

**Bénévolat et petits plats : nourrir les gens, nourrir les liens**

**Par Josée Harel et Monique Doré**

*Avec la collaboration de Mario Jacques, Réal Lallier, Serge Messier et André Vrins*



L'APREs met en lumière l'engagement de collègues bénévoles œuvrant dans divers organismes communautaires dédiés à la sécurité alimentaire et au soutien social des personnes vulnérables, notamment les aînés et les personnes en situation de précarité. Leurs témoignages soulignent la richesse des liens humains tissés, l'importance de l'entraide, ainsi que les défis et satisfactions quotidiens de l'action bénévole au sein de la communauté. Nous avons recueilli le témoignage de plusieurs de nos membres. Nous en résumons leur bénévolat dans un premier temps. Cela ne leur rend pas tout à fait honneur, mais la version intégrale de leur témoignage se retrouve au bas de ce texte ou en suivant les hyperliens. Puisque plusieurs d'entre vous sont impliqués aussi généreusement dans différentes sphères de bénévolat, si vous désirez nous en faire part, nous vous invitons à communiquer avec nous pour une future chronique ([josee.harel@umontreal.ca](mailto:josee.harel@umontreal.ca)).

**Monique Doré.** Bénévole à la Popote roulante de Saint-Hyacinthe depuis octobre 2023, Monique livre des repas chauds à domicile pour des personnes âgées ou en perte d'autonomie. Cette activité lui permet non seulement de rendre service et de maintenir des personnes chez elles, mais aussi d'offrir un contact humain souvent essentiel. Les rencontres hebdomadaires, riches en émotions et en échanges, apportent inspiration et réconfort et tissent des liens précieux avec les bénéficiaires. [Voir la suite >](#)

**Josée Harel.** Josée est bénévole à la cuisine de la Popote roulante d'Ahuntsic à Montréal, créée en 1971 et opérée par plus de 40 bénévoles, dont plusieurs cuisinent et livrent des repas nutritifs et abordables aux personnes en perte d'autonomie, principalement des aînés. Grâce à l'engagement des bénévoles, deux dîners chauds sont livrés chaque semaine, favorisant un précieux lien social, surtout durant la pandémie. Malgré les défis posés par l'inflation et l'introduction difficile de menus végétariens, l'organisme maintient sa mission d'entraide, créant aussi des moments humains et cocasses, comme lors d'une livraison à un bénéficiaire surpris en sortie de douche. [Voir la suite >](#)

**Mario Jacques.** Mario s'est impliqué depuis cinq ans au « Grain d'sel », Centre d'entraide familiale de la Vallée-du-Richelieu. Mario participe à la distribution de paniers alimentaires. Cet organisme, qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, mise principalement sur la distribution hebdomadaire de paniers alimentaires, la soupe populaire et des ateliers de cuisine collective, soutenu par une quarantaine de bénévoles engagés. [Voir la suite >](#)

**Réal Lallier.** Réal s'est engagé auprès de l'Accueil fraternel, fondé par le Centre d'action bénévole de Saint-Hyacinthe, qui offre bien plus qu'un service alimentaire en proposant chaque jour, grâce à une équipe de bénévoles, un repas chaud et des lunches à emporter à faible coût dans un esprit de solidarité. Ce service, ouvert toute l'année, soutenu par dons et subventions, devient un véritable lieu d'accueil et de réconfort pour les personnes en situation de précarité, tout en permettant aux retraités de s'impliquer activement dans leur communauté. [Voir la suite >](#)

**Serge Messier.** Serge conduit le camion qui sert à transporter la nourriture entre différents sites desservis par le Centre d'action bénévole de Saint-Hyacinthe (CAB). Le CAB vise à encourager l'engagement communautaire et à soutenir les personnes en situation de vulnérabilité, les familles dans le besoin et la population vieillissante. Parmi ses services clés, on compte des repas à prix abordable, la distribution de denrées alimentaires, la Popote roulante, ainsi que du transport pour des rendez-vous médicaux, l'aide à la préparation de rapports d'impôt et la remise d'habits de neige aux enfants. [Voir la suite >](#)

**Leur témoignage intégral est reproduit ici-bas.**

---

## MONIQUE DORÉ

Je suis bénévole pour La Popote roulante de Saint-Hyacinthe, un organisme qui a pour mission d'offrir un service de livraison de repas chauds à domicile aux personnes âgées ou en perte d'autonomie. Du lundi au vendredi, la Popote roulante de Saint-Hyacinthe prépare entre 250 et 300 repas chauds qui sont distribués dans tous les secteurs de la ville ainsi que dans quelques villages environnants. J'ai débuté mon implication au sein de cet organisme en octobre 2023. Le désir de participer à une activité de bénévolat à ma retraite me trottait dans la tête depuis plusieurs années. Mon choix s'est arrêté sur La Popote roulante, car j'aimais l'idée de contribuer concrètement à nourrir les gens. C'est donc comme « baladeuse » (nom donné aux bénévoles qui livrent les repas de la Popote) que je prends la route une fois (parfois deux, selon les besoins) par semaine.



Les sources de motivation sont multiples et incluent évidemment le fait de rendre service, mais aussi de savoir que cette activité contribue au maintien à domicile de plusieurs personnes. À cela

s'ajoute le fait d'être parfois l'unique contact humain que certaines personnes auront dans la journée et de contribuer à leur sentiment de sécurité, car un protocole d'urgence est activé lorsque la personne ne répond pas. De plus, j'apprécie de me faire de nouveaux « collègues » de travail provenant d'horizons très variés.

Les quelques heures passées comme baladeuse sont riches en retombées positives. J'aime le contact avec l'autre et j'apprécie particulièrement celui avec les personnes âgées. Certaines deviennent des sources d'inspiration par leur exemple de résilience et de positivité. Bien que nos échanges soient souvent de courte durée, un lien et un attachement s'établissent souvent. Certains contacts sont inspirants, comme cette femme qui me reçoit chaque semaine avec un immense sourire et un bonjour enthousiaste, comme si nous ne nous étions pas vus depuis des mois ! Par ailleurs, j'ai été particulièrement touchée par une jeune femme qui venait de perdre son père (à qui je livrais des repas) et qui pleurait à chaudes larmes dans mes bras. Je suis aussi parfois témoin de longues histoires d'amour lorsque je vois pleurer quelqu'un qui m'annonce que son conjoint ou sa conjointe doit quitter définitivement la maison. Mais tristes ou plus joyeux, tous ces petits moments partagés avec les personnes que je rencontre chaque semaine me sont précieux et enrichissants. Avis à tous, la Popote roulante est constamment à la recherche de nouveaux bénévoles !

---

## JOSÉE HAREL

Josée Harel. Je suis bénévole pour la Popote roulante d'Ahuntsic à Montréal. Fondée en 1971, la Popote roulante d'Ahuntsic est composée exclusivement de bénévoles et a pour mission de préparer des repas équilibrés, sains et à coûts modiques pour des personnes en perte d'autonomie, majoritairement des aînés. Plus de 40 personnes sont nécessaires pour accomplir les diverses tâches reliées à la gestion, à la préparation et à la livraison des repas de la popote. Deux fois par semaine, le lundi et le mercredi, un dîner chaud et complet est livré à une vingtaine de bénéficiaires âgés, malades ou handicapés. En plus d'un repas sain, les bénévoles apportent réconfort et chaleur aux personnes bénéficiant de nos services. Le défi de l'organisme est de maintenir un coût raisonnable et donner des repas de qualité en dépit de l'inflation. Nous avons voulu introduire des menus végétariens sans grand succès.



J'avais prévu pour ma retraite être impliquée auprès des jeunes. J'avais suivi une formation donnée par Les Bénévoles Associés. Lorsque la COVID est arrivée, j'ai fait de l'aide aux devoirs virtuellement, mais une amie m'a parlé de la Popote roulante d'Ahuntsic. Je trouvais que c'était le minimum pour moi de m'y impliquer. J'ai longtemps été baladeuse et maintenant je suis plutôt cuisinière, puisqu'il en manquait. C'est gratifiant de pouvoir redonner aux autres et aussi de faire de belles rencontres.

Pouvoir jaser avec les personnes desservies pendant la COVID a été très réconfortant pour elles comme pour moi. Cela nous a permis de garder un lien social privilégié. Parfois on prend le temps d'échanger sur des sujets qui les animent ou qui les tracassent. Lorsqu'un possible problème est décelé, les personnes-ressources sont avisées. Les conversations avec les personnes desservies

et les bénévoles sont une source d'inspiration. Quoi de mieux que de se faire expliquer la physique quantique en épluchant des carottes!

Pour la petite histoire... Au commencement de mon activité de baladeuse, j'étais un peu empêtrée pour livrer mon plat principal, mon plat de soupe et le dessert. Il faisait froid. Il faut savoir que, lorsqu'on sonne chez monsieur, cela prend un certain temps pour qu'il réponde. Finalement, monsieur X, sortant de la douche, a ouvert la porte une serviette autour de la taille. Je lui ai remis le plat principal qu'il a pris d'une main, puis j'ai tendu le plat de soupe vers l'autre main. Et...Oups !

---

## MARIO JACQUES

Je suis bénévole depuis maintenant cinq ans pour l'organisme « Grain d'sel » du Centre d'entraide familiale de la Vallée-du-Richelieu. Il s'agit d'un centre d'entraide qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale en soutenant le développement de l'autonomie alimentaire et économique des familles. Outre la soupe populaire qui est offerte une fois par semaine et les ateliers de cuisine collective, c'est vraiment la distribution hebdomadaire de paniers alimentaires qui représente l'activité principale. L'organisme compte sur le travail d'une quarantaine de bénévoles.

Le goût de m'impliquer dans la communauté comme bénévole m'a été transmis par mon père. En effet, d'aussi loin que je me souviens, mon père a toujours fait du bénévolat. Je voulais donc donner un peu de mon temps à la retraite. J'ai répondu à une petite annonce dans le journal local. L'organisme cherchait « des bras » pour décharger le camion de livraison de Moisson Rive-Sud. Une fois sur place, on m'a suggéré de revenir le lendemain pour assister à la distribution des paniers. J'ai attrapé la piqûre ! Je participe à la distribution des paniers alimentaires depuis. On m'a attribué la distribution des viandes, qui implique également la gestion et le roulement des stocks congelés. Depuis mes débuts comme bénévole, j'ai été témoin de changements. Par exemple, j'ai commencé durant la pandémie... on allait alors porter, avec un masque, les paniers préparés à l'avance directement à la voiture. Maintenant les gens circulent à l'intérieur de nos locaux et choisissent leurs denrées. Malheureusement le nombre de familles dans le besoin augmente sans cesse. À mes débuts il y a cinq ans, nous venions en aide à environ 50 familles par semaine, maintenant nous en aidons entre 150 et 160 par semaine. Nous avons de la difficulté à suffire à la demande. Nous manquons régulièrement de viandes, d'œufs et de produits laitiers.

Malgré ces enjeux, il s'agit d'un bel environnement. On y fait de belles rencontres autant du côté des bénévoles que du côté des familles que l'on aide. J'apprécie particulièrement que l'effet de notre aide soit concret et immédiat, ça se voit dans le sourire des gens et leurs remerciements. On est également à l'écoute des besoins. Avec le temps une certaine confiance s'installe, les gens nous font part de leurs problèmes et on peut les conseiller et les diriger vers les bonnes ressources. Plusieurs familles proviennent de l'étranger. Il nous faut alors expliquer c'est quoi, par exemple des « cretons » ou de la « tourtière ». Avec des bouts en français, des bouts en anglais, des gestes et l'application de traduction sur nos téléphones, on finit par se comprendre !





---

## RÉAL LALLIER

Un Repas, un Sourire : L'Engagement de L'Accueil fraternel. J'ai commencé à l'Accueil fraternel en 2025. Dans un monde où l'isolement et les difficultés financières touchent de plus en plus de personnes, certaines initiatives locales redonnent espoir et dignité à ceux qui en ont le plus besoin. C'est le cas de l'organisme communautaire L'Accueil fraternel, qui œuvre depuis plusieurs années pour offrir des repas chauds et des lunchs nutritifs aux personnes vivant dans la précarité. Fondé par le Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, L'Accueil fraternel est bien plus qu'un simple service alimentaire. C'est un lieu de rencontre, de réconfort et de solidarité. Chaque jour, des dizaines de personnes franchissent les portes de l'organisme pour recevoir non seulement un repas, mais aussi une écoute bienveillante et un moment de chaleur humaine.



C'est grâce à une équipe dévouée de bénévoles, qui vient en support au personnel permanent, que l'Accueil peut offrir ses services. Ils mettent leur temps, leur énergie et leur savoir-faire au service de cette cause noble. Que ce soit en cuisine, à la distribution ou à l'accueil, chacun joue un rôle essentiel dans le bon déroulement des opérations. Les repas sont préparés avec soin, en tenant compte des besoins nutritionnels et des préférences alimentaires des bénéficiaires. Pour ma part, mon rôle consiste à demander quel potage l'usager veut et puis le lui porter.

Le repas chaud, servi sur place dans une ambiance conviviale, est offert au coût symbolique de 2 \$, permettant ainsi à chacun de contribuer selon ses moyens tout en préservant sa dignité. En moyenne, 120 repas sont servis chaque jour, ce qui témoigne de l'ampleur des besoins et de l'importance de ce service. En complément, L'Accueil fraternel propose également des lunchs à emporter, comprenant généralement un sandwich, un fruit, une collation et une boisson, le tout emballé avec attention.

Un fait remarquable est que le service est offert 365 jours par année, sans exception. Qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il fasse grand soleil, les portes de L'Accueil fraternel restent ouvertes pour accueillir ceux qui en ont besoin.

Le financement repose sur des dons privés, des subventions municipales et des campagnes de levée de fonds. Chaque contribution, aussi modeste soit-elle, permet de prolonger cette mission essentielle. Les retraités jouent également un rôle clé dans la mobilisation communautaire, en sensibilisant leur entourage et en participant activement aux événements de soutien. Pour les personnes aidées, ce service représente bien plus qu'un repas : c'est une bouée de sauvetage dans un quotidien souvent difficile. Plusieurs témoignent de l'impact positif que L'Accueil fraternel a eu sur leur vie, leur santé et leur moral. Certains ont même trouvé le courage de reprendre des démarches personnelles grâce à l'appui reçu.

En cette période où la solidarité est plus que jamais nécessaire, L'Accueil fraternel nous rappelle que chaque geste compte. Pour les retraités en quête d'un engagement porteur de sens tels que moi, cet organisme offre une belle occasion de mettre leur expérience et leur générosité au service de la communauté. Pour ma part, j'effectue ce bénévolat afin de redonner au suivant. J'ai été choyé dans la vie comparativement à la clientèle de l'accueil. J'ai vraiment l'impression d'être utile dans la vie de ces usagers.

---

## SERGE MESSIER

Depuis 2018, je suis bénévole auprès du Centre d'action bénévole de Saint-Hyacinthe (CAB) qui vient en aide aux personnes seules vivant des situations de précarité, soutient et assiste des familles aux prises avec des besoins urgents à combler et finalement assure la qualité de vie d'une population vieillissante. Le CAB offre des dîners à prix modique pour les personnes seules à l'Accueil fraternel situé à la Maison Benoît-Benoît. Il sert de dépannage alimentaire (denrées) disponible pour des familles dans le besoin. Il dessert le service de la Popote roulante (baladeurs faisant la livraison à domicile de repas préparés dans les cuisines du CAB). En plus, le CAB offre le transport et l'accompagnement à des rendez-vous médicaux, la préparation de rapports d'impôt et la distribution d'habits de neige aux enfants.



Ayant été impliqué bénévolement dans des organisations sportives quand nos enfants étaient jeunes et ayant alors du temps à ma disposition, j'ai répondu à une annonce qui demandait des bénévoles pour combler certains besoins au CAB. Je conduis le camion du CAB (1 journée par semaine) pour transporter la nourriture entre différents sites : des cuisines du CAB vers l'Accueil fraternel, de l'entrepôt de la Moisson maskoutaine vers les cuisines du CAB ainsi que vers le Comptoir partage La Mie (une autre organisation en soutien aux personnes dans le besoin) ainsi que de l'entrepôt de la Moisson maskoutaine vers l'Accueil fraternel.

Cela m'a donné le sentiment de contribuer à combler une partie des besoins de certaines personnes en ce qui a trait à leurs besoins alimentaires. Grâce à cela, j'ai pu rencontrer et discuter avec des personnes provenant de différents milieux et ayant des expériences de vie variées et donc de développer des habiletés d'interactions interpersonnelles. En plus, j'ai acquis de l'expérience à conduire un camion ! Ce qui s'est avéré utile lors de la location de camion pour effectuer différents déménagements de nos enfants.

À mes débuts, les cuisines du CAB étaient localisées à la Maison Benoît-Benoît et je n'avais qu'à transporter les produits de la Moisson maskoutaine jusqu'à cet endroit et j'utilisais mon véhicule personnel. Avec les différents déménagements des cuisines (Club de golf La Providence et puis Église Saint-Sacrement), l'achat du camion par le CAB et l'ajout des différents arrêts que nous effectuons, le travail est beaucoup plus structuré. Depuis que j'ai commencé à faire ce bénévolat, je remarque que les besoins au sein de la population qui bénéficie des services du CAB ont grandement augmenté. Je suis en mesure de faire ce constat en tenant compte des quantités de nourriture que nous transportons chaque semaine entre les différents points de service.