

Bulletin de liaison du  
Centre d'action bénévole de Montréal

Newsletter of the  
Volunteer Bureau of Montreal

# Bénévolat Volunteer

MONTREAL

**3** Lancement de la vidéo BEN, le plus  
beau réseau social des bénévoles

**9** VBM Training

**13** Prolongation du partenariat  
CIBL 101,5 FM – CABM

## Fête des bénévoles à l'occasion de la Semaine de l'action bénévole





## Les bénévoles et l'effet domino

ALISON STEVENS, directrice générale du CABM / [astevens@cabm.net](mailto:astevens@cabm.net)

Voilà qu'une autre Semaine de l'action bénévole, célébrée cette année du 12 au 18 avril, est déjà derrière nous. Si vous êtes bénévole, j'espère qu'on a pris le temps de vous remercier. En temps que gestionnaires de programme de bénévolat de toutes sortes, il est certain que c'est notre souhait, voire notre devoir, de nous assurer que les bénévoles se sentent appréciés à longueur d'année. Cependant, la Semaine de l'action bénévole nous donne l'occasion spéciale de souligner l'importance vitale de leur contribution, et cette année, les thèmes de notre Fédération (FCABQ) et de Bénévoles Canada font référence aux répercussions du bénévolat.

Bénévoles Canada évoque l'effet d'entraînement des bénévoles par l'image des ondes propagées sur une surface d'eau par un jet de caillou. La FCABQ utilise quant à elle une petite balle blanche pour représenter un bénévole qui renverse le premier domino d'une longue série et vous laisse imaginer la portée de ce petit geste alors que les dominos tombent les uns après les autres.

Les bénévoles ne recherchent généralement pas la reconnaissance, souvent, ils la fuient plutôt. Ils espèrent toutefois avoir un impact réel, voir comment leurs efforts ont contribué à soulager la douleur d'une personne ou à changer les choses. Quoique les fêtes peuvent être amusantes et les cadeaux appréciés, la meilleure façon de donner aux bénévoles la reconnaissance qu'ils méritent est parfois de leur montrer les fruits de leurs efforts, individuellement et collectivement. Il y a tellement de façons d'y parvenir, que ce soit la photo d'un enfant qui sourit, des témoignages de clients satisfaits ou des statistiques démontrant des résultats importants...

Merci du fond du cœur à tous les bénévoles et meilleurs vœux pour un beau printemps longuement attendu !

[benevoles.ca/sab2015](http://benevoles.ca/sab2015) • [fcabq.org/semaine-action-benevole.php](http://fcabq.org/semaine-action-benevole.php)

## Volunteers and the ripple effect

ALISON STEVENS, Executive Director of the VBM / [astevens@cabm.net](mailto:astevens@cabm.net)

Another Volunteer Week has come and gone, this year celebrated from April 12<sup>th</sup> to 18<sup>th</sup>. If you are a volunteer, I hope you enjoyed some of the spotlight. Certainly, as managers of volunteer programs of all shapes and sizes, it is our wish and, in fact our duty, to ensure that volunteers feel appreciated all year long. But Volunteer Week gives us a special opportunity to underline the vital importance of their contribution, and the themes of both our own Fédération (FCABQ) and Volunteer Canada this year refer to volunteer impact.

Volunteer Canada talks of the ripple effect of volunteers, using the image of a pebble making waves as it drops into a body of water. The FCABQ uses a small white ball to represent a volunteer knocking over the first domino in a long line and leaves you to imagine the effect of this small action as the dominos continue to fall.

Volunteers do not always seek recognition, in fact, they often shun it. They do, however, expect to make a difference, to see how their efforts have contributed to alleviating someone's pain or bringing about a change. While parties can be fun and presents are appreciated, sometimes the best way to give volunteers the recognition they deserve is to show them the impact of their actions, individually and collectively. There are so many ways of doing this, from a photo of a child's smile, to testimonials from satisfied clients, to statistics showing important results...

Heartfelt thanks to all you volunteers out there and best wishes for lovely, long awaited spring!

[volunteer.ca/nvw2015](http://volunteer.ca/nvw2015) • [fcabq.org/semaine-action-benevole.php](http://fcabq.org/semaine-action-benevole.php)

**Bénévolat Montréal**, le bulletin de liaison du Centre d'action bénévole de Montréal, est principalement destiné aux organismes communautaires et bénévoles de Montréal. Il se veut un outil privilégié de communication et d'information entre les divers partenaires de l'action bénévole. On peut reproduire tout article publié dans Bénévolat Montréal en indiquant la source.

**Volunteer Montreal**, the newsletter of the Volunteer Bureau of Montreal, is intended to serve as a vehicle for communication and information for the many volunteer organizations at work in the community. Any article may be reproduced in indicating its source.

**Le CABM est fier de vous annoncer que ce bulletin est imprimé sur du papier recyclé à 100%.**

### Coordination :

François Lahaise, agent des communications

### Graphisme / Graphic design :

Manon Pineault\*

### Photos

Andres Castillo

Pierre Ouimet

### Traducteurs / Translators

Caroline Manuel

Alison Stevens

### Collaborateurs / Contributors :

Stéphanie Carrasco

Nicolas Clément\*

Anne Fourquier

Katye Garon

Jean Leclair\*

Marie-Eve Lemay-Morel

Véronic Jacinthe Morin\*

Laurie Touchette\*

Alison Stevens

### Couverture / Cover:

Bénévoles et employés du CABM célébrant la Fête des bénévoles et le lancement de la vidéo BEN, le plus beau réseau social des bénévoles.

VBM volunteers and employees celebrating Volunteer Week and the launch of our video BEN, le plus beau réseau social des bénévoles.

Crédit photo : Jean Leclair\*

\* Ont contribué bénévolement à ce bulletin.



### Centre d'action bénévole de Montréal

#### Volunteer Bureau of Montreal

2015, rue Drummond, suite 300

Montréal, Québec H3G 1W7 ( Métro Peel )

Téléphone : 514.842.3351

Télécopieur : 514.842.8977

[info@cabm.net](mailto:info@cabm.net)

[cabm.net](http://cabm.net)

S.V.P. nous aviser de tout changement d'adresse.  
Please notify us of any change in address.

---

# Le bénévolat, ce n'est pas ce que l'on croit...



Les vidéastes bénévoles Jean Leclair et Nicolas Clément entourent Marie-Noëlle Fédrone, animatrice et conférencière du CABM et instigatrice de la vidéo BEN.

## Une expérience inoubliable

**NICOLAS CLÉMENT**, vidéaste bénévole, CABM

Pour faire du bénévolat, il faut être à la retraite, cela consiste surtout à distribuer de l'aide alimentaire et ce n'est pas valorisé. Voilà à peu près ce que pense bon nombre de Français fraîchement débarqués au Québec, ce que je suis... Mais c'est ce que je pensais avant... avant de croiser Marie-Noëlle Fédrone, animatrice/conférencière au CABM, lors d'une conférence donnée à l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII).

Elle cherchait un vidéaste bénévole et moi un moyen de m'intégrer à la société, accord conclu! Avec l'aide de deux bénévoles (Jean et moi), son idée était de réaliser une vidéo montrant la diversité du bénévolat. Ainsi, j'ai eu la chance de filmer dans une dizaine d'organismes, une expérience inoubliable! J'y ai rencontré des gens d'une extrême gentillesse, fait de la raquette au Parc National d'Oka, dégusté un repas de Noël typiquement québécois et appris à fabriquer des Minions avec des enfants. Cela m'a vraiment montré à quel point ici le bénévolat permet de s'enrichir, quel que soit son âge, ses envies ou le temps dont on dispose. Chacun peut y trouver du plaisir!

## Le beau voyage

**JEAN LECLAIR**, vidéaste bénévole, CABM

Ce qui est extraordinaire quand on se lance dans l'aventure du bénévolat, ce sont les rapports que nous établissons avec le personnel dévoué du CABM, les bénévoles et bien sûr les bénéficiaires. Il n'y a pas de rapport de force, il y a un rapport humain, tous les rapports sont humains, vous me direz, alors parlons de rapport humaniste, un rapport d'entraide sous le sceau du respect d'autrui et de sa différence, un rapport sincère et chaleureux!

Nous sommes tous dans le même bateau, avec des rôles différents mais avec un seul objectif : faire le plus beau voyage possible ensemble! C'est ce que j'ai appris et j'entends bien le vivre encore longtemps!



Bénévoles et employés du CABM posant pour la postérité lors du lancement de la vidéo BEN, le plus beau réseau des bénévoles!

## C'est la Fête!

C'est le 23 avril qu'a eu lieu en même temps dans les locaux du CABM la Fête des bénévoles et le Lancement de la vidéo BEN, le plus beau réseau social des bénévoles.

Le CABM, comme la majorité des OBNL pour lesquels il recrute plusieurs centaines de bénévoles annuellement, ne serait qu'une bien pâle copie de ce qu'il est présentement sans l'inestimable apport de ses quelque 40 valeureux bénévoles.

La Semaine de l'action bénévole, avec un délai d'une petite semaine..., se voulait le moment par excellence de l'année pour leur démontrer toute notre admiration.

## Lancement de la vidéo du CABM

Nous avons profité de la présence de nos indispensables bénévoles pour lancer

officiellement la vidéo BEN, le plus beau réseau social des bénévoles.

Celle-ci a été, à l'initiative de Marie-Noëlle Fédrone, animatrice/conférencière du CABM, réalisée par Nicolas Clément et Jean Leclair, deux vidéastes bénévoles de grand talent.

Merci également à Aude Ferrière pour le graphisme, aux vidéastes d'Exeko, Jérôme Arowas et James Galwey ainsi qu'aux organismes Aids Community Care Montreal, Association des sports pour aveugles de Montréal, Centre Au Puits, Centre d'intégration à la vie active, Exeko, La Maison des enfants de l'île de Montréal, Le Musée des Maîtres et Artisans du Québec, La Maison Nazareth House, RÉZO et Tyndale Saint-Georges Community Centre pour avoir été de si précieux collaborateurs.

Vous pouvez visionner/découvrir la vidéo sur [youtube.com/watch?v=8tDf4u8cgCA](https://www.youtube.com/watch?v=8tDf4u8cgCA). N'hésitez pas à la partager!

---

# A volunteer activity that is also a fun night out!

BY STÉPHANIE CARRASCO AND  
KATYE GARON,

VBM  
sabprojet@cabm.net  
info@cabm.net

---

One evening early in the month of March, Katye, office assistant at the VBM, and myself participated in an activity that took the form of a really fun night out. We found ourselves thrown together with approximately 75 others in a very convivial activity organized by REZO (*santé et mieux-être des hommes gays et bisexuels*), in collaboration with the bar Le Cocktail.

Choucune La Drag was our dynamic host for the evening. A regular star at Le Cocktail, she encouraged us by presenting various games, for

which the prizes were free drinks, by getting us involved in determining the winners, and, of course, by entertaining us with her antics. As you can see, all the elements were there for us to enjoy a fun evening.

With the above description, I hope you have guessed that this was a volunteer activity. It was, in fact, the 6th edition of REZO's "6@9 Condoms", an evening during which volunteers get together to participate in the packaging of condoms. I discovered this volunteer activity in December, thanks to Katye, who was participating for the third time.

Don't think for a minute that bagging condoms is an easy task! To do it well and efficiently requires mastering a certain technique. In any case, you can have a lot of fun while doing it!

# REZO

Volunteers first put a REZO flyer, some lubricant and a condom into small packages. Then, as quickly as possible, they filled larger bags with 100 of the little packets because there was a draw every time we produced ten bags of 100. At each event, the overall challenge is to beat the record of the previous one. At the 6th edition, 9,600 were bagged, a record for all six editions!

These small packets are then distributed free of charge to gay men in various bars and businesses in the Gay Village.

Here's to the next night out!

---

## Vous œuvrez dans le domaine des communications et vous avez besoin d'aide?

**bec**  
BÉNÉVOLAT D'ENTRAIDE  
AUX COMMUNICATEURS

Le Bénévolat d'entraide aux communicateurs (BEC) est un organisme sans but lucratif venant en aide aux professionnels de la communication, de tous les secteurs incluant le milieu communautaire, sur le plan professionnel, personnel et financier.

Entièrement financé par le secteur privé et les particuliers, le BEC offre une variété de services gratuits et confidentiels, accessibles à toute heure du jour ou de la nuit, à partir d'une ligne d'aide sans frais.

Le BEC offre également l'accès à «LifeSpeak», une vidéothèque numérique qui offre des conseils d'experts accessibles sur différents thèmes de la vie et ses défis.

L'organisme organise plusieurs événements durant l'année, dont le Bal en noir, l'École de golf et le Tournoi de volleyball, qui sont rendus possibles grâce à l'implication de bénévoles. La présence des bénévoles est nécessaire tout au long du processus d'organisation ainsi que lors des événements. Certains comités sont également mis sur pied pour apporter de nouvelles idées et pour créer de nouvelles opportunités de financement.

Pour vous impliquer, veuillez nous contacter : [bec@nabs.org](mailto:bec@nabs.org).

Si vous travaillez dans le domaine de la communication-marketing et de la publicité et que vous avez besoin d'aide, composez le 1.888.355.5548.

Pour être au courant de nos prochains projets et événements, suivez-nous sur Facebook ([facebook.com/BEC](https://facebook.com/BEC)) ou visitez notre site web [www.le-bec.org](http://www.le-bec.org).



Des bénévoles lors du tournoi de volleyball BEC 2014. Crédit photo : Andres Castillo.



---

# Prévenir la crise de la quarantaine...

**PAR MARIE-EVE LEMAY MOREL,**

Coordonnatrice, formation et événements spéciaux, CABM

---

Le programme de formation du CABM, qui vient de célébrer ses 35 ans d'existence, a décidé de prendre un moment cette année pour planifier l'avenir et s'assurer d'être toujours à la hauteur de vos besoins et attentes.

Grâce au généreux partage de vos réalités, aux commentaires recueillis par le sondage et à la créativité dont vous avez fait preuve lors du Forum participatif, nous disposons d'une belle banque d'information pour réaliser ce souhait !



Nous prendrons donc l'été pour vous concocter de belles surprises pour septembre prochain et les années à venir!

Un immense merci à tous ceux qui ont participé à la réalisation de ce projet d'envergure : une équipe de bénévoles dévoués, le département de Technique de recherche sociale du Collège de Rosemont, tous les participants qui nous ont partagé leurs expériences et ont contribué à cette réflexion collective facilitée par l'équipe de Lupuna.

Grâce à vous, le programme de formation du CABM pourra continuer à soutenir les organismes montréalais, leurs employés, bénévoles et bénéficiaires. Nous invitons tous ceux qui n'ont pu participer à cette réflexion et/ou qui souhaiteraient partager davantage à communiquer avec nous, parce que les formations, c'est pour vous!

formation@cabm.net ou au 514-842-3351

---

---

# Il faut parfois savoir rire de soi

**PAR JOHANNE,**

bénévole en aide à l'intégration des nouveaux arrivants,  
Centre d'écoute et de référence à l'UQAM

---

**J**e fais du bénévolat au Centre d'écoute et de référence de l'UQAM depuis 2009. J'anime des ateliers de francisation pour les gens qui ont choisi le Québec comme terre d'adoption.

J'ai choisi ce champ d'activité parce que j'éprouve un grand amour de la langue française ! Au Centre, je sens de la part des gens qui m'entourent beaucoup de respect pour l'être humain, peu importe qui il est, et peu importe d'où il vient.

Et c'est ce que je tente de perpétuer chez les étudiants dans les groupes de francisation. Ma plus grande joie, c'est quand j'arrive à faire sentir à une personne qu'elle n'est pas une citoyenne de seconde zone quand elle arrive quelque part et se met à parler... en français. Pour y arriver, je travaille non seulement d'un point de vue linguistique, mais également sur l'estime de soi. Celle-ci est souvent mise à rude épreuve quand il s'agit de s'exprimer au quotidien dans la langue du pays d'adoption.

Ainsi, au fil des semaines, ils apprennent à prendre « leur » place, à m'interrompre s'ils ne me comprennent pas dans le but de créer un nouveau comportement et ainsi exiger de se faire parler partout « en français ». Je suis heureuse de les voir développer entre eux des liens de confiance au contact des autres.



Visite au Musée avec les nouveaux arrivants.

Contrairement aux classes de théorie, nous, « on s'amuse » en français ! Mes objectifs sont atteints quand je les vois quitter le local ensemble dans la joie.

En conclusion, je dirais que la candeur, la largeur d'esprit et l'amour de soi et de l'autre sont des incontournables pour s'investir dans le bénévolat. Il faut savoir donner, mais il faut parfois savoir rire de soi, accepter à apprendre de l'autre et... recevoir.

## « Parler est un besoin, écouter un art »

**PAR ÉRIC,** bénévole en écoute active, Centre d'écoute et de référence à l'UQAM

---

**J**e crois que Goethe exprime mieux que quiconque ce que mon activité au Centre d'Écoute de l'UQAM représente pour moi. Depuis bientôt 3 ans, j'y suis bénévole-écoutant et cette découverte a été un événement majeur qui a profondément changé ma vie et mes relations aux autres.

À travers un engagement régulier, chaque semaine, je donne ainsi un peu de mon temps pour écouter des personnes en situation de solitude ou qui vivent des difficultés. Depuis, j'ai eu également la chance de pouvoir

transmettre à mon tour cet art de l'écoute à travers la supervision de quelques bénévoles et deux fois par an, via la formation des nouveaux écoutants du Centre.

Ces activités complètent naturellement ma formation en psychologie, et elles m'ont permis d'entrevoir certains de ses aspects cliniques, avant de m'y engager. Mais le temps que je donne, c'est avant tout du temps pour les autres.

---

# Volunteers are truly inspiring!

## ALISON STEVENS,

Executive Director of the VBM  
astevens@cabm.net

---

I was asked recently what motivates me in my day to day life, both personal and professional.

The question was specific to the meeting at hand, but I decided to look at it in a deeper way. I asked myself what energizes and excites me, gives me a reason to get up in the morning, allows me to be positive and optimistic in the face of daily bad news and worse predictions for the future of our society and our planet?

The first thing that came to mind is human behaviour. As atrocious as it can be at times, it can be truly inspiring. Working in the world of volunteering, I am constantly exposed to role models and examples of human ingenuity, generosity, creativity, intelligence and much more. Harnessing these qualities is what volunteering is all about.

As individuals, there is only so much we can do. We are not all charismatic leaders, or millionaires. But together, we can accomplish a lot. One of my favourite quotations is "Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world; indeed it is the only thing that ever has." (Margaret Meade).

Volunteers who make a difference are those who work together with others to change something that exists or create something that does not. They know that they cannot do it

alone, so they join forces with others, or lead the charge, bringing others along with them.

I recently had the privilege for the fifth time to be on the jury for the *Gens de cœur*, a contest organized by Manuvie and Radio Canada, seeking out Quebecers who have been exemplary volunteers in their communities.

The jury's task is to choose ten finalists from amongst all the candidates submitted. This year, the number of submissions doubled (over 500!) and our job was not easy! Candidates can be proposed by anyone: a parent, a cousin, a friend, a boyfriend or the Director or President of the Board of an organization with whom he or she is involved.

Their testimonials are truly touching and often surprising. We were introduced to people who are having an impact on their communities and on the lives of others, people who have volunteered most of their lives, whether they are 25 or 85, people who have received recognition and those who have worked in the shadows.

I am talking about single mothers, working professionals, married couples with young children, recent immigrants, retired businessmen and civil servants. I am also talking about people who saw a problem or an issue and decided to take action.

These are not people who decide to give up because they hear too much bad news, or because they meet resistance. They are inspired and they inspire me!



It was a difficult choice, but we came to a consensus and then left the population to decide. A record 15 000+ votes were cast and the winner was Serge Tremblay, who had the brilliant idea behind Leucan's very successful *Défi têtes rasées* campaign – and who did not stop there, resting on his laurels.

Congratulations to Serge, to all the finalists and to the hundreds of *gens de cœur* across Quebec. Every one of you is a winner and so are we all.

[http://ici.radio-canada.ca/television/concours/gens\\_de\\_coeur\\_vote/](http://ici.radio-canada.ca/television/concours/gens_de_coeur_vote/)

---



**MANON  
PINEAULT**  
GRAPHISTE

514. 388. 9851  
mic.man@sympatico.ca



**imprime  
emploi**  
L'IMPRESSION RESPONSABLE

5500, rue Fullum  
Bureau 318  
Montréal, QC H2G 2H3  
514.277.7535  
514.277.2273  
[imprime-emploi.com](http://imprime-emploi.com)

**Vous avez des bénévoles dont vous aimeriez souligner la contribution? Faites-nous parvenir textes et photos, nous les publierons avec joie dans le prochain bulletin et/ou sur notre site Web. Vos commentaires, suggestions d'articles, anecdotes et témoignages sont toujours les bienvenus.**

---

# Des mots qui touchent, des gestes qui parlent

PAR ANNE FOURQUIER,  
adjointe administrative Auberge Madeleine

---

Monsieur Robert Goyer, professeur émérite de la faculté de pharmacie de l'Université de Montréal, connaît l'Auberge Madeleine depuis presque 20 ans. Il s'est impliqué comme bénévole tout de suite avec conviction dans la réalisation de notre mission. Il a été accueilli au sein du conseil d'administration comme trésorier et il remplit depuis toutes ces années, son rôle avec compétence, rigueur et une fine touche d'humour.

Il a réussi au fil des années à créer des liens forts avec les membres du CA et les membres du personnel qui apprécient tout particulièrement son dynamisme sans faille, son engagement, son sens de l'humour taquin et son enthousiasme contagieux.

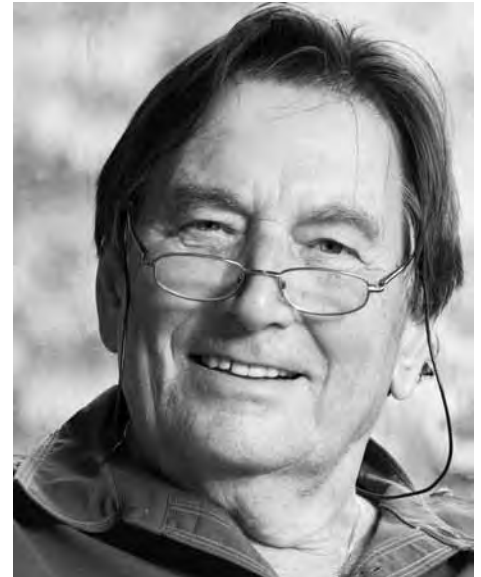
À travers ce portrait, nous souhaitons rendre hommage à un homme pour qui le mot "engagé", comme il aime souvent le rappeler, signifie avoir des mots qui touchent et des gestes qui parlent. Cette définition lui sied comme un gant car il porte pour l'Auberge un respect et

une amitié qui nous touche profondément et nous montre par son combat pour la justice sociale un grand amour pour l'être humain.

Il est une source d'inspiration constante et nous motive toutes et tous à nous surpasser pour suivre son exemple. D'une grande générosité, il donne de son temps sans compter pour supporter et participer aux diverses activités organisées par l'Auberge et il profite de toutes les occasions pour promouvoir la cause des femmes en difficulté.

Il met en branle annuellement une campagne de financement auprès de son entourage et de son réseau de connaissances pour soutenir les besoins de l'Auberge, élargir notre banque de donateurs et donatrices et ainsi il contribue à assurer la pérennité des services que nous offrons.

Nous reconnaissons tous monsieur Robert Goyer comme un homme de cœur, un homme de grande conviction qui donne sans réserve son temps pour soutenir notre mission auprès des femmes en difficulté et nous lui en sommes infiniment reconnaissants.



---

**NOUVEAUX MEMBRES**

*Guilde des musiciens et musiciennes du Québec*      *Academos cybermentorat*

*Fibrose kystique Québec*      *Résidence Berthiaume-Du Tremblay*

*Groupe secours*

*Grandir sans frontières*      *Station familles*

*Une rampe à la fois*      *West Montreal Readaptation Centre (WMRC)*

*Centre d'alphabétisation populaire de Villeray - La Jarnigoine*

*Nourri-Source Montréal*      *Dix mille villages*      *Passport pour ma réussite*

*Ludociels pour tous*      *Brain Tumour Foundation of Canada*

*Maison-répît Oasis Inc.*      *ÉquiLibre*

*Société de développement des périodiques culturels québécois (SODEP)*

**NEW MEMBERS**

*Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015 | Since January 1st 2015*



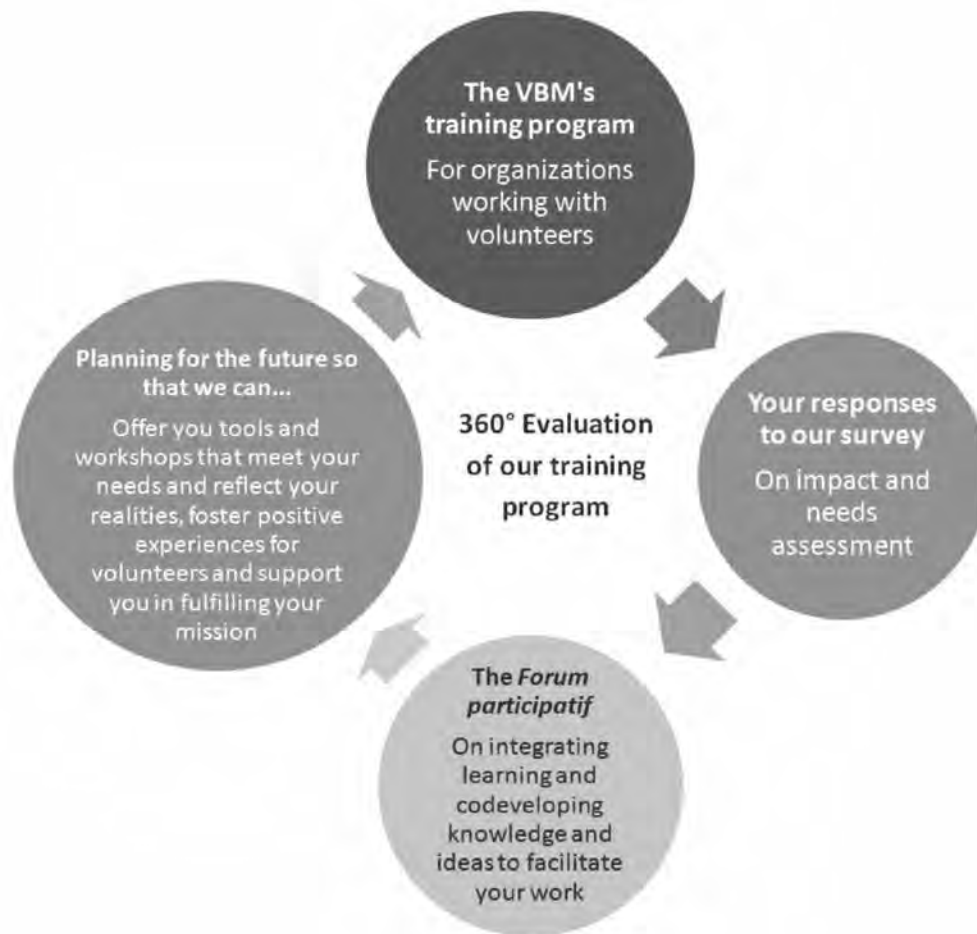
# Forestalling a mid-life crisis...

BY MARIE-EVE LEMAY MOREL,  
Training and Special Events Coordinator, VBM

---

Now that our training program has turned 35, we at the VBM have decided to take some time this year to plan for the future and ensure that our workshops continue to meet your needs and expectations.

Thanks to your generous feedback, your detailed responses to our survey and the creativity you brought to the Forum participatif, we have a wealth of data to help us achieve this objective!



We will be taking the summer to put together some surprises for this fall and for the years to come!

Our heartfelt thanks to all who took part in this huge project: our team of dedicated volunteers, the social research department of Collège de Rosemont and the many participants who shared their experiences and contributed to the collective reflection exercise led by the team from Lupuna.

Thanks to you, the VBM's training program will be able to continue supporting Montreal organizations, their staff, volunteers and clients.

If you were unable to take part in this reflection and/or would like to add to what you have already shared, please get in touch with us: our workshops are designed with you in mind!

formation@cabm.net or 514-842-3351

---



## Prix du Premier ministre pour le bénévolat

Les Canadiens ont la possibilité de souligner les réalisations de personnes, d'entreprises et d'organismes sans but lucratif méritants qui consacrent leur temps au bénévolat et apportent une contribution positive à leur collectivité.

Les lauréats ont l'occasion de choisir un organisme à but non lucratif admissible qui recevra une subvention de 5 000 \$ (prix régional) ou de 10 000 \$ (prix national). Découvrez les catégories de prix et présentez une candidature d'ici le 30 juin sur le site Web du Premier ministre, au [www.pm.gc.ca/prix](http://www.pm.gc.ca/prix).

## Prime Minister's Volunteer Awards

Through these Awards, all Canadians have the opportunity to recognize the accomplishments of deserving individuals, businesses and not-for-profit organizations that are volunteering their time and making a difference in their communities.

Awards recipients have the opportunity to identify an eligible not-for-profit organization to receive a grant for \$5,000 (regional award) or \$10,000 (national award). Find out more about the award categories and submit a nomination, before August 1<sup>st</sup>, today through the Prime Minister's website: [www.pm.gc.ca/awards](http://www.pm.gc.ca/awards).

## Prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin

Au Québec, on estime que quelque 700 000 personnes réalisent annuellement des actions bénévoles en loisir et en sport. Créé en 1992, le Prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin vise à mettre en valeur l'apport inestimable de ces personnes au développement de leur communauté et au bien-être de leurs concitoyennes et concitoyens. Il vise également à souligner le concours des municipalités, des entreprises et des organismes, y compris les établissements scolaires, qui soutiennent les bénévoles dans leurs actions.

Chaque lauréate et lauréat recevra un trophée ainsi qu'une épinglette symbolisant la personne au cœur du développement et de l'organisation du loisir et du sport.

Le Prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin est mis en œuvre par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, en collaboration avec les unités régionales de loisir et de sport, le Conseil québécois du loisir, Sports-Québec et l'Association québécoise du loisir municipal. Info : <http://bit.ly/1yoMgmJ>.

**Les candidatures sont acceptées jusqu'à la fin du mois de mai 2015.**



## It's a party!

On April 23<sup>rd</sup> we held a volunteer recognition party at the VBM and, at the same time, launched our new video.

As is the case of the hundreds of non-profits that we support, the VBM would not be where or who it is today if it weren't for the invaluable contribution of our team of approximately 40 volunteers.

National Volunteer Week, even a week later, is an excellent opportunity to show volunteers how much they are appreciated.

## Launch of *BEN*, le plus beau réseau social des bénévoles

With so many of our volunteers present at the party, we took the opportunity to officially launch our new video. This project was the initiative of Marie-Noëlle Fédonie, Facilitator/Presenter at the VBM and was produced by volunteers Nicolas Clément and Jean Leclair, two talented videographers.

Many thanks also to Aude Ferrière, graphic artist, to Execo's videographers Jérôme Arowas and James Galwey and to Aids Community Care Montreal, Association des sports pour aveugles de Montréal, Centre Au Puits, Centre d'intégration à la vie active, Exeko, La Maison des enfants de l'île de Montréal, Le Musée des Maîtres et Artisans du Québec, Nazareth House, RÉZO and Tyndale Saint-Georges Community Centre for their precious collaboration.

You can watch/discover the video on Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=8tDf4u8cgCA>). Don't hesitate to share!

# Aussi atroce peut-il parfois s'avérer, aussi inspirant peut-il être

PAR ALISON STEVENS,  
directrice générale du CABM  
astevens@cabm.net

On m'a récemment demandé ce qui me motive, jour après jour, dans ma vie personnelle et professionnelle. La question était posée en lien avec une réunion, mais j'ai décidé de la considérer de manière plus approfondie. Je me suis demandée ce qui me stimule et me passionne, ce qui me donne une raison de me lever le matin et me permet d'être positive et optimiste face aux mauvaises nouvelles quotidiennes et aux prédictions les plus pessimistes concernant l'avenir de notre société et de notre planète.

La première chose qui me vint à l'esprit fut le comportement humain. Aussi atroce peut-il parfois s'avérer, il peut aussi être des plus inspirants. Travaillant dans le domaine du bénévolat, je suis constamment exposée à des modèles exemplaires d'ingéniosité, de générosité, de créativité, d'intelligence et bien plus encore. Exploiter ces qualités est la base du bénévolat.

En tant qu'individus, il y a des limites à ce que nous pouvons accomplir ; nous ne sommes pas tous des leaders charismatiques ou des millionnaires. Ensemble cependant, nous pouvons en faire beaucoup. Une de mes citations favorites est : « *Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens éclairés et engagés puissent changer le monde ; c'est en fait toujours ainsi que ça se passe.* » (Margaret Meade).

Les bénévoles qui font bouger les choses sont ceux qui coopèrent pour changer une réalité

qui existe ou pour en créer une nouvelle. Ils savent qu'ils ne peuvent y arriver seuls, alors ils unissent leurs forces ou ils mènent la charge, entraînant d'autres personnes dans leur sillage.

C'est la cinquième fois que j'ai le privilège d'être membre du jury de *Gens de Cœur*, un concours organisé par Manuvie et Radio Canada recherchant des Québécois qui sont des bénévoles exemplaires auprès de leur communauté.

La tâche du jury est de choisir 10 finalistes parmi toutes les candidatures soumises. Cette année, le nombre de candidats a doublé (plus de 500 !) et la tâche ne fut pas facile ! Tout le monde peut proposer des candidats : parent, cousin, ami, conjoint ou le directeur ou président du conseil d'administration d'un organisme auprès duquel ils se sont engagés, etc.

Leurs témoignages sont véritablement touchants, et souvent surprenants. Nous avons fait la connaissance de personnes qui influencent leur communauté et la vie des autres ; des gens qui ont bénévolé presque toute leur vie, qu'ils aient 25 ou 85 ans ; des gens dont les accomplissements ont été reconnus ou qui œuvrent dans l'ombre.

Je parle de mères célibataires, de travailleurs professionnels, de couples avec de jeunes enfants, d'immigrants récents ainsi que de gens d'affaires et de fonctionnaires à la retraite. Je parle aussi de gens qui ont remarqué un problème et ont décidé d'agir.

Ils ne sont pas du type à renoncer après trop de mauvaises nouvelles ou parce qu'ils font face à de l'opposition. Ils sont inspirés, et ils m'inspirent !



Ce fut un choix difficile, mais nous sommes arrivés à un consensus et le public a ensuite décidé. Un nombre record de plus de 15 000 votes furent recueillis, et le gagnant est Serge Tremblay, l'homme derrière la brillante campagne du Défi têtes rasées de Leucan — qui ne s'est pas contenté de s'arrêter et de s'asseoir sur ses lauriers.

Félicitations à Serge, à tous les finalistes et aux centaines de gens de cœur de tout le Québec. Chacun de vous est un gagnant, et tout le monde y gagne.

[ici.radio-canada.ca/television/concours/gens\\_de\\_coeur\\_vote/](http://ici.radio-canada.ca/television/concours/gens_de_coeur_vote/)

Personne n'a jamais été honoré pour ce qu'il a reçu. Les honneurs reviennent à ceux qui ont donné.  
*Calvin Coolidge*

Je ne vivrai cette vie qu'une seule fois. Alors laissez-moi faire le bien, Être bon, aujourd'hui même. Ne me laissez pas remettre à plus tard mon devoir, car il est possible que je ne sois plus ici.

*Mohandas Gandhi*

N'est-il pas merveilleux de penser que nous pouvons tous, à l'instant même, travailler à la création d'un monde meilleur?  
*Anne Frank*

---

# Un 6 à 9 à découvrir...

PAR STÉPHANIE CARRASCO ET  
KATYE GARON,

CABM / [sabprojet@cabm.net](mailto:sabprojet@cabm.net) [info@cabm.net](mailto:info@cabm.net)

---

**REZO** Le 19 mars dernier, Katye, agente de bureau au CABM et moi, avons participé à une activité sous la forme d'un 6 à 9 vraiment « fun ». Organisé par l'organisme RÉZO\* en collaboration avec le bar Le Cocktail, pas moins de 75 personnes se sont retrouvées pour mettre la main à la pâte, dans une atmosphère plus qu'animée!

La bonne ambiance était au rendez-vous avec des jeux qui permettaient de gagner des consommations gratuites, des encouragements pour déterminer le nom des gagnants, des applaudissements suite aux prestations de Chouchoune La Drag, une des stars maison et animatrice de la soirée au Cocktail, bref tous les paramètres étaient réunis pour passer une belle soirée.

Au travers de cette description, j'espère que vous aurez deviné qu'il s'agissait d'une activité bénévole. C'était la 6e édition des « 6@9 Condoms » de RÉZO, soirée au cours de laquelle des bénévoles se réunissent pour participer à l'ensachage de condoms qui consiste à insérer dans un petit sac ; un feuillet d'information de RÉZO, un sachet de lubrifiant et un autre de condom.

J'ai découvert cette activité de bénévolat en décembre dernier, grâce à Katye qui elle en était à sa 3<sup>ème</sup> participation.

N'allez pas croire que c'est si facile que ça à faire ! Il faut apprivoiser une certaine technique pour réaliser l'ensachage parfait. :- ) Mais en tout cas, on s'y amuse bien.

Tout au long de la soirée, les gens s'encouragent pour parvenir à remplir des sacs de 100 petits sacs, car dix sacs remplis donnent lieu à un tirage au sort. Le défi est de battre le record de l'édition précédente. À la sixième édition, 9600 petits sacs ont été faits. Il s'agit d'un record absolu!

Ces petits sacs sont ensuite distribués gratuitement aux hommes gais ou bisexuels à Montréal dans certains bars et commerces du Village gai.

Vivement la prochaine soirée!

*\* RÉZO privilégie une approche globale de la santé et fournit aux hommes gais et bisexuels séronégatifs ou séropositifs des connaissances et des moyens pour développer et maintenir un plus grand contrôle sur leur santé physique, mentale, affective et sociale.*



Soirée cocktail ensachage.

---

## Plus de 350 bénévoles permettent le succès du 48 HEURES VÉLO de la Fondation Make-A-Wish / Fais-Un-Vœu Québec



Le 48 HEURES VÉLO de Make-A-Wish / Fais-Un-Vœu Québec est le plus grand événement annuel de la Fondation. Depuis 2007, ce défi cycliste a permis d'amasser plus de 6 millions de dollars pour réaliser des vœux d'enfants dont la santé est gravement menacée, afin d'apporter espoir, force et joie.

Plus de 350 bénévoles sont indispensables pour la réalisation de cet événement d'envergure! Que ce soit le jour ou la nuit, ils sont présents pour aider la Fondation, les participants et les familles de vœu à vivre une expérience inoubliable. La 9<sup>e</sup> édition du 48 HEURES VÉLO se déroulera les 25-26-27 septembre prochain sur le Circuit Gilles-Villeneuve. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur le soutien d'autant de bénévoles.

Merci à tous nos bénévoles!  
[www.faisunvoeuqc.ca](http://www.faisunvoeuqc.ca)

# Le partenariat CIBL 101,5 FM – CABM, prolongé!

PAR FRANÇOIS LAHAISE,  
agent des communications, CABM  
flahaise@cabm.net

Début automne 2014, Jean-Luc Bouchard, directeur de l'information chez CIBL 101,5 FM\* nous contacte pour nous proposer un projet pilote.

Ce projet pilote, qui devait se terminer en mai et qui sera prolongé jusqu'à au moins la fin de l'été, procure une visibilité des plus intéressantes aux organismes membres du CABM. Ceux-ci peuvent en effet, dans le cadre d'une entrevue diffusée en direct les vendredis durant l'émission *Le Midi libre*, présenter leur organisme, parler de leur mission, besoin en bénévole, de leurs combats, de leurs succès, etc.

La diversité des causes et les besoins originaux en matière de bénévoles de la dizaine d'organismes qui ont bénéficié à date de cette visibilité (voir la liste ci-dessous) ont, semble-t-il, plu aux auditeurs de CIBL.

Vous souhaiteriez profiter de cette belle visibilité? C'est simple, il suffit de me faire parvenir un court texte (maximum 200 mots) dans lequel vous nous expliquez en quoi une visibilité semblable pourrait être utile pour votre organisme. Veuillez noter que la sélection des organismes est déterminée conjointement par le CABM et CIBL.

## 2014

- 31 octobre CABM
- 14 novembre GoodnessTV.org
- 28 novembre Le Rameau d'Olivier
- 12 décembre Le Centre Au Puits

## 2015

- 16 janvier L'Association sportive des aveugles de Montréal (ASAM)
- 30 janvier L'Association des rencontres culturelles avec les détenus (ARCAD)
- 18 février La Maison des enfants de Montréal
- 27 février Sclérose latérale amyotrophique (SLA)
- 27 mars Le Défi sportif AlterGo
- 10 avril Les Amis de la Montagne
- 24 avril Habitat pour l'humanité
- 8 mai Les Scouts du Montréal métropolitain
- 22 mai L'Association canadienne pour le Droit et la Vérité
- 5 juin Starlight Foundation



\* CIBL-FM est une station de radio communautaire francophone basée à Montréal qui a vu le jour en 1980. Elle est connue pour avoir servi de tremplin à plusieurs artistes et personnalités radio comme le groupe Rock et Belles Oreilles et Marie-France Bazzo de Télé-Québec. L'un de ses anciens directeurs généraux, Line Beauchamp, est l'ancienne ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec. En février 2012, le studio de CIBL déménage dans le nouvel édifice du 2-22 Sainte-Catherine Est.

## Le CABM

Le CABM, fondé en 1937, est un organisme de promotion de l'action bénévole, offrant des services de recrutement, d'orientation et de placement de bénévoles ainsi que de formation de coordonnateurs de bénévoles. Il organise une variété d'activités promotionnelles en collaboration avec de nombreux organismes communautaires de Montréal. Il est également responsable du Bureau central des Services alimentaires bénévoles et du Fichier de Noël.

Le CABM est un organisme de Centraide du Grand Montréal, un membre fondateur de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ), un collaborateur du Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) et un membre de Bénévoles Canada et de COMACO.

## The VBM

The VBM has been promoting volunteerism in Montreal since 1937. Its services include the recruitment, orientation and placement of volunteers, the training of volunteers coordinators and the organization of a variety of other promotional activities in collaboration with a wide range of Montreal community organizations. It is also responsible for the Volunteer Food Services Central Office and the Christmas Index.

The VBM is a Centraide of Greater Montreal agency, a founding member of the Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ), collaborator with the Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) and a member of Volunteer Canada and of COMACO.





---

# On sent qu'on fait d'un coup partie d'une communauté



**PAR VÉRONIC JACINTHE MORIN,**  
bénévole au Santropol Roulant

---



Je commencerais par un « Hummmm » comme il fait bon de faire du bénévolat au Santropol Roulant à Montréal! Chaque jour, on y entre, on sent qu'on fait tout de suite partie d'une communauté qui se tient et qui s'entraide.

Pour moi, c'est une superbe expérience de communauté interculturelle où chacun y est bienvenu, avec ses capacités et ses limitations, où l'on y découvre à coup sûr un sourire, un souffle d'amitié entre les gens, des échanges de regards que ce soit en remplissant des contenants pour la popote roulante ou en coupant des légumes.

Cette année, j'étais en pause de mes passions de danse et de yoga et j'ai eu la chance de vivre une expérience nouvelle en tant que bénévole, où chacun apporte son grain de sel dans la

réalisation de projets qui font une différence au sein de la communauté... en plus d'être bons pour l'écologie et l'engagement social !

Ce milieu nous amène aussi à réaliser qu'on a besoin de gens pour mettre en œuvre un projet, qu'il est essentiel de s'unir et de vivre en communauté pour évoluer, et grandir.

Quel bel exemple de communauté d'entraide et de travail d'équipe! On y découvre vraiment l'importance de s'unir aux autres pour arriver à nos buts, pour manifester des idées, chacun utilisant ses forces et ses talents.

Bravo! et surtout MERCI!

---

## Faire une différence dans le monde

**PAR LAURIE TOUCHETTE,**  
bénévole, Association Canadienne pour le Droit et la Vérité

---

C'est auprès de l'Association Canadienne pour le Droit et la Vérité ([www.ac-dv.org](http://www.ac-dv.org)) que je lutte pour la libération de personnes innocentes injustement incarcérées, que j'ai choisi d'œuvrer. Il s'agit en somme pour moi, en tant que bénévole, d'une quête bienveillante d'influence positive que je pourrai avoir sur le monde, au sein de différentes communautés, qu'elles soient proches ou éloignées.

Toute expérience de bénévolat est une sorte de porte, grande ouverte et qui, une fois franchie, donne sur un chemin dégagé pour de nouvelles idées et de nouvelles interactions. Les activités que j'accomplis me passionnent et font naître en moi le désir à la fois d'en faire plus, et de faire mieux. L'expérience de bénévolat devrait, selon moi, permettre de mettre à profit les habiletés de chacun et de leur permettre de se développer au

fur et à mesure que l'on acquiert une expérience de vie enrichissante tant sur le plan personnel que professionnel.

Je note que l'esprit de coopération est un élément indispensable au sein d'une équipe de bénévoles aux compétences qui se complètent et qui, mises ensemble, forment un tout.

Pour moi, l'engagement communautaire représente une façon de mettre mon grain de sel, ma touche personnelle, là où un besoin se manifeste, persiste et se doit d'être comblé. Et mon engagement appelle à d'une contribution active de laquelle il se nourrit, un engagement qui ne s'essouffle point, étant alimenté par la volonté de faire une différence dans le monde et de voir mes actions prendre corps.



---

## Over 350 volunteers help make the 48-HOUR RIDE for the Make-A-Wish / Fais-Un-Vœu Quebec Foundation a success!

Make-A-Wish / Fais-Un-Vœu Quebec's 48-HOUR RIDE is their largest annual fundraiser of the year. Since 2007, this cycling challenge has raised over \$6 million to grant the wishes of children with life-threatening medical conditions to enrich the human experience with hope, strength and joy.

Over 350 volunteers are essential for the success of this large-scale event! Day and night, they are present to help the Foundation, participants and wish families to live an unforgettable experience. The 9th edition of the 48-HOUR RIDE will take place on September 25-26-27 on the Circuit Gilles-Villeneuve. We are very grateful to be able to count on the support of so many volunteers.

Thank you to all our volunteers!

[www.makeawishqc.ca](http://www.makeawishqc.ca)



---

# Bénévotemps Montréal 2015



---

**Centre PHI**  
**Le jeudi 30 avril**

**24 organismes présents**

**30 œuvres d'art dont une  
produite sur place en direct**

---



# BÉN É O LAT

Qui que vous soyez, quoi que vous fassiez,  
quelqu'un, quelque part a besoin de vous.  
Pour une sortie ou pour la vie, le [cabm.net](http://cabm.net)  
c'est des centaines d'occasions de faire le bien.

**514.842.3351**  
**[cabm.net](http://cabm.net)**

**CENTRE  
D'ACTION  
BÉNÉVOLE DE  
MONTREAL  
VOLUNTEER  
BUREAU OF  
MONTREAL**