une d'elles. Qu'est-ce que le bénévolat ? C'est offrir du temps gratuitement, sans obligation ni aucune rémunération, tout en y trouvant plaisir et satisfaction personnelle.

Dans le *Portrait des bénévoles et du bénévolat* publié en décembre dernier par le Réseau de l'action bénévole du Québec, 73 %

des jeunes de 18 à 34 ans disent avoir acquis ou développé des compétences, sociales et autres, en faisant du bénévolat. En fait, selon l'organisme sans but lucratif Trouve ta ressource, les jeunes de 16 à 19 ans représentaient, en 2017, le plus haut pourcentage de gens impliqués dans des activités bénévoles durant l'année précédente. Même constat souligné en 2013, dans la revue *JAMA Pediatrics* : les adolescents qui font du bénévolat une fois par semaine démontrent non seulement une meilleure estime de soi, mais aussi une diminution des sentiments négatifs. Or, en ces temps anxiogènes, le bénévolat contribue encore et toujours au bien-être psychologique et à l'épanouissement des jeunes en augmentant leur estime de soi et en développant leurs habiletés sociales.

Un autre bienfait, digne de mention : le bénévolat durant le secondaire et le collégial a un impact positif sur le statut social et même le salaire du premier emploi, ce qui peut être particulièrement motivant pour un jeune qui évolue avec un trouble d'apprentissage.

En d'autres mots, le seul fait de s'engager socialement dans des activités bénévoles permet aux jeunes ayant un TA de se sentir utiles et compétents, ce qui favorise une meilleure estime de soi, un facteur clé de réussite scolaire. Bref, on se fait du bien en faisant du bien !