

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 2022.

Contact : 02.43.54.27.43

Créée en 2014, l'EMPS est une équipe pluri-professionnelle spécialisée dans l'évaluation, la prise en charge et l'orientation des personnes présentant des idées suicidaires. Elle peut intervenir **auprès de tous publics, de tous âges**, à la demande de toutes structures, professionnelles ou bénévoles, sur l'ensemble du département de la Sarthe. Cette équipe mobile propose une intervention **au plus près du patient, dans un délai de 24 à 72h**.

L'EMPS accompagne également les **personnes majeures endeuillées par suicide**, de manière individuelle mais aussi par le biais d'un **groupe de**

La Lettre Infos des Intervals de l'écoute continue de vous présenter initiatives et associations sarthoises qui œuvrent en prévention du mal être et du suicide. L'Equipe Mobile de Prévention du Suicide de l'Etablissement Public de Santé Mentale de la Sarthe, JALMALV ou encore la toute nouvelle antenne sarthoise de l'association ASTREE décrivent ici leur action. Dans le cadre de la crise sanitaire, un partenariat est né entre la Cellule d'Appui à l'Isolement, la CTAI 72 et la ligne d'écoute compassionnelle des Intervals de l'écoute. Enfin, nous vous informons de la prochaine **Journée Nationale de Prévention du Suicide : mardi 8 février de 13h à 17h (Hall**

Plantagenet), au Centre Hospitalier du Mans (CHM).

La démarche de prévention du mal-être et du suicide est un chemin sans relâche, d'attention et de bienveillance pour (re)trouver, construire, faciliter, cultiver (en sens potager du terme 😊) le lien, la relation, aux autres et à soi-même, et en ressentir les effets. En conclusion de cet édito, je vous partage cette citation : « Le problème c'est que notre relation à nous-même ne va guère au-delà d'un bonjour en passant... », D. PONLOP. Alors arrêtons-nous quelques instants et écoutons. Nous vous remercions de votre lecture.



L'EMPS de la Sarthe

parole se déroulant tous les 15 jours, sur 10 séances. Dans le contexte sanitaire actuel, la reprise des séances de groupe est envisagée en septembre 2022.

L'équipe peut réaliser une **intervention de type « débriefing »** au sein d'entreprises ou de structures confrontées au décès par suicide d'un collaborateur. Cette intervention peut être individuelle ou de groupe et permettre en cas de besoin une orientation vers une structure adaptée.

Un autre axe majeur de l'EMPS est la **sensibilisation aux conduites suicidaires** auprès du grand public, d'associations, d'entreprises ou de toutes les structures qui en

font la demande. Dans ce cadre, des interventions de prévention s'appuyant également sur nos partenaires associatifs locaux sont régulièrement mises en place. A l'occasion de la **Journée Nationale de Prévention du Suicide**, nous organisons notamment une action à destination du grand public au sein du **Centre Hospitalier du Mans (CHM), le mardi 8 février de 13h à 17h (Hall Plantagenet).**

Pour tous conseils en soin ou renseignements sur notre équipe, n'hésitez pas à prendre contact avec nous, du lundi au vendredi de 9h à 17h, par téléphone au **02 43 78 85 25** ou par email à emps@epsmsarthe.fr.



JALMAJV accompagne aussi des personnes qui sont touchées par la mort d'un proche. Ces personnes qui vivent des moments difficiles ont besoin d'espace d'écoute et de partage. JALMALV organise des groupes d'échange pour aider ces personnes. Ces groupes sont animés par des accompagnants bénévoles spécialement formés. Pour participer à un tel groupe appeler le 02 43 54 27 12.



En 2020, les 7 écoutants des Intervals de l'écoute ont réalisé 106 entretiens d'écoute et 30 permanences (les mardis et samedis matins, au Panier, épicerie sociale et solidaire à Montfort-le-Gesnois – pas de permanences d'écoute pendant les deux confinements).

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 : santé, famille, la santé, problèmes financiers, chômage/emploi, enfants/ados, couple.

LES INTERVALS DE L'ECOUTE EN 2020

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 au 06.30.70.29.14.

Questions à Nathalie SURET de la CTAI 72 et aux écoutantes des Intervals de l'écoute mobilisées sur la Ligne d'écoute compassionnelle - 02.43.54.27.43 ou 06.77.10.43.30

N.S : La CTAI a été mise en place par l'association France Horizon en partenariat avec les CPAM. Il en existe plusieurs en France. La CTAI 72 reçoit de la CPAM les dossiers de personnes, soit atteintes de la COVID, soit cas contact, soit cas testés positifs, soit encore de personnes en demande de test. Le nombre de dossiers varie entre 5 et 15/jour. La CTAI est chargée de « prendre des nouvelles » de l'utilisateur et de répondre à ses besoins (médicaments, nourriture, garde d'enfants...) lorsque cela est possible.

L'échange dure entre 5' et 45'. Les mairies sont très actives et réactives lorsque nous sollicitons leur aide. Elles peuvent faire et livrer les courses au domicile, livrer les médicaments. La Préfecture de la Sarthe assure également un hébergement d'une semaine dans un hôtel réquisitionné, pour les personnes qui souhaitent être isolées. Les pompiers ou la protection civile assurent les trajets si les personnes ne sont pas véhiculées.

Les situations de détresse psychologique concernent en moyenne la moitié des appels : angoisses liées aux symptômes de la maladie, aux enfants et à leur garde, à la culpabilité de la contamination, aux informations contradictoires, souvent mal comprises et facteur de confusion. La CTAI dispose d'une liste de contacts pour orienter les personnes (psychologues privés, CMP, Intervals de l'Ecoute...). Parfois, les personnes déclinent l'orientation proposée, considérant comme suffisante l'écoute dont ils viennent de bénéficier ou bien ne souhaitant pas s'abaisser à parler quelqu'un. Le tabou de la vulnérabilité (déjà isolante par nature) et de la demande d'aide est encore à l'œuvre et du travail est encore à faire à ce niveau.

La CTAI assure l'utilisateur de sa disponibilité en cas de besoin, en lui communiquant son contact

téléphonique. Des situations dramatiques existent, comme par exemple, une personne atteinte du COVID, qui ne voyait au quotidien que les intervenants à domicile avant d'avoir contracté le virus et qui s'est vue ensuite totalement seule et démunie, sans visite à domicile car covid positif.

La plus belle récompense est *lorsque nous recevons des textos de remerciement d'avoir été là, de la gentillesse et de la patience témoignées.*

Les écoutantes mobilisées :

En tant que coordinatrice, j'adresse chaque demande d'écoute reçue de la CTAI à toutes les écoutantes des Intervals. Chacune répond en fonction de ses disponibilités. Afin de respecter notre anonymat, nous appelons en numéro caché sur le créneau souhaité par la personne.

Nous apprécions de mettre en pratique une forme d'écoute au téléphone pour laquelle nous avons été formées mais non encore sollicitées. Les personnes étaient souvent désemparées, démunies et impuissantes devant cette situation qu'elles n'avaient pas envisagée. Beaucoup souffraient de l'isolement imposé : rupture de liens physiques avec les enfants et les conjoints ou grand vide et ennui pour les personnes seules en plus de la fatigue et des symptômes. Souvent les personnes parlaient d'autres problèmes rencontrés dans leur vie : tension dans la famille, problèmes de travail, solitude... Certaines réussissaient malgré tout à trouver des ressources autour d'elles (proches...).

Nous avons apprécié de pouvoir répondre à la demande d'aide des personnes qui se sont senties écoutées et rassurées. Elles ont souvent exprimé leur reconnaissance de pouvoir être

écoutées avec bienveillance par une personne entièrement disponible pour elles.

Cette expérience a été très riche d'enseignements pour nous, individuellement et collectivement : gérer cette expérience nouvelle d'écouter sans voir la personne, l'importance de la voix et de la façon de transmettre des émotions et de l'empathie grâce à l'intention qu'on y met, apprendre à respecter et écouter les silences.

C'était satisfaisant de sentir l'écouté se détendre, trouver souvent ses propres solutions à ses problèmes. Contrairement à notre écoute en présentiel aux Intervals il arrivait que des personnes nous demandent de les rappeler. Nous nous sommes adaptés (5 appels maximum).

Cette expérience m'a appris que même une simple écoute était bénéfique pour la personne car elle se sent comprise et épaulée dans ses difficultés. Et cela, même si nous ne proposons pas de réponse immédiate à leur problème.

Cette expérience nous permet d'échanger et de se soutenir en cas de doute sur nos postures, nos réponses. Elle nous a aussi permis de mieux nous connaître et de nous sentir moins seules. Nous savions de plus qu'en cas de difficultés nous avions Véronique Prin qui pouvait prendre le relais en tant que professionnelle pour répondre aux cas les plus problématiques qui réclamaient ses compétences. C'était rassurant. De plus, les échanges avec le groupe en supervision nous ont permis avec l'aide de la superviseuse de mieux appréhender notre rôle pour mieux répondre aux demandes.

CTAI 72 : 0761667237



Depuis plus de 30 ans, Astrée, association reconnue d'utilité publique, a pour vocation de contribuer à la restauration du lien social, de rompre l'isolement à tous les âges et de favoriser le mieux-être de personnes en situation de fragilité sociale et / ou personnelle (deuil, rupture professionnelle, rupture familiale, maladie...) en mettant en relation ces personnes avec des bénévoles recrutés, sélectionnés, formés à l'écoute et à l'accompagnement.

Ce soutien individualisé et régulier a pour objectif de rompre l'isolement de ces personnes en les laissant s'exprimer sans jugement ni interférence. Il est gratuit, anonyme et confidentiel.

Le bénévole apporte une présence bienveillante tout au long de cette période difficile, afin de permettre à la personne accompagnée à la fois de retrouver la confiance en elle-même, et de trouver ses propres solutions pour aller vers un mieux-être et l'autonomie.

L'association Astrée est présente dans 21 villes françaises.

Au Mans : 07 68 11 09 95 lemans@astree.asso.fr
www.astree.asso.fr

La Phrase du mois

« Le curieux paradoxe de la vie est que lorsque je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. » Carl ROGERS

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

