

Julien VERGNAULT, ex-directeur du Centre social LARES

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

Juin – juillet : FUNMOOC « Les conduites suicidaires : identifier et prévenir »

20/6 et 7/11 : Coordination des acteurs sarthois de prévention du mal-être et du suicide, EMPS

20/09 : Journée mondiale de prévention du suicide, EPSM : NTI, résultats de l'étude Sarthoise sur les facteurs déterminants et précipitants du suicide dans le département, présentation d'un dispositif innovant sur les Pays de la Loire.

27/09 : Conférence Santé Mentale « Face au mal-être : comment retrouver son équilibre ? », CPAM de la Sarthe, Palais des Congrès :

- « Déprime ou dépression : comment savoir ? » par **Dr NGUYEN**, psychiatre, EPSM

- « Zoom sur l'Escale à Allonnes : quel est son rôle ? » par **M. LEREVEREND** du CCAS d'Allonnes.

- « Le développement personnel : un pas vers le bien-être ? » par **V. PRIN**, directrice d'Espace Ecoute Formation.

Le lieu d'écoute en milieu rural « **Intervals de l'Écoute** » avait un stand. Les écoutants bénévoles ont pu échanger un public nombreux, avant et après la conférence.

Le Centre Social LARES, pour qui j'ai travaillé avec conviction durant 8 ans, est une association dont le dynamisme et la vitalité contribuent à maintenir le lien social du territoire. A mon sens, la structure, et en règle générale le monde associatif, sont des piliers irremplaçables de la qualité de vie pour les habitants. Pendant 8 ans, j'ai œuvré auprès des différents acteurs sociaux et bien sûr de mes collègues pour que le Centre Social soit reconnu pour que la richesse de son action soit aussi une force d'attractivité pour les familles. Le développement important de **l'offre de service et d'accueil du jeune enfant** en est la preuve !

Autre exemple d'innovation et de dynamisme sur le territoire, en 2013, sur une vieille idée de mon prédécesseur, le Centre Social (et les partenaires sociaux du territoire) créait **l'épicerie sociale et solidaire** : « Avec une participation financière, même modeste, on passe d'une logique d'assistantat à une vraie responsabilisation, dans le respect de la dignité des personnes. De cette façon, on retrouve l'estime de soi et on redevient acteur de sa vie ». Voilà des objectifs atteints par

cette belle initiative portée par une équipe forte et des bénévoles disponibles. La vraie plus-value de l'épicerie est aussi la présence des écoutants des « **Intervals de l'écoute** » qui offrent de leur temps et surtout leur attention et leur bienveillance.

Je n'oublie pas non plus les nombreuses initiatives concrètes conduites, ces dernières années, par une équipe compétente, des bénévoles engagés et des élus associatifs déterminés et à l'écoute des familles.

Je quitte aujourd'hui un territoire pour en rejoindre un autre qui privilégie lui aussi la qualité du service rendu aux habitants et les dynamiques de projets et non, une logique économique destructrice. Malgré mes déceptions de ces derniers mois, je suis fier d'avoir travaillé pour le Centre Social qui doit continuer à naviguer sur les mers de la solidarité et « du bien vivre ensemble ». A bon entendre...

Merci à tous et bonne continuation !

Toute l'équipe des Intervals de l'écoute vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et leurs meilleurs vœux pour 2019 !

3 QUESTIONS À...

Brigitte, écoutante à « Paroles Arc-en-Ciel » association Homogène et Michel, écoutant à SOS Amitié Le Mans

1 Depuis quand êtes-vous écoutant ?

B. : Depuis un peu plus de 5 ans.

M. : Depuis 18 ans ! J'ai occupé différents postes (directeur, Président, double-écoutant). Je suis aujourd'hui un simple écoutant et compte tenu de mon âge et de la durée de mon engagement, je m'interroge parfois sur mon départ sans toutefois ressentir que c'est le moment.

2 La place de cette activité d'écoute dans votre processus personnel ?

B. : Depuis toute petite, j'ai besoin d'être en relation avec les autres, de leur venir en aide, de prendre soin. J'ai besoin de me sentir utile ; cela m'aide à développer ma confiance en moi. Donner du temps à quelqu'un et l'écouter me remplit de joie. C'est gratifiant lorsqu'on a un retour de la part des écoutés. Je grandis aussi grâce à mon ressenti personnel et l'observation du langage non verbal de la personne, différent par rapport au début de l'entretien. Il y a des moments plus délicats où je me sens impuissante (face à une personne qui ne parle

pas français par exemple). Je suis frustrée et triste de ne pouvoir l'aider. Alors nous orientons et faisons ainsi avec nos limites. Nous sommes un maillon de la grande chaîne de prévention. Des situations difficiles, nous pouvons en parler en analyse des pratiques. Cela nous fait sentir moins seuls et humbles à pratiquer l'écoute dans le respect de notre cadre et nos limites personnelles. C'est une belle mission mais on n'est pas tout puissant, on est juste des humains avec nos limites. Et je crois qu'accepter vraiment cela rassure la personne en face de nous et lui donne davantage envie de parler.

L'écoute m'apporte aussi une ouverture d'esprit et me permet de sortir de mes représentations, références, mon cadre de confort. Ayant reçu une éducation où l'on ne fait confiance qu'à condition de bien connaître, m'ouvrir à l'autre, différent de moi, est mon fil et cela me permet de me développer.

Je trouve que pour être bénévole écoutant dans la durée, il faut ressentir qu'on grandit et que nos motivations profondes sont nourries. Il faut aussi que l'écoute ait une place équilibrée dans notre vie globale.

M. : Dans mon métier d'enseignant, ma formation à Vie nouvelle, mon implication bénévole dans différentes associations, j'ai appris l'engagement, l'ouverture à la diversité du monde et des points de vue, la curiosité pour l'autre. Ce sont là des valeurs constitutives de mon fonctionnement. Dans ce parcours, j'ai construit ma colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre et j'ai appris à ouvrir mon cœur. En arrivant à SOS Amitié, j'ai retrouvé ces valeurs. Mon expérience à SOS Amitié accompagne étroitement mon cheminement personnel pour construire l'adulte en moi. A l'intérieur du cadre rigoureux et contenant de la Charte, je me sens libre et à l'aise, en faisant toujours très attention à être dans le respect des règles (anonymat, confidentialité...) et dans une écoute centrée sur la personne, sans conseil (et le conseil nous échappe parfois). Je m'enrichis du point de vue de l'écouté, point de vue auquel je n'aurais pas nécessairement pensé, me remets en cause et suis attaché à ce respect de l'autre et cette confiance réciproque, clés de voûte de la relation d'écoute. Un tel climat relationnel est rare aujourd'hui. Nous sommes au service de chaque appel, dans le respect de la Charte et nos limites personnelles. Par exemple l'autre jour, ma journée avait été agitée. J'ai préféré me faire remplacer car je n'étais pas en capacité de me rendre disponible à l'écouté. La pratique de l'écoute apprend aussi à reculer ses limites et à grandir. Et puis dans l'écoute, on va vite à l'essentiel, on ne s'attache pas aux brouilles. Cela m'aide à faire de même dans mon quotidien. Enfin, c'est gratifiant d'écouter. Si j'arrêtais aujourd'hui, j'aurais l'impression de « rapetisser ». Et même si nous ne sommes pas directement concernés par les situations, nous sommes une pièce du puzzle qui rend la société plus humaine.

3 Zoom sur vos Pensées - Sensations corporelles - Emotions AVANT, PENDANT et APRES l'écoute (permanence)

Les Intervalles de l'Écoute ont, encore en 2017, bien œuvré : 468 personnes accueillies, 127 entretiens d'écoute réalisés, 123 permanences tenues, 2/3 de femmes pour 1/3 d'hommes écoutés. Problématiques les plus souvent abordées : famille, solitude,

B. : AVANT l'écoute : je ressens toujours du plaisir à voir la permanence arriver sur mon agenda. Je m'y rends à pied. Pendant cette 1/2h de marche et en tant que sophrologue, je pratique la respiration ventrale pour évacuer et me mettre en disponibilité. Mon corps est détendu quand j'arrive sur place. Je m'installe en ouverture sur qui je vais accueillir ce soir et qui sera mon binôme ?

PENDANT l'écoute : si la situation fait écho à mon expérience personnelle, je vais ressentir une petite crispation dans mon corps et je vais avoir un sentiment et des pensées sur cette expérience. Il peut m'arriver aussi de ressentir de la peur, je pratique alors la respiration ventrale pour retrouver de la détente.

APRES l'écoute : je reviens à pied ! Ce temps m'est nécessaire pour digérer. Je me repasse le film, pense à la manière dont j'ai répondu aux choses, ce que j'ai dit, avec quel ton de voix etc.... je peux me remettre en question. Au niveau de mes émotions, je suis dans la joie ou la frustration (thorax rentré, voix serrée dans le fond de la gorge). Je pratique alors à nouveau la respiration ventrale. Les outils de la sophrologie font partie intégrante de ma manière de vivre et philosophie de vie. Lorsque je franchis la porte de chez moi, je tourne la page, avec la pensée que l'écoute ne se passe pas toujours comme on voudrait. Lâcher le trop de perfectionnisme. Ce n'est pas qu'on fait mal mais qu'on a juste des limites. Plus jeune, dire cela aurait été impactant pour moi. A 58 ans, je fais ce que je peux avec les moyens que j'ai (expérience et formations) et cela me remplit.

M : AVANT l'écoute : je me prépare toujours. Je veille à ne pas avoir chargé ma journée. Mon esprit pense à la permanence et fait le calme pour créer la disponibilité, raviver la responsabilité et établir la confiance dans ce travail sérieux qu'est l'écoute. Je ressens toujours un peu de stress dans le temps de passage entre mon quotidien et la prise de ma permanence.

santé, financier, dépression. L'équipe est actuellement constituée de 9 écoutants bénévoles (2 départs et 2 arrivées en 2017). Les 2 nouveaux écoutants ont suivi la formation initiale à l'écoute centrée sur la personne et la formation ARS sur la prise en

PENDANT l'écoute : je peux vivre la joie, la déception, la peur pour autrui, la colère. Lorsque l'écoute a été trop forte, trop engageante, je me mets sur pause quelques instants pour retrouver ma disponibilité et répondre à nouveau à l'appel. Au niveau de mes sensations corporelles, j'ai l'impression d'irriguer mon corps. Je trouve qu'écouter est vivifiant.

APRES l'écoute : il me faut un temps de décompression pour relâcher la tension liée à l'intensité de l'attention pendant plusieurs heures. Je me sens relativement satisfait et parfois perturbé par des jugements à l'emporte-pièce sur un pair ou l'association. Si un écouté a un rdv important à venir, il peut m'arriver d'y penser, un peu. Je garde une mémoire écrite pour le groupe de partage et détruis mes notes ensuite.

4 Qu'auriez-vous envie de dire à un primo-écoutant ?

B. : Bienvenue ! te connais-tu bien toi-même ? car c'est indispensable pour sa sécurité et de se poser la question « Qu'est-ce qui fait que j'ai envie de rejoindre un groupe de bénévoles écoutants ? ».

M : Etre le plus ouvert et disponible possibles et ne pas se laisser gagner par ses peurs.

5 Vos 3 mots à cet instant sur votre activité d'écoute ?

B. : Amour – Présence – J'apprends.

M : Enrichissement – Grandir – Rester un apprenti.

INFORMATIONS

charge de la crise suicidaire. Afin de garantir l'ensemble des permanences, nous sommes à la recherche de nouveaux écoutants bénévoles. Si l'expérience vous intéresse, n'hésitez pas à contacter Marie-Christine MOUY (06.30.70.29.14).

La phrase du mois

« Tu seras aimé le jour où tu pourras montrer ta faiblesse sans que l'autre s'en serve pour affirmer sa force. »
C. PAVESE

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

