



Diversifier l'engagement, renforcer la société : Le bénévolat senior au Luxembourg

Maria Noel Pi Alperin, Gaetan de Lanchy, Jordane Segura

Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER)

Auteur correspondant :
Maria Noel Pi Alperin
MariaNoel.PiAlperin@liser.lu

Ce travail a été réalisé en collaboration avec le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



SHARE
SURVEY OF HEALTH, AGEING
AND RETIREMENT IN EUROPE
LUXEMBOURG

Au Luxembourg, le bénévolat constitue un pilier de la cohésion sociale, du vivre-ensemble et du fonctionnement de nombreux secteurs d'intérêt général, allant de l'action sociale au sport et à la culture. L'engagement des seniors y joue un rôle essentiel : il mobilise des compétences et une expérience précieuses, entretient les liens sociaux et contribue au bien-être des bénévoles eux-mêmes. Pourtant, tous les seniors ne participent pas dans les mêmes proportions. Les données SHARE montrent de fortes disparités selon l'âge, le niveau d'études, l'origine et certaines contraintes familiales ou matérielles. Mieux comprendre ces écarts est essentiel pour élargir la base des bénévoles. Diversifier les profils et adapter les formes d'engagement permettraient de renforcer les associations, de préparer la relève et de consolider le rôle du bénévolat comme vecteur d'intégration et de cohésion.

Introduction

Le bénévolat se définit comme un engagement libre, volontaire et non rémunéré, au service d'autrui ou de l'intérêt collectif, au sein d'une structure ou association sans but lucratif allant au-delà de la simple entraide familiale ou amicale. Le bénévolat joue un rôle essentiel dans le renforcement des communautés, le soutien aux services publics et la promotion du développement durable. Chaque jour et partout dans le monde, les bénévoles constituent un puissant moteur de changement (Nakamura, 2025). Selon les estimations des Nations Unies, plus de 800 millions de personnes participent régulièrement à des activités bénévoles à travers le monde (UN, 2022).

Au Luxembourg, le bénévolat est d'un intérêt stratégique en tant que facteur de cohésion sociale et de participation citoyenne. Dans une société en pleine croissance, caractérisée par une forte diversité culturelle et linguistique, ainsi que par la présence de nombreux résidents d'origine étrangère et de travailleurs frontaliers, l'engagement bénévole favorise les rencontres, l'intégration et le développement des liens sociaux. Au-delà de sa dimension sociale, le bénévolat génère une valeur économique importante et contribue également au fonctionnement de nombreux secteurs d'intérêt général tels que le sport, la culture, l'environnement, l'action sociale et la santé (UN, 2022).

Selon les dernières statistiques du STATEC, le Grand-Duché se classe au quatrième rang des pays européens les plus engagés, après la Norvège, les Pays-Bas et le Danemark, avec 35 % de la population ayant effectué une activité bénévole en 2022, contre une moyenne européenne de 19 % (STATEC, 2024). La grande majorité des bénévoles se tournent vers trois secteurs clés : les organisations caritatives — axées sur l'aide alimentaire, l'apprentissage des langues ou l'intégration — attirent 25,3 % d'entre eux ; les clubs sportifs, dont le fonctionnement repose presque entièrement sur cet engagement citoyen, mobilisent 24,9 % des bénévoles ; et les associations culturelles rassemblent 19,8 % d'entre eux.

Si le bénévolat ne connaît pas d'âge, l'engagement des seniors dans des activités bénévoles constitue une richesse inestimable pour le tissu associatif. Forts de leur expérience de vie, de leurs compétences et de leur disponibilité souvent accrue à la retraite, ils jouent

un rôle essentiel dans la transmission des savoirs et le soutien aux initiatives locales. Les bénéfices de cet engagement sont réciproques. En offrant aux aînés l'occasion de relever de nouveaux défis et de continuer à développer des relations sociales, le bénévolat leur permet de préserver une place active et valorisée dans la société, tout en adoucissant la transition après la fin de leur carrière professionnelle. Plusieurs études suggèrent qu'un tel investissement citoyen favorise également un vieillissement actif et en bonne santé, pouvant améliorer non seulement le bien-être psychologique et le lien social, mais aussi la santé physique et cognitive des personnes âgées (Williams et al., 2026 ; UNV & ILO, 2025 ; Filges et al., 2020). Au Luxembourg, les données SHARE permettent d'examiner spécifiquement l'engagement bénévole des résidents âgés de 50 ans et plus.

Au vu de ces bénéfices et de cette forte participation, l'encadrement et la promotion du tissu associatif se trouvent au cœur des priorités politiques du Grand-Duché, notamment pour soutenir le bien-être des seniors. Cet engagement s'est historiquement traduit par le soutien de l'État à des structures comme l'Agence du Bénévolat, mais aussi par une volonté de renforcer le vivre-ensemble et la prévention de l'isolement social à travers une stratégie nationale révisée.

L'objectif de ce *policy brief* est de dresser le profil des seniors engagés dans le bénévolat au Luxembourg et de mettre en lumière les différences de participation entre les différents profils de seniors. Dans un contexte de vieillissement démographique, la compréhension de ces dynamiques est essentielle pour permettre aux décideurs publics et aux associations de promouvoir efficacement l'engagement et de cibler les futurs bénévoles. Il importe dès lors de mieux comprendre les caractéristiques associées à une participation plus ou moins élevée, notamment en lien avec les contraintes de la sphère privée, afin de mieux adapter les politiques de soutien. Cette analyse s'appuie sur les données luxembourgeoises de l'enquête SHARE (*Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*) relative à la santé, au vieillissement et à la retraite en Europe. Cette enquête unique a pour but de comprendre le vieillissement de la population en collectant, à travers plus de sept cents questions, des données longitudinales sur la situation économique, sociale et sanitaire des citoyens européens âgés de 50 ans et plus.

Qui sont les bénévoles seniors au Luxembourg ?

Les données de la vague 9 de l'enquête SHARE, collectées entre 2021 et 2022, indiquent que 18,8 % de la population résidente au Luxembourg âgée de 50 ans et plus s'est engagée dans des activités bénévoles au cours de l'année écoulée, soit environ 42 660 individus. Si ce taux marque une baisse par rapport au pic enregistré entre 2019 et 2020 (28,8 %), ainsi qu'aux niveaux d'avant la pandémie de la COVID-19 (environ 22 % en 2013 et 2015)¹, cette baisse intervient dans un contexte post-pandémique marqué par un recul du bénévolat, également documenté dans d'autres pays par l'OCDE (2024). Parmi ces bénévoles, l'engagement reste toutefois très régulier : 37,3 % participent chaque semaine et 41,4 % chaque mois. Cette section porte sur la composition de cette population de bénévoles seniors, afin d'en dégager les principales caractéristiques démographiques, sociales et économiques.

Une population légèrement plus masculine

Le profil démographique du bénévole senior au Luxembourg est globalement jeune et légèrement plus masculin, même si des nuances apparaissent avec l'âge. Les bénévoles âgés de 50 à 64 ans sont les

plus nombreux (59,1 %). Ils sont suivis par les 65-79 ans (35,2 %) et, plus marginalement, par les aînés de 80 ans et plus (5,8 %).

Les hommes sont légèrement majoritaires parmi les bénévoles seniors (51,2 %). Cette tendance reste stable chez les 50-64 ans (52,0 %) et les 65-79 ans (51,7 %). Néanmoins, cette tendance s'inverse au sein du groupe d'âge des 80 ans et plus, où les femmes deviennent majoritaires (54,4 %), un phénomène directement lié à la structure démographique du Grand-Duché où l'espérance de vie des femmes reste plus élevée (STATEC, 2023).

Une population composée majoritairement de seniors diplômés et aisés financièrement

La population des bénévoles seniors se caractérise par un niveau d'études relativement élevé. En effet, le Tableau 1 montre que plus de la moitié des bénévoles (50,5 %) possèdent un diplôme de l'enseignement supérieur, une tendance encore plus marquée chez les hommes (58,2 %) que chez les femmes (42,1 %). Les personnes ayant achevé l'enseignement secondaire forment le deuxième groupe le plus représenté, avec 21,2 % des effectifs (19,5 % des hommes et 23,1 % des femmes).

Tableau 1 — Niveau d'éducation des bénévoles par sexe (%)

Niveau d'éducation	Bénévoles Total (%)	Bénévoles Hommes (%)	Bénévoles Femmes (%)
Éducation pré-primaire	0,8	1,1	0,5
Enseignement primaire	8,6	6,6	10,8
Premier cycle de l'enseignement secondaire	15,4	10,7	20,4
Enseignement secondaire	21,2	19,5	23,1
Enseignement post-secondaire non supérieur	3,5	3,9	3,1
Premier cycle de l'enseignement supérieur (Bac+2 à Bac+5)	47,3	53,7	40,5
Deuxième cycle de l'enseignement supérieur (Bac+8)	3,2	4,5	1,6
Total	100,0	100,0	100,0

Source : Calculs effectués à partir des données SHARE, Vague 9.

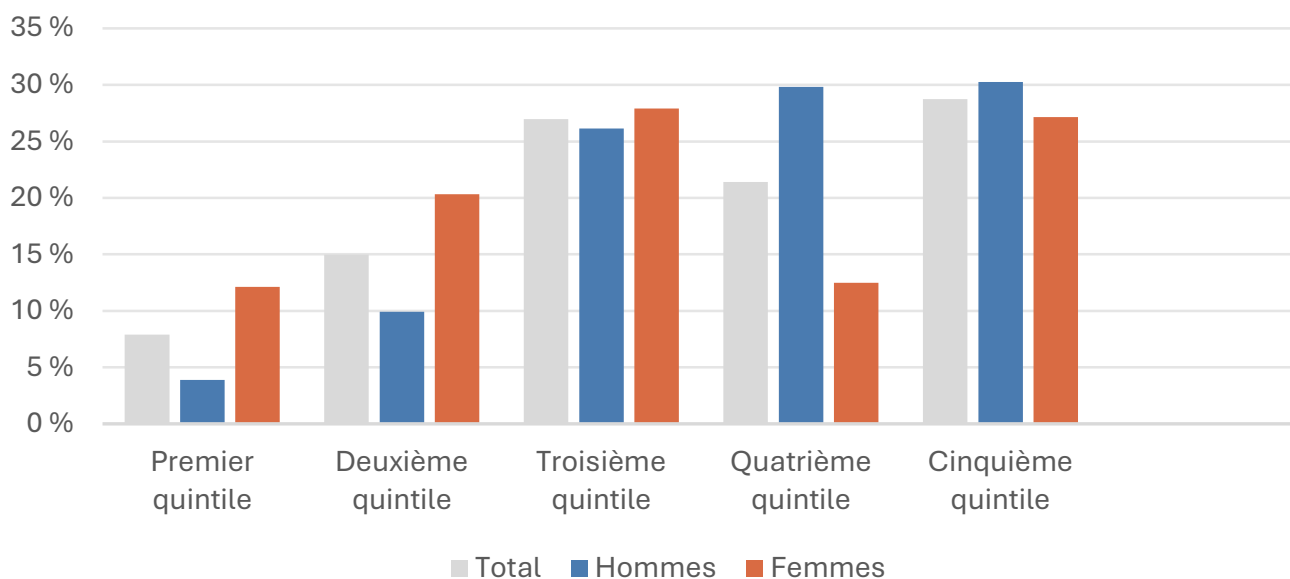
¹ Résultats établis à partir des données SHARE : Vague 5 (2013, taux de bénévolat de 22,2 %), Vague 6 (2015, 22,1 %) et Vague 8 (2019-2020, 28,8 %).

Ce profil académique élevé fait directement écho aux ressources financières des bénévoles. À l'instar des tendances nationales pour l'ensemble de la population (STATEC, 2024), l'engagement bénévole des plus de 50 ans concerne principalement les ménages les plus aisés. Comme l'illustre la Figure 1, près de 30 % des bénévoles appartiennent au cinquième quintile de la distribution du revenu (les 20 % les plus riches du pays), suivis par le troisième quintile (27 %), tandis que les seniors issus des 20 % des ménages les moins favorisés financièrement (premier quintile) ne représentent que 7,9 % des bénévoles. L'analyse par genre révèle une autre disparité : 86,2 % des hommes bénévoles se situent dans la tranche des revenus intermédiaires à supérieurs, contre 67,5 % des femmes².

Une population majoritairement née au Luxembourg, retraitée et en bonne santé

Au-delà du niveau d'études et du revenu, la situation professionnelle constitue une autre dimension importante du profil des bénévoles. La majorité des bénévoles de 50 ans et plus sont retraités (58,5 %), tandis que 28,8 % poursuivent une activité professionnelle. Cette répartition varie fortement selon le sexe : les hommes bénévoles se partagent essentiellement entre ceux qui sont retraités (66 %) et ceux qui sont encore en activité (34 %), alors que les femmes affichent un profil plus diversifié (50,6 % sont à la retraite, 25,2 % sont au foyer, 23,2 % sont en activité et seulement 1,1 % sont invalides ou en congé maladie de longue durée).

Figure 1 — Niveau de revenu des bénévoles au Luxembourg (%)



Source : Calculs effectués à partir des données SHARE, Vague 9.

² Le pourcentage de bénévoles appartenant au quatrième quintile de revenu est inférieur à celui des troisième et cinquième quintiles. Ce recul est principalement attribuable aux femmes bénévoles, moins représentées que les hommes dans cette catégorie de revenus moyens supérieurs. Ce quatrième quintile se caractérise en effet par un profil spécifique, composé majoritairement de femmes retraitées (82,3 %).

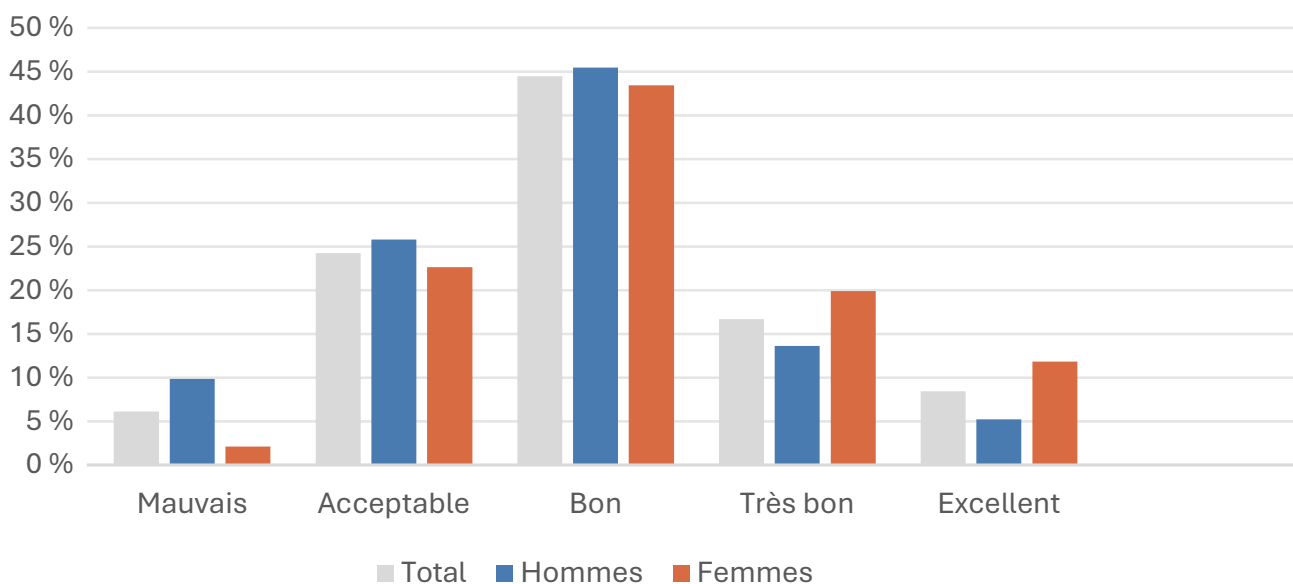
Le profil des bénévoles se caractérise également par une perception globalement positive de leur état de santé. Comme l'illustre la Figure 2, près de la moitié des répondants (44,5 %) évaluent leur état de santé comme étant bon. Cette tendance s'observe de manière relativement homogène selon le sexe, les proportions étant proches chez les hommes (45,5 %) et les femmes (43,4 %). Par ailleurs, près d'un quart des personnes interrogées (24,3 %) considèrent leur état de santé comme acceptable³. Dans l'ensemble, cette perception positive de leur état de santé parmi les bénévoles, peut favoriser le maintien d'une participation sociale active.

Enfin, pour enrichir le portrait socio-démographique des bénévoles, il convient d'intégrer la variable relative au pays de naissance, essentielle dans le contexte multiculturel luxembourgeois. À cet égard, les données révèlent que les bénévoles sont majoritairement nés au Luxembourg (65,5 %). Les communautés italienne (9,3 %) et belge (9,2 %) se distinguent comme les deux principaux groupes d'origine étrangère représentés parmi les bénévoles au sein de l'échantillon.

L'examen des données selon le sexe fait toutefois apparaître certaines disparités : la proportion de bénévoles nés au Luxembourg est nettement plus élevée chez les femmes que chez les hommes (72,0 % contre 59,2 %). Cette divergence se reflète également dans la composition par pays de naissance. Parmi les femmes bénévoles, 12,4 % sont nées en Belgique et 4,3 % en Allemagne. Parmi les hommes, les personnes nées en Italie représentent 17,6 %, suivies de celles nées en Allemagne (7,4 %).

Ces premiers résultats suggèrent que le profil type du senior bénévole au Luxembourg correspond à un individu âgé de 50 à 64 ans, légèrement plus souvent de sexe masculin. Ces bénévoles disposent généralement d'un niveau d'études élevé, d'une situation financière aisée et jouissent d'une bonne santé. Enfin, les bénévoles seniors sont majoritairement natifs du Grand-Duché, ce qui met en évidence le lien étroit entre l'engagement associatif, le niveau de ressources socio-économiques et le degré d'intégration culturelle locale.

Figure 2 — État de santé autoévalué des bénévoles au Luxembourg par sexe (%)



Source : Calculs effectués à partir des données SHARE, Vague 9.

³ Ce type de distribution de réponses est couramment observé dans les enquêtes fondées sur une appréciation subjective de l'état de santé, les répondants ayant tendance à privilégier les catégories intermédiaires.

Au-delà du temps libre : les différences de participation selon les profils

Cette section examine les différences de participation selon les caractéristiques socio-démographiques, familiales, sociales et économiques des seniors. Les résultats présentés décrivent des associations statistiques et ne permettent pas d'établir avec certitude des relations de cause à effet. Ces associations mettent néanmoins en lumière les caractéristiques liées à une participation plus ou moins élevée et les obstacles potentiels à l'engagement des seniors au Luxembourg.

Des écarts de participation marqués selon le niveau d'études : l'importance du diplôme face aux contraintes de la vie

Les personnes les plus diplômées participent généralement davantage au bénévolat, un résultat largement établi dans la littérature. Les études montrent que les personnes les plus diplômées participent davantage à la vie associative, car elles disposent de compétences valorisables, possèdent davantage de ressources civiques et sont davantage exposées aux réseaux favorisant le bénévolat (Manda et al., 2025 ; Nakamura et al., 2025 ; Niebuur et al., 2018). Si l'enseignement supérieur s'impose comme le principal facteur d'engagement bénévole au Luxembourg, son impact est vraisemblablement conditionné par les cycles et les contraintes de la vie. L'avantage dont disposent les personnes diplômées s'exprime différemment selon l'âge et la situation professionnelle. C'est en effet chez les 65-79 ans et les personnes retraitées ou au foyer que le diplôme fait la plus grande différence, augmentant respectivement de 15,2 et près de 18 points de pourcentage (pp)⁴ la probabilité de s'engager. Bien que cette association positive s'observe dans la quasi-totalité des statuts d'emploi et quel que soit l'état de santé mentale (+16 pp), ou encore pour les personnes en bonne santé (+13,6 pp) ou en santé moyenne (+16 pp), il s'efface devant les ruptures de vie majeures. Ainsi, le niveau d'études ne joue plus aucun rôle significatif lorsque l'état de santé physique se dégrade fortement, ou chez les personnes invalides ou en congé maladie de longue durée.

Bien que le niveau de revenu soit associé au niveau d'éducation et que les études indiquent que les revenus élevés sont généralement associés à un engagement bénévole plus fréquent⁵, cette corrélation apparaît relativement limitée au Luxembourg. Les analyses montrent que, même si les bénévoles seniors appartiennent majoritairement aux ménages les plus favorisés, le revenu n'exerce pas pour autant un effet déterminant sur l'engagement bénévole des seniors, quel que soit leur âge ou leur état de santé physique. Le revenu joue pourtant un rôle dans deux situations bien précises. Être aisé financièrement facilite l'engagement des personnes au foyer (+3,3 pp) et augmente la participation des personnes confrontées à des difficultés de santé mentale (+4,4 pp), par rapport aux personnes qui ne le sont pas. Dans ces deux situations, un revenu plus élevé contribue à réduire certaines contraintes matérielles susceptibles de limiter l'engagement.

L'avancée en âge et le défi du lien social : le bénévolat comme vecteur de bien-être et de prévention de l'isolement

Parmi les caractéristiques associées à l'engagement bénévole des seniors, l'âge joue un rôle important. Les résultats montrent que l'avancée en âge tend à réduire progressivement la propension à s'engager. Comparées aux personnes âgées de 50 à 64 ans, celles âgées de 65 à 79 ans présentent une probabilité de participation inférieure de 12,5 pp. Cet écart atteint 24 pp chez les personnes âgées de 80 ans ou plus. Cette diminution peut s'expliquer par plusieurs mécanismes tels que la fatigue, la diminution des capacités physiques, la perte de routines ou encore le rétrécissement progressif des réseaux relationnels (Morgan et Elder, 2025 ; Morrow-Howell, 2010).

À l'inverse, l'analyse statistique du rôle de l'état de santé physique dans l'engagement bénévole révèle une absence d'effets significatifs, indépendamment du niveau d'études, du statut professionnel ou du sentiment d'isolement social. La seule exception notable concerne les seniors les plus jeunes (50-64 ans) pour lesquels avoir un bon état de santé physique augmente significativement la probabilité d'engagement de 13,6 pp, par

⁴ Les points de pourcentage représentent une différence directe entre deux pourcentages. Par exemple, passer de 20 % à 35 % correspond à une augmentation de 15 points de pourcentage.

⁵ Les individus avec revenus plus élevés disposeraient de plus de temps libre et de flexibilité, auraient les ressources pour supporter les coûts du bénévolat et seraient plus intégrées dans les réseaux civiques (Niebuur et al., 2018 ; OCDE, 2001).

rapport à ceux qui ont une santé moyenne. Hormis cette spécificité propre aux premières années de la retraite, ces résultats suggèrent que la propension des seniors résidant au Luxembourg à s'investir reste relativement homogène, que leur condition physique générale soit excellente ou simplement moyenne.

Les résultats sont également peu concluants quant au rôle direct de la santé mentale dans le bénévolat. De même, le sentiment de solitude ou d'isolement social ne semble pas constituer un déterminant de l'engagement. Une relation inverse apparaît toutefois nettement. Les seniors qui exercent une activité bénévole présentent une probabilité plus faible de se sentir seuls ou socialement isolés, comparés à ceux qui ne s'engagent pas. Cette relation s'explique par le fait que le bénévolat favorise les interactions sociales régulières, contribue à l'élargissement des réseaux relationnels et renforce le sentiment d'utilité et d'appartenance à une communauté (Torres et al., 2023 ; Russell et al., 2019).

Le capital culturel comme clé de l'engagement : le bénévolat, révélateur et moteur de l'intégration sociale

La littérature relative au pays d'origine comme facteur associé à l'engagement bénévole suggère que les immigrés sont moins enclins à faire du bénévolat que les natifs (Greenspan et al., 2018 ; Musick et Wilson, 2007). Ce constat se vérifie également au Luxembourg, où le bénévolat est ancré dans l'histoire locale. Les résultats montrent que les personnes nées au Grand-Duché ont une propension à s'engager nettement supérieure à celle des immigrés. Toutefois, l'effet du pays d'origine varie fortement selon le niveau d'études. L'écart dans la probabilité de s'engager dans une activité bénévole entre natifs et immigrés est modéré parmi les personnes les moins diplômées (10,4 pp), mais augmente progressivement avec le niveau d'éducation. Chez les personnes ayant un diplôme d'études supérieures, cet écart atteint 21,2 pp.

Cette plus forte participation des personnes nées au Luxembourg suggère l'importance d'un capital culturel et relationnel spécifique. Une meilleure maîtrise des langues officielles (notamment le luxembourgeois), une meilleure connaissance du fonctionnement du système associatif local ainsi que des réseaux de socialisation précoces (liens d'enfance, clubs locaux) facilitent l'accès aux opportunités de bénévolat (Musick et Wilson, 2007). Ces observations ne signifient pas pour autant que les personnes nées à l'étranger sont

absentes du monde associatif. Les études montrent que leur participation tend à augmenter avec la durée de résidence et l'avancée en âge (Greenspan et al., 2018). Les différences observées semblent ainsi renvoyer davantage à des mécanismes d'intégration sociale et de familiarité avec les réseaux locaux qu'à une absence d'intérêt pour l'engagement bénévole.

Arbitrages temporels et contraintes de la structure familiale et relationnelle

La structure familiale et relationnelle des individus est étroitement associée à l'engagement bénévole. Tout d'abord, être en couple favorise systématiquement la participation aux activités bénévoles quels que soient l'âge, le niveau d'études ou l'état de santé des individus. Ainsi, la vie en couple accroît la probabilité de s'engager de 12,4 pp chez les 65-79 ans, contre près de 6 pp chez les personnes âgées de 80 ans ou plus. L'effet d'être en couple renforce également le rôle du niveau d'éducation. Alors qu'une personne faiblement diplômée vivant avec un partenaire voit sa probabilité d'engagement augmenter de 9,2 pp, cet effet atteint 17 pp chez les diplômés de l'enseignement supérieur. Quel que soit l'état de santé ou le sentiment d'isolement social, la vie de couple augmente de manière quasi constante la probabilité de s'engager d'environ 13 pp. Ces résultats confirment que le bénévolat tend à se diffuser au sein du foyer par un effet d'entraînement. Les personnes en couple sont plus enclines à s'engager, d'autant plus si leur conjoint est lui-même bénévole. Cette dynamique s'explique par l'influence réciproque des partenaires et par leur meilleure intégration dans les réseaux communautaires, qui multiplient les opportunités d'engagement (Rotolo et Wilson, 2006).

Le rôle de la famille dépasse toutefois la seule présence d'un partenaire. Si avoir un ou deux enfants ne modifie pas significativement la propension à faire du bénévolat, les familles nombreuses apparaissent comme un puissant indicateur de l'engagement. Les personnes ayant au moins trois enfants sont nettement plus susceptibles de participer à une activité bénévole, en particulier lorsqu'elles sont jeunes retraitées ou fortement diplômées. L'effet est particulièrement visible chez les diplômés de l'enseignement supérieur, pour lesquels le fait d'avoir trois enfants ou plus augmente la probabilité d'engagement de 20,5 pp par rapport aux personnes sans enfants. Chez les retraités âgés de 65 à 79 ans, cet avantage atteint 15,4 pp. Plus largement, le fait d'avoir une famille nombreuse augmente la probabilité de s'engager dans le bénévolat d'environ 16 pp, et ce,

indépendamment de l'état de santé ou du sentiment d'isolement social. Ces résultats montrent que, loin d'être un frein, la famille nombreuse élargit mécaniquement les cercles d'interactions des parents. Elle crée également un ancrage local qui incite les parents à s'investir dans des activités liées à l'école, au sport ou à la culture (Nakamura et al., 2025 ; Niebuur et al., 2018).

À l'inverse, la taille du ménage produit un effet opposé. Si avoir un partenaire ou une famille nombreuse incite à une plus forte propension au bénévolat, vivre dans un ménage composé d'un grand nombre de personnes tend à la freiner. Cet effet est particulièrement marqué chez les jeunes retraités, pour lesquels la vie dans un ménage d'au moins six personnes réduit la probabilité de bénévolat de 29 pp, en comparaison avec ceux qui vivent seuls. Cet effet demeure présent chez les personnes âgées de 80 ans et plus, mais dans une moindre mesure (-13,1 pp). Le résultat le plus marquant concerne toutefois le niveau d'éducation, généralement considéré comme l'un des principaux facteurs de l'engagement bénévole. Alors que les diplômés de l'enseignement supérieur disposent généralement du plus fort potentiel d'engagement, vivre dans un ménage nombreux réduit leur probabilité de bénévolat de 40,7 pp, contre 21,6 pp pour les personnes faiblement diplômées. Ce résultat suggère que les contraintes et les arbitrages temporels associés à la vie dans un ménage de grande taille pèsent particulièrement sur les individus qui seraient autrement les plus enclins à s'investir dans la vie associative. Enfin, cet effet négatif de la taille du ménage s'observe quel que soit le statut professionnel de la personne, qu'elle soit retraitée, en emploi ou au foyer. Seules les personnes invalides ou en congé maladie de longue durée échappent à cette tendance, les limitations liées à l'état de santé prévalant alors sur les caractéristiques du ménage.

Au-delà de la famille, la structure du réseau relationnel joue également un rôle déterminant. Les résultats mettent en évidence un effet de seuil intéressant. Sortir de l'isolement social pour intégrer un réseau de connaissances de taille intermédiaire (deux ou trois personnes) crée un terrain particulièrement favorable à l'engagement. En revanche, avoir un réseau très étendu n'apporte aucun bénéfice supplémentaire significatif. L'effet d'avoir accès à ce réseau relationnel intermédiaire varie cependant selon le profil des individus. C'est précisément chez les diplômés de l'enseignement supérieur qu'un réseau de taille moyenne est le plus fortement associé à l'engagement, augmentant la probabilité de s'investir de 15,1 pp par rapport aux personnes

dont le réseau est inexistant ou composé d'une seule personne. Cet effet varie également selon l'âge en motivant deux fois plus les jeunes retraités (+11,1 pp) que les seniors de plus de 80 ans. Indépendamment de l'état de santé, ce socle relationnel minimal s'impose comme une ressource sociale essentielle pour encourager la participation associative.

Enfin, le contexte familial et relationnel peut conduire certains seniors à apporter une aide informelle à un proche, un ami ou un voisin. Les données indiquent que fournir de l'aide informelle implique un arbitrage temporel, ce qui pourrait constituer un frein direct à l'engagement bénévole. Ainsi, par exemple, la probabilité d'engagement bénévole des retraités âgés de 65 à 79 ans qui fournissent de l'aide informelle diminue de 6,6 pp, par rapport aux personnes n'exerçant aucune aide informelle. Cet effet est encore plus marqué chez les diplômés de l'enseignement supérieur, pour qui la diminution de la probabilité d'engagement atteint 8,7 pp. Enfin, quel que soit l'état de santé physique ou le sentiment d'isolement social, la charge liée à l'aide informelle réduit systématiquement les chances de s'investir dans le bénévolat d'environ 7 pp. Plus largement, ces résultats montrent que le temps et l'énergie disponibles ne sont pas illimités. Dans de nombreuses situations, l'aide apportée à l'entourage se substitue au bénévolat associatif plutôt qu'elle ne s'y ajoute, un arbitrage examiné dans la section suivante.

Genre, statut professionnel et milieu de résidence : des écarts qui s'estompent lorsque les autres caractéristiques sont prises en compte

Les écarts descriptifs présentés plus haut ne restent pas tous statistiquement significatifs lorsque l'analyse prend simultanément en compte les autres caractéristiques observées. En premier lieu, le sexe ne semble pas influencer la probabilité de s'engager au sein de l'échantillon étudié. Au Luxembourg, bien que la part d'hommes bénévoles soit légèrement supérieure à celle des femmes chez les personnes âgées, cet écart n'est pas significatif. En deuxième lieu, le statut professionnel ne présente pas non plus d'effet déterminant sur la participation associative. En effet, même si les personnes encore actives bénéficient souvent d'un réseau relationnel plus étendu et de compétences transposables (Nakamura, 2025 ; Niebuur et al., 2018), la transition vers la retraite constitue une configuration également favorable à l'investissement associatif en libérant du temps disponible, à condition que l'état de santé le permette (Sánchez-García et al., 2022). Enfin, le degré

d'urbanisation ne révèle aucune disparité notable. Dans le contexte luxembourgeois, ce résultat suggère que les opportunités de bénévolat, tout comme les incitations à la participation, bénéficient d'une relative homogénéité sur l'ensemble du territoire, atténuant ainsi les clivages géographiques traditionnels.

En somme, l'engagement bénévole des seniors au Luxembourg s'avère profondément ancré dans une structure d'opportunités et un ensemble de facteurs personnels et sociaux. Si l'avancée en âge agit comme un frein mécanique, le niveau d'études s'impose comme le principal vecteur de l'engagement bénévole, bien que sa force dépende étroitement de configurations spécifiques liées à l'activité, à l'origine ou à la santé. Par ailleurs, la relative homogénéité des comportements face aux revenus et à la condition physique ordinaire déplace l'enjeu vers des dimensions plus intangibles, telles que le pays d'origine ou la contribution du bénévolat à l'apaisement de la solitude. Pour comprendre pleinement la disponibilité réelle des seniors, la section suivante explorera les arbitrages temporels imposés par leur entourage, notamment en matière de besoins d'aide informelle.

Entre choix et nécessité : profils contrastés du bénévolat et de l'aide informelle

L'engagement bénévole ne représente pas la seule forme d'action solidaire : l'aide informelle constitue le deuxième pilier de la solidarité au Luxembourg. En effet, l'enquête SHARE révèle qu'entre 2021 et 2022, près d'un résident sur deux âgé de 50 ans et plus au Luxembourg a consacré du temps à aider son entourage de manière informelle. La forme d'aide la plus répandue consiste à aider un membre de la famille, un ami ou un voisin ne vivant pas sous le même toit (32,7 %). Vient ensuite l'aide au sein de la famille élargie, notamment sous forme de garde d'enfants ou de petits-enfants (25,3 %). Enfin, une minorité de personnes apporte une aide à un membre de leur propre ménage (4,5 % de celles qui cohabitent). Ce flux de solidarité représente environ 114 500 personnes, confirmant que les aidants informels constituent un réseau d'entraide nettement plus vaste que celui des bénévoles. Par ailleurs, seules 9,1 % des personnes de 50 ans et plus cumulent ces deux formes d'engagement solidaire, ce qui met en évidence l'arbitrage structurel entre aide informelle et bénévolat. Bien qu'articulés

autour de la notion d'entraide, ces deux leviers reposent sur des ressorts profondément distincts et dessinent des dynamiques d'engagement différentes.

Le profil sélectif des bénévoles contraste avec la diversité et la vulnérabilité économique des aidants

La comparaison des deux populations fait apparaître des différences de composition par genre plus marquées chez les aidants informels que chez les bénévoles. En effet, les femmes représentent près de 60 % des aidants informels au Luxembourg. Par ailleurs, si la très grande majorité des bénévoles et des aidants sont âgés de moins de 80 ans (environ 94 %), les aidants informels se concentrent davantage dans la tranche d'âge des 50-64 ans, qui représente 66,5 % d'entre eux, contre 59,1 % pour les bénévoles. Cette situation reflète le rôle central joué par les personnes d'âge moyen dans les activités de soutien aux proches dépendants, qu'il s'agisse de parents vieillissants ou d'un conjoint en perte d'autonomie (Bernini et al., 2026 ; Rodrigues et al., 2023).

Les écarts observés se prolongent sur le plan éducatif. Si les bénévoles sont plus représentés parmi les diplômés de l'enseignement supérieur (50,5 % contre 31,3 % des aidants informels), les aidants informels sont quant à eux davantage représentés parmi les personnes ayant achevé au plus un diplôme de l'enseignement primaire (20,8 % contre 8,6 % des bénévoles) ou de l'enseignement secondaire (34,7 % contre 21,2 %). Ces résultats suggèrent que l'aide informelle mobilise une population au profil scolaire plus diversifié et relativement moins diplômée. Cette diversité se confirme lors de l'analyse de leur situation financière, qui révèle une polarisation marquée. En effet, près de 30 % des aidants de 50 ans et plus appartiennent aux 20 % des ménages les moins favorisés (premier quintile). À l'autre extrémité, 26,3 % des aidants se retrouvent parmi les ménages les plus aisés (cinquième quintile).

La fragilité structurelle des aidants : un entourage plus restreint qui accentue les risques d'isolement

Si le niveau de revenus et le statut professionnel déterminent le temps disponible pour autrui, la structure familiale constitue le cadre dans lequel se nouent les obligations et les désirs d'engagement. Alors que le bénévolat s'exerce le plus souvent au bénéfice d'une

collectivité ou d'associations extérieures, l'aide informelle reste intrinsèquement liée à la sphère privée et aux solidarités intergénérationnelles.

Le contexte familial des aidants se distingue par une plus grande fragilité structurelle que celui des bénévoles associatifs. En effet, l'enquête révèle que 81,7 % des bénévoles sont mariés et vivent en couple, une situation qui ne concerne que 63,7 % des aidants informels. Ces derniers se révèlent particulièrement représentés parmi les personnes divorcées (20,6 % contre seulement 5,9 % des bénévoles) ou célibataires (5,8 %). Cette diversification des situations conjugales signale un risque d'isolement accru pour les aidants, qui disposent de moins de soutien au sein de leur propre couple.

Cette taille plus restreinte du réseau de soutien se confirme par l'analyse de la descendance et de la taille du ménage. Les aidants informels ont en moyenne moins d'enfants que les bénévoles, avec une proportion plus forte de parents d'enfant unique (27,2 % contre 20,2 %) ou de personnes sans enfant (8,5 %). De plus, bien que le foyer de deux personnes soit la configuration majoritaire dans les deux groupes, les aidants se distinguent par une cohabitation plus fréquente à trois membres (18,6 % contre 9,3 %), là où les bénévoles résident plus souvent à quatre (20,8 %). L'ensemble de ces données confirme que les aidants doivent assumer leur rôle de solidarité avec un entourage familial plus direct mais souvent plus réduit.

Des taux de participation contrastés selon le statut professionnel

Après avoir comparé la composition des populations de bénévoles et d'aidants informels, l'analyse porte désormais sur les taux de participation à ces deux formes d'engagement selon le statut professionnel. Près de la moitié des retraités (49,6 %) apportent une aide informelle, mais seuls 21,1 % d'entre eux participent au bénévolat. Ce clivage s'accroît encore chez les actifs de plus de 50 ans : 55,6 % d'entre eux assument un rôle d'aidant informel, mais seulement 16,4 % sont investis dans le bénévolat. Les hommes et les femmes au foyer affichent quant à eux des taux d'engagement respectifs de 36,1 % et 18,9 %. Ces résultats démontrent que l'aide informelle s'impose comme une modalité d'action transversale qui s'affranchit des barrières du temps disponible, touchant aussi bien les retraités que les actifs.

Si le bénévolat et l'aide informelle partagent l'objectif d'aider autrui, ils dessinent deux visages profondément différents de l'action solidaire au Luxembourg. Comme cela a été mis en évidence, le bénévolat des seniors reste une activité choisie et se caractérise par un profil particulièrement sélectif et privilégié, où l'action est purement volontaire et souvent associée à une situation économique, professionnelle et sanitaire favorable. L'aide informelle mobilise ainsi une population plus de deux fois plus nombreuse et plus diversifiée. Elle est associée à une moindre participation au bénévolat, ce qui est compatible avec l'existence d'un arbitrage dans l'usage du temps. Dès lors, toute stratégie visant à dynamiser le bénévolat associatif gagnerait à s'accompagner d'une réflexion sur le soutien et l'allègement de la charge des aidants familiaux au Luxembourg.

Quels enseignements pour l'action publique ?

Au Luxembourg, les seniors sont un pilier indispensable du monde associatif. Leur engagement bénévole apparaît comme un véritable moteur du dynamisme des organisations caritatives, sportives et culturelles. Pourtant, alors que la retraite offre du temps libre et que chaque senior dispose de compétences, d'expériences et d'un savoir-faire précieux accumulés tout au long de sa vie, le profil des bénévoles apparaît relativement homogène. La population bénévole est majoritairement âgée de 50 à 64 ans et née au Luxembourg ; elle compte également une majorité de retraités et de diplômés du supérieur, tandis que les catégories de revenu élevées y sont fortement représentées.

Face au vieillissement démographique, à l'allongement attendu de la vie active et à la diversification croissante de la population luxembourgeoise, le bénévolat gagnerait à évoluer pour élargir sa base et mieux refléter la diversité de la société. Pour les décideurs publics comme pour les associations, l'enjeu est désormais d'ouvrir l'engagement citoyen à des profils plus diversifiés afin de mobiliser de nouveaux bénévoles et de préparer la relève, tout en adaptant les stratégies nationales aux réalités vécues par les différentes catégories de seniors.

Pour diversifier les profils de bénévoles, l'action publique gagnerait à agir notamment sur les freins liés à l'origine, au niveau d'études et aux contraintes matérielles. D'une part, puisque l'accès aux associations dépend de la maîtrise des langues et de la familiarité

avec les réseaux locaux, le développement d'initiatives d'accueil interculturelles au niveau communal permettrait de faire du bénévolat un puissant vecteur d'intégration pour les résidents d'origine étrangère. D'autre part, comme l'effet positif du diplôme s'estompe face au déclin de la santé, aux contraintes liées aux ménages de grande taille ou au poids de l'aide informelle, la promotion de l'engagement citoyen invite à poursuivre la consolidation des politiques de conciliation et de répit pour les proches aidants. Enfin, l'engagement des grands seniors de plus de 80 ans représente une opportunité précieuse pour la cohésion sociale. Bien que leur participation diminue nettement avec l'âge, le bénévolat est associé à un moindre sentiment d'isolement et peut contribuer à leur bien-être. Encourager

des formats de bénévolat plus souples et adaptés aux capacités physiques de chacun permettrait ainsi d'épauler les associations tout en renforçant le vivre-ensemble au Grand-Duché.

L'échange avec Madame Anne Hoffmann et Vibeke Walter de l'Agence du Bénévolat a permis de cerner les caractéristiques et l'évolution du secteur au Luxembourg, ainsi que l'importance de l'engagement des seniors et du bénévolat à destination des seniors. À son tour, la rencontre avec Madame Yanica Reichel du Service IRIS de la Croix-Rouge luxembourgeoise a mis en lumière les motivations des bénévoles qui s'investissent dans l'expérience humaine proposée par ce service.

Références

- Bernini, A., Natale, F., Nédée, A. & Querin, F. (2026). Informal long-term care in the context of demographic change and intergenerational fairness in the EU. Publications Office of the European Union, Luxembourg. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/9689703>, JRC145258.
- Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers : A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(4), e1124. DOI : [10.1002/cl2.1124](https://doi.org/10.1002/cl2.1124).
- Greenspan, I., Walk, M. & Handy, F. (2018). Immigrant integration through volunteering : The importance of contextual factors. *Journal of Social Policy*, 47, pp. 803–825.
- Manda, S., Abdelatif, N., Seabe, D., Millard, S. & Kamuruko, T. (2025). Global, regional, and national prevalence and determinants of volunteer work : a meta-analysis study using survey data. *Frontiers in Sociology*, 10, 1584761. DOI : [10.3389/fsoc.2025.1584761](https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1584761).
- Morgan, T., & Elder, S. (2025). *Volunteer Work Among Older Persons : Trends and Policy Implications for Ageing Societies*. United Nations Volunteers & International Labour Organization.
- Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in Later Life : Research Frontiers. *The Journals of Gerontology : Series B*, 65B(4), 461–469.
- Musick, M. A. & Wilson, J. (2007). *Volunteers : A Social Profile*. Indiana University Press.
- Nakamura, J.S., Gibson, C.B., Woodberry, R.D. et al. (2025). Understanding who volunteers globally through an examination of demographic variation in volunteering across 22 countries. *Scientific Reports*, 15, 25299. DOI : [10.1038/s41598-025-05459-2](https://doi.org/10.1038/s41598-025-05459-2).
- Niebuur, J., van Lente, L., Liefbroer, A.C. et al. (2018). Determinants of participation in voluntary work : a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *BMC Public Health*, 18, 1213. DOI : [10.1186/s12889-018-6077-2](https://doi.org/10.1186/s12889-018-6077-2).
- OECD (2001). *Du bien-être des nations. Le rôle du capital humain et social*.
- OECD (2024). *Unleashing the potential of volunteering for local development. An international comparison of trends and tools*. OECD Local Economic and Employment Development Papers.
- Russell, A.R., Nyame-Mensah, A., de Wit, A. et al. (2019). Volunteering and Wellbeing Among Ageing Adults : A Longitudinal Analysis. *Voluntas*, 30, pp. 115–128. DOI : [10.1007/s11266-018-0041-8](https://doi.org/10.1007/s11266-018-0041-8).
- Sánchez-García, J., Gil-Lacruz, A.I. & Gil-Lacruz, M. (2022). The Influence of Gender Equality on Volunteering Among European Senior Citizens. *Voluntas*, 33(4), pp. 820–832. DOI : [10.1007/s11266-021-00443-6](https://doi.org/10.1007/s11266-021-00443-6).
- Rodrigues, R., Rehnberg, J., Simmons, C., Ilinca, S., Zólyomi, E., Vafaei, A., Kadi, S., Jull, J., Phillips, S.P. & Fors, S. (2023). Cohort Trajectories by Age and Gender for Informal Caregiving in Europe Adjusted for Sociodemographic Changes, 2004 and 2015. *The Journals of Gerontology Series B*, 78(8), pp. 1412–1422. DOI : [10.1093/geronb/gbad011](https://doi.org/10.1093/geronb/gbad011).
- Rotolo, T., & Wilson, J. (2006). Substitute or Complement ? Spousal Influence on Volunteering. *Journal of Marriage and Family*, 68(2), pp. 305–319. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00254.x>.
- STATEC (2023). *La démographie Luxembourgeoise en chiffres. Population et emploi*.
- STATEC (2024). *Le Luxembourg parmi les leaders européens du bénévolat en 2022. Regards 10/24*.

United Nations Volunteers (2022). What is not counted does not count : Global volunteering estimates. In 2022 State of the World's Volunteerism Report. United Nations.

United Nations Volunteers (UNV) & International Labour Organization (ILO). (2025). Volunteer work among older persons : Trends and policy implications for ageing societies. DOI : <https://doi.org/10.54394/IGME6152>

Williams, N., Maghidman, M., Pu, D., Mitchell, D., & Haines, T. P. (2026). Health benefits and harms of older adult volunteering : Mixed methods systematic review. The Gerontologist, 13 ; 66(5). DOI : [10.1093/geront/gnag043](https://doi.org/10.1093/geront/gnag043).

Appendice

Interview de Madame Anne Hoffmann, Chargée de Direction, et de Madame Vibeke Walter, Chargée de mission pour l'innovation sociale, de l'Agence du Bénévolat du Luxembourg

Pourriez-vous nous dire quelques mots sur l'Agence du Bénévolat et ses missions ?

Depuis 2002, l'Agence du Bénévolat œuvre pour la promotion et la valorisation de l'engagement bénévole sous toutes ses formes. Elle représente et encadre les divers domaines du bénévolat dans toutes leurs démarches et agit comme intermédiaire entre les bénévoles, les associations, les institutions publiques et autres structures. Dans cette continuité, elle développe des initiatives d'innovation sociale qui ouvrent la voie à de nouvelles formes d'engagement adaptées aux évolutions de la société, comme le bénévolat relationnel ou le *corporate volunteering*.

Nous répondons également à toutes les questions des associations et des bénévoles, que ce soient sur comment créer une ASBL, comment la gérer, des questions juridiques, des demandes de formations ou bien comment utiliser la plateforme.

L'Agence du Bénévolat valorise l'engagement bénévole par exemple à travers la remise du Prix du Mérite du Bénévolat lors de la Journée du Bénévolat au mois de décembre et du Label de Qualité Bénévolat ainsi que par le développement de la visibilité des acteurs de terrain et de leurs initiatives à impact positif.

Depuis peu, outre le bénévolat traditionnel à travers les associations, nous nous focalisons également sur le bénévolat pour les personnes âgées, notamment en ce qui concerne la solitude des seniors, un des futurs grands défis dans notre société vieillissante.

Comment décrivez-vous l'évolution voire les nouvelles formes du bénévolat au Luxembourg ?

Le Luxembourg est un pays où il y a une véritable culture d'associations, caractérisée par de nombreuses formes d'engagement. On pense tout d'abord au rôle classique du bénévole au sein d'une association : que ce soit dans le domaine du sport ou de la culture, ou au sein d'organisations qui défendent les animaux ou autres causes sociales. Le mouvement associatif a

une longue tradition au Luxembourg ; sans les associations, la vie ne fonctionnerait tout simplement pas. Cependant, il existe des possibilités de bénévolat en dehors du cadre associatif, ce qui exige de nouvelles formes d'engagement. C'est là qu'intervient l'Agence du Bénévolat, avec une réflexion novatrice sur le bénévolat axé, par exemple, sur les rencontres humaines ou bien le bénévolat d'entreprise.

Face au vieillissement de la population et à la solitude croissante de nombreux seniors, l'Agence du Bénévolat développe le bénévolat relationnel : une forme d'engagement accessible, conçue pour recréer du lien social et humain tout en répondant à un défi sociétal majeur. Sa qualité réside dans l'accompagnement individuel, pour lequel le temps fait parfois défaut dans le quotidien professionnel. Il contribue ainsi à améliorer la qualité de vie des personnes âgées - qu'elles vivent à domicile, en structure d'hébergement ou qu'elles soient hospitalisées -, et facilite l'émergence d'une véritable relation humaine.

Une autre forme plus récente de bénévolat réside dans la volonté des entreprises de s'engager en faveur de notre société au-delà du simple don classique. Dans le cadre de ce que l'on appelle le bénévolat d'entreprise, ou *corporate volunteering*, les entreprises libèrent leurs salariés pendant un certain nombre d'heures afin qu'ils puissent, s'ils le souhaitent, mener une activité bénévole. Grâce à cet engagement, ils entrent en contact avec les associations et les traditions luxembourgeoises, ce qui est particulièrement bénéfique pour les collaborateurs étrangers et contribue à renforcer le vivre-ensemble.

Quel soutien concret est proposé par l'Agence du Bénévolat ?

En tant qu'acteur principal dans le domaine du bénévolat au Luxembourg, notre travail couvre différents aspects. Nous proposons par exemple des formations destinées aux associations et aux personnes souhaitant créer leur propre structure associative. Ces sessions permettent de renforcer les compétences nécessaires à la gestion et à la gouvernance d'une association.

Nous organisons également des séances d'information pour de futurs bénévoles mais aussi pour les associations afin qu'ils puissent mieux gérer et accompagner leurs bénévoles.

Actuellement, les clubs et les associations du milieu sportif ou culturel peinent parfois à trouver des bénévoles, notamment pour leurs conseils d'administration. Nous les soutenons donc activement afin de les aider à combler leur manque de secrétaires ou de trésoriers bénévoles. Nous les accompagnons également dans la recherche de personnes susceptibles d'assurer la relève au sein de leurs conseils d'administration.

En ce qui concerne le volet social, nous avons, par exemple, initié un projet pilote avec le Service Iris de la Croix-Rouge luxembourgeoise et l'*Info-Zenter Demenz*. L'objectif est de recruter des bénévoles qui s'engagent auprès de personnes atteintes de démence afin de leur rendre visite et de passer quelques moments avec elles. Nous savons également que ces personnes réagissent très bien aux chansons et à la musique. C'est pourquoi nous souhaitons lancer une nouvelle initiative visant à recruter des personnes qui connaissent de vieilles chansons luxembourgeoises — souvent connues par cœur par les personnes âgées — ou qui jouent du piano. Ces bénévoles pourraient ensuite animer des activités musicales. En tant qu'acteur de l'innovation sociale, nous conseillons également les structures d'hébergement dans leur travail avec les bénévoles et leur proposons des idées ou des projets pour mettre en place de nouvelles activités.

L'Agence du Bénévolat joue enfin un rôle d'intermédiaire actif entre les entreprises souhaitant s'engager dans le *corporate volunteering* ou le mécénat de compétences, et les associations qui ont besoin de leur soutien.

Quels types de missions cherchent principalement les bénévoles ?

Nous constatons que, sur notre plateforme, les missions les plus demandées concernent principalement le domaine social et, notamment, le lien humain. Il peut s'agir, par exemple, de l'accompagnement de personnes âgées souffrant d'isolement ou encore de l'aide aux devoirs pour les enfants. Les missions liées à la prise en charge des animaux sont également très recherchées.

Quelle sera la place du bénévolat relationnel dans les années à venir ?

Nous vivons dans une société où la population vieillit de plus en plus. En raison de problèmes de santé ou de l'avancée en âge, les contacts sociaux des personnes âgées s'amenuisent souvent. Cela conduit de nombreuses personnes âgées à se sentir seules, ce qui a un impact négatif sur leur bien-être, leur qualité de vie et leur santé.

Dans le bénévolat relationnel, le contact interpersonnel est donc au premier plan. Il s'agit avant tout de consacrer du temps à quelqu'un, à travers des gestes simples du quotidien : visites régulières, promenades, discussions autour d'un café, écoute, lecture ou encore jeux de société. Il contribue ainsi à améliorer la qualité de vie des personnes âgées par l'émergence d'une véritable relation humaine.

Que représentent les bénévoles seniors au Luxembourg ?

Les seniors constituent un pilier indispensable du bénévolat au Luxembourg. Ils sont souvent à la retraite. De plus, leurs enfants ayant quitté le domicile familial, ils disposent généralement davantage de temps pour s'engager dans des activités bénévoles. En ce qui concerne le bénévolat relationnel, les personnes âgées présentent également l'avantage d'avoir souvent plus de vécu et d'expériences à partager. Les seniors peuvent par ailleurs faire preuve d'une grande empathie et d'une meilleure compréhension des situations vécues par les personnes plus âgées. Cela peut favoriser la création d'une relation de confiance et permet des échanges plus équilibrés entre les bénévoles et les bénéficiaires.

Quelles sont les motivations des bénévoles seniors pour s'engager dans une mission ?

Au Luxembourg, on part généralement à la retraite assez tôt. Après un certain temps, les retraités ressentent souvent le besoin de combler le vide créé par le fait d'avoir davantage de temps libre. Comme ils sont plus disponibles, ils cherchent une occupation ou une mission qui donne un sens à leur vie.

Le bénévolat représente alors une opportunité qui répond à leurs attentes. Il leur permet de faire quelque chose pour les autres, de se rendre utiles à la société et de rester actifs. Et, en s'engageant pour les autres, on éprouve soi-même beaucoup de satisfaction.

Un message pour la fin ?

Pour éviter la solitude en fin de vie, il faudrait plus d'initiatives et de sensibilisation au sein des différentes organisations, qu'il s'agisse des hôpitaux, des structures d'hébergement ou encore des foyers de jour. Il est important de les inciter à travailler avec des bénévoles et à les intégrer davantage dans les équipes. Ceux-ci peuvent assurer un accompagnement relationnel indispensable, que le personnel soignant n'a pas toujours le temps d'offrir. Il faut également développer un bénévolat plus individualisé et mieux adapté aux différents besoins des personnes âgées, afin de leur permettre de vieillir dignement et de bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

N'oublions pas non plus que ces personnes ont beaucoup à donner. En écoutant leurs expériences de vie, nous pouvons apprendre énormément d'elles : comment elles ont vécu, comment elles se sont

construites, comment elles ont fait leur vie. Elles font pleinement partie de notre société et continuent d'y jouer un rôle très important. Il est donc essentiel de leur accorder non seulement les soins dont elles ont besoin, mais aussi l'attention, l'écoute et les relations humaines qui contribuent à leur bien-être.

Pour les personnes qui envisagent de devenir bénévoles, nous tenons à les encourager vivement à franchir le pas. Donner de son temps ne signifie pas nécessairement s'engager de nombreuses heures : parfois, une ou deux heures par semaine suffisent. Cela peut sembler peu, mais ce temps peut véritablement changer la vie d'une personne qui souffre de solitude, tout en enrichissant profondément la vôtre. Chaque moment donné compte.

Enfin, nous continuerons à initier et à développer de nouveaux projets, comme le bénévolat relationnel, ce qui implique parfois de penser *out of the box*. Inscrite dans une démarche d'innovation sociale, l'Agence du Bénévolat observe attentivement l'évolution des pratiques et des attentes en matière d'engagement bénévole afin de répondre au mieux aux besoins et aux défis de la société.



Appendice

Interview de Madame Yanica Reichel, psychologue coordinatrice du Service Iris de la Croix Rouge luxembourgeoise

Pouvez-vous expliquer quelles sont les principales missions du Service Iris ?

Depuis 2012, Iris est engagé dans la lutte contre la solitude et le renforcement du lien social auprès des personnes âgées qui vivent à domicile ou en institution. Pour cela, nous recrutons et formons des bénévoles qui visitent de manière régulière des personnes qui se sentent seules ou qui ont moins de contacts que souhaité. Notre service est financé par le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.

Chaque bénévole a une personne, qu'il visite de façon régulière. Il s'agit d'une visite qui est différente des visites professionnelles ou des visites de la famille. C'est un bénévolat relationnel, une forme de bénévolat qui peut être assez abstraite pour les bénéficiaires au début. Ils connaissent, par exemple, le bénévolat auprès des associations sportives ou encore le rôle du personnel de soins. Mais pourquoi quelqu'un qui n'est pas payé veut aller chez quelqu'un d'autre ?

À quelle fréquence les bénévoles vont-ils chez le bénéficiaire ?

Généralement, les bénévoles rendent visite aux bénéficiaires une fois par semaine, durant une à deux heures. Nous sommes stricts quant au temps passé et au respect du nombre de visites chez le bénéficiaire. Sinon, le bénéficiaire peut devenir trop dépendant et peut commencer à faire des demandes à son bénévole. Les bénévoles ne sont pas là pour aider au quotidien au domicile et ils ne sont pas là pour effectuer des soins. C'est pour cela que les bénévoles doivent accepter que ce soit une fois par semaine maximum, mais de façon régulière.

Les bénévoles ont parfois l'impression qu'une visite par semaine, ce n'est pas beaucoup. Pourtant, quand cette visite se poursuit chaque semaine pendant plusieurs années, c'est un véritable engagement. Au début, il y a beaucoup de choses à découvrir et à partager. Puis, avec le temps, les échanges évoluent

et peuvent devenir plus simples ou parfois se répéter. L'intérêt de ce bénévolat est justement de faire vivre la relation dans la durée.

Quel est le profil des bénévoles Iris ?

Chez nous, c'est un type de bénévolat spécifique : ce sont des personnes qui veulent faire du bénévolat pour les personnes âgées, avoir une relation unique avec quelqu'un. Nos bénévoles sont fréquemment des personnes dont la propre famille est loin ou bien les parents ne sont plus là et ils veulent recréer quelque chose de différent avec quelqu'un au Luxembourg.

L'année dernière, quatre-vingt-treize bénévoles s'étaient engagés pendant près de 6 000 heures dans l'accompagnement social. La majorité de nos bénévoles sont des femmes (85 %) avec une moyenne d'âge de 55 ans. Même si nous avons de jeunes bénévoles, 65 % d'entre eux ont plus de 50 ans. Nous avons une partie de nos bénévoles qui ne travaille plus et une partie qui continue à le faire et fait son bénévolat durant le week-end. Par ailleurs, la Croix-Rouge est connue à l'international ; nous avons donc beaucoup de bénévoles qui viennent du Brésil, d'Italie, de France, de Belgique... et, bien sûr, du Luxembourg.

Quelles sont les principales motivations qui poussent les seniors à aider d'autres seniors ?

Quand le bénévole prend la décision de s'engager chez nous, c'est pour avoir quelqu'un qu'il peut rencontrer, pour faire quelque chose de beau, pour apporter quelque chose de positif à une personne qu'il ne connaît pas, qui a un autre âge, une autre situation, qui vient souvent d'un autre pays. Certains bénévoles nous disent : « *Je ne peux rien faire pour aider quelqu'un dans mon pays parce que je suis ici, mais je peux faire quelque chose ici pour quelqu'un* ».

Plus précisément, les bénévoles veulent faire du bien, être présents pour quelqu'un, donner la possibilité à quelqu'un d'aller boire un café ou de faire autre chose que la personne n'a peut-être plus l'occasion de faire.

Certains bénéficiaires se sentent tellement dévalorisés qu'ils ne comprennent pas que quelqu'un vienne leur rendre visite pour les écouter parce qu'ils pensent qu'ils n'ont rien à raconter. Mais c'est ça la principale motivation des bénévoles : être là pour quelqu'un et aider cette personne à se sentir valorisée.

Quelles caractéristiques doivent avoir les personnes qui s'engagent auprès d'Iris ?

Tout d'abord, il faut que les personnes aient du temps régulièrement pour ne pas interrompre le contact entre le bénévole et le bénéficiaire qui les attend, ce qui peut arriver avec les jeunes retraités qui partent beaucoup en vacances. Il est aussi très important pour nous que les personnes s'engagent le plus longtemps possible. Pour cela, nous sommes deux psychologues qui encadrons les bénévoles. Nous proposons des formations continues, des supervisions individuelles, des supervisions en groupe et des échanges informels afin que le bénévole reste le plus longtemps possible avec la personne qu'il accompagne. Pour un bénéficiaire, avoir son bénévole qui s'arrête est une situation souvent difficile ; cela signifie de nouveau un départ, une perte, ce qu'ils ont déjà souvent enduré.

Il faut aussi être conscient que ce bénévolat peut être chargé en émotions. Les bénévoles sont parfois confrontés à la maladie, au deuil ou à la fin de vie. Comme une vraie relation se crée avec le temps, la perte de la personne accompagnée peut être un moment difficile. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles certaines personnes hésitent à s'engager, par peur de trop s'attacher ou que cela les affecte trop.

Ceux qui veulent s'engager avec nous doivent aussi bien parler français pour bien comprendre les personnes. Bien que nous ayons des bénévoles qui font leur accompagnement en italien, en portugais ou en luxembourgeois, le français reste la principale langue avec laquelle nous travaillons et faisons les formations. Enfin, même s'il n'y a pas de limite d'âge pour être bénévole — seulement être majeur —, on regarde la situation de chaque personne pour bien s'assurer qu'elle puisse faire son bénévolat. Par exemple, si elle a un permis de conduire ou encore quel est son état de santé.

Comment recrutez-vous les bénévoles ?

Le bouche-à-oreille fonctionne très bien ; souvent les bénévoles ont entendu parler de nous par quelqu'un d'autre. Notre Service est aussi référencé

sur la plateforme de la Croix-Rouge. Le site « *benevolat.lu* » constitue également un outil important pour le recrutement qui nous permet de trouver de nouveaux bénévoles.

Nous sommes également présents dans des foires ou encore sur le site « *infosenior.public.lu* » qui informe sur les services pour les personnes âgées du Luxembourg. Nous travaillons beaucoup pour communiquer sur notre Service et ainsi trouver des bénéficiaires et des bénévoles.

Bien que nous recherchions toujours des bénévoles, nous privilégions la qualité du bénévolat plus que la quantité. Nous voulons pouvoir garder le contact avec nos bénévoles. Nous les connaissons tous et nous avons un contact régulier avec eux, ce qui nous permet de bien associer nos bénévoles avec nos bénéficiaires et de les accompagner correctement.

Notre objectif n'est pas uniquement d'avoir un grand nombre de bénévoles, mais surtout de maintenir un accompagnement de qualité. Si nous en avons trop, il devient plus difficile de rester en contact et de suivre correctement leur engagement.

Une fois que nous avons été contactés, nous donnons un questionnaire de motivation aux futurs bénévoles. Nous voulons nous assurer que leur principale motivation soit l'intérêt pour l'autre. Nous demandons également les casiers judiciaires car nous avons la responsabilité de mettre un inconnu chez un bénéficiaire âgé, qui est souvent une personne vulnérable. Nous prenons toujours le temps de rencontrer chaque bénévole avant de faire la formation. Au cours de cet entretien, nous devons avoir le sentiment que la personne comprend ce qu'implique ce type de bénévolat, car nous demandons un véritable engagement. Si la personne s'engage, cela peut arriver qu'elle n'aille chez un bénéficiaire que quelques mois après la formation. Les bénévoles qui ne restent pas pendant la formation ne vont pas rester non plus avec le bénéficiaire.

Quel est votre travail auprès des bénévoles ?

Après le recrutement et la formation des bénévoles, nous faisons attention à mettre en place des binômes — bénévole-bénéficiaire — qui fonctionnent avec des caractéristiques similaires (comme la langue parlée, le désir de sortir de la maison, la zone géographique où ils habitent, etc.), pour que la relation soit enrichissante et dure le plus longtemps possible.

Bien sûr, nous accompagnons toujours le bénévole au premier entretien avec le bénéficiaire, pour voir comment se passe la dynamique de leur rencontre.

Comme c'est un type de bénévolat très solitaire – parce qu'on le fait seul : on rentre seul chez la personne, on part seul de chez la personne – nous gardons régulièrement le contact avec eux pour savoir comment ils vont, comment se passe l'accompagnement et s'ils ont besoin d'échanger.

Le plus important pour nous est l'humain. Nous allons voir si la personne arrive à faire son bénévolat. Si parfois cela devient trop dur émotionnellement, car le bénéficiaire ne va pas bien ou va décéder par exemple, alors nous sommes là pour nos bénévoles. Souvent les bénévoles nous disent que c'est bien de savoir que nous sommes derrière eux s'ils ont besoin de quelque chose.

L'accompagnement jusqu'à la fin de vie est quelque chose. Après une première expérience, nous disons aux bénévoles de prendre un peu de temps avant de s'engager avec un nouveau bénéficiaire. Si nous voyons que c'est trop éprouvant pour le bénévole et que c'est difficile de continuer avec d'autres bénéficiaires, nous sommes là aussi pour le leur dire. C'est pour ça que chaque année, nous avons besoin de nouveaux bénévoles.

Selon votre expérience, quelle est la principale valeur ajoutée des bénévoles de 50 ans et plus ?

Les bénévoles seniors ont plus de temps libre ; ils sont plus flexibles. Les jeunes bénévoles, par exemple, ont du temps durant le week-end, mais fréquemment, les bénéficiaires ont peut-être une autre visite programmée ou ils n'aiment pas le week-end. En revanche, les personnes de 50 ans et plus ont une flexibilité plus grande. Les seniors ont également plus de recul, ils ont un regard très différent, ils connaissent les problèmes ou les situations qui peuvent arriver. Ils ont aussi une motivation très précise, ils savent pourquoi ils veulent le faire. Ce n'est pas par hasard qu'ils nous contactent :

ils le font car ils veulent faire quelque chose pour la société âgée. Du côté des bénéficiaires, ce sont eux qui parfois demandent des bénévoles qui ont déjà une expérience de la vie, qui ont déjà vu des choses. Sinon, ils ont l'impression qu'ils ne seront pas compris.

Quel message voudriez-vous adresser aux lecteurs pour les inciter à s'engager en tant que bénévoles Iris ?

Le Service IRIS s'inscrit dans les engagements et les valeurs de la Croix-Rouge luxembourgeoise, fondées sur sept principes¹ et dont la mission est de venir en aide aux personnes les plus vulnérables. Ce que nous proposons est un type de bénévolat encadré ; il ne faut pas avoir peur de ne pas bien faire. Souvent, les personnes hésitent à s'engager car elles pensent qu'elles ne le feront pas bien. Et c'est tout le contraire. Nous sommes également là pour les guider vers d'autres formes de bénévolat si nous voyons que cela ne leur correspond pas.

Si les membres d'une famille constatent que leurs parents âgés s'ennuient, ou qu'ils ont vraiment envie d'avoir un contact supplémentaire, ils peuvent toujours nous contacter. Avoir la compagnie d'un bénévole peut être intéressant parce qu'il vient avec une autre énergie, il ne connaît pas les histoires passées, ni la personne qu'elle était. Les bénévoles sont là pour les écouter dans le moment précis et pour leur donner le temps de s'exprimer parce que les personnes âgées ont encore beaucoup de choses à dire, à raconter.

En retour, les bénévoles peuvent s'attendre à des petits changements positifs de la part de leurs bénéficiaires : des personnes qui commencent à aller à la porte pour leur dire au revoir, ou achètent un gâteau pour le partager avec eux, ou encore qui attendent leur bénévole avec impatience. C'est une expérience très intéressante et très humaine.



¹ Les sept principes fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge sont l'humanité, l'impartialité, la neutralité, l'indépendance, le volontariat, l'unité et l'universalité.

Les auteurs



María Noel Pi Alperin est Research Scientist au département Conditions de Vie du LISER. Titulaire d'un doctorat en économie de l'Université de Montpellier (France), elle est responsable de l'équipe nationale chargée de l'enquête SHARE pour le Luxembourg depuis 2013. Ses principaux domaines de recherche sont la santé, les inégalités en matière de santé, l'égalité des opportunités en matière de santé, la privation multiple, le vieillissement et les finances publiques.

Email : MariaNoel.PiAlperin@liser.lu



Jordane Segura est Docteur en Droit privé et titulaire d'un DIU de Droit médical. Chercheuse au LISER depuis 2008 et Legal Advisor de la Country Team SHARE-Luxembourg depuis 2013, elle s'intéresse particulièrement au droit de la famille, aux droits et à la protection des enfants, ainsi qu'au droit de la santé.

Email : Jordane.Segura@liser.lu



Gaetan de Lanchy est Ingénieur en Urbanisme et Master en Géographie et histoire. Il est l'opérateur principal de l'enquête SHARE au Luxembourg et a rejoint le projet Eurofound en tant qu'expert. Expert également en reconversion industrielle, il a orienté ses travaux sur le télétravail, le logement, la précarité sociale et la santé, tout en développant une expertise en analyse spatiale.

Email : Gaetan.deLanchy@liser.lu

© 2026 Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER)

éditeur : LISER

Série : Policy Brief

e-ISSN : 2716-7437

Crédits photos : couverture © zamrznutitonovi / iStock - Réf. 2218780228

Avis de non-responsabilité : Les opinions exprimées dans ce Policy Brief sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) ou celle du Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.

Pour citer ce document : Pi Alperin M.N., de Lanchy G., Segura J. (2026, sept.). Diversifier l'engagement, renforcer la société : Le bénévolat senior au Luxembourg. LISER Policy Brief ; 2026-19, 21p.