

Ligne d'écoute compassionnelle COVID-19

☎ 02.43.54.27.43 / 06.77.10.43.30 – TLJ

Permanences d'écoute

**Vendredi et Samedi, au « Panier »,
Montfort Le Gesnois**

☎ 02 43 76 70 25

Mail : espace-ecoute2@orange.fr

Recherche écoutants bénévoles

Les lieux d'écoute sarthois Les Intervals de l'écoute, Paroles Arc-en-ciel, l'Escale et SOS Amitié, recherchent des écoutants bénévoles.

Formation initiale ARS « Ecoute Centrée sur la Personne et Aller vers – Niveau 1 » : dernier trimestre 2021.

Contact : 02.43.54.27.43

EDITO

Véronique PRIN, directrice d'ESPACE ECOUTE FORMATION et co-responsable des Intervals de l'écoute

La Lettre Infos des Intervals de l'écoute évolue en ce qu'elle devient un outil de communication au service des associations sarthoises de prévention du mal-être et du suicide, membres de la Coordination d'acteurs pilotée par l'EPSM. Ainsi et dans le cadre de cette période sensible que nous vivons, les associations SOS AMITIE, L'ESCALE et LES INTERVALS DE L'ECOUTE vous offrent ici leurs témoignages. Nous présentons également le CLSM du Mans, créé fin 2019. Enfin, les prochaines formations (initiale et continue) des bénévoles débiteront comme chaque année, en octobre prochain.

Pour conclure, voici quelques mots en forme de ressentis et de perspectives : Si les changements étaient déjà multiples et rapides avant mars 2019, la crise sanitaire confronte plus profondément encore notre habileté au changement et ouvre chacun de

nous à l'impermanence de toute chose. L'écoute, qui ne peut se vivre que dans l'instant présent en est une illustration.

Si nous ignorions il y a plus d'un an la notion même de « confinement », la crise sanitaire nous invite à rencontrer nos confinements intérieurs.

Privés ou délestés des sollicitations extérieures, nous sommes invités à tourner le regard vers l'intérieur.

Les associations sarthoises de prévention du mal-être et du suicide offrent une oreille attentive et bienveillante à celui ou celle qui se sent en désarroi et en détresse. Humains parmi les humains, les bénévoles œuvrent à leur mesure vers plus d'écoute compassionnelle envers l'autre, cet autre dont ils sont conscients qu'il peut aussi être eux-mêmes à un moment de la vie, à un moment de la journée.

Le CLSM du Mans

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du Mans est né en octobre 2019, suite aux assises de la Santé.

Un CLSM est un espace de concertation et de coordination entre les élus de la ville du Mans, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels du territoire. Il a pour objectif de définir et mettre en œuvre des politiques locales et des actions permettant l'amélioration de la santé mentale des populations concernées :

- Mettre en œuvre une observation en santé mentale,
- Permettre l'accès aux soins psychiatriques et la continuité des soins,
- Favoriser l'insertion sociale, l'autonomie et la pleine citoyenneté des usagers,

- Lutter contre la stigmatisation et les discriminations,
- Promouvoir la santé mentale.

Un comité de pilotage (Ville du Mans, EPSM, ADGESTI, des représentants des aidants, ARS, CD...) a défini 3 axes prioritaires pour l'année 2020, déclinés en actions à mettre en place :

- La relation entre la Ville et la psychiatrie : mise en place d'un réseau d'acteurs multi partenarial (professionnels de santé, associations d'usagers, paramédical, bénévoles ...) afin de déterminer qui fait quoi, où orienter en fonction de telle ou telle problématique....
- Les actions envers les jeunes : mise en place de formations au repérage et à l'orientation des jeunes qui auraient des troubles psychiatriques, ouvertes aux agents travaillant au contact des jeunes de 11/16 ans.

- l'orientation des jeunes qui auraient des troubles psychiatriques, ouvertes aux agents travaillant au contact des jeunes de 11/16 ans.
- La lutte contre la stigmatisation : gros travail de communication, d'affiches, participation à la semaine d'information en santé mentale (octobre 2021).

Par ailleurs, lors du 1^{er} confinement, le CLSM a mis en place une ligne téléphonique d'écoute compassionnelle. 135 personnes ont été écoutées par des bénévoles de JALMALV, des médecins retraités, tous formés aux premiers soins en santé mentale. Avec l'accord du CLSM, la ligne d'écoute COVID des Intervals de l'écoute s'est renommée « ligne d'écoute compassionnelle ».

En 2019, les Intervals de l'écoute ont accueilli 330 personnes. 94 permanences (les mardis et samedis matins, au Panier, épicerie sociale et solidaire à Montfort-le-Gesnois) ont été assurées par les 7 écoutants bénévoles et 84 entretiens d'écoute ont été réalisés.

Les personnes reçues ont besoin d'être écoutées et soutenues dans ce qu'elles vivent au quotidien. Les problématiques abordées lors de ces entretiens sont, par ordre décroissant : la famille, la santé et les problèmes financiers.

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).

INFORMATIONS

4 QUESTIONS À ...

B., bénéficiaire des Intervalles de l'Ecoute à Monfort-le-Gesnois - L. et G., bénéficiaires de l'Escale à Allonnes - SOS Amitié Le Mans

1 Comment avez-vous vécu la fermeture des structures d'accueil et d'écoute pendant la période de confinement ?

B : A l'Epicerie, les écoutants m'ont manqué. C'est comme une coupure du lien social. L'accueil n'est pas le même. Même si la nouvelle équipe est vraiment bien. Avec les écoutants, on a créé des liens et je suis contente de les voir.

G : Très mal ! Ça été difficile de se retrouver enfermée 24h/24 avec la personne dont je m'occupe. Difficile d'être face à ses difficultés sans interruption. Le plus dur à gérer c'était le handicap cognitif avec les problèmes relationnels que ça génère. Il me manquait la pause que je faisais à l'Escale qui pour moi est un lieu d'apaisement, de bienveillance et de compréhension.

L : Très, très mal ! Ce qui m'a manqué le plus c'est la convivialité. Je me suis retrouvée toute seule, heureusement que j'ai un chat.

SOSA : Le poste du Mans n'a pas fermé pendant le confinement et le couvre-feu. Une note du ministère de la santé a permis aux écoutants de se déplacer.

De plus, la fédération a permis de pratiquer, sous certaines conditions, l'écoute à domicile. Ce qui a sensiblement augmenté notre taux d'écoute, surtout la nuit. Nous nous sommes adaptés.

La fédération a créé dans les statistiques une rubrique « Covid 19, coronavirus » si les appelants évoquent clairement la problématique et une ligne spécifique si les appelants appellent par la ligne covid 19 nationale à laquelle nous sommes reliés.

2 Comment vous sentez-vous depuis le démarrage de la crise sanitaire en mars 2020 à aujourd'hui ?

B : A un moment je ne suis pas allée à l'Epicerie car il fallait attendre sur le trottoir et je ne peux pas rester debout trop longtemps. En plus quand il a fait trop chaud c'était difficile. Après il y a eu la pluie puis le froid.

Maintenant je souffre du manque de lien social. On ne peut plus rencontrer aussi facilement les amis ou la famille. Heureusement mes enfants vivent chez moi mais j'ai un peu perdu mes repères.

Hier j'ai appris que ma mère avait contracté la COVID après une visite de ma sœur. Elles auraient dû garder leurs masques. Je suis angoissée par cette annonce. La maladie me fait peur.

G : Y'a des hauts et des bas, selon les difficultés de la personne dont je m'occupe. Parfois ça génère un découragement, de l'inquiétude. Il m'arrive de pleurer.

La crise sanitaire a aggravé tout cela. Plus l'angoisse de transmettre le virus à l'autre qui est plus fragile, ce qui m'a empêché de faire tout ce que j'aurais pu faire et de voir qui je veux.

Ce qui m'a le plus manqué, c'est le contact avec mes petits-enfants. Les embrassades au sein de la famille ont disparu et même dans le couple. L'ambiance n'est pas la même, elle est plus tendue.

Toutes les activités qui me permettaient de souffler sont suspendues. Souvent on ne comprend pas les décisions qui sont prises.

L : Trop mal.

Ne pas voir mon petit-fils me pèse. Je ne peux plus aller séjourner quelques jours chez lui. Des fois je pleure le soir quand j'y pense. J'ai le sentiment d'être en prison surtout que toutes les activités sont à l'arrêt.

SOSA : On sent une grande lassitude devant l'absence de présentiel à sosa mais aussi, comme tout le monde, dans notre vie quotidienne.

3 Quels impacts négatifs et positifs a eu sur vous cette période ?

B : Bizarrement, je trouve plutôt des impacts positifs à la crise.

Vu mes faibles revenus, je ne vais jamais au cinéma, au théâtre ou au restaurant. Cela n'a rien changé pour moi.

Par contre je trouve que la crise a permis de mettre tout le monde à égalité : les riches, les pauvres. Personne n'est épargné. Je trouve que c'est plus juste. Ceux qui nous prennent quelquefois de haut sont au même niveau que nous devant le virus. Cela me satisfait.

G : Négatif : je prenais déjà des médicaments mais là c'est pire : j'ai pris du poids avec si peu d'activités et une alimentation plus copieuse.

Positif : j'ai eu plus de plaisir à cuisiner / j'ai trié / je me suis rapprochée de L.

L : Négatif : J'ai des crises d'angoisses que je n'avais pas avant, quand je vois beaucoup de monde (ex : dans les commerces), j'ai peur.

Positif : j'ai fait plus de tricot, j'ai initié ma sœur (qui vit en foyer pour personnes handicapées à la retraite) au tricot.

SOSA : Au poste, l'impact négatif est l'absence de moments conviviaux qui structurent toutes les associations. Les écoutants se retrouvent plus seuls.

On sent une motivation plus forte des écoutants face à des appels plus lourds et plus longs et plus chargés émotionnellement. « On se sent encore plus utile aujourd'hui ! »

4 Quelles ressources/compétences avez-vous découvert/développé ?

B : Je n'ai rien découvert de plus dans mon quotidien car j'ai l'habitude de cuisiner avec ce que j'ai sous la main. Je lis aussi et je regarde la télé.

G : Pour pallier la fermeture de la structure, L. et moi avons fait « l'Escale » chez moi.

Je ne me serais peut-être pas rapprochée de L. sans la crise, même si je la voyais souvent à l'Escale. Ca nous a permis de mieux nous connaître en tant que femmes et d'échanger sur nos histoires de vie. Elle m'aide beaucoup à prendre de l'assurance dans mes travaux d'aiguilles. Le projet « Tricot solidaire » avec l'Escale m'aide aussi beaucoup. Je pense aux enfants qui vont en bénéficier et ça me fait du bien. J'ai découvert le mandala, une autre activité pour se recentrer sur soi et faire une pause.

L : J'ai proposé à G. de l'accompagner quand elle promène son chien. Puis nous avons fait l'Escale chez elle. Nous nous sommes découvert des points communs. Faire du tricot pour une cause ça fait du bien.

La phrase du mois

« C'est le moment de se réveiller et de ne pas simplement reprendre le plus vite possible dès que les choses seront normales. », Matthieu RICARD

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

