



FACILITER L'ACCÈS AU BÉNÉVOLAT POUR LES PUBLICS FRAGILES : UN LEVIER D'INSERTION RECONNU

Étude d'impact de l'association Adopte une Asso
après 5 ans d'activité

2026



INTRODUCTION PAR LA FONDATRICE ET LA PRÉSIDENTE



Stéphanie Balsollier
Présidente de
l'association
Adopte une Asso



Ségolène Frandon
Fondatrice et directrice
de l'association
Adopte Une Asso

2021 : naissance d'Adopte Une Asso à Lyon.

Notre conviction ? « Le bénévolat, ça fait du bien ! ».

Notre cible ? Les publics les plus isolés et fragiles, parfois précaires, peu mobilisés pour aller aider les autres, car ils ont eux-mêmes besoin d'aide.

Heureux des effets positifs de notre innovation, nous avons mesuré notre impact qualitativement presque dès le début. Cette démarche nous a permis au fil du temps de mieux cibler nos publics et d'affiner notre accompagnement, par exemple :

- **pour les jeunes** : un parcours plus réactif et immédiatement accessible.
- **pour les personnes isolées** : un accompagnement renforcé pour recréer du lien social.
- **pour les personnes en situation de handicap psychique** : le bénévolat comme levier de rétablissement.

Aujourd'hui, nous y ajoutons une mesure quantitative. Les résultats confirment notre impact sur 3 volets majeurs : **la santé mentale, le lien social, et l'intégration citoyenne et professionnelle**. Ils nous donnent des ailes pour continuer à affiner nos interventions et déployer Adopte Une Asso sur de nouveaux territoires !

SOMMAIRE

1 **Présentation de Adopte une Asso p.4**

2 **Méthodologie de l'étude p.11**

3 **L'impact du bénévolat accompagné sur les bénéficiaires p.15**

Pour tous p.20

Pour les personnes en insertion professionnelle p.28

Pour les personnes handicapées p.31

Pour les personnes exilées p.34

Pour les jeunes défavorisés p.37

4 **Conclusion et perspectives p.40**





1 - PRÉSENTATION DE ADOPTE UNE ASSO

Équipe Adopte une Asso
2025 – 2026

QUE FAISONS-NOUS ?



Pour qui ?

Adopte Une Asso s'adresse à différents publics fragiles qui manquent de **lien social**, **d'opportunités professionnelles**, ou dont **la santé mentale fluctue**. Certains sont très isolés ou précaires.

Nous leur proposons de faire du bénévolat, pour leur propre épanouissement, et les accompagnons dans toutes les démarches nécessaires pour qu'ils osent se lancer et soient en situation de réussite.

Comment ?

L'accompagnement est **entièrement personnalisé** pendant plusieurs mois : nous trouvons une ou plusieurs missions adaptées pour chaque personne, selon ses motivations, ses envies, ses freins, ses contraintes. **Nous accompagnons le futur bénévole sur le terrain** dans le lien aux associations, jusqu'à ce qu'il ou elle soit bien intégré-e dans l'association qui l'accueille comme bénévole.

Nous mettons tout en œuvre pour que les bénéficiaires-bénévoles se sentent **valorisés, bien intégrés**, et que l'expérience leur soit profitable durablement.

Nous jouons donc **un rôle d'intermédiaire, de tiers de confiance**, entre de futurs bénévoles moins autonomes que les autres, et des associations au sein desquelles nous pensons qu'ils se sentiront bien.

Nous agissons donc à destination des publics fragiles, en lien avec tout l'éco-système associatif du territoire.

SUR QUOI VOULONS-NOUS AGIR ?

Le sentiment de solitude concerne 24 % des Français, qui affirment se sentir régulièrement seuls. La solitude frappe avant tout les personnes sans emploi (44 %) et les jeunes âgés de 25 à 39 ans (35%).

« Vivre dans la solitude **augmente le risque de mortalité** autant que fumer 15 cigarettes par jour » (étude Holt-Lunstad 2015)

« La solitude n'est pas un état d'âme mais **un enjeu de santé publique.** » (Fédération Française pour les liens sociaux.)

Même sans verbaliser leur solitude, nos publics isolés voient dans le bénévolat l'opportunité de sortir, de rencontrer du monde.

SUR LA SANTÉ
MENTALE

SUR LE LIEN
SOCIAL

SUR L'INTÉGRATION
CITOYENNE ET
PROFESSIONNELLE

De nombreuses études scientifiques ont montré que l'engagement dans le **bénévolat est un facteur de bien-être et de longévité.** Les personnes faisant du bénévolat (dans une limite de temps raisonnable) montrent **une diminution de l'anxiété, de la dépression et de la solitude,** ainsi qu'une amélioration de leur **santé physique.**

L'absence d'emploi conduit à un **sentiment d'inutilité** qui peut être dévastateur. Le bénévolat procure ce **sentiment d'utilité** qui redonne de la dignité, une normalité, une place et **une valeur dans la société** - même s'il n'est pas autant valorisé qu'un travail rémunéré. Il permet aussi de **prendre confiance, de consolider des compétences et des soft skills, de se créer un micro-réseau,** autant d'opportunités précieuses pour **accélérer l'accès à l'emploi.**

ADOPTER UNE ASSO, EN RÉSUMÉ :

NOS PUBLICS CIBLES



Personnes handicapées



Personnes exilées



Jeunes défavorisés



Personnes en insertion professionnelle

NOS CHIFFRES CLÉS

Sur la Métropole lyonnaise :

800

personnes accompagnées en 5 ans (depuis la création de Adopte une Asso en 2021)

368

personnes accompagnées en 2025

5650

heures de bénévolat effectuées en 2025 (soit en moyenne 23h par personne)

68%

des bénévoles accompagnés font au moins une mission de bénévolat

47%

font du bénévolat régulier (dans la même association)

NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS

ASSOCIATIONS ORIENTEUSES

57 prescripteurs nous ont déjà orienté (envoyé) des personnes à accompagner depuis 5 ans ; des associations du handicap, de l'aide aux jeunes, aux exilés, acteurs de l'insertion, qui assurent le suivi de publics dits "fragiles".

ASSOCIATIONS ACCUEILLANTES

150 associations ont accueilli au moins un de nos bénéficiaires en tant que bénévole pour une mission, depuis 5 ans.



Accompagnement au bénévolat

LE PARCOURS TYPE D'UNE BÉNÉFICIAIRE : MIRELA

SENSIBILISATION

Mirela participe à un **atelier de sensibilisation** animé par Adopte Une Asso, au sein de son foyer d'hébergement.



PASSAGE À L'ACTION

Une chargée d'accompagnement reçoit Mirela en **entretien**, cherche des **missions adaptées**, l'**accompagne aux premières missions**. Mirela s'impliquera comme **patissière bénévole** pour l'association La Cloche, et au sein d'une **friperie solidaire**.



BILAN & VALORISATION

Mirela reçoit son **diplôme de bénévolat** à l'Hotel de Ville de Lyon





2 - MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE D'IMPACT

Marche de ramassage des déchets avec Hebdo Ecolo

CALENDRIER ET ÉTAPES

Création de 2 questionnaires destinés aux bénéficiaires :

- 1) en fin d'atelier de sensibilisation
- 2) en fin de parcours

JUN 2024

1ère analyse (36 réponses en fin de parcours) et version 2

Production de 2 nouveaux questionnaires :

- 3) auprès des professionnels orienteurs, qui ont un regard complémentaire sur les personnes : bien-être, autonomie, relationnel, ouverture, confiance en soi, projet professionnel...
- 4) auprès des associations accueillantes, qui voient les bénévoles en action et constatent des effets sur leur propre association

AVRIL À JUILLET 2026

Compilation et analyse des résultats

SEPT À OCT 2023

Accompagnement méthodologique grâce à un programme Ronalpia + Alterincub

Révision et simplification du questionnaire de fin de parcours, pour tenir compte du fait que les motivations des bénéficiaires en début de parcours sont variables d'une personne à l'autre

JUN 25 À MARS 26

Collecte de données élargie auprès des partenaires associatifs

PROFILS DES RÉPONDANTS

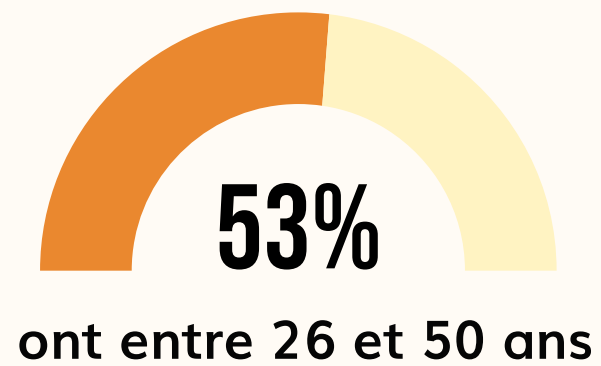
214 réponses des bénéficiaires

Questionnaire 1)

122

questionnaires de fin d'atelier administrés depuis sept 2024 (sur papier)

48% femmes 52% hommes



Questionnaire 2)

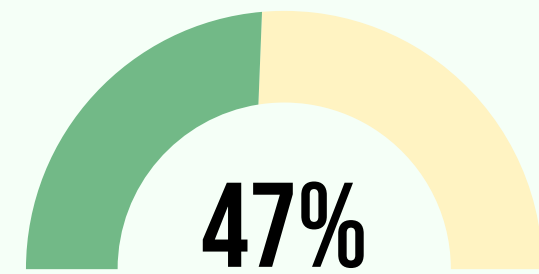
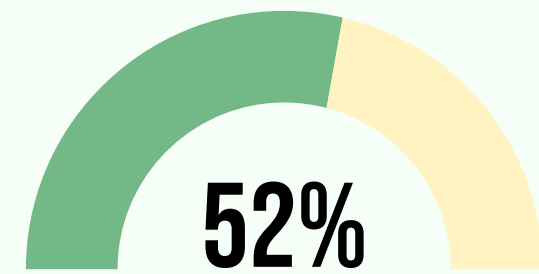
92

questionnaires de fin d'accompagnement administrés auprès de bénévoles depuis sept 2024 (en ligne et sur papier)

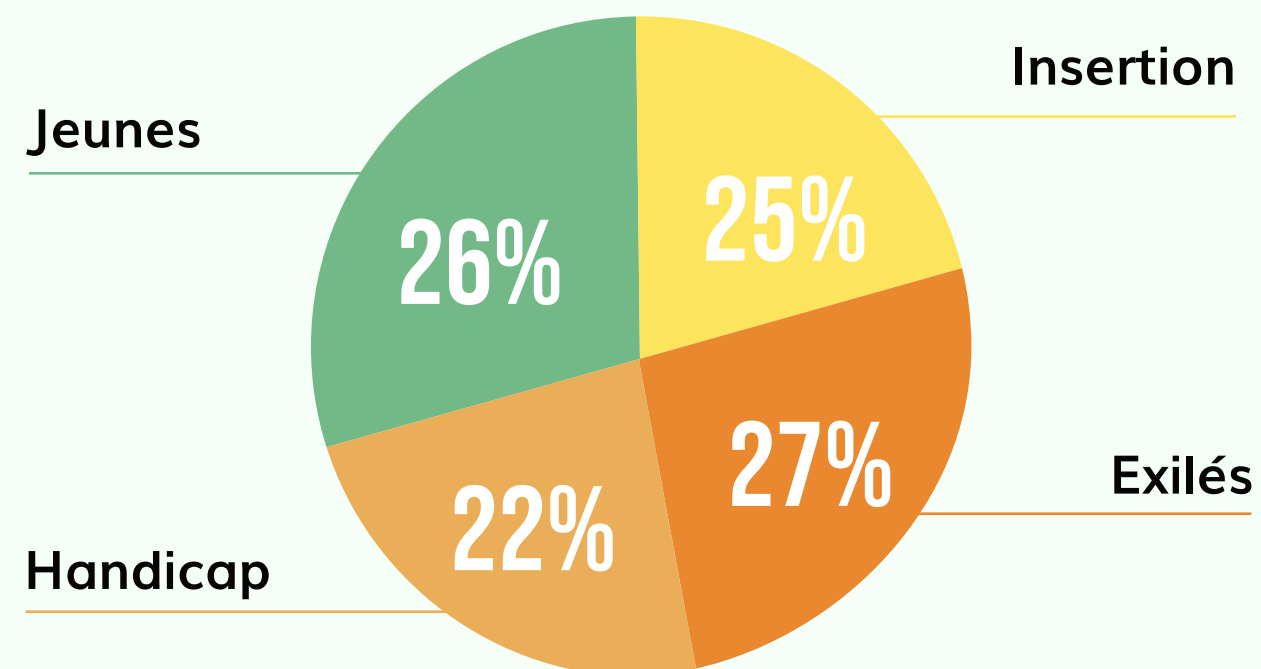
+300

verbatim recueillis

55% résident à Lyon 45% Métropole hors Lyon



Répartition des réponses par programme :

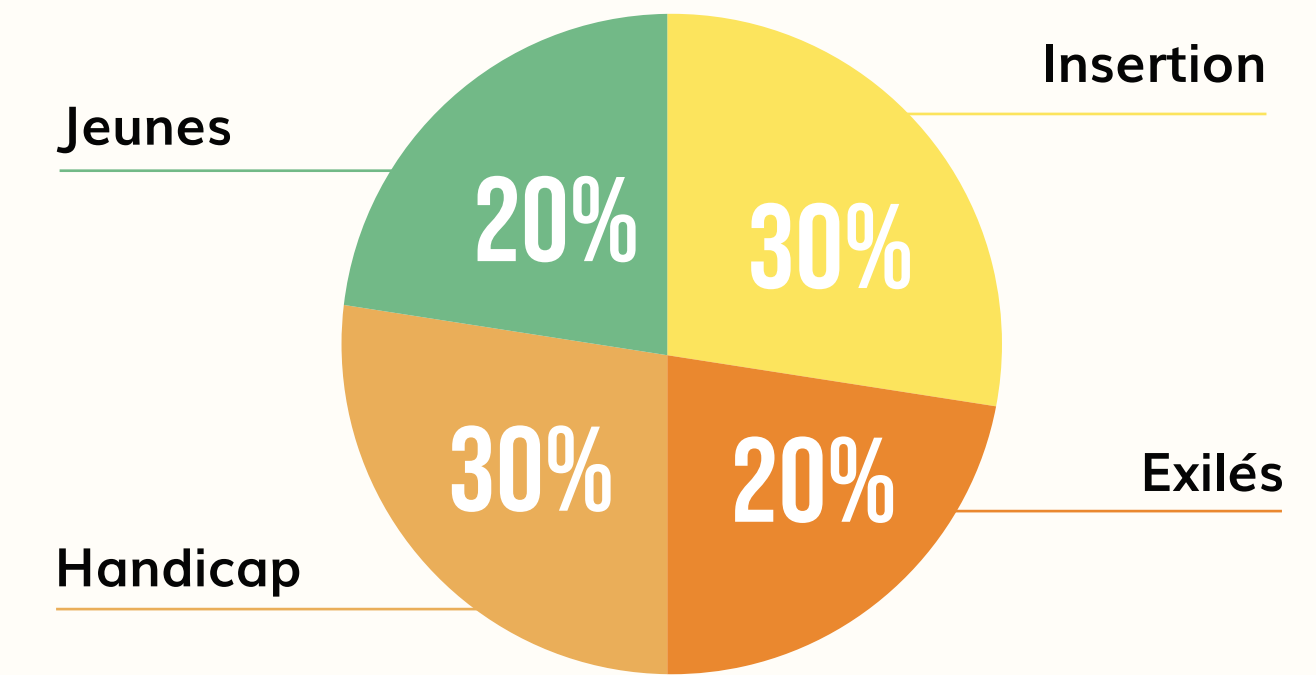


49 réponses des professionnels

Questionnaire 3)

30

réponses de professionnels "orienteurs" (Questionnaire en ligne)



Questionnaire 4)

19

réponses d'associations « accueillantes » ayant recruté les bénévoles (Questionnaire en ligne)

- Pour la lecture des résultats :
- les réponses des bénévoles « oui tout à fait » et « plutôt oui » ont été rassemblées.
 - les réponses des professionnels « oui pour la plupart » et « oui au moins pour certaines personnes » ont été rassemblées.

LIMITES DE L'ÉTUDE



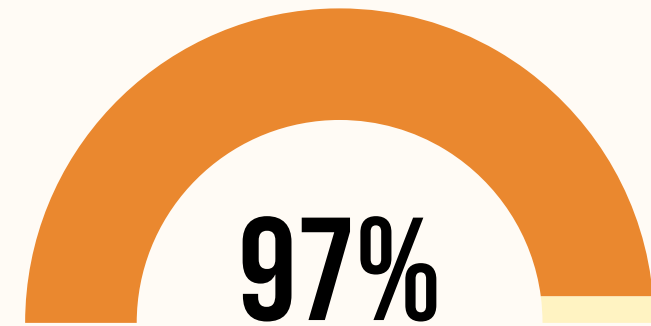
- N'ont répondu au questionnaire de fin d'accompagnement que ceux qui sont **allés au bout de notre parcours, et ont participé à la séance de clôture et de bilan**. Nous n'évaluons donc pas l'impact sur ceux qui n'ont pas fait le bilan final pour différentes raisons - ni sur ceux qui n'ont pas finalement pas fait de bénévolat.
- Les questionnaires de fin d'accompagnement reposent sur **l'auto-évaluation des bénévoles accompagnés**, qui est donc évidemment subjective.
- **22% des bénévoles ont répondu au questionnaire avec l'aide d'Adopte une Asso** (notamment par souci de compréhension du français : 56% d'entre eux étaient des personnes exilées)
- Nous n'avons **pas distingué les résultats quantitatifs par profil de bénéficiaire** (handicap, jeunes...) car le nombre de répondants par profil n'était pas suffisant pour en ressortir des tendances chiffrées (entre 20 et 25 répondants par programme). Nous avons cependant **beaucoup de matière qualitative** que nous mettons en avant dans les « zooms par programme » dans l'étude.



3 - RÉSULTATS DE L'ÉTUDE :

CE QUE LE BÉNÉVOLAT CHANGE DANS LA VIE DES PERSONNES

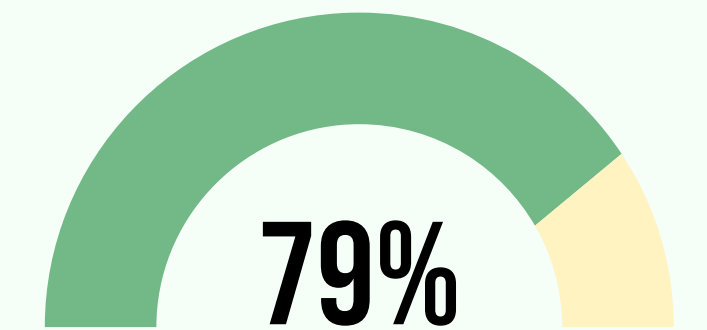
NOUS AGISSONS SUR ...



97%

des répondants bénévoles se sentent fiers de ce qu'ils ont accompli pendant leur bénévolat

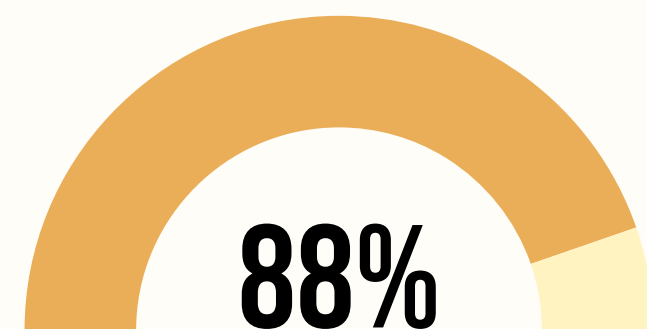
LA SANTÉ MENTALE



79%

des personnes (concernées par un retour à l'emploi) prévoient de valoriser leur bénévolat dans leurs prochaines démarches de recherche d'emploi

L'INTÉGRATION CITOYENNE ET PROFESSIONNELLE



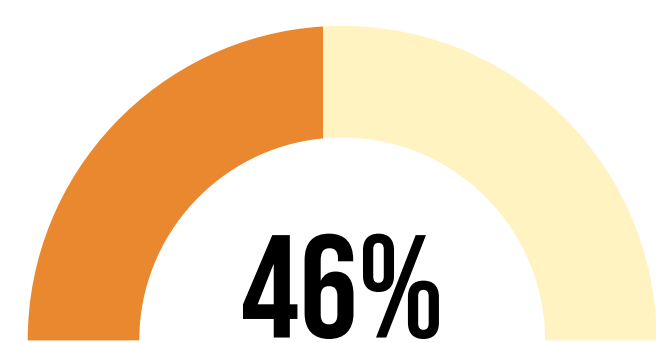
88%

des bénévoles répondants estiment que le bénévolat leur a permis de rencontrer des nouvelles personnes

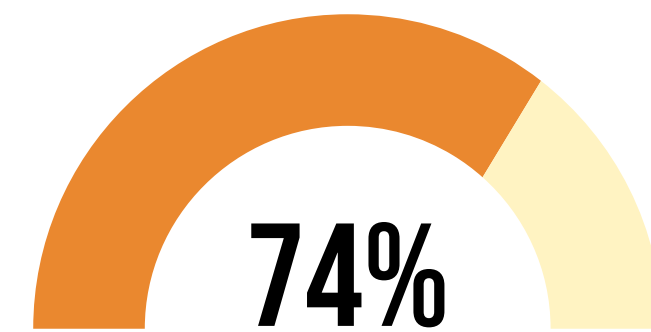
LE LIEN SOCIAL

NOTRE IMPACT SUR LA MOBILISATION DE NOUVEAUX BÉNÉVOLES

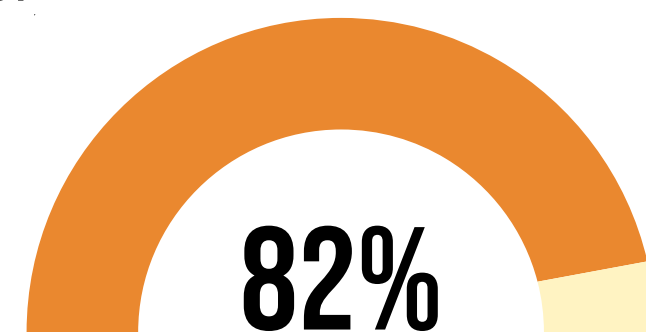
DONNER ACCÈS AU BÉNÉVOLAT À DES PUBLICS QUI N'EN ONT JAMAIS FAIT



n'ont **jamais** fait de bénévolat avant notre atelier



veulent faire du bénévolat après l'atelier



ont découvert des missions qui pourraient leur **plaire** pendant l'atelier

LEURS 5 MOTIVATIONS PRINCIPALES POUR FAIRE DU BÉNÉVOLAT :

1

Aider les autres
(78%)

2

Développer des compétences
(73%)

3

Faire des rencontres
(65%)

4

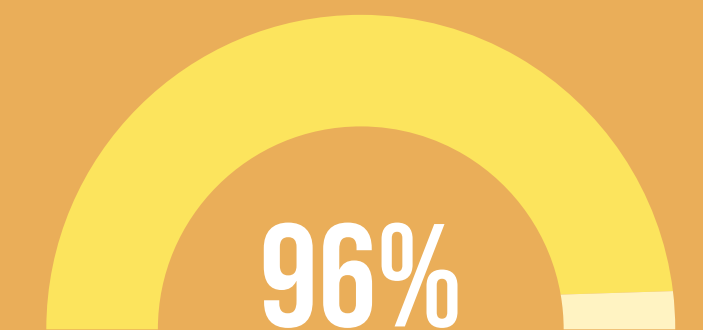
Reprendre confiance en soi
(62%)

5

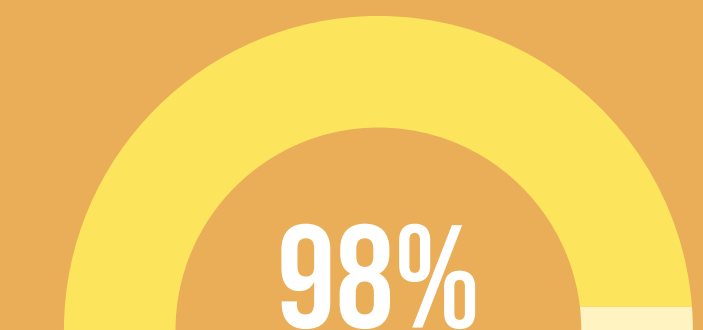
S'occuper / sortir de chez soi
(61%)

(Plusieurs réponses possibles parmi 12 choix)

APRÈS LEUR MISSION DE BÉNÉVOLAT :



estiment que le bénévolat a répondu à leurs attentes

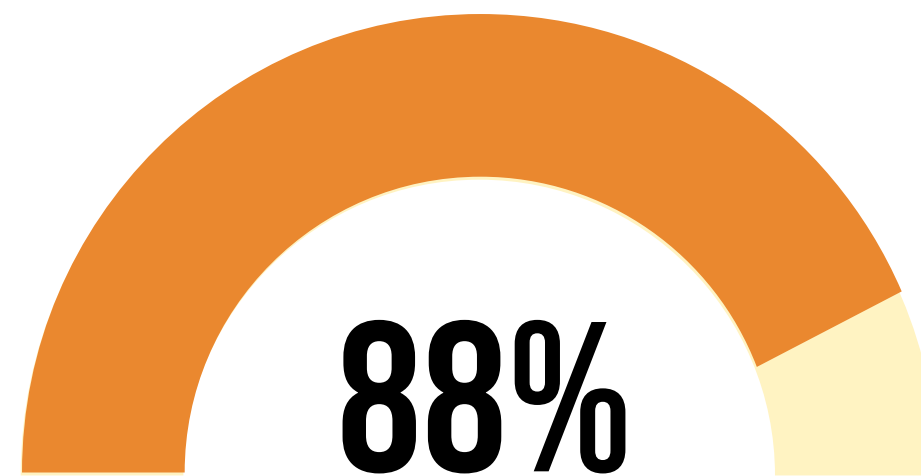
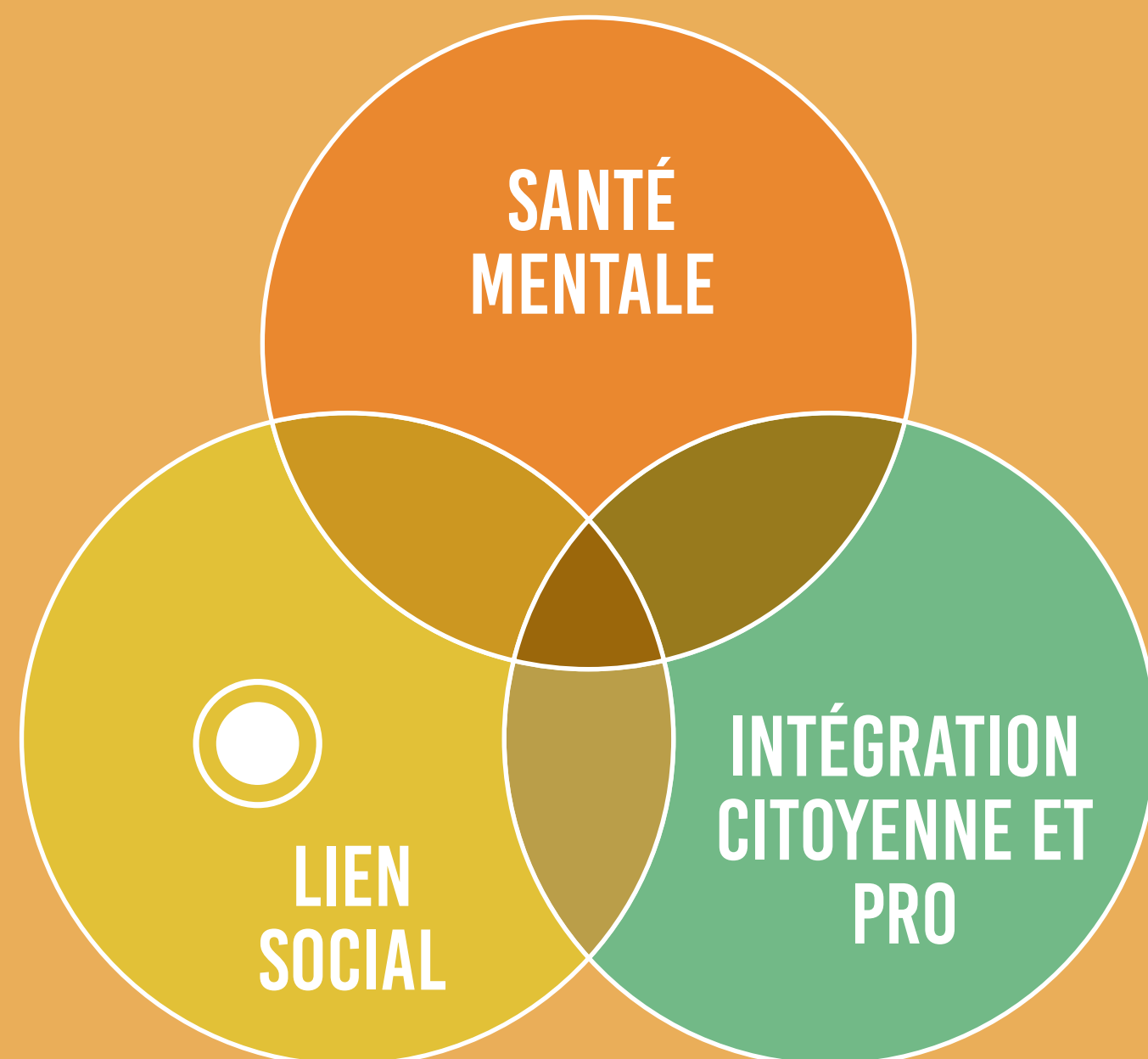


recommanderaient le bénévolat à d'autres personnes

Notre accompagnement consiste à proposer des missions dans lesquelles les personnes seront mises en situation de réussite et de valorisation.



LE BÉNÉVOLAT POUR CRÉER DU LIEN ET ROMPRE L'ISOLEMENT



des bénévoles estiment que le bénévolat leur a permis de **rencontrer des nouvelles personnes**



- 97% des professionnels orienteurs estiment que le bénévolat a permis aux personnes accompagnées de créer des liens et sortir de l'isolement
- Pour rappel, 65% des bénévoles AUA se sont lancés dans le bénévolat pour "rencontrer d'autres personnes»

Les missions de bénévolat m'ont permis de **sortir de chez moi**, de me remobiliser autrement que sur mon parcours de soins. J'ai pu **me sentir utile, rencontrer des gens** que je n'aurais jamais connus dans ma vie quotidienne.

Magalie, bénévole accompagnée

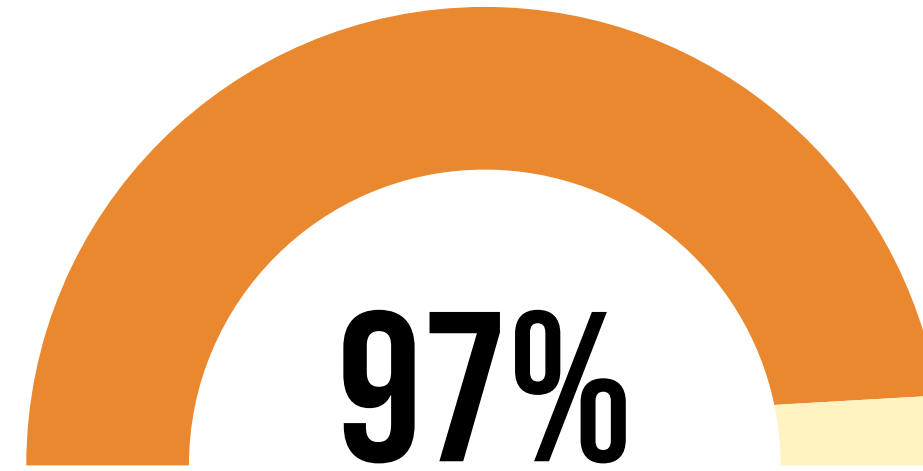
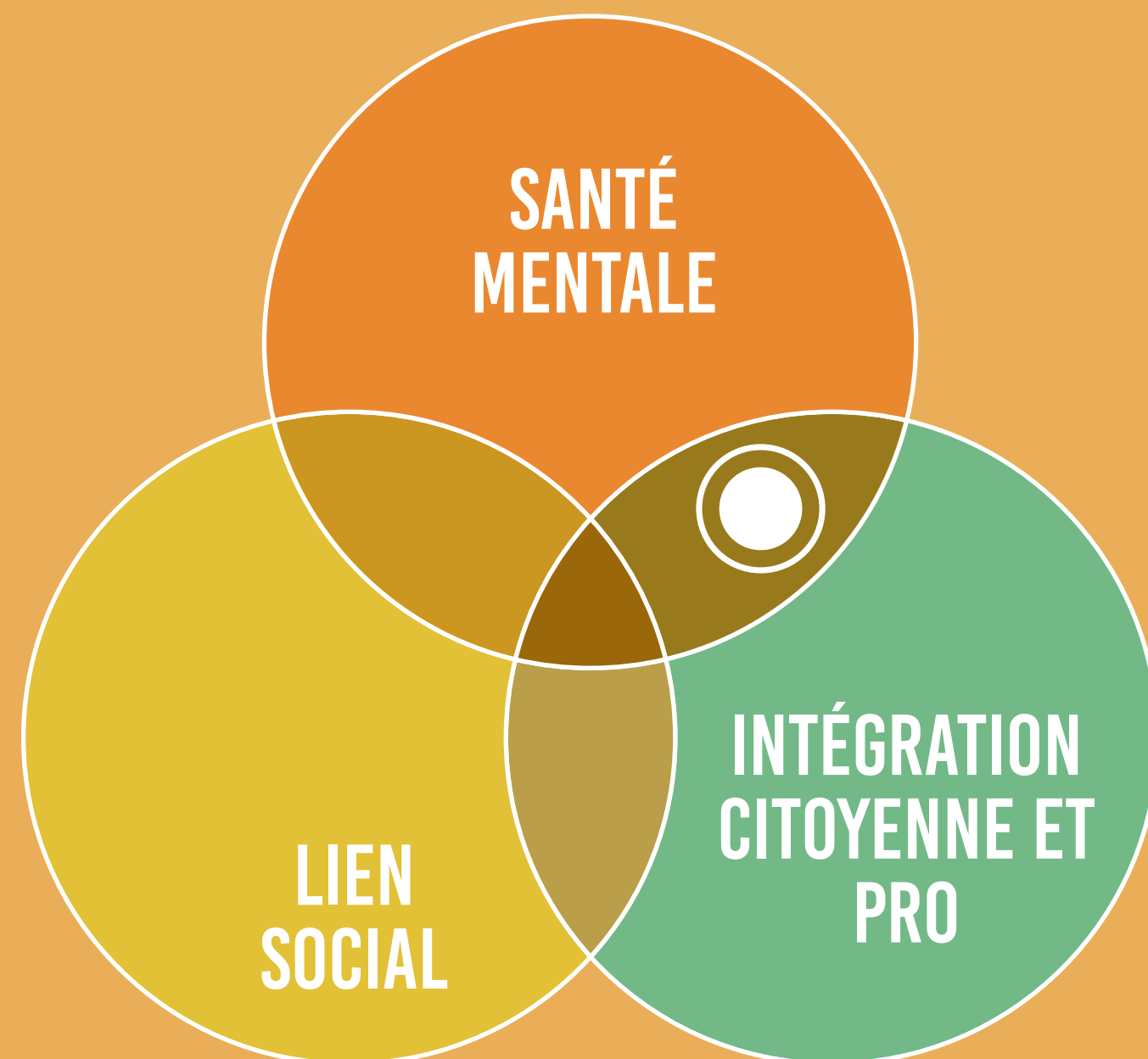
Quand je suis avec d'autres personnes, **je me sens heureuse.**

Ikram, bénévole

Face à une fragilité psychologique, la régularité de mission et la convivialité ont incité la bénévole à **revenir**, et à **sortir de chez elle, sans trop s'isoler** lorsqu'elle traversait un passage difficile.

Clémence, coordinatrice Ludothèque

LE BÉNÉVOLAT POUR SE SENTIR UTILE ET FIER DE L'ÊTRE



des bénévoles se sentent fiers de ce qu'ils ont accompli pendant leur bénévolat



- 92% ont parlé de leur bénévolat à des personnes autour d'eux, ce qui illustre la fierté ressentie.
- Pour rappel : 78% des bénévoles AUA se lancent dans le bénévolat pour aider les autres

Le bénévolat a apporté **un sens à ma vie**. - Béatrice, bénévole

Ça m'apporte beaucoup cette sensation **de pouvoir aider**, ça veut dire que j'ai encore plein de capacités. - Clémentine, bénévole

Les personnes handicapées que nous accompagnons sont très souvent dans une posture de bénéficiaires. **Il est très important pour elles de pouvoir être en posture de don pour d'autres**. Cela favorise **leur estime d'elles-mêmes**. Cela **donne du sens** car elles se sentent véritablement **utiles pour d'autres qui reçoivent d'elles**. - David, responsable d'habitat inclusif, Simon de Cyrène

Ça me rappelle le travail, sortir de chez moi et rejoindre mes collègues, **être fière de ce que je fais**. - Honorine, bénévole

TOUS PUBLICS

IMPACT 3

LE BÉNÉVOLAT POUR PRENDRE CONFIANCE EN SOI

SANTÉ
MENTALE

LIEN
SOCIAL

INTÉGRATION
CITOYENNE ET
PRO

Estimez-vous que le bénévolat a permis aux personnes qui ont suivi le programme Adopte Une Asso de gagner confiance en elles ?



Ça m'a permis d'apprendre à aller vers les gens, de débloquent des peurs. Ça aide sur la confiance en soi et me permet de m'assumer. Je me rends compte que je suis débrouillarde, que j'arrive à m'organiser et aller vers les gens, je me fais plus confiance. - Ludmila, bénévole accompagnée

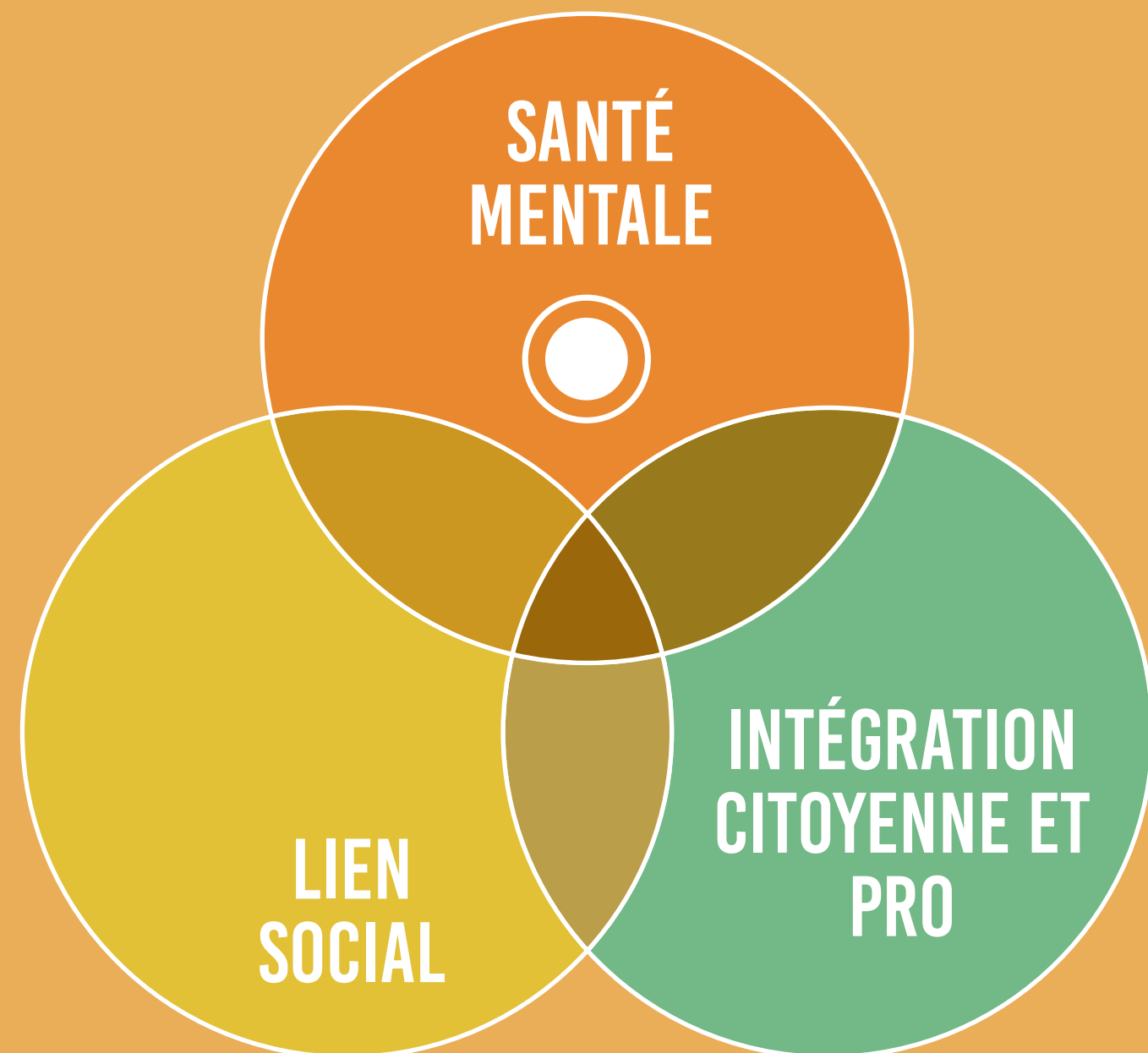
Je me suis dit que je n'allais pas y arriver. Et finalement, ça s'est très bien passé, comme quoi j'en suis capable ! - Nadia, bénévole

Les personnes orientées ont pris davantage confiance en elles. Elles se sont senties valorisées à travers les missions menées. - Chargé de mission « ouverture au monde » Les Foyers Matter

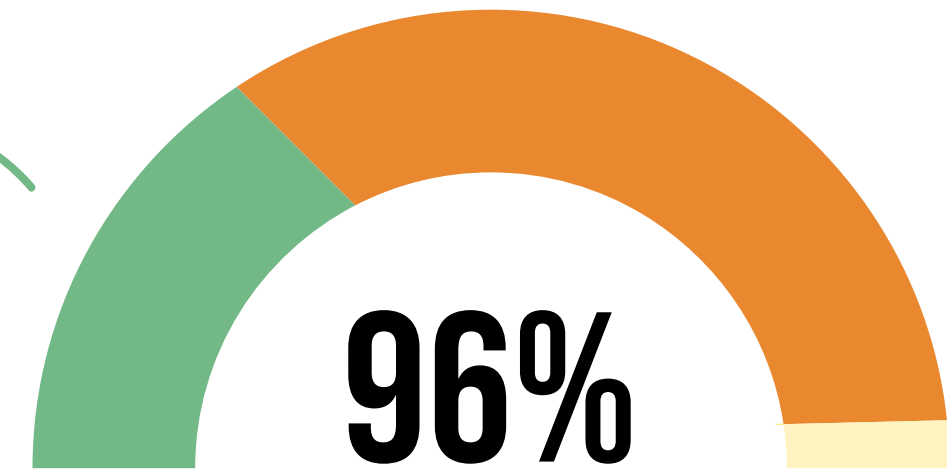
TOUS PUBLICS

IMPACT 4

LE BÉNÉVOLAT POUR SE FAIRE DU BIEN ET ALLER MIEUX



36%
estiment que le bénévolat a eu, un effet significatif (important)



60%
estiment que le bénévolat a eu un effet intéressant (assez important)

des professionnels orienteurs estiment que le bénévolat a eu un effet positif sur la vie des personnes orientées

- 93% des professionnels orienteurs estiment que, même s'il reste ponctuel, le bénévolat peut faire du bien à leurs publics



Je souffre d'une maladie qui s'appelle l'alcoolisme. Le bénévolat m'a permis de **retrouver ma confiance**, de moins avoir de pensées négatives, **de positiver**. - Jacques, bénévole

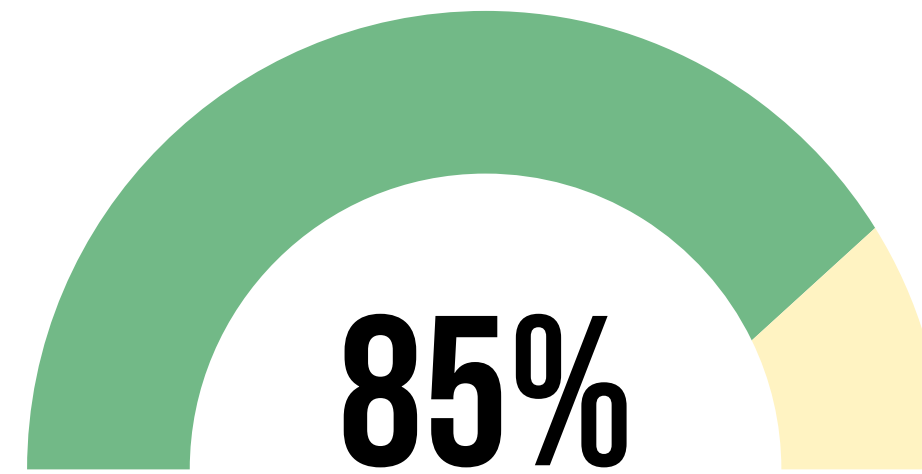
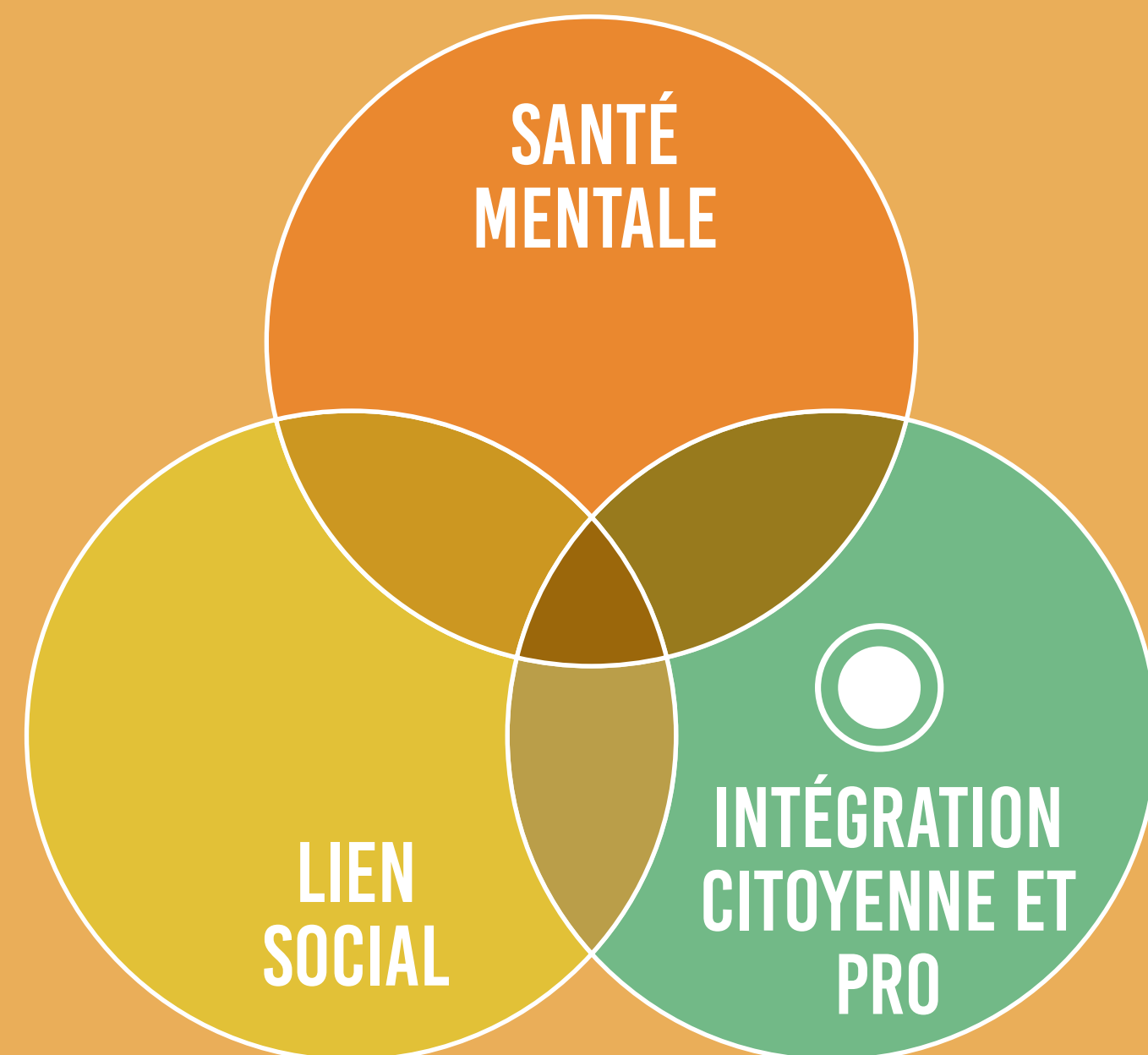
Le bénévolat n'est pas seulement le travail, **le bénévolat guérit**. Il y a des moments, quand on est à la maison, on ne fait rien, on devient très malade. **Le bénévolat guérit**.
Marie-Françoise, bénévole

Farid, **ça l'a métamorphosé**. Il avait arrêté l'école à 14 ans et était convaincu d'être un idiot fini. Il était en crise perpétuelle. Le bénévolat (...) **lui a permis de prendre conscience qu'il avait des capacités cognitives réelles**.
Frédérique, psychologue au Samsah Ampère, ARHM

TOUS PUBLICS

IMPACT 5

LE BÉNÉVOLAT POUR DÉVELOPPER SON ENGAGEMENT ET SA CITOYENNETÉ



85%

des professionnels orienteurs estiment que le bénévolat a permis aux personnes accompagnées de **développer leur citoyenneté et leur engagement**



Les missions de bénévolat m'ont permis **de renouer avec le tissu associatif lyonnais**. J'ai pu **prendre part à des événements locaux, faire partie d'un collectif** qui porte des valeurs de solidarité et d'engagement.

Magalie, **bénévole accompagnée**

L'année dernière, des bénévoles m'ont aidé. **Cette année, c'est moi qui aide.**

Manel, **bénévole**

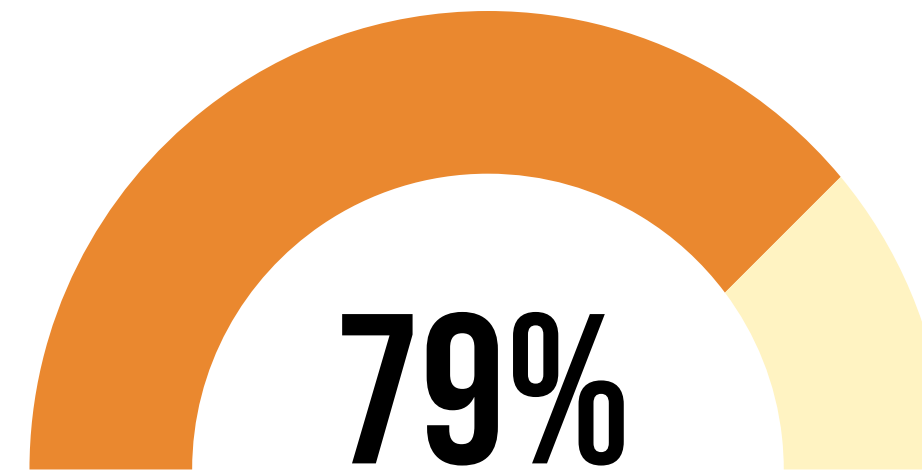
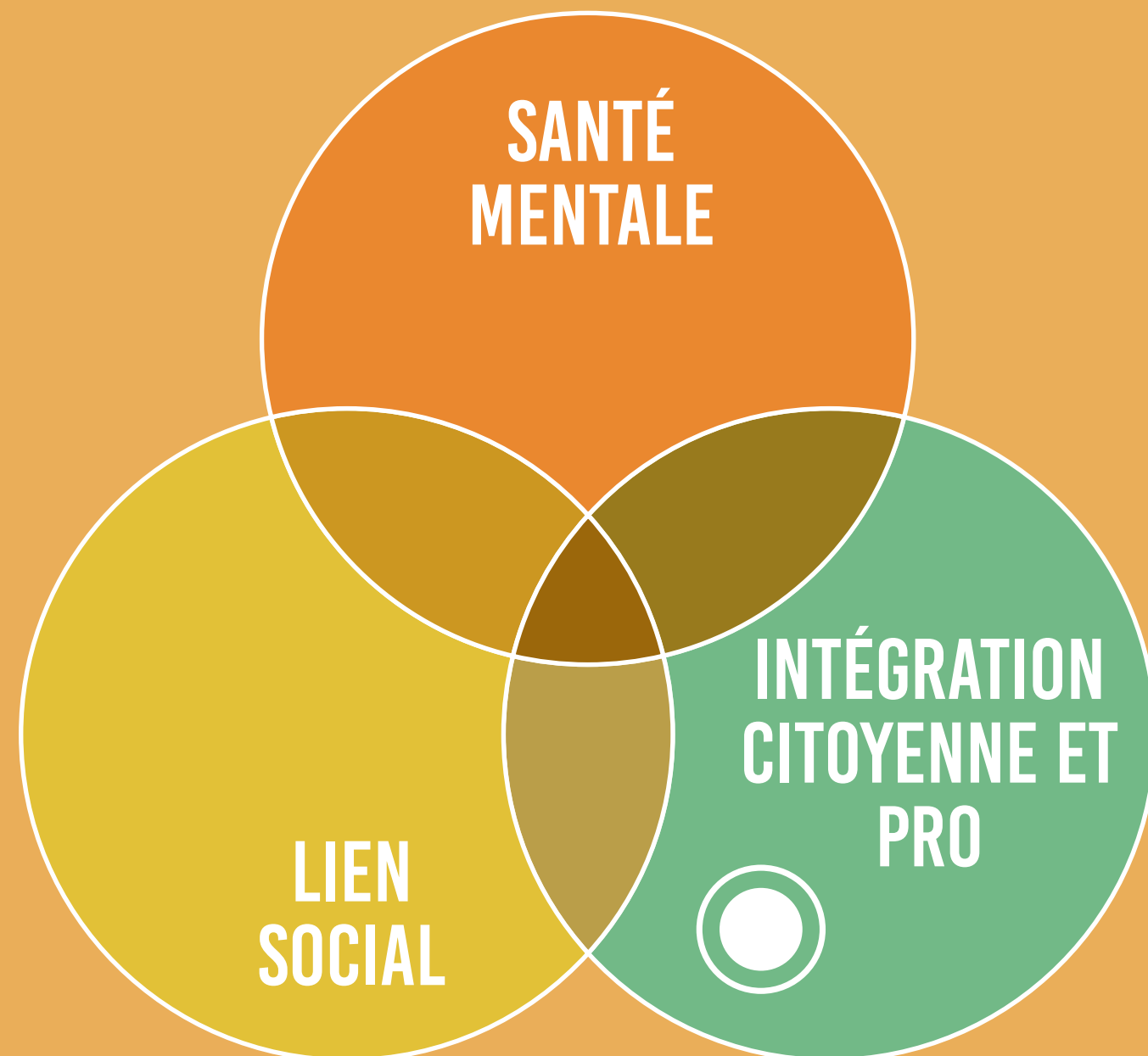
Adopte Une Asso donne **un véritable élan** pour notre service. Cela nous a permis de **développer de manière effective l'engagement citoyen** de plusieurs habitants handicapés.

David, **responsable habitat inclusif Simon de Cyrène**

TOUS PUBLICS

IMPACT 6

LE BÉNÉVOLAT, UNE ÉTAPE SUR LE CHEMIN VERS L'EMPLOI



des personnes (concernées par un retour à l'emploi), pensent valoriser leur bénévolat lors de la prochaine recherche d'emploi



- 97% des professionnels orienteurs estiment que le bénévolat a permis aux personnes accompagnées de développer des compétences utiles pour leur parcours personnel et professionnel
- Pour rappel : (seulement) 35% des bénévoles, en début de parcours veulent faire du bénévolat pour avoir une expérience sur le CV

Je trouve qu'Adopte une asso est un levier pour débloquer certaines situations. C'est une belle manière de valoriser les personnes.

Angélique, chargée d'accompagnement social, Léo Lagrange Formation

J'envoie des personnes qui ont besoin d'un tremplin pour se remettre en mouvement, reprendre confiance en soi, en ses capacités, pour trouver un domaine d'activité, pour se tester sur un rythme, pour y aller de manière progressive...

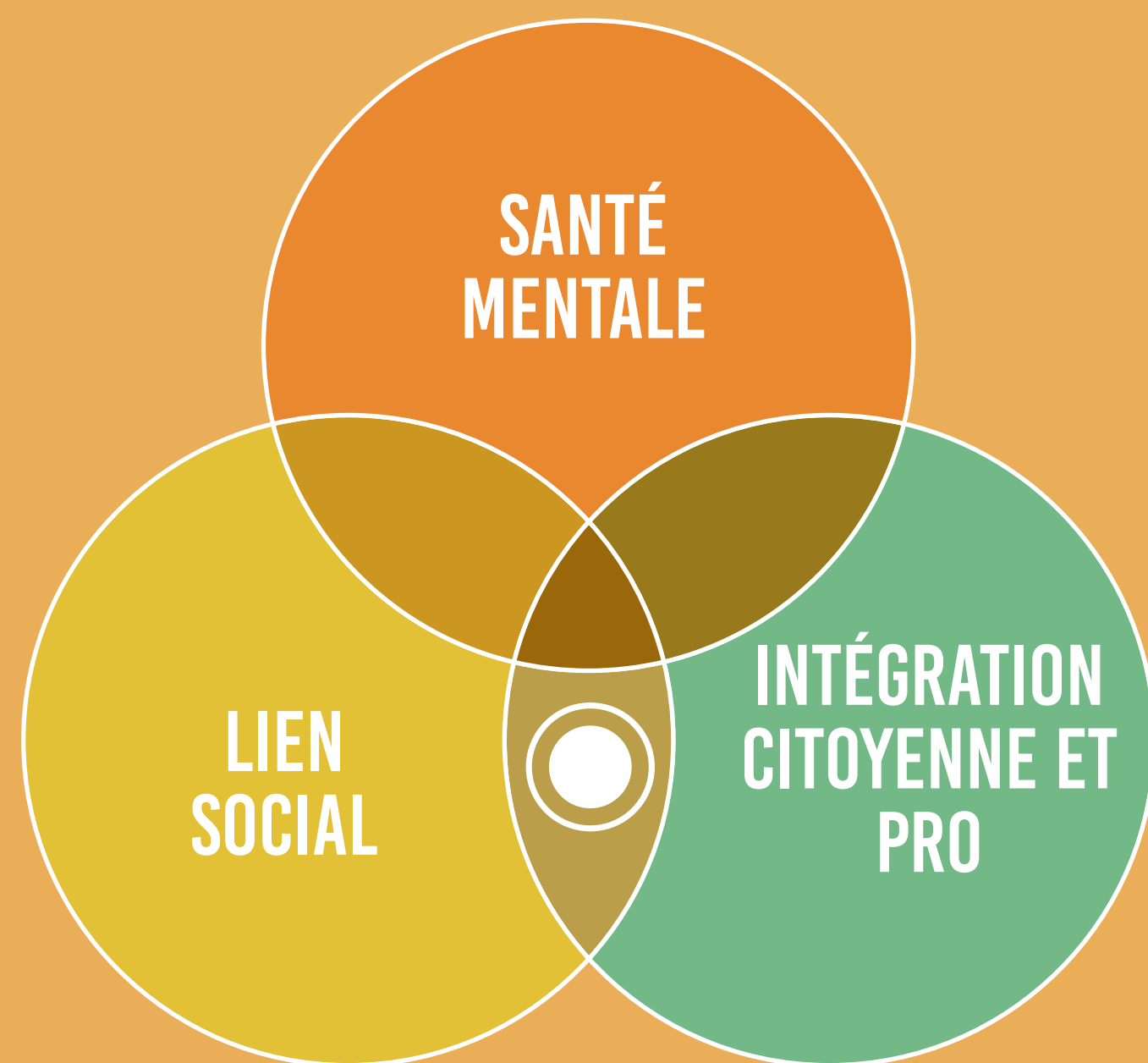
Coordnatrice de parcours, service C.E.S.A.R Saint Jean de Dieu

Je sais de quoi physiquement je suis capable, je vois qu'il y a des choses que je n'ai pas perdues, que mon relationnel est toujours là. - Nazyha, bénévole

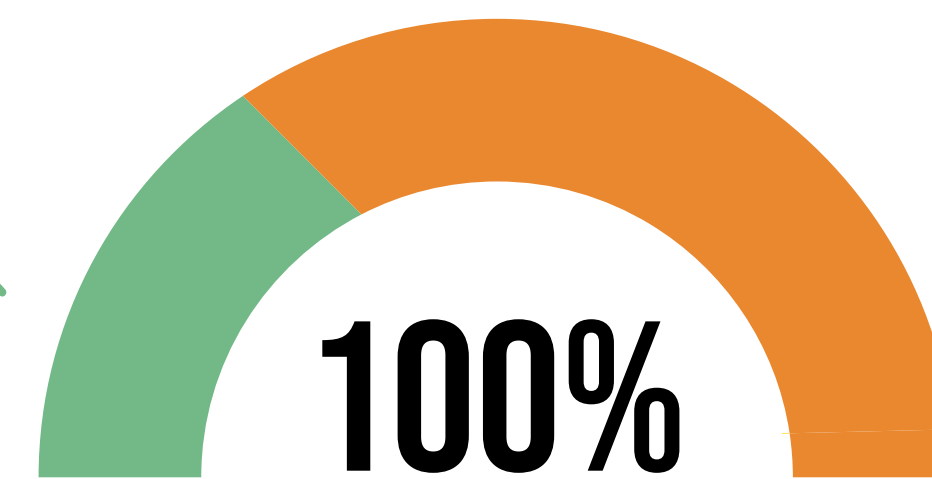
TOUS PUBLICS

IMPACT 7

LE BÉNÉVOLAT POUR DAVANTAGE DE MIXITÉ SOCIALE ET POUR RÉDUIRE LES PRÉJUGÉS



21%
« ils se sont
facilement intégrés »



79%
« ils se sont plutôt
bien intégrés »

des associations accueillantes estiment que **les personnes accompagnées se sont bien intégrés** aux autres bénévoles



Avoir des bénévoles qui viennent d'autres horizons permet de faire groupe, et les bénéficiaires ne font pas la différence.

Centre d'accueil de jour, Foyer Notre-Dame des Sans-Abri

Des bénévoles ont davantage pris conscience des enjeux liés au handicap, (...) et comprennent que les engagements peuvent se faire par des personnes qu'ils imaginaient uniquement comme des bénéficiaires.

Association Emmaüs Connect

On a vu parmi l'équipe de bénévole, un effet positif de tolérance et d'empathie. Nous sommes fiers de participer à l'inclusion en général.

Banque Alimentaire du Rhône qui a accueilli plusieurs bénévoles en situation de handicap ou de précarité.



L'impact est parfois très fort sur certains bénévoles qui se sont engagés dans la durée : lors de nos événements, nous invitons certains bénévoles à témoigner devant 100 à 400 personnes, alors qu'ils en auraient été incapables quelques mois auparavant !

ZOOM SUR LES PERSONNES EN INSERTION PROFESSIONNELLE

Le bénévolat, tremplin
vers l'emploi !



C'est dans l'action concrète que nos bénéficiaires, qui ont souvent de nombreux freins à l'emploi, se remettent en mouvement, se réapproprient les codes collectifs (ponctualité, collaboration, communication, autonomie), et constatent qu'agir avec d'autres est finalement plaisant ! Le parcours forge des soft skills, une confiance et une motivation transférables dans un projet professionnel.



LES IMPACTS EN + POUR L'EMPLOI : LE BÉNÉVOLAT POUR...

LA SANTÉ
MENTALE

LE LIEN
SOCIAL

L'INTÉGRATION
CITOYENNE
ET PRO

● SE REMOBILISER :

Reprendre confiance en soi, reprendre un rythme, se projeter, sans les appréhensions liées au besoin de performance.

« Je me **sens plus confiante et plus à l'aise** pour ma recherche d'emploi. »
Kamose Flore, bénévole accompagnée

■ VIVRE UNE EXPÉRIENCE PRÉ-PROFESSIONNALISANTE :

Tester un secteur d'activité, une situation de travail, confirmer et développer des compétences et des « soft skills », gagner en expérience.

« Son expérience de bénévolat lui a permis de **décrocher plusieurs entretiens et d'acquérir l'expérience** suffisante pour accéder à la VAE et de **confirmer son projet.** »

Référente de CAP Emploi

F se sent désormais **plus légitime pour candidater sur des postes en restauration**, car elle a maintenant une expérience.

Conseiller d'insertion professionnelle Alynéa

PORTRAIT DE COLIN

Colin a fait plus de 100h de bénévolat dans plusieurs associations !



« Après de **grandes difficultés à trouver un emploi**, j'ai fini dans la restauration où j'ai vécu **une importante période de burn out**, avec des questionnements sur mon orientation professionnelle. **Le bénévolat m'a beaucoup aidé à me reconstruire dans le cadre de ma réorientation.** Je ne me rendais pas compte à quel point j'avais un **besoin social suite à mon isolement.** Faire du bénévolat, me sentir utile, m'a vraiment permis de **reprendre confiance en moi** et de renouer un peu avec le quotidien et la vie sociale. »

Témoignage lors de la remise des diplômes de juillet 2024



Le mot de la référente Emploi au sein de l'association Unis Vers l'Emploi

« **Le bénévolat lui a permis d'affiner des éléments de son projet professionnel** ; Il a pu tester ce qui lui plaît, lui plaît moins, les tâches qu'il se voit faire quotidiennement. Le bénévolat lui a aussi redonné confiance en lui, et répondait à son besoin de lien social et de remobilisation. Une fois qu'il a été dans l'action par le bénévolat, **il a pu se projeter dans l'après.** Par exemple, il a repris contact avec des gens qu'il ne voyait plus, il était dans une bonne dynamique. Il n'en serait pas là [il a cherché et trouvé un stage dans une médiathèque] sans le bénévolat. Ça a été **un accélérateur** pour lui. »



ZOOM SUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le bénévolat comme levier d'inclusion



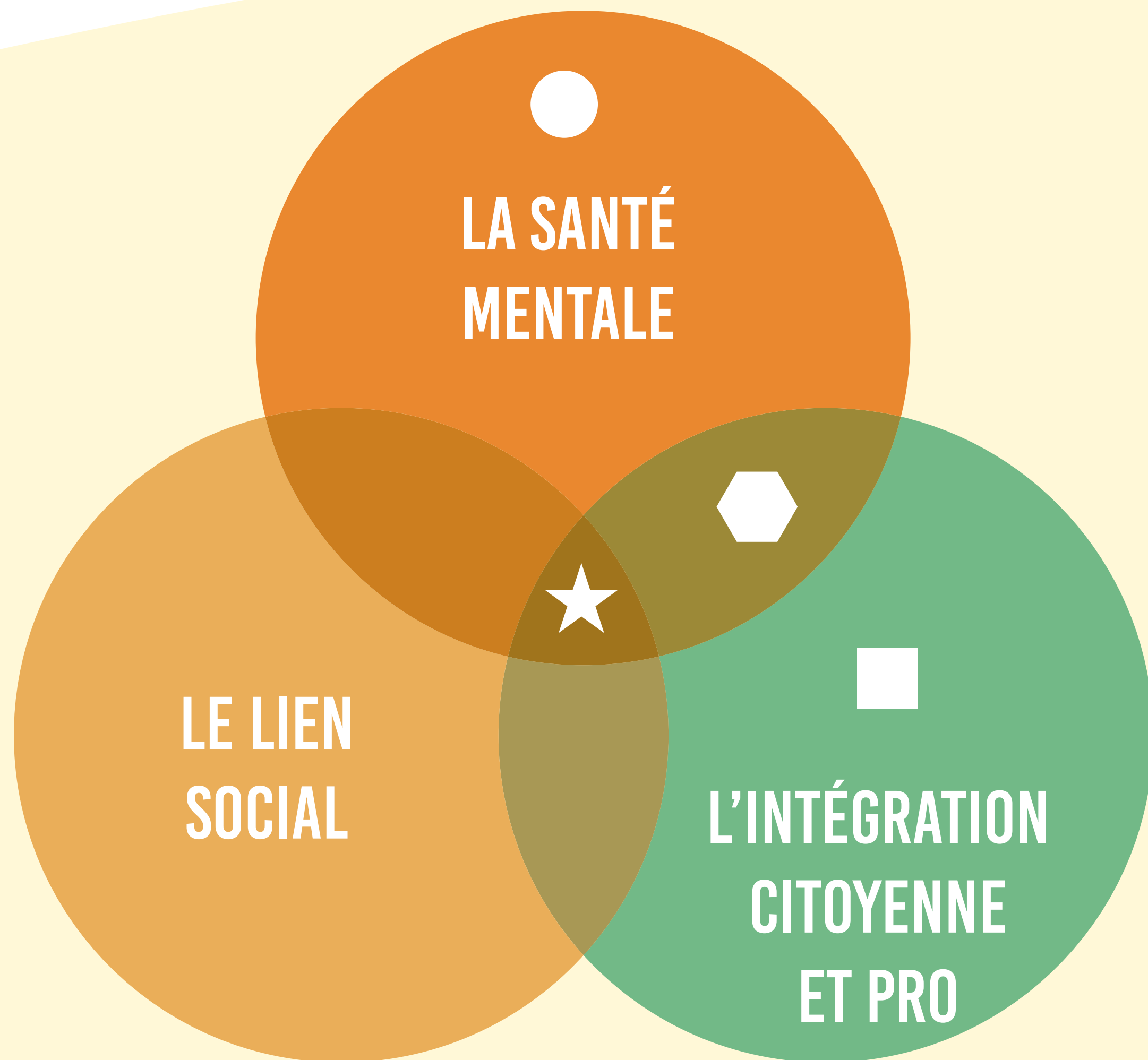
Alors que les pathologies psychiques isolent drastiquement, brisent l'estime de soi et barrent souvent l'accès à l'emploi, le bénévolat s'articule parfaitement avec le travail des soignants et des éducateurs : il offre un terrain d'expérimentation concret en milieu ordinaire et déclenche des impacts en chaîne.



Nous accompagnons plus de 100 personnes en situation de handicap dont :

- 80% avec un handicap ou une maladie psychique (schizophrénie, dépression, bipolarité,...)
- Mais aussi : autisme, polyhandicap, handicap mental, handicap sensoriel...

LES IMPACTS EN + POUR LE HANDICAP : LE BÉNÉVOLAT POUR...



● CHANGER DE REGARD SUR SOI-MÊME :

« La maladie dirigeait ma vie, c'était un noyau central, aujourd'hui j'ai fait un pas à l'extérieur de la maladie. - Un bénévole suivi par le service C.E.S.A.R, Saint Jean de Dieu »

⬡ GAGNER EN AUTONOMIE :

« J'avais peur de perdre mes acquis d'une semaine sur l'autre. Le stress a disparu très vite, ça m'a surpris. La différence entre le premier et le troisième essai est incroyable. - Loïc, bénévole »

■ TROUVER UNE PLACE ACTIVE DANS LA SOCIÉTÉ QUAND ON NE TRAVAILLE PAS :

« Grâce au bénévolat, des résidents se sont révélés : artistes, bibliothécaires... Ils prennent aussi soin du collectif, ils deviennent acteurs. - Adeline, cheffe du pôle logement accompagné Habitat et Humanisme »

★ FACILITER SON PARCOURS DE RÉTABLISSMENT :

« Le bénévolat lui démontre qu'il est en capacité de reprendre une activité progressivement, c'est un grand pas pour lui. - Mireille, cheffe de service Samsah Ampère, ARHM »

PORTRAIT DE FARID :

« Ce bénévolat à la **Banque Alimentaire**, c'est rendre un service aux **autres**, mais c'est en même temps **se rendre service à soi même**, parce que **toutes les rencontres sont enrichissantes**. Ce bénévolat me permet **d'oublier mon quotidien**. Je suis très timide et renfermé sur moi : le bénévolat est une occasion de **développer la confiance et l'estime de soi**.

Le rôle du bénévolat peut également vous donner un **sentiment de fierté, et d'identité** quelque chose qui peut être difficile à trouver pour les gens ayant un diagnostic de santé mentale. Ca me donne l'impression que même si j'ai eu tout ça, même si j'ai des séquelles lourdes **je peux encore être là pour les autres**.

Le mot de la référente de Farid, qui travaille dans un service d'accompagnement pour personnes avec un handicap psychique

« Adopte Une Asso a été un levier très fort dans l'évolution de Farid. Pour des personnes comme Farid qui ont un long parcours de vie bousculé et abimé, le **bénévolat a été plus que positif, il a été révélateur**. Le sur-mesure et la qualité de l'accompagnement vers le bénévolat lui ont permis de **retrouver une place et un sentiment d'utilité**. » Anne-Sophie, référente de Farid



ZOOM SUR LES PERSONNES EXILÉES



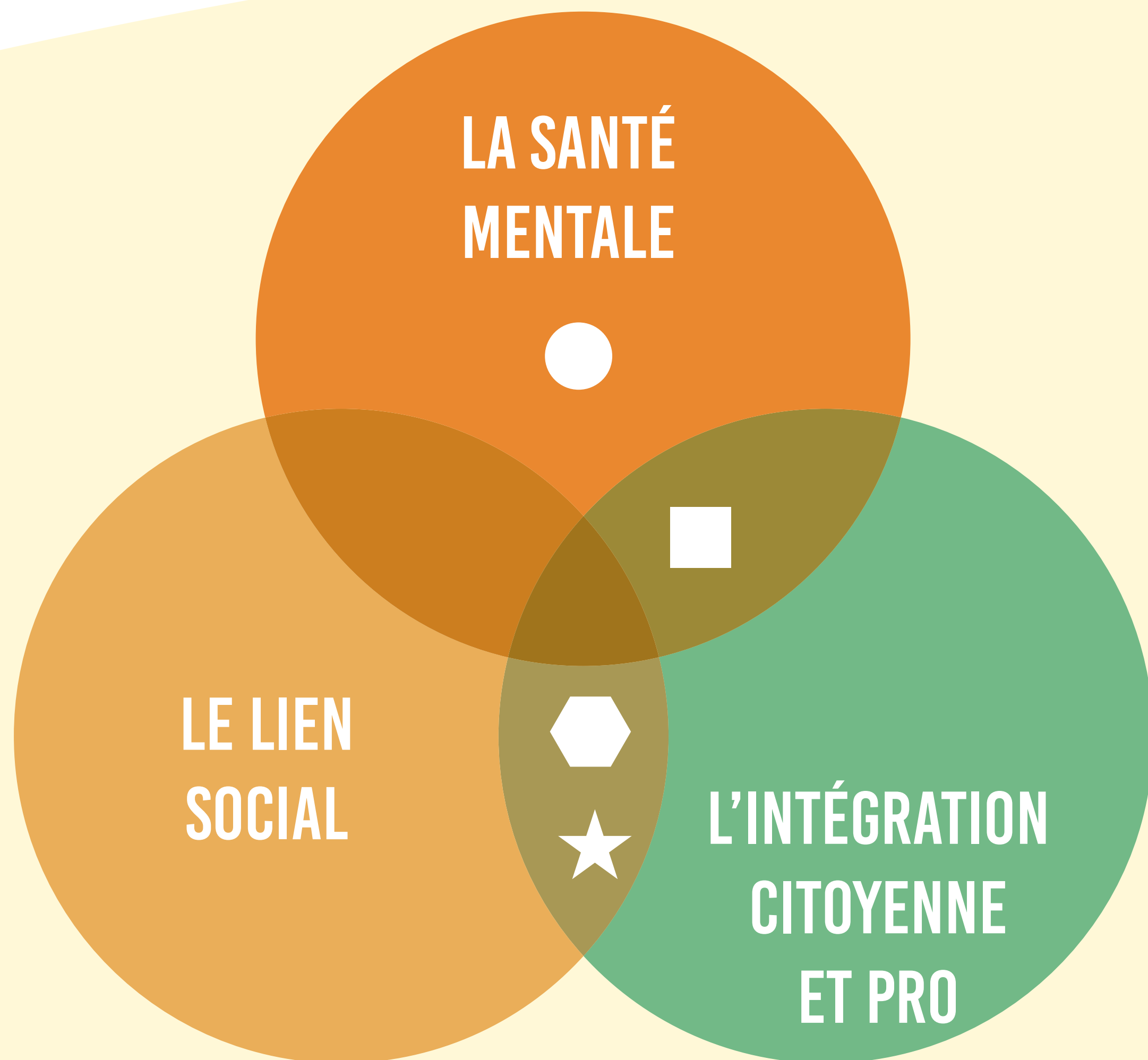
Le bénévolat comme levier d'intégration

Pour les personnes exilées en attente de régularisation, l'absence de droit au travail impose une inactivité forcée. Pourtant, ces personnes arrivent avec des compétences, des savoir-faire et une grande volonté de s'intégrer à la société qui les accueille.

En leur ouvrant les portes de l'engagement associatif, on leur permet de sortir de la posture passive de « bénéficiaires » pour devenir contributrices. C'est un espace précieux où elles peuvent pratiquer le français, tisser un réseau social local, valoriser leurs talents et préserver leur dignité. L'action bénévole ne remplace pas un emploi, mais elle transforme le temps de l'attente administrative en un parcours d'inclusion actif, utile et profondément humain.



LES IMPACTS EN + POUR LES EXILÉS : LE BÉNÉVOLAT POUR...



● VOIR DES CHOSES POSITIVES ET SE CHANGER LES IDÉES APRÈS UN PARCOURS DIFFICILE :

« Ça m'a permis de **sortir de ma maison** et donc d'oublier mes **problèmes** car là-bas j'y réfléchis beaucoup. »
Oumar, bénévole

■ REDONNER À LA SOCIÉTÉ D'ACCUEIL :

« J'ai besoin de **faire quelque chose pour la France**, qui protège ma **famille** et me donne une **liberté**. »
Araz, bénévole

⬡ DÉVELOPPER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE ET DE NORMALITÉ SOCIALE :

« Voir des gens et « travailler » avec eux est le meilleur point. **J'ai l'impression d'être comme tout le monde.** »
Elisabeth, bénévole

★ APPRENDRE LA CULTURE ET LA LANGUE :

« Ça me permet de **briser l'isolement** et de **découvrir la culture française**. Ce n'est pas facile quand on arrive en France, on ne connaît personne, on est très seul. »
Ibrahim, bénévole

PORTRAIT DE TIA

« Je viens de la Côte d'Ivoire. Le bénévolat m'a permis **de m'intégrer facilement** en France. J'avais perdu la connexion, j'étais dans la solitude. Grâce à Adopte une Asso **je me suis retrouvé**. Le bénévolat m'a permis **d'être en contact avec des personnes, d'aider des gens**. Avant j'avais peur de m'exprimer, et grâce à Clément, aujourd'hui **je me suis fait des amis**. »

Le mot de l'association accueillante (Simon de Cyrène) :

« Ce qui m'a frappé immédiatement chez Tia c'est sa personnalité solaire : sourire accroché aux lèvres, curiosité pour tout et tous. Je sens aussi quelqu'un de TRES fiable. Pour moi, ce n'est pas seulement être là, ponctuel etc. C'est aussi synonyme de stabilité, de sécurité. »

Le mot de sa référente au sein de l'association orienteuse (Foyer Notre Dame des Sans Abris)

« Je note le retour très positif de l'expérience de Tia, notamment lié à son intégration, à la vie active et au lien social. »



ZOOM SUR LES JEUNES



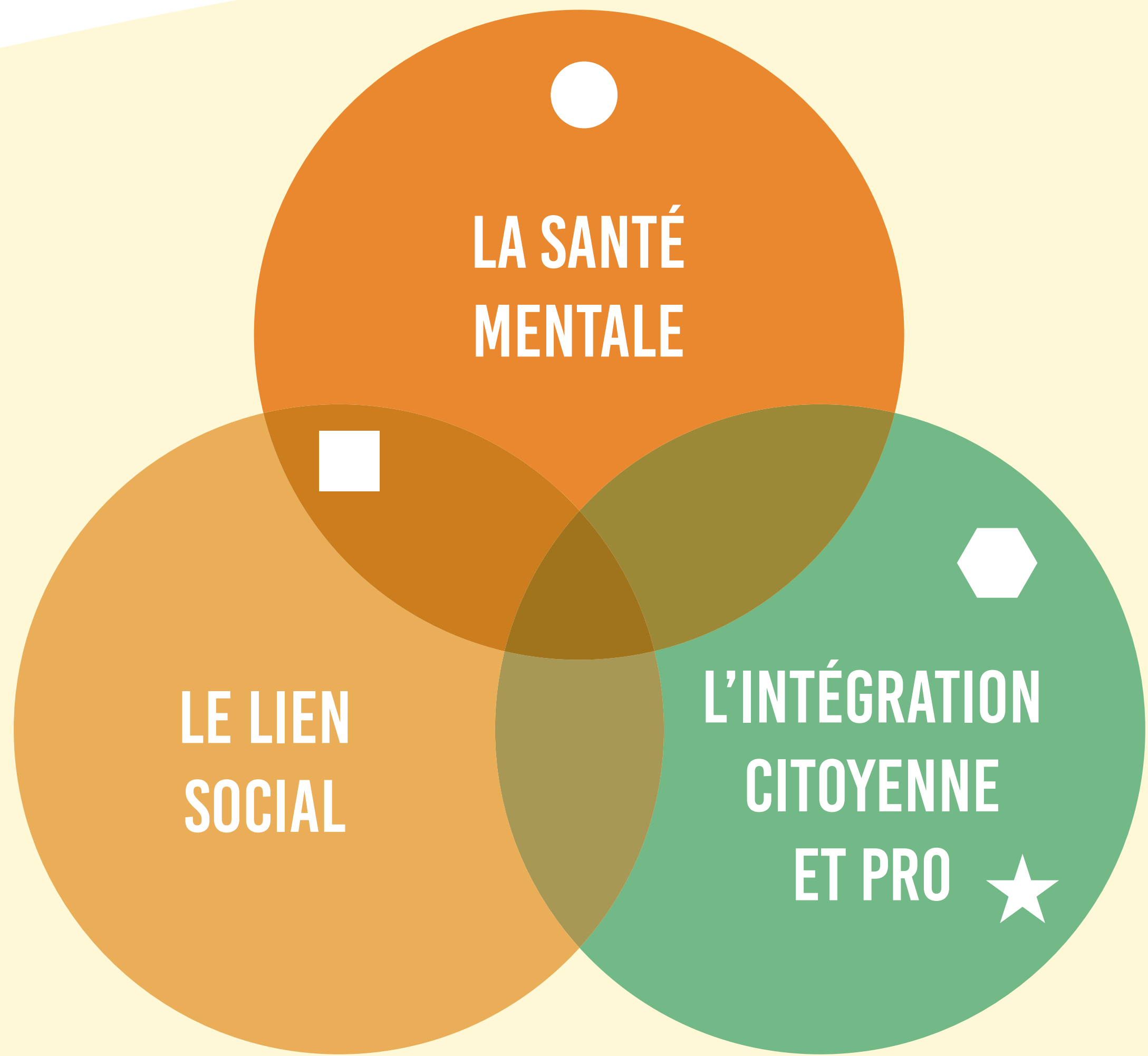
Avoir l'occasion de devenir bénévole dès sa jeunesse, c'est précieux, pour prendre goût au bénévolat et à la solidarité, ajouter une ligne à son CV, développer de nouvelles compétences, être acteur de la vie locale, développer sa générosité et son estime de soi...

A l'heure où de plus en plus de jeunes s'engagent, et notamment parmi les étudiants, nous souhaitons éviter d'aggraver la fracture entre les jeunes diplômés et non diplômés, en donnant accès au bénévolat à tous.

Le bénévolat est aussi une façon de se mettre en action, de vivre des expériences, de tester des secteurs, de faire quelque chose dans un cadre valorisant et bienveillant : pour certains jeunes en difficulté, c'est une façon de se remettre en route !



LES IMPACTS EN + POUR LES JEUNES : LE BÉNÉVOLAT POUR...



● GAGNER EN CONFIANCE ET EN ESTIME DE SOI :

« Je n'étais pas consciente que les gens pouvaient **apprécier** qui je suis. »
Lina

⬡ DÉVELOPPER UNE CITOYENNETÉ ACTIVE :

« Je pense que **mon action a eu un impact** car plus nous sommes nombreux en tant que bénévole, mieux c'est. »
Yosra

★ EXPÉRIMENTER DES MILIEUX PROFESSIONNELS :

« Le bénévolat m'a appris **la rigueur et le sentiment de responsabilité.** »
Yousra

■ SE SENTIR CAPABLE MALGRÉ UN PARCOURS CHAOTIQUE :

« Ça m'a apporté **de nouvelles expériences, plus d'aisance à l'orale et la possibilité de rencontrer des personnes d'âges différents.** Je ne pensais pas être capable de faire tout ça avant. »
Océane, bénévole

PORTRAIT DE YOUSRA



« J'ai eu l'occasion de faire une maraude avec la Mission Locale, des collectes, et des missions au SIF (Secours Islamique Français). Cela m'a permis **d'apprendre à mieux communiquer avec les autres**. Je ne suis pas à la base quelqu'un qui arrive à le faire. Je suis maintenant plus à l'aise pour communiquer, pour aller vers les autres. Avant, je me repliais sur moi-même. Le fait de rencontrer des gens différents, des gens bienveillants, **nous pousse à communiquer**.

En restant des heures avec les mêmes personnes, on a commencé à parler et à apprendre à se connaître. Et je me suis dit « **en fait ça va, ce n'est pas si compliqué de parler et s'ouvrir aux autres !** »

Le bénévolat que j'ai fait est très **en lien avec mon projet professionnel**. Quand tu travailles dans la santé, il y a beaucoup de relations sociales, on essaie vraiment de comprendre les personnes. On rencontre des gens différents, en difficulté, et **le bénévolat nous permet de nous adapter aux différentes situations, aux différentes personnes**. C'est déjà un plus, c'est une expérience à côté.





4 - CONCLUSION ET PERSPECTIVES

PERSPECTIVES D'AMÉLIORATION ET DE DÉVELOPPEMENT DE L'ASSOCIATION

Conscients des différents impacts de notre accompagnement, nous faisons évoluer nos processus autour de 4 axes stratégiques :

1. CRÉATION D'UN PARCOURS SPÉCIFIQUE « LIEN SOCIAL » (JANVIER 2026)

Objectif : Cibler les personnes les plus isolées.

Action : Formation de l'équipe aux mécanismes de la solitude pour favoriser la création de liens progressifs et durables, notamment avec les autres bénévoles.

2. VALORISATION DU BÉNÉVOLAT PONCTUEL

Le constat : Contrairement aux idées reçues, si la régularité est nécessaire pour tisser des liens durables, le bénévolat ponctuel génère beaucoup d'autres bénéfices documentés dans cette étude (sentiment d'utilité, confiance en soi, compétences,...).

Action : Déploiement de parcours adaptés aux engagements flexibles (ex. Parcours Bénévolat Jeune, Communauté des Bénévoles).

3. RENFORCEMENT DE LA VALORISATION DES BÉNÉVOLES

Le constat : Beaucoup de bénévoles minimisent leur impact. Il est crucial d'alimenter leur sentiment de fierté tout au long de leur parcours.

Action : Systématisation des bilans de fin de parcours pour ancrer la prise de conscience de leur utilité et de leurs progrès, et organisation de 2 cérémonies de remise de diplômes festives par an.

4. ESSAIMAGE TERRITORIAL

Objectif : Démultiplier notre impact social de manière quantitative.

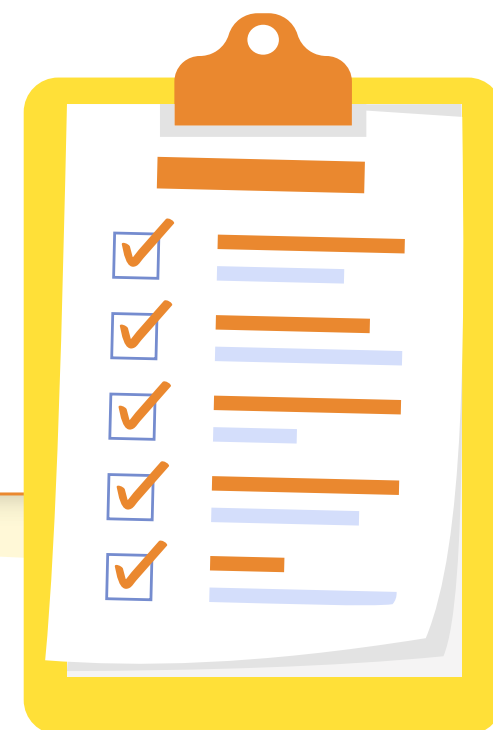
Action : Suite aux conclusions de cette étude d'impact, nous étudions activement l'ouverture d'une antenne à Grenoble, la possibilité d'intervenir depuis Lyon dans les territoires proches en Isère, et celle de former à notre méthodologie des professionnels d'établissements médico-sociaux.

PISTES D'AMÉLIORATION DE LA MÉTHODOLOGIE POUR

LA PROCHAINE ÉTUDE D'IMPACT

AMÉLIORER L'ÉTUDE ACTUELLE

- Préciser les effets sur les personnes les plus isolées et sur les personnes les plus proches de l'emploi
- Identifier des indicateurs permettant de mesurer la confiance en soi et le sentiment de bien-être général



ELARGIR LES CIBLES DE L'ÉTUDE

Mesurer l'impact sur les associations partenaires, puis sur la société en général.



REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement :

- nos partenaires financiers et donateurs : ils nous permettent de mener nos actions au quotidien et de développer notre association
- nos partenaires associatifs, orienteurs et accueillants : ils nous font confiance et nous aident à trouver des solutions pour chaque situation
 - les bénévoles et professionnels qui ont accepté de répondre aux questionnaires
- Camille Radosta, consultante en étude d'impact, qui nous a accompagnés pour construire la méthodologie de l'étude et analyser les résultats, et les incubateurs Ronalpia et AlterIncub qui ont financé cet accompagnement

NOS PARTENAIRES FINANCIERS





SÉGOLÈNE FRANDON
FONDATRICE ET DIRECTRICE

✉ segolene.frandon@adopteuneasso.fr

📞 06 68 31 51 77



AMANDINE VIAU
DIRECTRICE ADJOINTE

✉ amandine.viau@adopteuneasso.fr

📞 07 43 01 39 11



🌐 www.adopteuneasso.fr