

NUMÉRO 186

S.O.S Amitié



Quand la plume écoute...

S.O.S
Amitié

UN MAL.



DES MOTS.

Sommaire

N°186 Janvier 2024

Tous les dessins sont de Jean-François Ramirez
lors du Congrès de S.O.S Amitié en 2023 à Montpellier

- | | | | |
|----------|---|-----------|--|
| 3 | Éditorial
Martine Quentric | 10 | La force du trait de plume
Elisabeth Hoffmann |
| 5 | Avoir le mot pour rire, pourtant il n'y a pas de quoi rire
Ghislaine Desseigne | 29 | XXII^{ème} Congrès international de l'IFOTES
Michel Laurens |
| 7 | Riez, votre santé vous le rendra
Mahalia de Smedt | 30 | Écouter et être écouté, voilà ce qui manque le plus dans le réel
Patricia Livoir |
| 9 | Pour éviter le cynisme, il faut oser le rire
Interview de Jean-François Ramirez
Carlo Roccella | 31 | Des vidéos ! |

ABONNEMENT POUR 3 À 4 NUMÉROS/AN

S.O.S Amitié



18,50€
Abonnement
normal

23€
Abonnement
pour l'étranger

à partir de
40€
Abonnement
de soutien

☐ Je m'abonne ☐ Je me réabonne

M./ Mme

Adresse

Adresse mail

☐ Je joins un chèque de€
à l'ordre de S.O.S Amitié France

À adresser à : S.O.S Amitié France
83, boulevard Arago - 75014 Paris

Édito

Quand la plume écoute...

Par
MARTINE QUENTRIC
Rédactrice en chef
S.O.S Amitié France

Revue éditée par S.O.S Amitié France.
Association reconnue d'utilité publique.

Directrice de la publication

Ghislaine Desseigne
83, boulevard Arago, 75014 Paris

Comité de rédaction

Carlo Roccella, Elisabeth Duntze,
Elisabeth Hoffmann, Mahalia
de Smedt, Marianne Grimaud,
Nic Diament, Tijana Palibrk

Coordination/Réalisation

Martine Quentric
Conception/Design

Julie Gonnord

Couverture

Jean-François Ramirez - L'agglorieuse

Crédits photos/Éléments

graphiques

Adobe Stock, pixabay.com, Freepic.com

Impression

L'Artésienne - 03 21 72 78 90
Z.I. de l'Alouette - 62802 Liévin cédex
ISSN : 0766-4133

Jean-François Ramirez a suivi le Congrès de Montpellier sur l'Écoute. Il y a créé de nombreux dessins humoristiques, dans l'instant, en se laissant inspirer par ce qu'il entendait. Il nous a bien fait rire de nous-mêmes, de nos tics, de nos certitudes et de nos questionnements...

Il a accepté que ses dessins fassent l'objet d'un numéro festif pour cette fin d'année 2023 et pour accueillir 2024 dans la bonne humeur.

Nous ne pourrions pas publier tous les dessins qu'il a réalisés durant ce congrès. Quoi qu'il en soit, nous le remercions vivement.

Voici donc cette revue qui se veut une sorte de cadeau pour remercier tous ceux qui, écoutants bénévoles, parrains, marraines, donateurs, formateurs, font que S.O.S Amitié soit là, jours et nuits, à l'écoute de ceux qui ont besoin d'une oreille bienveillante pour être moins seuls, pour oser dire leur solitude, leurs douleurs, leurs culpabilités, leur perte de sens ou leur épuisement jusqu'à l'envie « d'en finir ».

Que l'année qui vient, et toutes celles à venir, vous trouviez vous aussi des oreilles pour vous écouter quand vous en aurez besoin. Car nous sommes tous humains, n'est-ce pas...



Avoir le mot pour rire, pourtant il n'y a pas de quoi rire !

Ghislaine Desseigne, Présidente de la fédération des associations d'S.O.S Amitié en France

S.O.S Amitié « la force de l'écoute »
- celle que des milliers de bénévoles conjuguent à tous les temps depuis 63 ans ; la force de l'écoute,
- celle ponctuée par le silence qui enveloppe la pensée, permet qu'elle se développe et se révèle à l'oreille attentive ; la force de l'écoute,
- celle qui humblement répare un peu les chemins cabossés de la vie ;
la force de l'écoute, cet art qui n'a d'autre frontière que celle de l'oubli...

Alors oui : la force de l'écoute que nous avons partagée pendant 3 jours à Montpellier a renforcé non seulement nos liens, mais également notre engagement individuel et collectif. Avec enthousiasme et après 6 années de disette, nous nous sommes retrouvés, écoutés parfois bruyamment, nous avons confronté nos expériences, notre vision de cette force que nous ressentons à chaque écoute. Nous avons ri avec les dessins de Jean-François Ramirez qui a su saisir ces pas de côté de nous-mêmes tellement salutaires ; nous avons ri avec Francesca et Manon dont nous sommes tous quasiment les grands-parents, enfin nous nous sommes quittés avec la certitude que notre action n'est pas vaine.

Et puisque le monde semble vouloir continuer à se jouer du sens de la vie, il nous faut continuer comme hier, comme aujourd'hui, pour que demain soit un peu plus humain, pour que le lien social, si distendu parfois, se répare et devienne un bien commun à partager sans modération.

Prenez soin de vous et réveillez vos zygomatiques ! ●●●





Riez, votre santé vous le rendra

Mahalia De Smedt, Psychologue

Romain Gary disait de l'humour qu'il est l'arme blanche des hommes désarmés.

Il y voyait une déclaration de dignité, de supériorité de l'humain sur ce qui lui arrive.

Cette citation est restée enchâssée dans ma mémoire. J'ai eu la tentation, en cette fin d'année, de vous en proposer une plus joyeuse, plus légère. Plus drôle. J'ai parcouru des dictionnaires en ce sens. J'ai replongé dans des livres de psychologie traitant de la fonction du rire. Parce que, qu'il soit comique ou non, l'humour fait du bien, tellement de bien ! Mais après ce détour j'en suis revenue à la citation de Gary, à mon humble avis si pertinente par rapport à l'esprit de S.O.S Amitié.

Là où les sanglots crispent un espace nous amenant à nous rétracter sous l'effet de la douleur, l'humour, lui, entraîne le rire. Ce dernier nous déploie, nous secoue, et enfin nous libère. Il nous ouvre à la chaleur d'un soleil plus ou moins ombragé au dedans de nous. Au point que certains psychothérapeutes en ont fait un outil à part entière, la rigologie¹, avec lequel ils obtiennent des résultats encourageants dans différentes unités de soin, dans la mesure où rire ou s'en redécouvrir simplement capable est un indice de santé². Sur le plan mental, s'autoriser un fou rire ou à rire de soi est une façon de s'affirmer en douceur, sans essayer de se contrôler. Sur le plan physique, le rire libère des endorphines, hormones dite du bonheur, qui ont un effet naturel autant anxiolytique, qu'antalgique et relaxant.

Le rire s'invite souvent sans prévenir et il vient parfois nous chercher dans des moments incongrus. Il peut nous placer dans des situations socialement délicates quand il se fait irréprensible, il peut être fédérateur de liens sociaux ou servir de pont entre des cultures qui s'ignorent... En effet, la palette des rires s'étend de celui dit « bon enfant » à celui dit « du pendu ». Le rire a pour lui d'être universel et atemporel. Il naît d'une image, d'une parole, de circonstances ou d'une sensation. Nous rions dès que nos neurones sont assez précis pour nous le permettre (vers l'âge de trois mois) et - souhaitons-nous le ! - jusqu'à nos derniers jours.

Bien sûr, nous ne sommes pas tous identiques face à lui, ni n'en éprouvons un besoin égal. Nous ne rions pas non plus toujours des mêmes choses et c'est là où le rire, si bienvenu dans nos vies, doit être exprimé avec délicatesse. Les principaux écueils sont qu'il soit perçu comme intrusif, ou déplacé, ou encore railleur. Il y a également le risque, aussi bienveillant puissions-nous être, que le rire agisse à notre insu comme un mécanisme de défense par rapport à ce qui nous touche chez l'Autre et que nous ne nous sentions pas en mesure d'accueillir dans l'instant. Le lien pourrait alors en pâtir.

Un moyen d'éviter ces maladresses potentielles peut être non de (se) refuser le rire - ce serait bien dommage - mais le laisser s'inviter, pas à pas, en fonction de notre nature autant que de celle de l'appelant. S'il vient dans un élan spontané, l'accueillir pour le bien-être qu'il induit et pour son pouvoir guérisseur. S'il ne vient pas, c'est qu'il y a sans doute encore des étapes à franchir avant de le rendre possible.

Il est judicieux enfin de garder à l'esprit que l'humour est un indicateur de notre état : la propension à rire de nos malheurs en dit long sur la distance que nous réussissons à mettre entre la souffrance et nous.

L'humour tient la fonction de baromètre de notre sentiment de détachement et de notre capacité à percevoir, même dans la tempête, que ce qui nous arrive ne définit pas pour autant qui nous sommes. Il y a les épreuves et il y a nous. Il y a les circonstances, que nous choisissons si peu, et ce que nous en faisons.

Il y a enfin la possibilité de réaffirmer notre supériorité face aux aléas de l'existence au moyen d'un bon mot placé à propos. De quoi nous hisser, en somme, au-dessus de la difficulté en réaffirmant, fût-ce un bref instant, que rien n'a le pouvoir de nous ôter notre dignité aussi longtemps que nous n'en faisons pas le deuil nous-mêmes. ●●●

1. Méthode psychocorporelle de libération émotionnelle qui permet de nous reconnecter à notre joie de vivre authentique, quelles que soient les circonstances.

2. JULIE (Audrey), art. Est-ce bien sérieux d'utiliser le rire en thérapie ? Séance de rigologie, in : Le sociographe, 2010/3 (N° 33), pp. 73-79. Article disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-le-sociographe-2010-3-page-73.htm>







Auto portrait
de Jean François Ramirez

Pour éviter le cynisme, il faut oser le rire

Entretien avec Jean-François Ramirez. Après 10 ans d'usine, dessinateur de presse depuis 1984, plusieurs expositions avec le Canard enchaîné et Reporters sans frontières, notamment pour l'ouvrage 100 dessins pour la liberté. Dessinateur pour des parutions satiriques et économiques, il illustre des ouvrages dans des domaines allant de la psychanalyse au management. Partage sa vie entre le dessin et la musique.

Interview par Carlo Roccella

C.R. *Bonjour Jean-François, tu nous as fait cadeau de tes dessins pris sur le vif au congrès de S.O.S Amitié. Comment es-tu entré en contact avec l'association ?*

J.F.R. C'est grâce à un copain réalisateur, qui est aussi écoutant et qui m'a proposé cette collaboration. J'avoue qu'auparavant j'avais la même image que beaucoup de gens : une association vieillotte, un peu ringarde... je ne m'attendais pas à faire des rencontres de cette qualité humaine. J'ai passé deux jours extraordinaires, faits de rencontres humainement géniales, et assisté à des conférences passionnantes. J'ai vite abandonné mes appréhensions et j'ai été conquis par, le mot est galvaudé, la gentillesse de tout le monde. Bref : ça m'a fait un bien fou !

C.R. *J'ai vu les réactions des participants à tes dessins. Comment as-tu réussi à coller si vite à l'esprit du congrès ?*

J.F.R. Dans mon histoire d'homme et dessinateur les questions psychologiques et psychanalytiques ont souvent été

présentes, ça m'a aidé à suivre les interventions. Quant au deuxième degré nécessaire au dessin humoristique, c'est mon «outil de travail» qui, me permettant de prendre de la distance par rapport au sujet, donne libre cours à l'expression de ma sensibilité.

C.R. *N'y a-t-il pas un paradoxe, dans ton métier, quand on rapproche humour et douleur ?*

J.F.R. Sans aller incommoder Freud, l'humour est un instrument de défense. L'humour demande une attitude d'humilité. Quand on a tout perdu, qu'on n'a plus de ressource, il ne reste plus qu'à rire de soi-même, prendre de la distance, se décaler.

Comme dessinateur, je ne suis pas là pour dire la messe, ni les quatre vérités, mais pour témoigner de la fragilité des choses. L'humour, quand c'est ton moyen d'expression, ce n'est jamais du mépris, c'est savoir que la réalité te dépasse toujours, et c'est aussi le meilleur système de défenses contre ses propres dérives. Pour éviter le cynisme, il faut oser le rire. Mais c'est aussi pour moi un

moyen d'expression qui m'offre la possibilité d'entrer en contact avec les autres.

Je suis aussi musicien : la musique et le dessin sont les deux moyens qui me permettent d'abolir la distance par rapport à mon prochain ; car je suis un grand timide.

C.R. *Donc rire et détresse peuvent faire bon ménage ? Je me souviens d'un appel où une veuve très âgée et très déprimée qui voulait se défenestrer, me demandait si se jeter du troisième étage était suffisant pour être sûr de mourir. «Remarquez», me dit-elle face à mon embarras, «si je monte au huitième je risque de mourir d'un infarctus!» et de rire aux éclats...*

J.F.R. Ça ferait un très joli dessin ton histoire, tu me la prêtes ? ●●●

La force du trait de plume

Lors du congrès de Montpellier le “pilier aux caricatures” a constitué un point central de rencontres et d'échanges teintés d'humour. Comique de situation et ironie mêlés de références littéraires ou historiques comme de croquis sur le vif, ont ajouté leur grain de sel de Camargue aux doctes interventions en auditoires.

Elisabeth Hoffmann

Jean-François Ramirez apportait ses dessins sur les conférences juste achevées et les affichait directement. Discret et d'un abord facile, il échangeait volontiers avec les congressistes et semblait se plaire à observer d'un peu plus loin nos réactions. Relevons ici avec gratitude la générosité qu'il a montré en offrant à S.O.S Amitié non seulement ses dessins mais les droits afférents, qui nous valent ce super numéro de la Revue.

Natif de Montpellier et figure locale, également musicien, il a réussi à capter, avec une ironie non dépourvue de bienveillance les traits des intervenants sans trop pousser la charge, mais aussi des thèmes sous-jacents de façon très subtile.

À ce titre, l'un de ses dessins satiriques que je préfère consiste en une bonne soeur en cornette, sur fond de cathédrale gothique discutant avec une femme voilée à l'afghane, sur fond de minarets - et l'on sait la répression que subissent ces femmes dans leur pays - à qui elle dit : » J'ai demandé à Dieu que le prochain Pape soit une femme... » à quoi l'Afghane répond « Et il vous écoute ! ? ». Ce dessin suit l'ouverture du congrès et sa première plénière où étaient discutés les témoignages des victimes de prêtres dans l'Église catholique. Fulgurances de l'inconscient et fertilisations croisées d'idées, d'horizons et de valeurs, un peu à l'image de ce brillant congrès. ●●●



J'AI DEMANDÉ À DIEU
QUE LE PROCHAIN PAPE
SOIT UNE FEMME...

ET IL VOUS
ÉCOUTE !?





AU DÉBUT
ÉTAIT LA PAROLE
...

SI ELLE DISPARAIT,
IL NE RESTE QUE
LES CRIS ET LES
LARMES...



QUOI!! MON PROPRE
FILS BOSSÉ DANS LES
ÉCOUTES TÉLÉPHONIQUES!!



MAIS P'PA, C'EST
POUR SOS AMITIÉ,
PAS LES R.G...



QU'EN EST-IL DE
L'AMITIÉ ?

COMBIEN DE
DIVISIONS !?







QUE FAIRE QUAND
MES ENFANTS NE
M'ÉCOUTENT PLUS ?

PEUT-ÊTRE LES
ÉCOUTER DAVANTAGE...



(LA VIE NE VAUT
RIEN!!)



(MAIS RIEN NE
VAUT LA VIE...)





LE DRAME DES PRÊTRES
PÉDOPHILES C'EST QU'ILS
DEVIENNENT DÉFROQUÉS...







MAIS C'EST
TERRIBLE!!



AU LIEU
D'AVOIR DES
IRRUPTIONS
CUTANÉES, MON
FILS A DES
SURGISSEMENTS
EFFROYABLES !!





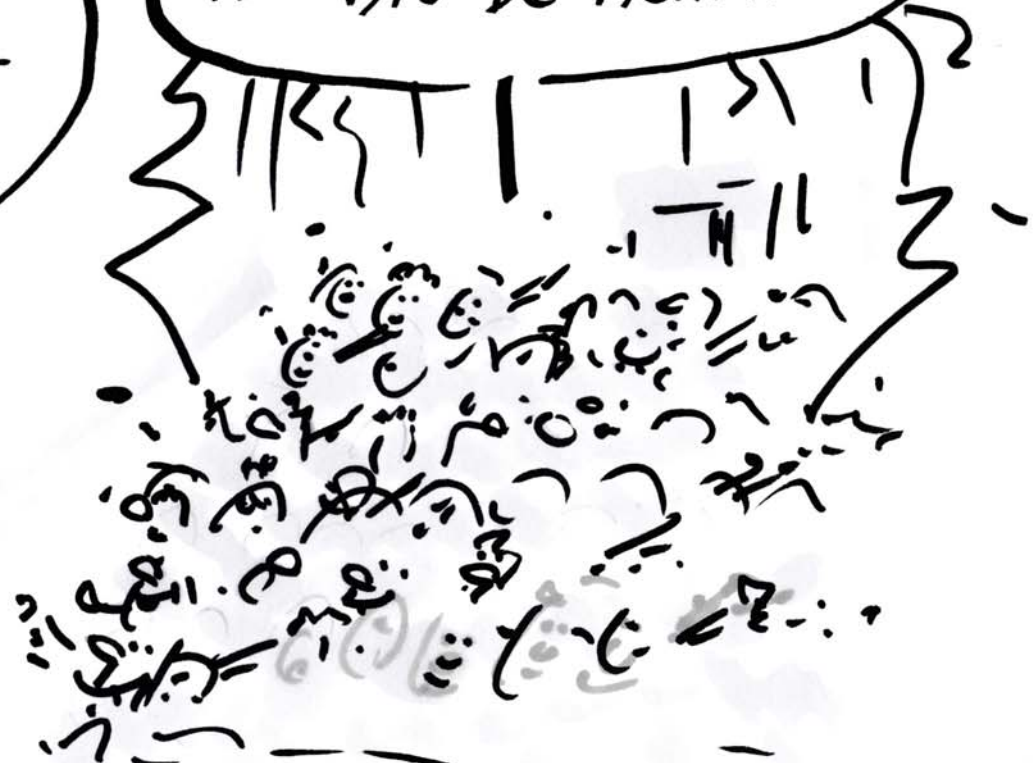
EST-CE QU'IL VAUT
MIEUX ÉCOUTER OU
ENTENDRE ?

À FORCE D'ÉCOUTER
ON FINIT PAR ENTENDRE
...



SI LE BÉNÉVOLAT
N'EST PAS RÉMUNÉRÉ
CE N'EST PAS PARCE QU'IL
NE VAUT RIEN...

MAIS PARCE QU'IL
N'A PAS DE PRIX !!



R.

XXII^{ème} Congrès International de l'IFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

L'IFOTES, International Federation of Telephone Emergency Services,
a tenu son XXII^{ème} congrès du 18 au 22 octobre 2023 avec pour thème « Vents d'Espoir »

Michel Laurens

Le congrès s'est tenu en Italie à Lignano Sabbiadoro, station balnéaire à mi-chemin entre Venise et Trieste. Le cadre était un gymnase servant également de salle de spectacle au milieu d'un village de vacances.

Le thème, intitulé « Vents d'Espoir, accueillir et agir le changement » se déclinait en quatre journées se donnant pour objectif d'explorer respectivement :

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Comment faire face aux changements ? Quels sont les moyens pour les gérer ?
- Où sont les points d'espoir et comment aller de l'avant ?
- Quelles perspectives d'avenir en tant que lignes d'écoute ?

Un millier de congressistes, essentiellement venus d'Europe avec une très grande majorité venus d'Allemagne, ont suivi les sessions et les ateliers proposés. La France comptait moins d'une dizaine de représentants.

Les sessions plénières étaient moins nombreuses que lors des éditions précédentes. Elles étaient très variées dans leurs formes allant du show professionnel à la présentation de projets. Leurs auteurs sont souvent allés au-delà des préoccupations de simples écoutants.

Les ateliers demandaient majoritairement la maîtrise de la langue allemande.

Ils étaient assez nombreux et variés pour que chacun trouve à chaque session des sujets qui l'intéressaient, accessibles en français.

Les organisateurs ont annoncé que le prochain congrès aurait lieu en 2026. Ils n'ont pas précisé le lieu mais ont laissé entendre que ce serait plutôt au nord de l'Europe. ●●●

Écouter et être écouté, voilà ce qui manque le plus dans le réel

Patricia Livoir

C'est pendant le congrès relatif à l'écoute
que Jean-François Ramirez a réalisé
tous les dessins de cette revue.
L'écoute est un vaste sujet.
Voici un regard qui nous ramène
à ce que font les écoutants à S.O.S Amitié.

AS.O.S. ce ne sont pas « des conversations ordinaires ». Ce sont des échanges d'âme à âme, ce qu'il y a de plus intime et peut être de plus humain, nous traverse, nous bouleverse même et nous ramène à l'essentiel : vivre n'est pas un projet solitaire, il est appartenance à une communauté. Lieu de vérité à portée de voix l'écoute mobilise une part de l'âme humaine et engage tout un chacun à en faire du sens.

L'acceptation inconditionnelle de S.O.S. autorise la confiance, la révélation à soi même et relance la croissance personnelle. L'isolement est rompu, l'humain se redessine.

La confiance se construit au cours de chaque appel et les dernières minutes sont celles du lâcher prise et de « l'écriture orale » sur l'indicible.

Le dialogue prend alors tout son sens, les silences sont des moments de pensée féconds nécessaires à l'élaboration mentale. Au cours de l'échange, la voix se fait plus assurée, l'angoisse existentielle partagée trace un chemin de bienveillance sur ce qui mobilisait une pulsion mortifère.

Pour l'écoutant, il s'agit d'en saisir le sens, le *kaïros* (le moment propice) qui pèse de tout son poids sur la décision de l'appelant. Retenir et tenir les maux par les mots. Écouter c'est aussi changer le rapport à soi et au réel de l'appelant, lui rappeler qu'il n'est pas seul à supporter ses souffrances et que le fardeau en peut être soulagé.

Les doubles écoutes, les groupes de partage, les questionnements, véritables espaces de travail sur soi et l'altérité, cette expérience lie toute la communauté de S.O.S. Amitié. Le mystère de l'écoute nous remet à la tâche : Rien n'est acquis tout est à découvrir à chaque fois. Une rencontre unique : la vie s'y raconte ou tente de se reconstruire.

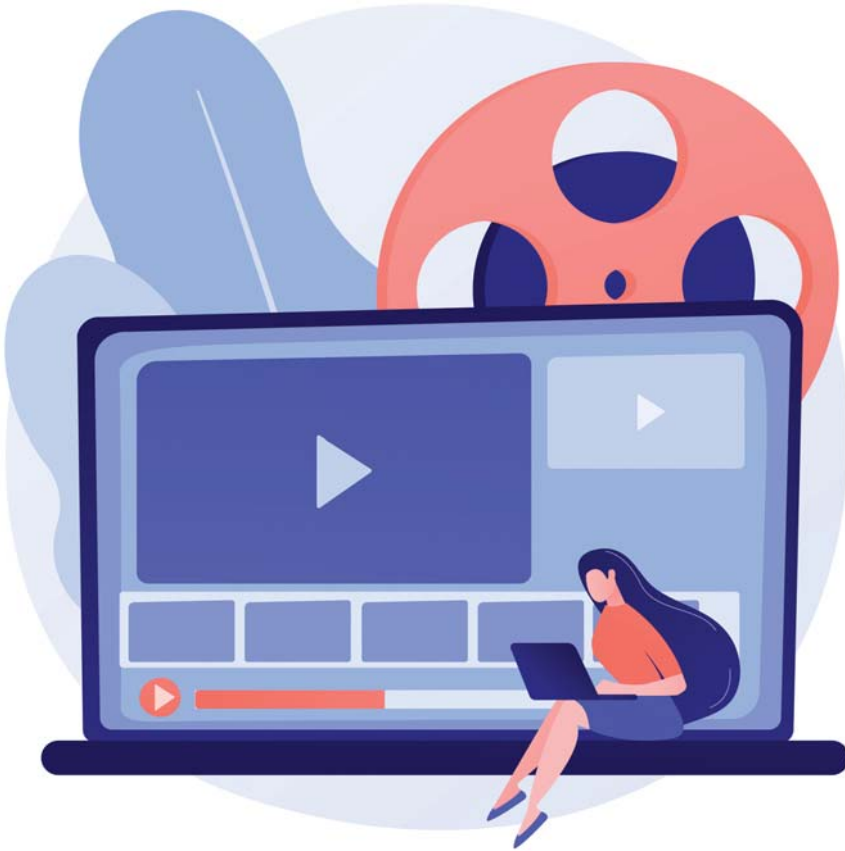
La lecture de la revue est un moment particulier où les éprouvés d'expériences dessinent des contours nouveaux, le partage proposé sollicite une posture qui interroge et accueille parfois un soi inconnu. La lecture silencieuse est une forme de méditation qui permet ainsi de rejoindre la communauté. Une nouvelle énergie surgit de ces rencontres et peut être l'occasion d'une pratique qui se réoriente vers la modification de sa manière d'être à l'écoute.

L'écriture, passeur de mémoire, réorganise le chaos du réel et en organise une pensée plus dense et plus profonde. L'écriture, une trace de notre action, de notre évolution, de ce qui nous met en mouvement : écrire c'est aussi aller dans l'invisible qui incarne notre être.

Du moi intime au moi social, l'écriture est une trace de nos doutes, de nos interrogations et tisse le fil d'une pensée solitaire vers une symbolique commune.

L'écriture est une trace de notre histoire, de nos histoires. À l'écrit, la pensée s'organise dans une dimension nouvelle qui fait appel à la respiration intérieure. Un temps suspendu où des représentations s'élaborent, c'est-à-dire rendent présent ce qui se dérobe à la conscience dans le flux des paroles et de la vie. ●●●

Des vidéos !



CELLES FAITES LORS DU CONGRÈS DE MONTPELLIER

Elles sont sur YouTube à « SOS Amitié Congrès de Montpellier »
ou sur YouTube à « SOS Amitié 18ème congrès »

RIONS UN PEU

Quand Sophie Daumier est « écoutante » :

https://youtu.be/evOL_GkPtkc?si=jXauSc3jPJuzrqgd

Ou quand Raymond Devos parle pour ne rien dire :

<https://www.youtube.com/watch?v=hZ5xWgJSUlK>

ET RÉFLÉCHISSONS À L'ÉCOUTE (en relisant, Carl Rogers, bien sûr ! Mais aussi :)

– Des idées pour améliorer notre écoute, par Spiralys, Canada :

https://youtu.be/5TI48GTK9VQ?si=eGLB6GBWmju_wWDM

– Ou le contre exemple : ce qui se passe quand on n'écoute pas, par Spiralys, Canada :

<https://www.youtube.com/watch?v=CDJ4qwXQM-0>

– Savons-nous écouter ? Selon Thomas d'Ansembourg, d'abord avocat, puis conseiller juridique avant d'animer une association d'aide concrète aux jeunes délinquants ou toxico-dépendants. Il est certifié en Communication Non Violente. Il a écrit plusieurs livres.

<https://www.youtube.com/watch?v=tTMNpXBLmy4>

Albi

05 63 54 20 20
BP 70 070
81027 Albi cedex 9

Angers

02 41 86 98 98
BP 72204
49022 Angers cedex 2

Annecy

04 50 27 70 70
78 allée Primavera
Centre UBIDOCA 19994
PRINGY 74 370 Annecy

Arras

03 21 71 01 71
BP 50511
62008 Arras cedex

Avignon

04 90 89 18 18
BP 128
84007 Avignon cedex 1

Besançon

03 81 52 17 17
2 rue Megevand BP 41572
25009 Besançon cedex

Bordeaux

05 56 44 22 22
BP 40036
33007 Bordeaux cedex

Brest

02 98 46 46 46
BP 11218
29212 Brest cedex 1

Caen

02 31 44 89 89
Maison des associations
"Le 1901"
8 rue Germaine Tillion
14000 Caen

Charleville-Mézières

03 24 59 24 24
BP 444 - 08098 Charleville-
Mézières cedex

Clermont-Ferrand

04 73 37 37 37
Centre Jean Richepin,
17 rue Jean Richepin
63000 Clermont-Ferrand

Dijon

03 80 67 15 15
Maison des Associations BV8
2 rue des Corroyeurs
21000 Dijon

Grenoble

04 76 87 22 22
BP 351
38014 Grenoble cedex

La Rochelle

05 46 45 23 23
BP 40153
17005 La Rochelle cedex 1

Le Havre

02 35 21 55 11
BP 1128
76063 Le Havre cedex

Le Mans

02 43 84 84 84
BP 28013
72008 Le Mans cedex 1

Lille

03 20 55 77 77
BP 10 332
59015 Lille

Limoges

05 55 79 25 25
BP 11
87001 Limoges cedex

Lyon

Caluire

04 78 29 88 88

Villeurbanne

04 78 85 33 33
BP 11075
69612 Villeurbanne cedex

Marseille

04 91 76 10 10
BP 194
13268 Marseille cedex 8

Metz

03 87 63 63 63
BP 20352
57007 Metz cedex 1

Montpellier

04 67 63 00 63
BP 6040
34030 Montpellier cedex 1

Mulhouse

03 89 33 44 00
BP 32116
68060 Mulhouse cedex

Nancy

03 83 35 35 35
BP 212
54004 Nancy cedex

Nantes

02 40 04 04 04
BP 82228
44022 Nantes cedex 1

Nice

04 93 26 26 26
Maison des associations
3 bis rue Guigonis
06300 Nice

Nord Franche-Comté

03 81 98 35 35
Maison des associations
1 rue du Château
25200 Montbéliard

Orléans

02 38 62 22 22
BP 5251
45052 Orléans cedex 1

Paris & Ile-de-France

01 42 96 26 26
Secrétariat 7 rue Heyrault
92100 Boulogne-Billancourt

Pau

05 59 02 02 52
BP 555
64012 Pau cedex

Pays d'Aix

04 42 38 20 20
BP 30 961
13 604 Aix-en-Provence
cedex 1

Perpignan

04 68 66 82 82
Mairie de quartier Est
1 rue des calanques
66000 Perpignan

Poitiers

05 49 45 71 71
BP 90021
86001 Poitiers cedex

Reims

03 26 05 12 12
Maison de la vie associative
Boite 214/56
122 bis rue du Barbâtre
51100 Reims

Rennes

02 99 59 71 71
BP 70837
35008 Rennes cedex

Roanne

04 77 68 55 55
19 rue Benoît Malon
42300 Roanne

Rouen

02 35 03 20 20
BP 1104
76174 Rouen cedex 1

St Étienne

04 77 74 52 52
Maison des Associations,
Casier 101
4 rue André Malraux
42000 St Étienne

Strasbourg

03 88 22 33 33
BP 125
67028 Strasbourg cedex 1

Toulon et Var

04 94 62 62 62
2222F chemin de Marenc
et des Costes
83740 La Cadière d'Azur

Toulouse

05 61 80 80 80
BP 31327
31013 Toulouse cedex 6

Tours

02 47 54 54 54
BP 11604
37016 Tours cedex 1

Troyes

03 25 73 62 00
BP 186
10006 Troyes cedex

S.O.S HELP

01 46 21 46 46
Maison des associations du 7^{ème}
4 rue Amélie
75007 Paris

SIÈGE FÉDÉRAL

01 40 09 15 22
83 boulevard Arago
75014 Paris