

**Conditions de ressourcement et de prévention
de l'épuisement des bénévoles pendant l'exercice de leur fonction**

Quelques repères

Le groupe de travail a relevé quelques points de réflexion à propos des conditions de ressourcement des bénévoles d'accompagnement.

Cette liste – non exhaustive – mérite d'être enrichie.

- Congés annuels, ...non payés !!
- Activité de ressourcement personnelle identifiée
- Acceptation du cadre associatif, posé en terme de jours, heures et durée d'intervention
- Personnes ressources au sein de l'association, bien identifiées
- S'autoriser à s'arrêter sans culpabiliser
- Savoir partager ses propres difficultés si besoin

Par ailleurs, une **typologie** très utile concernant les **modes privilégiés de ressourcement** que chacun de nous sollicite, est proposée par le philosophe allemand **Graf Durckheim**.

Ces modes de ressourcement sont au nombre de 4, à savoir :

- la relation à autrui
- la nature
- le culte
- l'art