

3 QUESTIONS À...

4 primo écoutants et 1 écoutante de 3 lieux d'écoutes sarthois :

« Paroles Arc-en-Ciel » association Homogène au Mans, « l'Escale » à Allonnes,
« les Intervals de l'Écoute » à Montfort le Gesnois

Permanences des écoutants

Où ?

A l'épicerie sociale et solidaire

23 Grande Rue - Montfort Le Gesnois

Quand ? de 9h à 12h

Mardi et Samedi (1^{er} et 3^{ème} samedi
de chaque mois)

Renseignements



02 43 76 70 25

Mail : espace-ecoute2@orange.fr

Actualités

1^{er} janvier 2017 : la Communauté De Communes des Brières et du Gesnois devient la **Communauté de Communes du Gesnois Bilurien**, le nombre de personnes accueillies et écoutées par les écoutants des Intervals de l'écoute s'en trouve potentiellement augmenté.

2 Février 2016 : Colloque à Laval « **Se former pour mieux agir** » organisé par l'ARS des Pays de la Loire et l'AROMSA. **Véronique MARTIN** a présenté la formation « Aller vers », dont les Intervals de l'écoute sont à l'origine.

11 Octobre 2016 : 2^{ème} journée régionale de prévention du suicide « Partage d'expériences sur le travail communautaire en prévention du suicide », à Allonnes.

- **Les actions de santé communautaire en matière de prévention du suicide**, Docteur **Véronique BLANCHIER**, ARS des Pays de la Loire
- **Le Groupe Prévention du Suicide de VALLET** : GPS « Bienveillance », présence sur le terrain de nombreuses personnes sentinelles (élus, bénévoles, citoyens), comme une chaîne de prévention du suicide, par **Docteur K. YEBBAL**, CH Georges Daumezon (44)
- **Le dispositif « Vigilans »** : « le souci de l'autre comme outil de prévention du suicide » (aller au devant de la demande, créer et protéger le lien, la prévention par SMS), par **Pr M. WALTER**, CHRU Brest
- **Le dispositif d'autopsie psychologique** : 1ers travaux, par Monsieur **F. PETER**, Psychologue à l'EMPS de la Sarthe.

1 Quelles sont vos motivations pour être écoutant ?

PAC : Il y a quelques années, j'ai rencontré plusieurs personnes qui m'ont écouté alors que j'étais dans des moments de vie très « sensibles ». La conjugaison de ces différentes écoutes m'a permis de faire un véritable travail introspectif et de prendre la hauteur nécessaire dont j'avais besoin à l'époque pour dépasser les douleurs que je ressentais, les obstacles que je rencontrais. J'ai à ce moment-là pris conscience du pouvoir salvateur de l'écoute. Aujourd'hui au vue de ses effets bénéfiques, j'ai tout simplement envie d'être utile à mon tour.

PAC : J'ai suivi cette formation pour être écoutante dans cette association précisément (Homogène). Etant personnellement concernée par la question, je suis particulièrement sensible aux difficultés, rejets, souffrances auxquels les homosexuels et les personnes transidentitaires se trouvent confrontés. Je suis certaine que cette écoute peut apaiser des souffrances et je me sens moi-même à présent capable d'écouter sans endosser la souffrance de l'autre.

Escale : il y a plusieurs années, j'ai eu l'occasion d'entendre le témoignage d'une écoutante de l'Escale et j'ai été touchée. D'une part, parce que la dimension relationnelle, chère à mes yeux, avait là toute sa place et me manquait alors dans ma pratique professionnelle. D'autre part, parce qu'y était montrée la force de l'écoute en tant que révélateur pour la personne écoutée. Ce qui m'a touchée aussi c'est comment à travers l'écoute, l'écouté comme l'écoutant cheminent au sein de leur propre processus. Et puis, je suis sensible au fait d'offrir, simplement et gratuitement, une oreille bienveillante à celui ou celle en difficulté.

Escale : Après avoir fait une pause suite à mon départ en retraite, j'ai eu besoin de trouver un lieu professionnel qui me remette dans le circuit social, secteur que je connaissais. Avec l'Escale, j'ai trouvé non seulement un cadre qui me convient – le bénévolat y est très encadré – mais aussi une forme d'écoute qui me correspond ; et ce sont ces deux éléments qui soutiennent ma motivation depuis 2008.

Intervals de l'écoute : Ce qui me motive, c'est simplement, de donner de moi-même et de mon temps, nourrie par mon expérience de la vie et par la formation effectuée, à des personnes en souffrance, à qui cela pourrait être utile. Je trouve passionnant et nourrissant (donc motivant !), d'avoir pu amener une personne, à exprimer ce que j'avais perçu derrière la façade prudente ou au contraire très teintée d'émotion, de son récit, et qu'elle ait pu, de ce fait, trouver un peu d'apaisement et/ou de force pour avancer, à l'issue de l'entretien.

2 Ce qui a été le plus important pour vous dans la formation initiale à l'écoute ?

PAC : Pour moi le plus important a été de découvrir qu'on pouvait écouter de plusieurs façons différentes et que selon les contextes, on pouvait choisir – en la travaillant – celle qui est la plus adaptée, en l'occurrence dans le cadre d'une cellule d'écoute, celle centrée sur la personne développée par Carl Rogers. En analysant les différentes attitudes d'écoute, on remarque que, bien souvent, on crée nous-mêmes des « impasses de communication », que le résultat à l'arrivée est contraire à celui escompté alors qu'en adoptant l'approche « rogéienne » on remarque de réels effets positifs avec notamment un sentiment d'apaisement chez la personne écoutée.

PAC : Cette formation m'aide à me positionner (avec les trois attitudes) auprès des personnes écoutées même si j'ai encore du chemin à faire. J'ai réalisé durant la formation à quel point on peut se méprendre sur les propos de l'autre et interpréter en fonction de sa propre histoire. Enfin j'ai beaucoup aimé la qualité d'écoute et l'engagement des participants.

Escale : Ce qui me vient immédiatement, c'est « la formatrice » ! car elle était un exemple vivant des 3 attitudes de base qu'elle mettait en pratique en permanence, en toute simplicité et en toute sincérité. Son authenticité était un facteur de transmission important. La formatrice ne se positionnait pas en « sachant » de telle sorte que nous pouvions être totalement nous-mêmes et

exprimé nos ressentis quels qu'ils soient et travailler dessus. Ainsi, des connections fines qui existaient déjà dans ma tête, ont pu se renforcer et s'ancrent davantage. En fait, son attitude nous permettait de développer « l'auto-empathie », « l'auto-accueil positif inconditionnel » et « l'auto-congruence » si je puis dire.

Escale : J'ai suivi la formation car j'avais besoin d'être rassurée à deux niveaux : d'une part, je voulais vérifier que j'étais bien toujours « dans les clous » au niveau de l'écoute, d'autre part, j'avais besoin de vérifier que la formation que suivaient mes nouveaux collègues s'inscrivait bien dans la même approche d'écoute que celle de l'Escale. J'ai été rassurée sur les deux points. Ce qui a été le plus important pour moi dans cette formation, c'est le travail sur le cadre et sur les limites personnelles qui me permet aujourd'hui d'avoir moins d'inquiétude pour poser le cadre, être à l'écoute de mon ressenti et de mes limites, dire « stop ».

Intervals de l'écoute : Le point le plus éclairant de la formation pour moi, hormis les nombreuses clés apportées, c'est d'avoir pu cerner mes failles et réactions récurrentes en matière d'écoute.

Par exemple, je ne termine plus les phrases des interlocuteurs hésitants, ce qui (m') apporte une autre perception du temps d'écoute et de l'état émotionnel de l'écouté. Cela crée un climat de confiance et donne de l'authenticité à l'échange (je pense, notamment, aux échanges familiaux...).

3 *Le groupe de formation était composé d'écoutes de plusieurs lieux d'écoute sarthois, comment avez-vous vécu cette expérience ?*

PAC : Cela crée un sentiment antagoniste. A

la fois, l'expérience de certains est riche d'enseignement mais cela renvoie aussi à se questionner sur notre capacité à pouvoir réellement écouter et être en situation : puis-je considérer que j'ai une capacité d'écoute réelle si je ne peux pas écouter dans tout lieu d'écoute ? En ce qui me concerne j'ai pris conscience de l'importance du cadre de l'écoute, c'est-à-dire que celui de la cellule PAC correspond parfaitement au domaine d'écoute où j'ai pour le moment envie d'intervenir et où je pense être le plus efficace. Je n'aurais pas envie d'intervenir dans un autre lieu d'écoute à l'heure actuelle, malgré tout le bien que je pense de ces structures.

PAC : J'ai trouvé le mélange d'associations très enrichissant peut-être parce que les futurs écoutants étaient sensibilisés à des questions diverses (précarité, chômage, maladie, vieillesse, orientation sexuelle, ...). Nous avons beaucoup échangé entre nous pendant les temps de pause. L'intérêt de la mixité vient peut-être plus de ces échanges "périphériques" (qui nous permettent de mieux nous connaître et de faciliter du coup l'orientation d'un usager si besoin) que de la formation en elle-même qui est la même pour tous.

Escale : j'ai bien vécu le fait d'être avec d'autres structures, cela ne m'a pas dérangé. Cela permet d'avoir une meilleure connaissance du réseau d'écoute sarthois. Cela est aussi venu toucher l'attitude de l'accueil positif inconditionnel car nous avons pu voir que nous avions des affinités différentes en fonction des publics écoutés et qu'à l'écoute d'une même personne, nous pouvions être plus ou moins confortables avec les facettes de son vécu. En bref, cette organisation inter-lieux d'écoute est venue rejoindre notre travail sur nos limites personnelles en tant qu'écouter et donc sur l'attitude d'accueil

positif inconditionnel. S'il existe un tronc commun entre nous tous à travers « l'écoute centrée sur la personne », l'anonymat et la confidentialité des écoutes, nous sommes tous différents face aux publics écoutés et à ce qui se dit et se vit (certains seront à l'aise avec les émotions, d'autres moins ; certains pourront exprimer leur compréhension empathique tandis que d'autres auront tendance à poser des questions ou donner des conseils - solutions).

Escale : Rencontrer des personnes d'autres lieux d'écoute, découvrir des structures et des profils très différents (les hommes jeunes de Paroles Arc-En-Ciel, l'Escale est composé d'écoutes pour la plupart retraitées) donne une autre dynamique au groupe. Les publics accueillis sont aussi autres et cela permet d'entendre des questionnements, regards et problématiques autres.

Intervals de l'écoute : Le fait de partager les expériences d'écoute des participants dans différentes structures professionnelles, est très stimulant et éclairant. Entendre, par exemple, le vécu de situations extrêmes auxquelles on peut être confronté en tant qu'écouter, permet de cerner ses propres limites, peut être d'être plus vigilant (pas "trop" abandonné au discours de l'écouté) et conséquemment, de mieux appréhender les situations à « risque ». Je veux dire que l'idée que des situations critiques puissent se produire (par exemple, se trouver "écouter" d'une personne manipulatrice, comme plusieurs cas nous ont été contés en formation), met face au "réel", avec son côté abrupt, et retire de l'esprit toute idée d'angélisme.

INFORMATIONS

Marie-Christine MOUY, Coordinatrice des écoutants

L'année 2016 a été importante encore pour les Intervals de l'Écoute :

- 497 personnes accueillies, 106 écoutes réalisées, 123 permanences pour 64 dates, 2/3 de femmes pour 1/3 d'hommes.
- Problèmes les plus souvent abordés : famille, solitude, santé, financier, emploi.

La formation « Repérage et prise en charge de la crise suicidaire » dispensée par l'ARS est proposée aux nouvelles bénévoles ; elle nous est très utile pour gérer des situations difficiles et quelquefois inquiétantes.

Le travail avec l'EMPS (Equipe Mobile de Prévention Suicide) s'est poursuivi en 2016

avec des réunions les 27/01/2016, 02/06/2016 et 01/02/2017.

La Charte commune à l'ensemble des acteurs sarthois intervenant dans le champ de la prévention du mal être et du suicide, validée par l'ARS, a été présentée le 01/02/2017.



« Ecouter, c'est se mettre à la place de l'autre tout en restant à la sienne ». A. VANNESSE

La phrase du mois

Comité de rédaction : J. VERGNAULT (Directeur du LARES) – MC. MOUY (Coordinatrice des écoutants) – V. MARTIN et C. RENAUDIN (Espace Ecoute Formation)

