



## LE BÉNÉVOLAT, JE LE RECOMMANDE!

**Michele a vécu dans la rue pendant quelques années, mais cela ne l'a pas empêchée de faire du bénévolat.**

« Le bénévolat ne m'a apporté que du bien. J'ai acquis de nombreuses compétences, ça me permet de faire du réseautage et de garder mon cerveau actif. Je le recommande!

J'ai commencé à consommer des drogues dures dans la vingtaine, lorsque j'étudiais à l'université pour obtenir un diplôme en études communautaires. À cause de ma dépendance aux drogues, j'ai fini par vivre dans la rue pendant quelques années après la fin de mes études. J'utilisais les ressources à ma portée, comme les banques alimentaires, les refuges et les centres de jour. J'ai ainsi appris à connaître Centraide dans ce contexte.

Dans une banque alimentaire, j'ai forgé un lien très fort avec une personne qui y travaillait. Elle était si aimante et attentionnée, sans jamais porter de jugement. C'est devenu un lieu de réconfort. J'avais juste envie d'y aller et de parler.

Je donnais souvent un coup de main pour des programmes parascolaires ou en préparant de la nourriture, par exemple. Je me suis engagée bénévolement plus de fois que je peux les compter. Ça me fait du bien, c'est la raison principale qui m'amène à le faire. C'est une vraie joie de savoir que j'ai pu agir pour que des gens que je côtoie se sentent mieux. Quand j'étais à l'université, j'ai travaillé dans le cadre d'un programme de justice réparatrice pour jeunes délinquants. Quatre ou cinq de ces jeunes m'ont écrit des lettres de remerciement pour les avoir aidés. J'en suis sincèrement fière.

Je lutte contre la dépression. Je serais peut-être morte aujourd'hui, n'eût été du bénévolat. Souvent, ça m'obligeait à me lever et à sortir. Lorsque j'avais une obligation, je la respectais même quand je consommais des drogues. Si on n'a que du temps devant soit, pourquoi ne pas l'utiliser à bon escient? Ce ne sont pas les besoins qui manquent. Il s'agit de faire ce qu'on peut, c'est tout. Si on n'a jamais été bénévole, on ne peut pas se rendre compte à quel point c'est bon de donner au lieu de recevoir.»

— Michele



**Centraide**