

Zurich, le 17.03.2026

## **Coup d'envoi de l'initiative participative «S'engager ici et maintenant» du Pour-cent culturel Migros**

### **Le Pour-cent culturel Migros offre des repas de remerciement aux bénévoles**

**Sans bénévoles, il n'y aurait ni football associatif ni aide de voisinage ou lieux de rencontre culturels. Avec son initiative «S'engager ici et maintenant», le Pour-cent culturel Migros rend l'engagement bénévole visible et soutient 15 projets avec des contributions pouvant atteindre CHF 30 000.–.**

Deux tiers de la population suisse s'engagent bénévolement pour le bien commun. Cela correspond à environ 590 millions d'heures par an. Près de la moitié des bénévoles s'engage avec passion dans les quelque 100 000 associations et autres organisations et institutions de Suisse.

Le bénévolat est donc une force porteuse de la société et un facteur essentiel de la cohésion sociale. Les bénévoles entraînent par exemple des équipes de juniors, organisent des fêtes de quartier ou protègent la nature et l'environnement. Or leur investissement en temps et en énergie reste souvent invisible.

#### **L'estime et la reconnaissance, facteurs de bien-être des bénévoles**

En cette année internationale des volontaires de l'ONU, le Pour-cent culturel Migros lance l'initiative participative «S'engager ici et maintenant», dont les diverses activités renforcent et mettent en valeur l'engagement bénévole en Suisse. Pour le coup d'envoi du projet, le Pour-cent culturel Migros tire au sort 200 repas de remerciement destinés à des associations et organisations et lance un concours d'idées, avec pour objectif de renforcer le bien-être des bénévoles.

De nombreuses associations et organisations sont sous pression: leurs ressources sont limitées, les exigences augmentent et il est de plus en plus difficile de conserver les bénévoles à long terme. Leur bien-être est un élément essentiel, car il prolonge l'enthousiasme des bénévoles, qui motivent à leur tour d'autres personnes à s'engager. Le Pour-cent culturel Migros s'engage depuis plus de 20 ans en faveur du bénévolat. Notamment en tant que membre fondateur du «réseau bénévolat», par le biais de contributions financières et d'un soutien spécifique aux associations, aux organisations et au centre de compétences vitamine B ainsi que par la publication d'études et de publications.

#### **200 repas de remerciement pour les associations et organisations.**

Pour montrer sa reconnaissance, le Pour-cent culturel Migros offre 200 repas de remerciement aux bénévoles.

- 100 associations avec 40 à 150 bénévoles gagnent un repas de remerciement commun dans un Restaurant Migros de leur choix (de juillet à décembre 2026).
- 100 organisations de plus petite envergure reçoivent des bons Migros d'une valeur de
- CHF 50.– par participant-e pour qu'elles puissent organiser leur repas de remerciement individuellement.

Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 10 mai 2026.

Plus de détails sur la candidature: [engagement.migros.ch/repas-de-remerciement](https://engagement.migros.ch/repas-de-remerciement)

#### **Recherche d'idées et de mesures pour renforcer le bien-être des bénévoles**

L'engagement bénévole est porteur de sens, il renforce les relations sociales et permet de participer à la vie de la communauté. Il apporte néanmoins aussi son lot de défis: une analyse situationnelle réalisée par le centre de compétences Interface Politikstudien pour le compte du Pour-cent culturel Migros montre que si l'estime et une activité porteuse de sens favorisent la motivation et l'engagement, la charge temporelle constitue le plus grand facteur de stress. Or si la reconnaissance est répandue, les mesures visant à alléger la charge de travail des bénévoles le sont moins.

C'est pourquoi le Pour-cent culturel Migros recherche, jusqu'au 10 mai 2026, des idées et mesures émanant d'associations et d'organisations, qui visent à renforcer le bien-être des bénévoles.

Les 15 projets qui obtiendront le plus de voix lors du vote public recevront des contributions de soutien comprises entre **CHF 10 000.– et 30 000.–** ainsi qu'un accompagnement professionnel.

Informations complémentaires: [engagement.migros.ch/concours-d-idees](https://engagement.migros.ch/concours-d-idees)

### Analyse situationnelle «Le bien-être des bénévoles»

Sur mandat du Pour-cent culturel Migros, le centre de compétences Interface Politikstudien Forschung Beratung AG à Lucerne a interrogé 1086 personnes dans différentes organisations et domaines du bénévolat dans toutes les régions du pays afin d'obtenir des réponses aux questions suivantes:

- Comment les bénévoles évaluent-ils ou évaluent-elles leur bien-être de manière générale?
- Quels facteurs ont un lien avec leur bien-être: lesquels le renforcent et lesquels sont perçus comme une contrainte par les bénévoles?
- Y a-t-il des différences entre l'appréciation de la situation de la part des bénévoles et des personnes qui les coordonnent et les accompagnent?
- Que peuvent faire les organisations pour renforcer le bien-être des bénévoles?

Les principales conclusions:

- Les bénévoles vivent leur engagement de manière majoritairement positive, l'estime, le sens de leur activité et l'intégration sociale favorisent leur bien-être.
- La charge temporelle élevée est le facteur de stress le plus important. Les autres facteurs négatifs sont des responsabilités importantes, la pression de la performance ainsi qu'un manque de soutien.
- Les bénévoles et les personnes en charge de leur coordination évaluent différemment la reconnaissance: les bénévoles apprécient l'estime sociétale émanant des bénéficiaires, les responsables de leur coordination soulignent la reconnaissance témoignée par l'organisation.
- La satisfaction est ressentie lorsque les attentes et les tâches des bénévoles sont en adéquation.
- Les mesures axées sur le soutien et l'estime sont répandues, celles visant à réduire les contraintes le sont moins.

L'analyse situationnelle complète, avec les résultats de l'enquête en ligne, peut être téléchargée gratuitement dès maintenant en allemand, en français et en italien: [engagement.migros.ch/analyse-situationnelle](https://engagement.migros.ch/analyse-situationnelle)

### Informations complémentaires:

Service de presse de la Fédération des coopératives Migros, tél. +41 58 570 38 38, [media@migros.ch](mailto:media@migros.ch)

### Informations complémentaires pour la clientèle:

Infoline: tél. 0800 84 08 48

\* \* \* \* \*

*Migros s'engage en faveur de la société, à hauteur de 140 millions de francs par année. Elle crée des offres variées et donne des impulsions courageuses dans les domaines du vivre ensemble, de la culture, de la formation, de la santé, de la technologie et de l'éthique ainsi que du climat et des ressources. Par sa diversité, son indépendance et sa cohérence, le Pour-cent culturel Migros est unique au monde. Cette idée accompagne Migros depuis toujours. Le fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler, l'a lancée au début des années 1940 et a même inscrit le Pour-cent culturel Migros comme objectif d'entreprise indépendant dans les statuts en 1957. Depuis lors, Migros s'engage avec passion et vision pour une qualité de vie durable et le renforcement de la cohésion sociale, non seulement dans son cœur de métier, mais aussi bien au-delà.*  
[engagement.migros.ch](https://engagement.migros.ch)