



Cahier de recherche

Évolution des perceptions face à l'action bénévole au Québec

2018 → 2023



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

Ce cahier de recherche découle de la Stratégie gouvernementale en action bénévole 2016-2022.



Le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) regroupe 35 organismes provinciaux multisectoriels de l'action bénévole, ce qui représente plus de 1,6 million de bénévoles engagés dans une diversité de domaines. Un des mandats du RABQ est d'agir en tant que porte-parole de ses membres, tout en promouvant et développant une vision globale de l'action bénévole.

De plus, depuis sa création, en 2003, le RABQ est l'interlocuteur privilégié du gouvernement pour toutes les questions ayant trait à l'action bénévole. Cela le positionne comme un lieu de référence et de soutien pour tout ce qui est de la promotion et de la valorisation de l'action bénévole au Québec. Les activités menées par le RABQ dans le cadre de la Stratégie en action bénévole 2016-2022 visent la promotion, la rétention, le recrutement et la relève des bénévoles dans tous les milieux et dans l'ensemble des régions du Québec.

Ce sondage a été administré par la firme SOM en 2023.

Avec la participation financière de :

Québec 

Rédaction :

Véronique Routhier, Marilyne Fournier

Collaboration :

Francine Bernier

Conception graphique :

Anaïs Demoustier

ISBN: 978-2-923933-95-5

@2026, RABQ. Tous droits réservés.

Cahier de recherche

**Évolution des perceptions face à
l'action bénévole au Québec**

Méthodologie

Contexte et principaux objectifs

En collaboration avec SOM, le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) a mené en 2018 un sondage téléphonique dont les principaux objectifs étaient de connaître les perceptions des citoyennes et citoyens du Québec concernant le bénévolat. Le présent rapport présente les résultats de la deuxième vague de ce sondage effectué en 2023.

Population cible

L'ensemble des adultes québécois.

Échantillonnage

1 022 répondants :

- 722 répondants pour le volet en ligne (Web);
- 300 répondants pour le volet téléphonique.

Collecte volet Web réalisé du 4 au 5 janvier 2023 :

- Taux de réponse pour le volet web : 37,0 %.

Volet téléphonique réalisé du 12 au 19 janvier 2023 :

- Taux de réponse pour le volet téléphonique : 40,7 %.

Pondération

Les données ont été pondérées pour s'assurer d'une bonne représentativité en fonction de la région, de l'âge, du sexe, de la langue maternelle et du plus haut diplôme obtenu.

Marge d'erreur

La marge d'erreur maximale pour l'ensemble des répondants est de 3,6 % (au niveau de confiance de 95 %). Elle augmente toutefois pour les sous-groupes de l'échantillon.

Notes

Comme la méthode de collecte des données en 2018 était uniquement téléphonique, le fait d'avoir opté cette fois-ci pour une collecte mixte (web et téléphonique) fait en sorte que les résultats ne peuvent être comparés sur une base scientifique. En effet, l'existence de différences statistiquement significatives entre les deux mesures pourrait être attribuable au changement de méthode de collecte.

Introduction

Dans le cadre de la Stratégie gouvernementale en action bénévole 2016-2022, le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) a publié, en 2018, un rapport de recherche concernant la perception des Québécois envers le bénévolat. Pour le RABQ, cet exercice a été une occasion de voir les mythes à déconstruire, notamment en ce qui concerne le profil des bénévoles d'aujourd'hui, les secteurs d'activités où ils sont le plus présents ou encore, pour ne nommer que ceux-ci, le niveau d'implication en termes de nombre d'heures effectuées mensuellement. Pour y arriver, nous avons imaginé et déployé une vaste campagne de promotion et de valorisation du bénévolat entre 2019 et 2022.

Alliant différentes stratégies de promotion et de valorisation de l'action bénévole, cette campagne visait spécifiquement à mettre en lumière des pans inconnus dans l'action bénévole ou à défaire des idées préconçues face à cet important phénomène social. C'est ainsi qu'en 2023, nous avons voulu vérifier l'évolution des perceptions identifiées lors du sondage de 2018. Pour ce faire, le RABQ a mandaté la firme SOM pour effectuer un miroir du sondage réalisé en 2018. Toutefois, dû à un changement de méthodologie utilisée pour effectuer la collecte des données, nous ne pouvons comparer officiellement les résultats des deux différents sondages. Ceci étant précisé, bien que les données de 2018 soient présentées à titre indicatif, elles permettent tout de même d'identifier des tendances quant à la perception du bénévolat par la population québécoise.

En somme, nous avons voulu vérifier si la population québécoise était mieux informée quant aux secteurs d'activité où se retrouvent les bénévoles et si les répondants connaissaient les freins à l'implication bénévole. Nous avons également repris une liste d'une quinzaine d'affirmations adressées également en 2018 et concernant des généralités face à l'action bénévole, son fonctionnement et les personnes qui la pratiquent. Et puisque le RABQ a publié en 2025 une nouvelle édition du portrait des bénévoles et du bénévolat (RABQ, 2025), nous serons en mesure de comparer certaines perceptions aux réalités exprimées par 2299 bénévoles provenant des 17 régions administratives du Québec. Évidemment, nous espérons que la comparaison entre les perceptions de 2018 et 2023 a évolué pour se rapprocher de la réalité!

Ainsi, afin d'identifier le niveau d'évolution de chacune de ces perceptions, le code visuel suivant sera utilisé :



Jaune
la perception n'a pas évolué, est **demeurée stable**

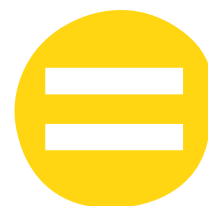


Vert
la perception a évolué pour **se rapprocher de la réalité**



Rouge
la perception a évolué pour **s'éloigner de la réalité**

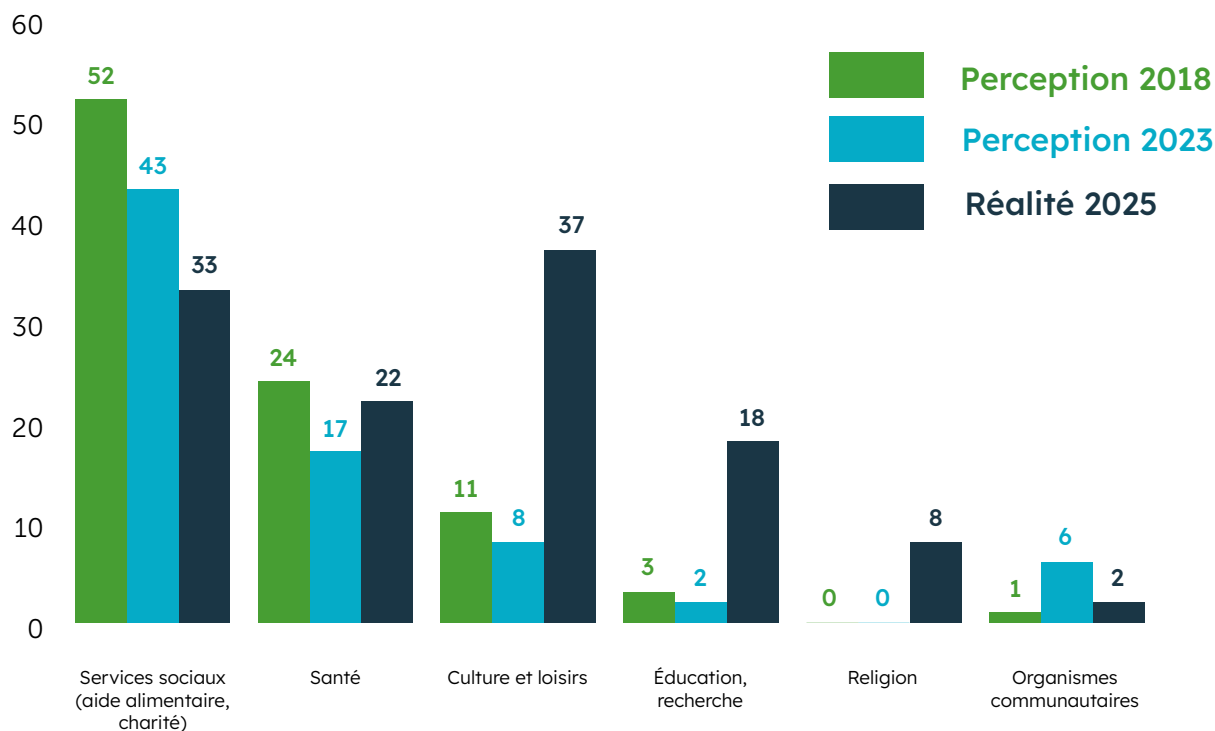
Où sont les bénévoles?



QUESTION : « Selon vous, dans quel secteur d'activité les bénévoles s'impliquent-ils le plus? »

La perception à l'effet que les secteurs des services sociaux et de la santé sont ceux qui accueillent le plus de bénévoles semble **stable**. En effet, tout comme en 2018, il s'agit des secteurs d'activité les plus connus des répondants. Or, selon le portrait des bénévoles et du bénévolat, publié par le RABQ en 2025, on constate que dans la réalité, c'est plutôt le secteur de la culture et des loisirs qui arrive au premier rang des secteurs qui comptent le plus de bénévoles. Ce constat n'est pas une surprise considérant les nombreux sous-secteurs de cette catégorie!

Graphique 1 : Secteurs d'activité privilégiés* par les bénévoles — perception 2018-2023 vs réalité 2025 (en %)



* Plusieurs réponses possibles

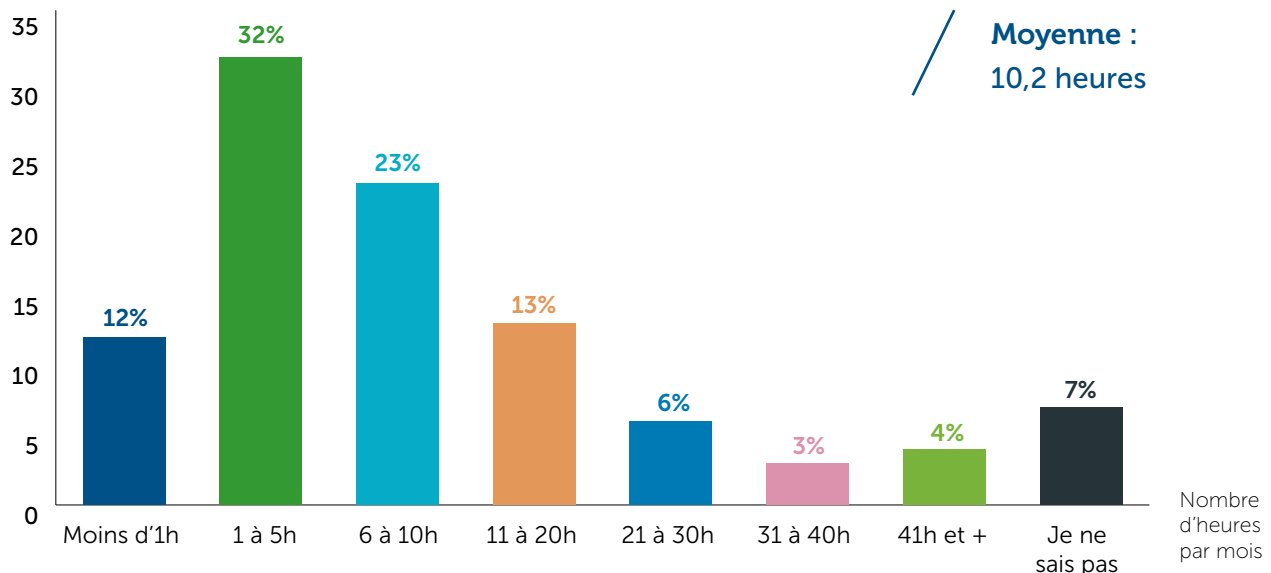
Pourquoi ne pas faire de bénévolat?

QUESTION : Selon vous, quels sont les obstacles à l'engagement bénévole?

En 2023, la moitié des répondants au sondage ont mentionné que le manque de temps serait, selon eux, le principal obstacle à l'engagement bénévole. Cette donnée représente une baisse très positive en comparaison à celles obtenues en 2018 pour cette même réponse à la question (64 %). Pour le RABQ, considérant que le nombre d'heures d'implication mensuelle est d'un peu plus de 10 heures par mois, ce changement de perception est **positif!**



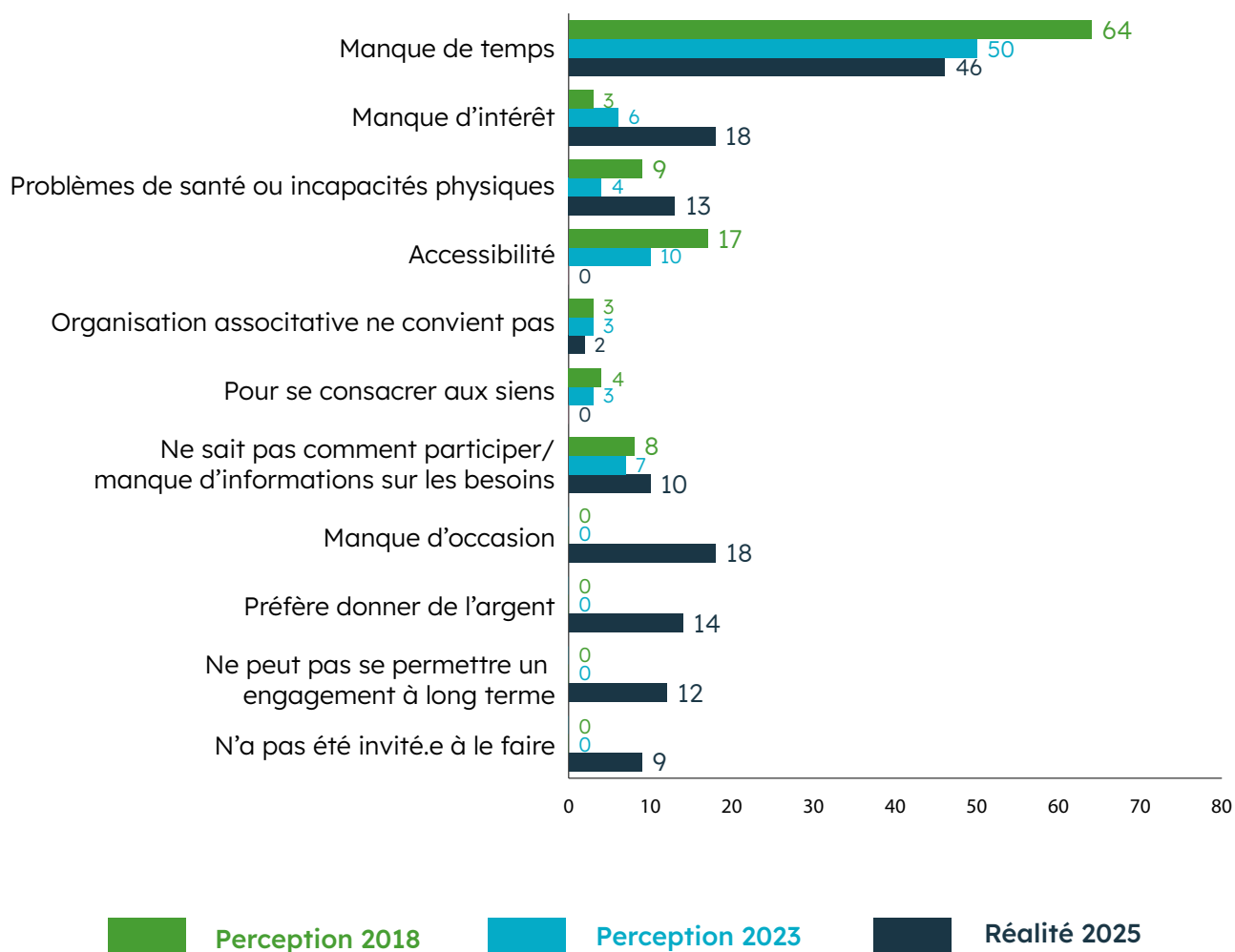
Graphique 2 : Nombre d'heures que les bénévoles font par mois en 2025



En comparant les réponses des répondants avec ceux interrogés dans le cadre du Portrait des bénévoles et du bénévolat de 2025, où 5 555 répondants NON bénévoles ont mentionné les raisons de ne pas s'impliquer, on constate une grande absence : le manque d'informations. En effet, plus de 35 % des personnes qui ne font pas de bénévolat mentionnent l'une des trois raisons suivantes : ne pas savoir comment s'impliquer ni les besoins à combler, ne pas avoir eu l'occasion de le faire, et ne pas avoir été sollicité pour le faire. Seule la première raison a été mentionnée par 7 % des répondants de notre sondage visant à évaluer la perception des Québécois face à cette question en 2023, alors qu'ils étaient 8 % en 2018.




Graphique 3 : Les freins au bénévolat VS la réalité 2025



Perceptions générales du bénévolat

QUESTION : « Selon vous, les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses? »


De nombreux services et activités ne se réaliseraient pas sans les bénévoles

 **Vrai** selon 92 % des répondants en 2023 vs 95 % en 2018



LA RÉALITÉ : Effectivement vrai! Un grand nombre de services aux personnes et d'activités culturelles et de loisirs, sans oublier la diffusion d'émissions de télévision ou de radio communautaires et de nombreuses activités jeunesse seraient impossibles sans la participation des quelque deux millions de bénévoles au Québec. Il faut aussi souligner l'action bénévole des milliers de Québécois qui donnent de leur temps pour la protection de notre environnement, notre langue ou notre culture.


Tout le monde peut faire du bénévolat

 **Vrai** selon 86 % des répondants en 2023 vs 88 % en 2018



LA RÉALITÉ : Effectivement vrai! Toute personne qui le souhaite peut faire du bénévolat. Il est donc important que les organismes ayant besoin de bénévoles fassent preuve de flexibilité quant au mode d'engagement et aux attentes envers les bénévoles (Thibault, Fortier et Leclerc, 2011, p. 41).

Les personnes qui s'engagent dans le bénévolat se portent mieux physiquement/psychologiquement

 **Vrai** selon 75 % des répondants en 2023 vs 88 % en 2018



LA RÉALITÉ : Effectivement vrai! Le bienfait psychologique le plus connu du bénévolat est le sentiment d'accomplissement personnel qu'il procure, par exemple en contribuant à une cause. Le bénévolat contribue également à briser l'isolement social par la création de nouveaux liens dans la communauté. Mais plus encore, plusieurs études ont démontré que le bénévolat avait des impacts positifs sur la santé physique. Le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) a publié un document intitulé *Faire le bien fait du bien*, dans lequel sont présentées les 15 bonnes raisons de s'engager dans le bénévolat, s'appuyant sur différentes études (RABQ, 2021).



Perception **stable**




Perception + **proche** de la réalité



Perception + **éloignée** de la réalité

Un recul important est à noter par rapport aux données obtenues en 2018. Pour le RABQ, ce résultat rappelle l'importance pour les organismes de mettre de l'avant ces bienfaits attribuables au fait de « bénévolat » sous un autre angle que l'unique impact sur la clientèle desservie.


Il y a plusieurs salariés dans les organismes bénévoles

 **Vrai** selon 62 % des répondants en 2023 vs 66 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Il peut sembler surprenant que 62 % des répondants considèrent, à tort, cette affirmation comme vraie. En réalité, dans le secteur communautaire associé à la santé et aux services sociaux, le nombre médian d'employés à temps plein est de cinq (CSMO-ESAC, 2022, p. 14) alors que plusieurs organismes bénévoles en sport, loisirs ou culture n'ont qu'un seul employé rémunéré, ou même aucun!

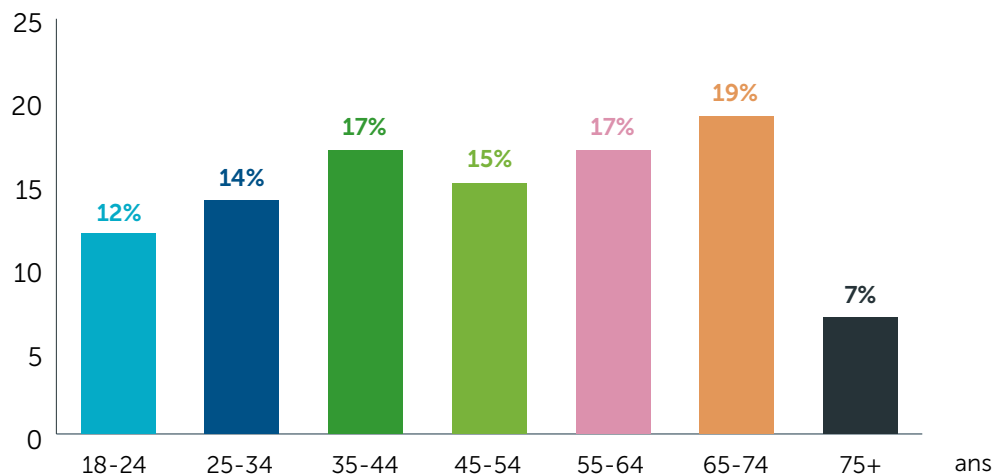
Le bénévolat est surtout réalisé par des retraités et des personnes âgées

 **Vrai** selon 51 % des répondants en 2023 vs 56 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Des personnes de tous âges pratiquent le bénévolat! C'est le type de service bénévole, la façon de faire le bénévolat et le niveau d'engagement qui varient en fonction de l'âge (Thibault, Fortier et Leclerc, 2011, p. 36).

Graphique 4 : L'âge des bénévoles au Québec – réalités 2025



Perception **stable**



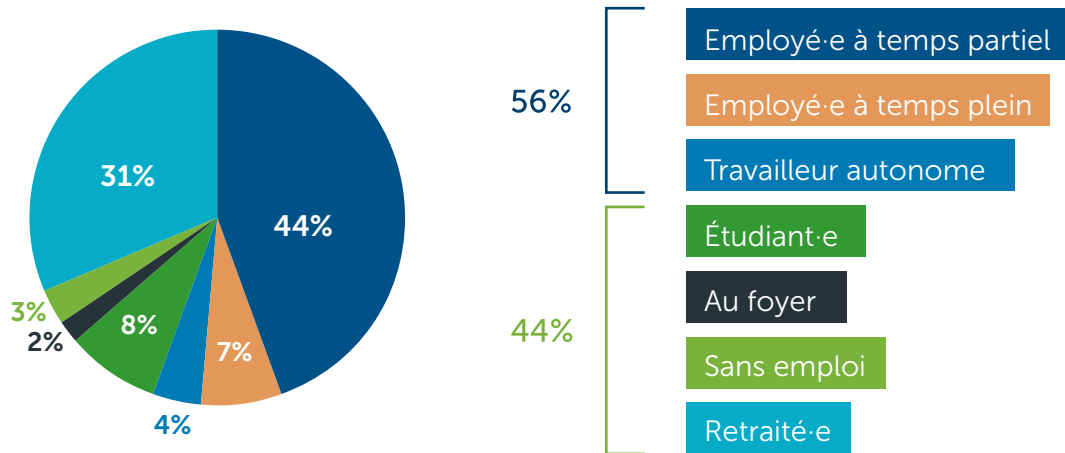
Perception **+ proche** de la réalité



Perception **+ éloignée** de la réalité

D'ailleurs, selon le dernier portrait des bénévoles et du bénévolat, des personnes de toutes les tranches d'âge sont impliquées dans le bénévolat et ne sont pas, pour la majorité d'entre elles, à l'étape de la retraite!

Graphique 5 : Occupation des bénévoles- réalités 2025



Les jeunes d'aujourd'hui s'engagent moins que la génération précédente

🗨 **Vrai** selon 49 % des répondants en 2023 vs 54 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Comme mentionné précédemment, des personnes de tous âges s'engagent dans le bénévolat. Ce qui change, ce sont principalement le type de services rendus, les modalités d'engagement et le niveau d'implication, qui varient selon l'âge. C'est tout de même encourageant de constater qu'en 2023, moins de Québécois adhéraient à cette idée préconçue.

Il faut avoir beaucoup de temps libre pour être bénévole

🗨 **Vrai** selon 37 % des répondants en 2023 vs 40 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Comme vu précédemment, la perception selon laquelle le bénévolat exige beaucoup de temps libre est fautive! En effet, le bénévolat peut être occasionnel ou intermittent, ou ne demander que quelques heures par semaine ou par mois, comme en témoigne la moyenne de 10,2 heures par mois de bénévolat!



Perception **stable**




Perception **+** proche de la réalité



Perception **+** éloignée de la réalité


Le bénévolat est une forme de main-d'œuvre bon marché

 **Vrai** selon 26 % des répondants en 2023 vs 36 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Bien que nous notions une diminution importante de cette perception, il reste du travail à faire pour le quart des répondants qui croyaient toujours, en 2023, que les bénévoles constituent une main-d'œuvre bon marché, ou plutôt gratuite car ils ne sont pas rémunérés. Au RABQ, nous sommes persuadés que le bénévolat est essentiel à une société dynamique et équilibrée, les bénévoles ayant des motivations tout autres que les personnes salariées pour effectuer leurs tâches.

Les personnes nées au Québec s'engagent davantage dans le bénévolat que les personnes immigrantes


 **Vrai** selon 15 % des répondants en 2023 vs 29 % en 2018



LA RÉALITÉ : Effectivement vrai! Bien que cela n'ait pas été vérifié au Québec, le portrait canadien nous indique que les personnes immigrantes s'impliquent un peu moins que les Canadiens d'origine. Leur site ne donne pas de données plus récentes, mais Statistique Canada mentionnait en 2015 que « 38 % des immigrants ont donné de leur temps à un organisme ou à un groupe, ce qui constitue un pourcentage grandement inférieur à la proportion correspondante des personnes nées au Canada (45 %) ».

Nous considérons cette donnée avec prudence, considérant qu'elle date de plusieurs années, mais le recul quant à cette perception, qui est en réalité un fait, démontre que les répondants ont l'impression que les Québécois sont moins généreux en don de temps que les personnes immigrantes.

Les anglophones s'engagent davantage que les francophones dans le bénévolat

 **Vrai** selon 22 % des répondants en 2023 vs 22 % en 2018



LA RÉALITÉ : Effectivement vrai! Bien que cette perception ne puisse être vérifiée pour la province de Québec, les statistiques canadiennes nous indiquent que le taux de bénévolat encadré, c'est-à-dire auprès d'un organisme, serait plus élevé dans les provinces anglophones qu'au Québec. Cependant, il ne faut pas perdre de vue le bénévolat d'initiative, ou bénévolat informel, qui se définit comme un « don de temps réalisé à l'extérieur de la famille et conduisant à une action au bénéfice de la communauté, action initiée par un individu auquel s'adjoignent d'autres personnes, ou menée par un groupe créé spontanément. (...) Il s'agit, par exemple, de voisins qui organisent une campagne de financement pour appuyer une famille ayant subi un sinistre, ou encore le nettoyage d'une zone publique » (Commeau 2023, p. 8)



Perception **stable**



Perception + **proche** de la réalité



Perception + **éloignée** de la réalité

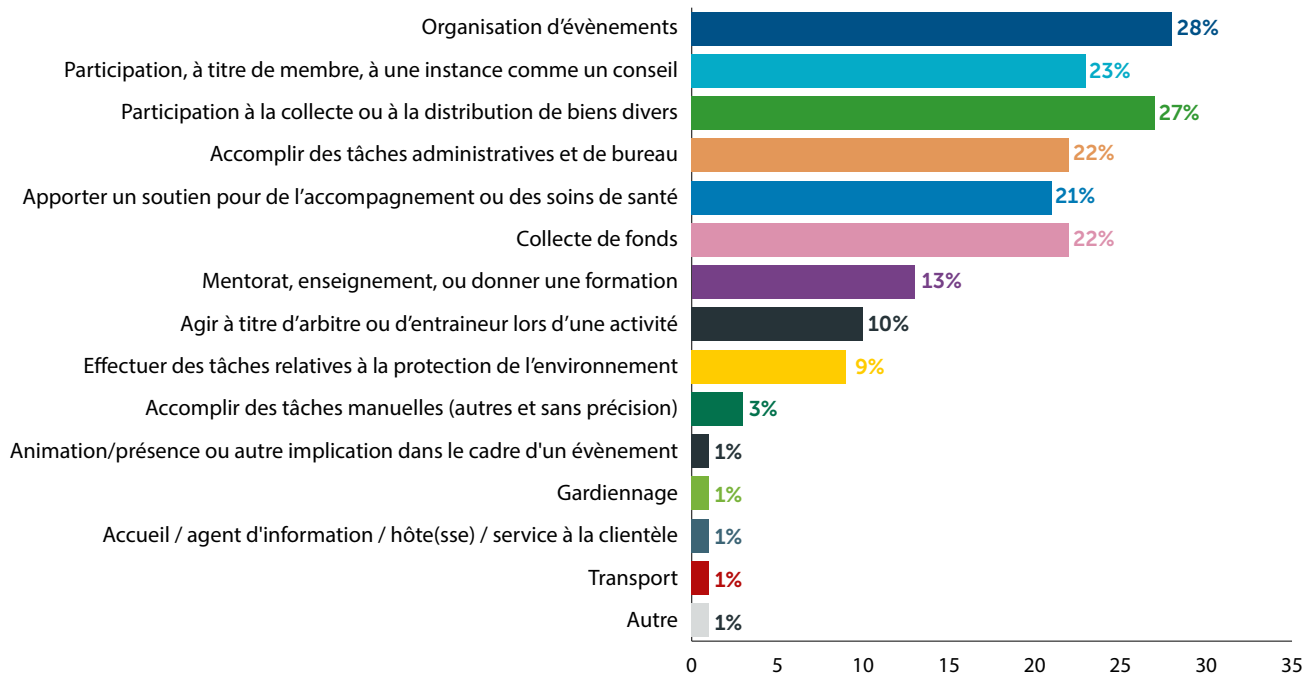
Le bénévolat exige des connaissances et des compétences de plus en plus élevées

🗨️ **Vrai** selon 15 % des répondants en 2023 vs 24 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C’est faux! Cette perception est fautive puisque les activités bénévoles sont très diversifiées, tout comme les tâches qu’effectuent les bénévoles. De plus, la plupart des organismes offrent des programmes de formation à leurs bénévoles pour effectuer des tâches spécifiques à l’organisme. Par ailleurs, le portrait des bénévoles du bénévolat de 2025 dévoile que plusieurs tâches effectuées par des bénévoles ne demandent pas de connaissances ou compétences qui ne peuvent s’acquérir en effectuant la tâche lorsqu’elles sont associées à un processus de formation proposé par la majorité des organismes.

Graphique 6 : les tâches effectuées par les bénévoles — réalité 2025



Perception **stable**




Perception + **proche** de la réalité



Perception + **éloignée** de la réalité


Ce sont surtout les personnes âgées qui bénéficient du bénévolat

 **Vrai** selon 22 % des répondants en 2023 vs 25 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! L'affirmation selon laquelle le bénévolat profite surtout aux personnes âgées est erronée. En réalité, les bénévoles sont actifs dans plusieurs secteurs d'activité au Québec, incluant les services sociaux, la culture, les sports et les loisirs. Bien des groupes bénéficient des services et des soins des bénévoles, comme les jeunes, les personnes en situation de handicap et les familles, et cela n'est pas une question d'âge! Affirmer que le bénévolat profite surtout aux aînés, c'est exclure près d'un demi-million de bénévoles actifs juste dans le seul secteur du loisir, notamment la panoplie d'activités sportives disponibles pour les jeunes!

Il y a beaucoup trop d'organismes de bénévolat au Québec

 **Vrai** selon 15 % des répondants en 2023 vs 15 % en 2018



LA RÉALITÉ : Attention! C'est faux! Enfin, y a-t-il ou non un trop grand nombre d'organismes bénévoles au Québec? Bien que subjective, la question méritait d'être posée à nos 1 022 répondants. Or, étonnamment – et heureusement! – seulement 15 % d'entre eux croient que cette affirmation est vraie, la même proportion qu'en 2018.



Perception **stable**



Perception + **proche** de la réalité



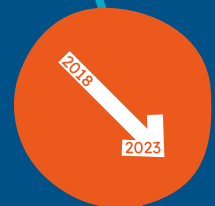
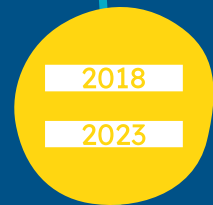
Perception + **éloignée** de la réalité

Conclusion

Bien que les résultats de nos enquêtes de 2018 et 2023 ne puissent être comparés sur une base scientifique, la tendance est à l'évolution des perceptions pour plusieurs des éléments sur lesquels les répondants ont été questionnés. Toutefois, cette évolution n'est pas toujours positive, les perceptions s'éloignant parfois de la réalité par rapport à ce qui avait été mentionné en 2018. En effet, si l'importance des bénévoles dans la réalisation des services demeure largement reconnue, on observe une légère baisse de certaines perceptions positives, notamment concernant les bienfaits physiques et psychologiques de l'engagement bénévole.

Également, certaines fausses perceptions sont bien ancrées et méritent que des actions soient prises pour les faire évoluer. Pensons notamment à la perception concernant les secteurs d'activité attirant le plus grand nombre de bénévoles, ou à l'idée qu'il faut beaucoup de temps libre pour être bénévole. Inversement, quelques idées reçues, parfois stigmatisantes ou réductrices, sont en net recul, comme l'idée que ce sont surtout les retraités qui s'engagent, que les jeunes s'engagent moins que les générations précédentes, ou que le bénévolat est une main-d'œuvre bon marché.

Ces tendances suggèrent une meilleure compréhension du rôle et de la diversité des bénévoles au Québec, mais aussi la nécessité de continuer à valoriser les impacts personnels et collectifs du bénévolat. En somme, si le regard porté sur le bénévolat évolue généralement dans le bon sens, il reste du travail pour en faire une pratique encore plus accessible, reconnue et valorisée par l'ensemble de la population.



Bibliographie

Comeau, Y. (2023). *Lexique de l'action bénévole et de l'engagement social* (version abrégée). Réseau de l'action bénévole du Québec. 22 pages.

Comité sectoriel de la main d'œuvre en économie sociale et action communautaire (CSMO-ESAC) (2022), *Enquête Repères 2022*. 57 pages.

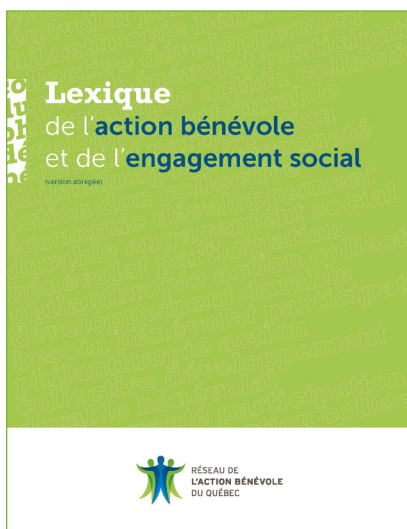
Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2025), *Portraits des bénévoles et du bénévolat*. 85 pages.

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2018), *Cahier de recherche : le bénévolat selon les québécois*. 53 pages.

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) (2021), Faire le bien fait du bien. 9 pages. (consulté en ligne le 17 mars 2026) https://rabq.ca/wp-content/uploads/2025/06/20190815093515_Fairedubienfaitlebien.pdf

Statistique Canada (2015). *Le bénévolat au Canada, 2004 à 2013*. Produit No 89652-X2015003 au catalogue de Statistique Canada

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





RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

rabq.ca