

Laval, le 16 avril 2026

## **Le bénévolat au cœur du Centre d'écoute de Laval**

**Depuis 40 ans, le Centre d'écoute de Laval (CEL) s'appuie sur l'engagement de nombreux bénévoles pour offrir une écoute empathique, confidentielle et accessible 24/7. Qu'elles soient à l'écoute ou impliquées dans la gouvernance, ces personnes contribuent chaque jour à briser l'isolement et à soutenir le mieux-être collectif. Porté par cette force humaine et soutenu par des partenaires engagés, le CEL poursuit sa mission de promotion et de diffusion de l'écoute active et de ses bienfaits, tant sur les lignes téléphoniques que via des conférences et des ateliers répondants aux besoins de la communauté.**

### **Le goût de l'écoute depuis 40 ans**

Depuis 40 ans, le Centre d'écoute de Laval (CEL) existe grâce à une richesse précieuse et profondément humaine : l'engagement de ses bénévoles. Derrière chaque appel, chaque moment d'écoute, il y a des femmes et des hommes qui choisissent, jour après jour, de donner de leur temps, de leur attention et de leur cœur.

Au fil des décennies, ce sont des centaines de bénévoles qui ont contribué à faire vivre cette mission essentielle : offrir une écoute empathique, confidentielle et accessible, 24/7, à toute personne qui en ressent le besoin. Une mission discrète, souvent invisible, mais dont l'impact est immense.

### **Être bénévole à l'écoute : une présence qui transforme**

À l'occasion de la semaine d'action bénévole qui se tient du 19 au 25 avril 2026, le CEL tient à souligner le rôle central qu'occupent les bénévoles à l'écoute. Ils et elles incarnent une posture d'écoute profonde, inspirée des principes de l'écoute active. Pour y parvenir, chaque bénévole suit une formation de base rigoureuse, est accompagné par des suivis personnalisés, et bénéficie d'une formation continue tout au long de son engagement.

Ce cadre structuré permet de soutenir les bénévoles dans des situations parfois complexes, mais aussi de leur offrir un espace pour développer leurs compétences relationnelles, leur sensibilité et leur capacité d'accueil.

Ce qui motive les bénévoles est profondément humain :

- le désir d'aider
- le besoin de se sentir utile
- l'envie de contribuer concrètement au mieux-être des autres

Comme l'exprime l'une de nos bénévoles : *« J'ai le sentiment de pouvoir faire la différence dans la journée de quelqu'un, d'aider à alléger un poids ou de simplement faire partie du quotidien des appelants. C'est un privilège de recevoir les confidences et de tenter d'offrir la meilleure écoute possible. »*

Plusieurs évoquent également la beauté des liens qui se créent, la confiance qui s'installe peu à peu, et le privilège d'être témoin de moments de vulnérabilité, mais aussi de résilience et d'espoir.

*« C'est un privilège que de faire partie de cette belle équipe de bénévoles. Chaque quart d'écoute m'apporte autant que je donne. Ça m'attriste de savoir à quel point les gens se sentent seuls, mais de pouvoir faire une petite différence enrichit ma vie. »* témoignage d'une bénévole du CEL

Le CEL est ainsi perçu comme un lieu accueillant, respectueux et profondément humain, où la formation et l'accompagnement des bénévoles sont pris au sérieux — un espace où chacun peut trouver sa place et grandir. Derrière cette expérience, il y a aussi des personnes clés. Parmi elles, Suzanne Plante, responsable des bénévoles. Accueillante, généreuse et profondément dévouée, elle joue un rôle essentiel dans l'intégration, l'accompagnement et la fidélisation des bénévoles.

### **Des besoins variés et le courage d'appeler**

Comme nous l'explique Martine Deshaires, présidente du Centre d'écoute de Laval « Chaque année, ce sont plus de 8000 appels qui sont reçus au Centre d'écoute de Laval. Les raisons sont diverses et multiples : besoin de se confier, de briser sa solitude, de partager un moment de connexion ou d'évoquer des difficultés relatives aux relations, aux finances ou à la santé. »

À leur tour, les personnes qui appellent témoignent des bienfaits de l'écoute qu'elles reçoivent au CEL :

*« Ça me fait avancer dans la vie. Ça me fait du bien car j'ai besoin d'humanité et j'en reçois. »*

*« Quand tu es seul au monde, une chance que les lignes d'écoute existent, sinon je serais mal en point et totalement découragé. »*

*« J'étais au bout du rouleau. Il fallait que je parle à quelqu'un. Une amie m'a donné la référence. »*

Généralement, les personnes qui appellent au Centre d'écoute de Laval trouvent le numéro par elles-mêmes (sur le site web, les réseaux sociaux ou dans les annonces locales) ou bien le reçoivent par des proches, des organismes communautaires ou des professionnels de la santé et des services sociaux.

## **Une communauté engagée, bien au-delà du bénévolat**

Si les bénévoles sont le cœur du CEL, ils ne sont pas seuls. L'organisme peut également compter sur des partenaires précieux qui contribuent à faire rayonner sa mission grâce à des contributions financières, des partages d'expertises ou encore de la visibilité et du rayonnement.

Leur engagement permet d'assurer la continuité des services, d'offrir des ateliers d'initiation à l'écoute active, d'innover et de rejoindre davantage de personnes dans le besoin. Dans un contexte où les enjeux de solitude, de détresse et de santé mentale sont de plus en plus présents, cette collaboration est essentielle.

## **40 ans d'écoute... et toujours autant de sens**

Qu'ils soient à l'écoute, impliqués dans la gouvernance ou partenaires engagés, tous contribuent à faire du Centre d'écoute de Laval un organisme unique... qui partage les bienfaits de l'écoute active, tant sur les lignes téléphonique que dans la communauté, par le biais de conférences et d'ateliers.

Depuis 40 ans, le CEL porte avec constance et conviction **le goût de l'écoute**.

Et derrière cette mission, il y a des visages, des voix, des présences... qui font une réelle différence.

**Pour devenir bénévole à votre tour ou pour soutenir la mission du Centre d'écoute de Laval d'une façon qui vous ressemble, contactez le Centre d'écoute de Laval au (450) 664-1212 ou via [direction@centredecoutelaval.com](mailto:direction@centredecoutelaval.com)**

– 30 –

### **Images fournies**

- L'équipe et le CA du CEL
- Des bénévoles du CEL à l'écoute

### **Source et information médias**

Martine Deshaies, Présidente

450 664-1212

[direction@centredecoutelaval.com](mailto:direction@centredecoutelaval.com)

[centredecoutelaval.com](http://centredecoutelaval.com)

le goût de l'écoute  
**DÉPUIS 40 ANS**

