

#PasBesoinDe

Communiqué – pour diffusion immédiate

Les jeunes au cœur de l'action avec la campagne #pasbesoinde

Pas besoin de... Il suffit d'être passionné pour s'engager : lancement de la nouvelle campagne de sensibilisation au bénévolat du CABM

Montréal, le 2 septembre 2015 – Le Centre d'action bénévole de Montréal ([CABM](#)) lance une offensive sans précédent afin de sensibiliser les étudiants et les jeunes professionnels âgés de 18 à 35 ans à l'importance de leur engagement dans la communauté.

« C'est une vérité de La Palice que d'affirmer que l'avenir du bénévolat est entre les mains des jeunes. Si les jeunes ont une mauvaise perception du bénévolat, s'ils ne voient pas les bénéfices qu'ils pourraient en retirer, c'est toute notre société qui en subira les conséquences. », déclare Alison Stevens, directrice générale du CABM.

Le CABM souhaite inciter les étudiants et les jeunes professionnels à aller au-delà des stéréotypes du bénévolat, s'impliquer et communiquer leur engagement à leur entourage. La campagne humoristique s'accompagne du concours [#pasbesoinde](#), déployé principalement dans la grande région de Montréal, qui a pour vocation de montrer toute la diversité et l'implication possible des bénévoles. Des jeunes de tous horizons feront valoir leur passion pour une cause.

Comment participer ?

Les jeunes de 18 à 35 ans doivent s'inscrire en remplissant le formulaire d'inscription disponible sur [pasbesoinde.org](#). Une photo montrant le bénévole en action devra être acheminée. Le concours se déroule du 1^{er} septembre au 30 novembre sur le site [pasbesoinde.org](#) ainsi que sur les pages [Facebook](#) et [Twitter](#) du CABM. Un total de 3 000 \$ en prix sera partagé entre les bénévoles et les organismes que ceux-ci soutiennent.

L'impact du bénévolat au Québec

La démonstration de l'apport économique du bénévolat à la société québécoise n'est plus à faire. En effet, 32% des Québécois (âgés de 15 ans et plus)ⁱ font du bénévolat auprès d'organismes, ce qui représente 268 millions d'heures consacrées annuellement, soit l'équivalent de 140 000 emplois à temps pleinⁱⁱ. Malgré tout, les jeunes Québécois sont moins nombreux à faire du bénévolat que les jeunes des autres provinces.

L'importance du bénévolat pour les jeunes adultes

Le CABM souhaite démontrer aux jeunes adultes que le bénévolat présente de nombreux avantages. Le bénévolat, c'est offrir son temps, son énergie et ses compétences généreusement et gratuitement. Le bénévolat répond à une quête d'accomplissement de soi et est très gratifiant du point de vue personnel. Par ailleurs, il s'agit d'une opportunité incroyable de créer un réseau, de développer des relations durables, aussi bien personnelles que professionnelles.

« Outre la participation à une activité enrichissante sur le plan humain et l'élargissement de votre réseau de contacts, le bénévolat permet l'acquisition de nouvelles compétences et d'expériences professionnelles », souligne Karine Pilon, conseillère en ressources humaines, CRHA.

Avantages du bénévolat pour les jeunes adultes ⁱⁱⁱ:

- Supporter une cause qui nous tient à cœur;
- Se découvrir de nouveaux talents ou intérêts;
- Vivre une expérience pratique qui améliore l'estime de soi;
- Avoir un aperçu des coulisses de différents organismes dans la communauté;

- Développer la pensée critique, la capacité de résolution de problème et l'esprit d'équipe;
- Expérimenter le « vrai » monde du travail;
- Établir de réseaux menant à de futures possibilités ou références professionnelles;
- Inspirer les autres et faire une différence;
- Avoir du plaisir avec les autres bénévoles et les bénéficiaires de nos services.

À propos du Centre d'action bénévole de Montréal (CABM)

Fondé en 1937 et premier centre d'action bénévole au Canada, le CABM fait la promotion de l'action bénévole auprès de la population montréalaise et en renforce la pratique au sein des organismes de son territoire. Il offre à ces organismes des services de recrutement et d'orientation de bénévoles, des ateliers de formation destinés aux gestionnaires de bénévoles, et coordonne l'organisation de salons de bénévolat. Le CABM soutient également les services de Popotes roulantes et de Repas communautaires affiliés à son réseau. Aujourd'hui, le CABM recrute environ 7 000 bénévoles par année pour plus de 500 organismes communautaires montréalais.

- 30 -

Relations de presse :

Angélique Bernard

www.cabm.net | flahaise@cabm.net

T 514.842.3351 | F 514.842.8977

Agent des communications :

François Lahaise

www.cabm.net | flahaise@cabm.net

T 514.842.3351 | F 514.842.8977



ⁱ Statistique Canada, [Le bénévolat et les dons de bienfaisance au Canada, 2013](#), 30 janvier 2015

ⁱⁱ Un emploi à temps plein est défini comme 40 heures de travail par semaine pendant 48 semaines, Statistique Canada, [Le bénévolat au Canada, de 2004 à 2013](#), 18 juin 2015

ⁱⁱⁱ Ibid.