NUMÉRO 187

S.O.S Amitié

La revue

Florilège

La revue de S.O.S Amitié France • N°187 • Juin 2024 • Prix : 5€

S.O.S Amitié UN MAL. DES MOTS.

Sommaire

N°187 Juin 2024

3 **Éditorial**
Martine Quentric

4 **La parole préoccupée**
Jean-Christophe Debauge

5 **Le miracle finlandais**
Elisabeth Hoffmann

6 **C'est bien vrai ?**
Martine Quentric

7 **Je, tu, nous, vous**
Claudine Chevallier

8 **Écouter jusqu'à la fin**
Michel Laurens

9 **Trois ans d'écoute**
Dany Meinie

10 **La relation d'aide par téléphone**
Jean-François Saint-Bastien

12 **L'adolescence et ses tourments**
Mahalia De Smedt

13 **Crise suicidaire et adolescence**
Patricia Livoir

14 **Demande d'euthanasie**
Marianne

15 **Atelier tchat et messagerie pendant le congrès**
Martine Quentric

16 **Les joies de l'écoute**
Elisabeth Hoffmann

18 **Une réponse éthique**
Jean Tréfeu

21 **Proposer une solution**
Jean-Christophe Debauge

22 **Médias et informations anxiogènes**
Elisabeth Duntze

25 **Bruits de couloirs**
Marianne

25 **Lire Bobin**
Jean-Christophe Debauge

27 **Je sais que je ne sais pas**
Martine Quentric

28 **Inceste, des livres pour comprendre**
Nic Diament

30 **Quand un écoutant réalise un film documentaire sur l'écoute empathique**
Guy Spica

31 **Un peu après minuit**
Jean-Marc Durand

31 **Témoignages**

ABONNEMENT POUR 3 À 4 NUMÉROS/AN

S.O.S Amitié

La revue

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

Florilège

Ce numéro de la Revue n'a pas de thème autour duquel chaque article tournera pour tenter d'en déchiffrer les limites, les ouvertures, les blocages.

Il est comme un jardin où poussent allègrement toutes les graines que des oiseaux de passage ont lâchées. Ces graines-ci sont ce que les rédacteurs portaient en eux, qu'ils avaient envie de partager mais qui ne correspondait jamais au thème en cours.

Il fallait bien que vous les receviez un jour ! Les voici.

C'est un bouquet qu'ils vous offrent…

Par
MARTINE QUENTRIC
Rédactrice en chef

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, Jean-Christophe Debauge, Mahalia De Smedt, Martine Quentric, Patricia Livoir
Coordination/Réalisation
Martine Quentric
Conception/Design
Julie Gonnord
Couverture
Pixabay
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

La parole « pré-occupée »

Le principe de l'anonymat à S.O.S Amitié offre la possibilité de parler librement. C'est une possibilité de se raconter en dehors de la famille, d'avoir une parole dégagée des injonctions familiales. Pourtant de quoi les appelants parlent si ce n'est de la famille, justement…

Jean-Christophe DEBAUGE

Une place dans la famille

Nous traversons nos vies liées à la famille, qu'elle soit bien vivante voire envahissante, ou qu'elle soit en rupture, en absence.
On s'invente une autre famille, au travers des amis. Cette seconde famille, qui se créé à l'adolescence, est facteur d'émancipation. Au travers aussi de nos activités quelles qu'elles soient : au club de sport ou au travail avec les collègues, nous partageons beaucoup beaucoup de temps, au point qu'on s'invite au mariage des uns et des autres, qu'on devient le parrain de leurs enfants.

Nous sommes traversés par les familles, ce que les sociologues appellent des groupes restreints. Une des particularités des groupes restreints, pour prendre un terme générique qui peut prendre des formes très diverses, c'est qu'ils s'y jouent des dynamiques singulières : nous y avons une place qui est assignée. Nous ne sommes alors plus libres d'être qui nous sommes devenus, Nous devons nous conformer à ce qu'on attend de nous.

Cette place dans la famille, c'est bien un peu la nôtre mais pas tout à fait. Parfois elle pèse, elle s'impose, elle empêche d'être autrement ou d'être vraiment soi.

Ce phénomène s'observe par exemple quand nous « tombons » amoureux d'une personne, que nous ne nous sentons « plus nous-mêmes », en accord avec notre être profond. Nous avons alors la surprise de découvrir, même dans le partage de la joie de ce que nous vivons, qu'on vous « fait payer » le fait de « changer », nous entendons que l'autre nous a transformés, que nous ne sommes plus celui/celle qu'ils ont connu et on peut nous demander d'ouvrir les yeux, nous rappeler que l'amour est aveugle, etc.

Quelle profonde divergence entre notre vécu intime et ce que les autres nous assignent ! C'est que nous sommes sur une place forte, une place assiégée, dans la famille, au sens militaire du terme. Ce que nous sommes ou ce que nous disons n'est pas libre. Notre parole vient d'une place déjà occupée. Notre parole est « pré-occupée », au sens où notre parole est déjà occupée par une place qui n'est pas tout à fait libre, même s'il y a de l'amour.

L'anonymat pour se déplacer

Dès la naissance, la famille nous donne un nom. On nous met dans une filiation, à une place que nous occuperons et que l'on nous fait occuper. Notre cri de naissance est déjà pris dans le système d'interprétation familial. Par la suite en grandissant, nous ne cessons de chercher un autre lieu pour déposer notre cri, pour respirer un autre air, pour nous libérer, même si nous revenons sans cesse à la maison.

Que font les appelants quand ils nous appellent, alors même qu'une incroyable liberté leur est offerte, ils nous parlent de leurs familles ! De toutes les familles, tous ces groupes dans lesquels ils sont inscrits malgré eux : proches, conjoints, enfants, mais aussi amis, voisins, collègues… et que racontent-ils ? À chaque fois un manque de reconnaissance, un manque d'écoute, un manque de présence, un manque de vérité à soi. Et pourtant ils se savent aimés, mais pas toujours comme ils en ont besoin.

S.O.S Amitié, par le principe de l'anonymat, est l'un de ses lieux où l'on peut s'inventer autrement, parce que dégagé de ses familles, et cela même en-deçà du nom ! Il y a la possibilité de se raconter à nouveau, de s'écouter pour la première fois, de se connaître (« co-naître » ?) un peu mieux.

Et d'ailleurs à qui s'adressent-ils ? Aux écoutants qui sont des « amis », et qui parfois sont qualifiés d'être un peu de la famille… Ils s'adressent aux écoutants comme à leurs frères, leurs font jouer des places de mère ou de père ou de pair… Souvent la violence du propos de l'appelant vise un proche qui n'est pas atteignable. Parfois la confidence à l'écoutant se murmure comme sur un oreiller à l'intime d'un absent ou une absente dans sa présence. Il arrive que le silence soit une entente, la plus pure et la plus fragile qui soit, entre frères humains.

L'écoute à S.O.S Amitié a cette intuition qu'être trop proche, ne permet pas toujours d'être le meilleur interlocuteur pour les doutes qui habitent les appelants. Alors la famille d'écoutants, ouvre grand les bras pour accueillir les appelants, et leurs paroles pré-occupées, leur offrir le petit espace où ils peuvent respirer un peu autrement, se revivifier, avant de retourner dans leurs familles… ou de se choisir une nouvelle famille de cœur et de joie. ●●●

Le miracle finlandais : comment le pays a divisé par deux son taux de suicide et sauvé de nombreuses vies

Elisabeth HOFFMANN

Cet article résume un texte de Miranda Bryant, paru en mars 2024 dans le "Guardian". Il expose des données sur le suicide en Finlande, sa prévention et divers dispositifs, certains récents. Il exemplifie la problématique au travers de deux témoignages : l'histoire de deux frères : Tuomas, suicidé en 2009 et Jaa-ko, qui témoigne. Enfin, on découvre le jeune Veli-Matti et le programme de prévention qui l'a sauvé après une énième tentative de suicide.

La Finlande, pourtant connue comme le pays «le plus heureux», souffrait d'un des taux de suicide les plus élevés au monde. L'année la plus noire fut 1990, où 1512 morts par suicide furent dénombrées (sur moins de 5 millions d'habitants). En trois décennies, elle est parvenue à les réduire de moitié : en 2022, 740 suicides (pour 5.6 millions d'habitants), chiffres alignés avec les taux européens. Malgré quelques oscillations d'une année sur l'autre, cette courbe continue à diminuer.

Un premier projet de prévention globale, mis en place de 1986 à 1996 avait résulté en une baisse de 13% du taux de suicide. Les moyens alors utilisés étaient l'amélioration de la prise en charge des dépressions, mieux dépistées et plus rapidement traitées, comme aussi de meilleurs traitements. Furent aussi mis en oeuvre des lignes directrices de bonnes pratiques en psychiatrie, incluant les troubles de la personnalité et la dépendance à l'alcool.

Plus récemment, un projet de prévention s'étendant de 2020 à 2030 vise à poursuivre et optimiser ces résultats, surtout par l'amélioration de l'information disponible, par la mise en avant des besoins en santé mentale pour le grand public, les journalistes et les professionnels de santé. En contradiction avec une hypothèse climatique souvent émise, on notera que les taux de suicide sont plus bas en janvier et février, et plus élevés au printemps et au début de l'été. Ce constat semble universel, il touche les deux hémisphères et toutes les cultures.

Pour certains il y a un lien clair entre le taux de tentatives de suicide et la consommation d'alcool, en baisse, notamment chez les jeunes. Pourtant les jeunes femmes de 14 à 25 ans ont un risque accru, même si la proportion la plus forte de tentatives reste chez des hommes d'âge moyen. Dans les années 1990, 80% des suicidés étaient des hommes, actuellement, pour les moins de 25 ans, c'est 60% d'hommes. Les polarités et différences perçues entre hommes et femmes tendent à diminuer. Le nombre de suicides des très jeunes, de moins de 14 ans, a également cru, de presque zéro à parfois 6 enfants par année : influence des réseaux sociaux et des campagnes de haine, solitude et difficulté des parents à encadrer l'usage des écrans ?

Encouragé par des campagnes d'information puissantes, le changement d'attitude est sociétal, et massif. En 1972, il était difficile de prononcer le mot «suicide». Maintenant, après la vulgarisation et le COVID, les jeunes sont parfois plus à l'aise pour parler de leur santé mentale que certains adultes à les écouter....

Tuomas et Jaako :
Le cas de Tuomas est poignant : Brillant, de bonne compagnie et doué d'un vrai sens de l'humour, il aimait la musique, que les deux frères écoutaient ensemble. Diagnostiqué bipolaire à 21 ans, il avait une histoire de tentatives de suicide, si bien que sa famille l'avait fait hospitaliser quelques jours auparavant. Sans qu'ils en soient avertis, il était parvenu à convaincre les professionnels de le libérer, et mit fin à ses jours.
Après le drame il y a 15 ans, son frère Jaako a été suivi en thérapie. Il est ouvert sur son expérience : «Il n'y a pas de grand secret. Bien sûr c'est dur à accepter. Mais porter cela seul serait impossible, donc j'espère en aider d'autres à partager leur expérience; pour moi c'est primordial d'en parler publiquement». Il est d'ailleurs bénévole auprès d'une association offrant du support par des pairs à des personnes ayant perdu quelqu'un par suicide.

Veli-Matti, 33 ans :
Après deux tentatives de suicide encore enfant, Veli-Matti avait appris comme adolescent à bien enfouir ses émotions. Penser à l'abus sexuel qu'il avait subi le rendait furieux mais il était seul, incapable de partager ses sentiments. Il se confie : «c'était horrible, tout simplement. Parfois j'oubliais tous ces souvenirs pénibles, si bien que j'arrivais à survivre, mais je ne me sentais jamais vraiment bien à l'intérieur». Il a vécu ainsi pendant une vingtaine d'années, enfouissant l'horreur afin de pouvoir avancer. Pourtant lors d'une leçon, un prof a révélé que 80% des abus sexuels n'étaient pas rapportés, et là, il réalisa, choqué, que c'était son cas.

Cela lui prit encore six mois avant de demander de l'aide au collège, ce qui l'aida un peu sans empêcher les idées suicidaires de revenir le hanter, si bien qu'il tenta à nouveau de se suicider. Sans succès heureusement et, la même semaine il se rendait à un centre Mieli[1] de prévention du suicide à Helsinki.
Grâce à une méthode nommée «Linity»[2], il put entreprendre les premiers pas sur le chemin d'une guérison. La première session était filmée, ce qui lui permit de se voir en perspective, comme de l'extérieur et de réaliser qu'il avait besoin d'être «sauvé». Ensuite deux ans de thérapie lui ont permis de s'en sortir. «Cela m'a mis dans un état d'esprit où je pouvais être 100% moi-même pour la première fois de ma vie». Il a donc décidé d'en faire sa carrière, tournée vers des enfants et de jeunes adultes, et fait à ce titre un stage auprès de «Mieli». ●●●

1. "Mieli" (Mieli Santé mentale Finlande) association vieille de 120 ans (!) offrant du soutien à ceux ayant fait une TS et leurs proches; forte de 150 professionnels et 3000 bénévoles, 54 associatons locales et 2 centres de crises, elle offre : des lignes de téléphones d'urgence 24 h/24; des rencontres en présence ou à distance, organise des groupes pour les proches de suicidés, ou ayant fait une TS. Elle offre du soutien aux victimes (en collaboration avec d'autres acteurs), de l'information et de l'aide psycho-éducative, avec outils pédago-giques, et groupes, destinée aux familles, aux enfants, aux ados, aux personnes âgées; elle représente et organise des campagnes d'information auprès d'acteurs de la santé mentale et politiques, etc

2. "Linity" (finnois) ou ASSIP ("attempted suicide short intervention programme", méthode d'intervention brève pour les personnes ayant fait une TS) promue par l'OMS et objet de recherches. Thérapie brève en face-à-face sur 3 ou 4 séances, offrant une 1ère séance filmée, suivie de plans de prévention, etc. Ensuite le thérapeute prend contact régulièrement durant deux ans. Jaugée par étude scientifique comme réduisant, sur 24 mois, le risque de récidive de TS 80%, et de 72% le nombre de jours d'hospitalisation en psychiatrie...

C'est bien vrai ?

Depuis l'enfance je cherche La Vérité, avec une intensité qu'il faudrait probablement questionner, en particulier quand j'écoute...

Martine QUENTRIC

Quelqu'un parle, et une petite voix en moi demande : « c'est bien vrai ? »... Revoilà le doute !
Mais qu'est-ce que la vérité ? La mienne ? La vôtre ? Celle qui me convient ? Celle qui me dérange ? Ça ressemble à quoi une vérité absolue ?
Cette personne qui appelle et raconte son histoire selon sa vision de la situation, elle se trompe, elle décrit ce qui est, ou elle dit une des vérités du moment ?
D'ailleurs si elle ment délibérément, il serait intéressant d'entendre que ce mensonge-là cache une vérité inavouable, insupportable, inassumée...
Et moi, quelles sont les histoires que je me raconte, que je crois, que je brode, que je cultive ?
Assurément certaines paroles, certaines histoires de vie rendent perplexes, voire bousculent : la vie déborde d'imagination, et certains témoignages, gémissements ou « confessions » portent à estimer que les humains sont capables du meilleur et de joies pétillantes, autant que du pire et de désespoirs sans fonds.
Quand la vérité de chaque instant nous serre trop à la gorge, nous tentons souvent de regarder ailleurs, lui assignant d'autres limites pour cesser de suffoquer, exigeant qu'elle change pour correspondre à nos attentes, à nos à-priori.
Pourtant, il n'y a que ce qui est, ici et maintenant. Nous pouvons changer notre regard sur le passé, voire imaginer un futur, mais nous ne changerons pas les faits bruts. Nous ne pouvons que moduler nos interprétations, ou... faire face au réel.
Alors, résister, se lancer dans la bataille pour modifier l'instant, la pensée, la vie, les regrets et les conséquences, les attentes ? Ou « faire avec », même lorsque la réalité des situations, de l'instant, des mots prononcés, de l'émotion vécue, de l'impuissance mutuelle entre « eux » qui appellent et nous qui écoutons nous désole ?
Certes, on ne peut pas toujours regarder et écouter sans jamais agir, mais il faut déjà voir, entendre, accepter les vérités telles qu'elles s'offrent « maintenant » pour éventuellement intervenir efficacement « après ».
Il me semble que le présent vécu et dit en vérité prépare l'avenir, et que notre écoute de toutes vérités, les leurs comme les nôtres, ouvre un chemin au moins supportable, voire apaisant. C'est sans doute ce qui nous amène à répondre aux téléphone, tchat, mail, à S.O.S Amitié. ●●●

Je, tu, nous, vous

Les Pronoms personnels dans l'écoute à S.O.S. Amitié

Claudine CHEVALLIER

Le **J**e et **j**e

Dans son ouvrage « Je et Tu »[1], Martin Buber examine l'idée de l'intersubjectivité. Pas de « Je » sans « Tu ». L'altérité fonde et structure l'identité évolutive de chacun. Cet axiome constitue un socle intangible qui, préexistant au dire, lui permet de se déployer. Posée comme un préalable dans les modalités de l'écoute à S.O.S.A., cette réciprocité des consciences fait lien. C'est la condition de la libre expression de l'appelant-e. Tacitement reconnue en amont comme un Je, cette conscience pensante et malheureuse est également reçue comme un « je », une personne à part entière dont les dires, représentations et ressentis sont uniques.

Balisé par la Charte, ce cheminement à parcourir ensemble dans l'anonymat permet au langage, dont les silences protéiformes sont partie prenante, d'instaurer un « **J**e-**T**u » d'essence égalitaire. Une égalité offrant à l'appelant-e la possibilité d'être réintroduit-e dans le monde, et de recouvrer, sans doute transitoirement, sa dignité humaine que les circonstances de la vie et de sa vie ont mise à mal.

Le **T**u

Situation égalitaire mais asymétrique du fait de l'initiative prise d'appeler et des modalités de l'écoute du **T**u. Ce **T**u qui ne renvoie pas à un tutoiement mais à un « même-autre » que développe la conception bubérienne de l'altérité. Certes le **T**u désigne bien un être écoutant dans toute sa dimension humaine, rationnelle et sensible, mais ses contours singuliers doivent plus s'estomper que s'effacer pour faire advenir ceux du **j**e.

Autrement dit, l'idée du **J**e-**T**u soutient et réaffirme que toute conscience est égale à toute autre. Mais dans l'écoute à S.O.S.A si le **J**e se dédouble en un **j**e intimiste, le **T**u ne se fait pas tu. Loin de rompre l'égalité entre les deux consciences, cette asymétrie mettant entre parenthèses le moi singulier de l'écoutant-e crée les conditions d'un espace vacant sur lequel peut s'avancer et « ex-ister » le **j**e. Rappelons l'éclairante étymologie de ce verbe sur laquelle se sont appuyées et affinées les philosophies modernes : ex-sistere c'est, dans un certain sens, sortir de soi. Et comment mieux sortir de soi sinon par la parole vers une oreille humaine, attentive et bienveillante ?

Le **V**ous

Au-delà du « **T**u » surgit le « **V**ous », pas celui du vouvoiement mais celui du **V**ous globalisant. Il apparaît dans ces phrases souvent entendues : « Heureusement que **V**ous avez été là pour m'accompagner durant toutes ces années », « Sans **V**ous, je ne serais plus de ce monde », ou encore : « **V**ous êtes les seul-e-s à qui je parle, à qui je peux parler ». Intéressantes formulations en ce qu'elles expriment l'intégration par l'appelant-e de l'idée que le **T**u dans son humble, anonyme humanité, auquel sont adressés plaintes, souffrances, peurs, angoisses, s'inscrit dans un grand **T**u, un grand Tout.

Ainsi le « **J**e-**T**u » analysé par Martin Buber, mais dans la relation intersubjective de l'écoute à S.O.S. Amitié, se métamorphose et s'affine en une « individualité-collective » qui fait sens et continuité.

Cette écoute collectivement désignée qu'exprime le **V**ous transcende le moment présent pour le relier à tous ceux passés et peut-être à venir. Le lien n'est pas seulement effectué et tissé entre deux consciences en résonance durant l'instantanéité de l'appel. Il peut certes être circonscrit dans l'ici et le maintenant, cependant, le Vous de l'appelant-e révèle la mémoire du lien créé entre toutes et tous les écoutant-es, dans cette durée indéfinie alors soulignée. Ce **V**ous auquel nous sommes assigné-e-s nous appréhende comme un élément de ce tout qu'est l'association à laquelle nous appartenons.

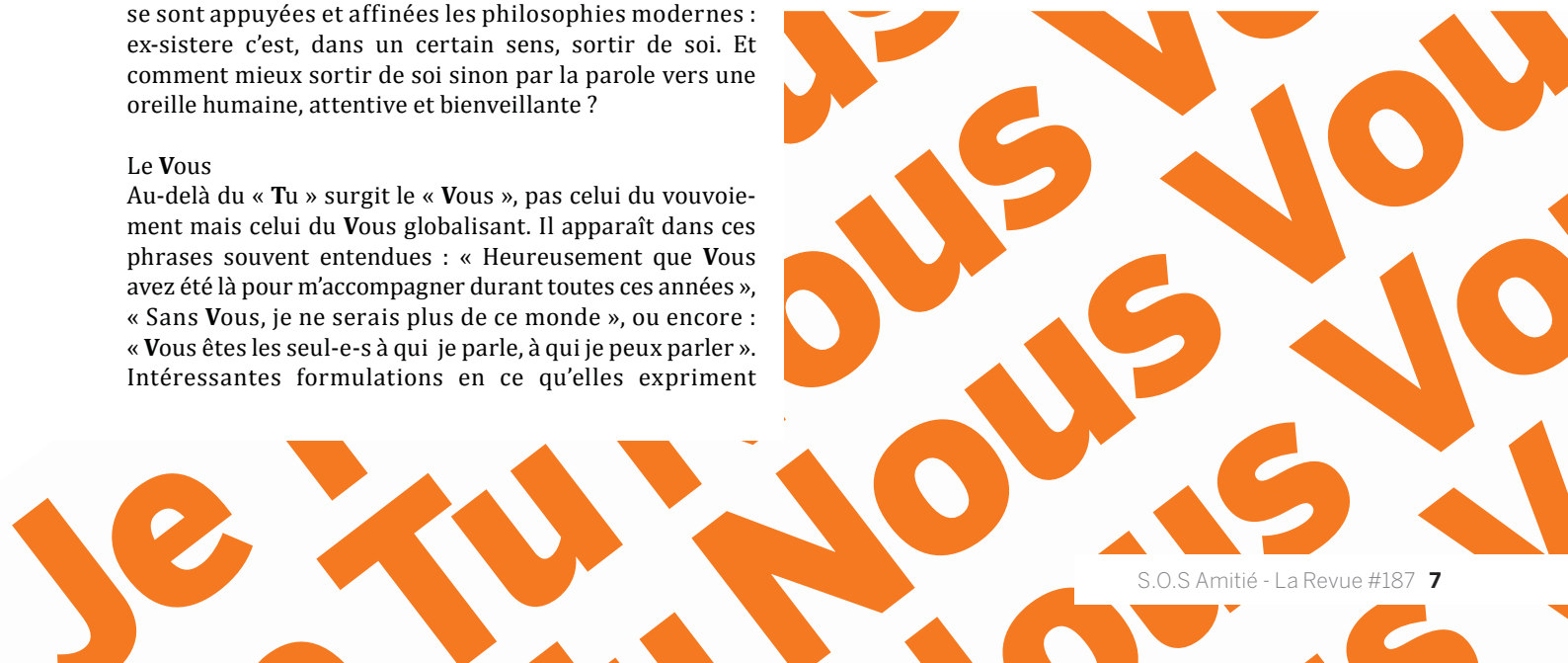
Le **N**ous

Nous ne sommes pas un maillon, électron libre, écoutant indépendamment des autres, mais un être dont la singularité qui, loin d'être abolie, se voit au contraire sublimée par l'union de chacun constituant le corps du **N**ous.

Celui-ci s'appuie sur un dénominateur commun auquel nous nous référons : celui de la Charte. Librement acceptée et intériorisée, elle ne nous contraint pas mais éthiquement nous oblige.

Par ailleurs, ce **N**ous pensant, sentant, ressentant est une identité en mouvement que partages, formation continue, réunions, convivialités fondent et forgent. Chacun de nous se voit agrandi et enrichi par ce **N**ous. ●●●

1. Je et Tu (1923), trad. Geneviève Bianquis, préfaces de Gabriel Marcel et Gaston Bachelard, Ed. Aubier-Montaigne, 1996. Nouvelle édition avec une présentation Inédite de Robert Misrahi, 2012



Écouter jusqu'à la fin

Michel LAURENS

Ces lignes partent d'une conférence à Télé Accueil Bruxelles le 23/09/2023, par Hélène L'Heuillet qui a largement recouru aux concepts et au langage de la psychanalyse. Je tente ici d'en garder l'essentiel susceptible de nous intéresser en tant qu'écoutants. J'espère ne pas avoir trahi sa pensée.

Partant de l'exemple de double attente sans fin, lorsqu'un adolescent attend d'être certain qu'il sera écouté jusqu'au bout pour parler face à l'adulte qui lui-même attend que l'adolescent commence à parler pour l'écouter...
La conférence a compris trois parties :
- Écouter jusqu'au bout : le discours peut se relancer de lui-même sans fin. Pourquoi faut-il écouter jusqu'au bout, se donner le temps d'écouter dans la patience ?
- Il doit y avoir une fin. Le discours de l'appelant a besoin d'une fin pour s'articuler.
- Le désir de celui qui écoute : écouter jusqu'au bout c'est attendre quelque chose. Quel est le rôle du désir de celui qui écoute ?

Écouter jusqu'au bout

Écouter jusqu'au bout c'est prendre le temps social à rebours. Nous sommes confrontés à une demande d'efficacité : « on n'a pas le temps, il faut aller vite, toujours plus vite, en vue de toujours plus d'efficacité. ». On ne peut pas être imperméable à cette demande, mais il faut cependant aller à contre-courant.
Parler à quelqu'un qui vous écoute c'est déjà, pour l'appelant, faire une première pause.
Il nous faut lever le stress de celui qui veut tout dire en pensant qu'il a un temps limité. On doit savoir attendre, résister à la tentation d'aller vite. En donnant du temps on endosse l'attente, on la prend sur soi. Dans l'écoute on s'installe dans l'attente, il faut de la patience.
La patience est un rapport au temps qui semble passif mais qui ne doit pas être éliminé. Elle peut être déçue.
Le pire de nos courts-circuits est le désir de comprendre. À défaut, nous comblons les trous par l'imaginaire. C'est ainsi que nous croyons trop vite avoir compris et que nous pouvons tomber dans l'incompréhension.
On ne peut parler qu'après avoir écouté patiemment et, si possible, un peu longuement. L'interprétation ne peut être formulée qu'au moment où celui qui est écouté l'a presque au bout de la langue.
Il faut aller au-delà du sens immédiatement perçu. Celui qui parle ne cherche pas tant la satisfaction d'aller mieux ou de résoudre son problème, que des mots qui représentent son existence, des bouts de vérité. Dépasser l'écume du factuel pour savoir ce qui est en jeu demande donc de la patience.
Une patience qui n'est pas seulement une passivité : entendre n'est pas passif. Écouter est contenu dans entendre mais c'est autre chose.
L'écoute est un engagement à contre temps de la société accélérée. Il faut d'abord écouter sans comprendre pour pouvoir dans un second temps essayer d'entrevoir le sens des mots. Il faut éviter de prioriser certains éléments, et pratiquer une écoute flottante qui met tout sur le même plan, et ne pas trop s'intéresser à l'histoire elle-même.
Le silence et la question montrent que l'écoute n'est pas passive. Le silence de l'écoutant est un appel à la parole. Si le silence est trop angoissant la question prend le relais.
L'écoute résiste à l'occultation de l'inconscient dans les discours contemporains. L'inconscient s'entend dans les brèches du discours.
Écouter sans fin c'est aussi considérer que lorsque c'est « fini »... ce n'est pas nécessairement fini. C'est laisser le temps de rebondir pour celui qui a un instant cru que c'était fini.

Il doit y avoir une fin

À un certain moment il est nécessaire de mettre un terme à un discours possiblement sans fin. Nous sommes dans une société qui nous bombarde de messages sans fin.
Sans fin il n'y a pas de début et la chaîne parlée prend une forme délirante.
La durée de l'appel fait partie de la définition du cadre. L'intériorisation de la limite explique que l'essentiel apparaisse dans les dernières minutes.
Lorsque le début est repris on sait qu'on a atteint la fin.
Une écoute sans fin ne pourrait produire ses effets.
Celui qui force l'oreille de l'autre, qui impose son discours sans fin, l'annihile. Il se prive des bénéfices de l'écoute.
Le but de l'écoute n'est pas d'entamer un dialogue. L'écoute parcourt une boucle et revient à celui qui s'est mis à parler. C'est la fin qui donne le relief à l'écoute.
L'écoutant est celui qui « fait crédit de l'existence d'un sujet » (qui reconnaît l'existence de l'appelant). Cela ne se fait pas avec les mots anonymes et impersonnels de la consolation ou du conseil. Ceux-ci ne font que laisser l'appelant se sentir seul au monde, ni écouté, ni entendu.
Écouter jusqu'au bout serait écouter jusqu'au moment où l'appelant pointe son nez. Écouter jusqu'au bout c'est aller jusqu'à ce point de suspension et de bascule qui fait entendre autrement ce qui vient d'être dit.
On entend la voix, son timbre, sa sonorité. Elle dévoile l'intérieur. Écouter jusqu'au bout c'est attendre la modification de la voix qui ne manque pas de se produire quand la voix est écoutée attentivement.
Écouter jusqu'au bout c'est aussi écouter l'autre comme s'il parlait une langue étrangère. C'est prendre de la distance avec la signification. En fait on ne sait jamais de quoi la personne parle. Nous écoutons à l'aveugle, à tâtons. Le savoir est du côté de celui qui parle.

Le désir de l'écoutant

Nous ne pouvons pas écouter sans désir d'écouter. Qu'entend-t-on quand on désire entendre jusqu'au bout ? Le désir donne une grande capacité pour attendre. Écouter c'est faire vivre à l'autre l'expérience d'être désiré.
Ne rien attendre de celui qui parle le rend muet. Le désir

d'écouter fait échapper au rapport illusoire de conseil ou de complicité, rapport qui bloque le moment de la surprise où émerge le sujet.

En conclusion

Écouter jusqu'au bout, ce n'est pas seulement donner du temps pour parler mais c'est « prendre en compte ce qui marque l'achoppement du désir du sujet ». C'est aller jusqu'au moment où émerge chez l'appelant une autre appréhension de sa vie.
C'est dans la relation à l'autre qu'un appelant se fraye un chemin jusqu'à lui-même. Il n'y a pas d'autre chemin pour un « être parlant » que de s'adresser à un autre pour trouver les mots qui le représentent dans sa vie.
Écouter jusqu'au bout est l'acte fondamental qui rejoue « la constitution du sujet humain ».

Mais aussi, glané dans les questions réponses :

- Il faut toujours écouter comme si c'était la dernière ou la seule séance.
- S'installer dans la temporalité lorsqu'on écoute c'est s'installer dans la temporalité de l'autre.
- L'écoute est un acte qui nous engage, il faut parfois prendre le risque de dire certaines choses face à la demande « que dois-je faire ? »
- Quelqu'un qui appelle cherche à relancer son désir
- Si la demande de l'appelant est de l'ordre du comblement d'un vide, elle est insatiable. ●●●

Trois ans d'écoute

Dany MEINIE

Trois années se sont écoulées, à S.O.S Amitié, à raison d'une fois par semaine. C'est encore trop peu de temps pour élaborer une réflexion approfondie sur le dispositif lui-même, mais assez pour livrer quelques ressentis, liés à l'organisation du poste, la formation, la façon de penser l'écoute et à l'expérience des écoutes

Recrutement et accueil

Le recrutement est structuré autour d'une rencontre avec des personnes ayant fait candidature, afin de mesurer leur compatibilité avec l'esprit de S.O.S Amitié.
Ne parlant qu'en mon nom, les échanges avec des co-recruteurs ont été conviviaux et bienveillants, conformes aux principes de Carl Rogers sur lesquels reposent les fondements théoriques, humanistes et pratiques de l'association.
Ce ne sont ni l'instruction, ni les diplômes, ni les responsabilités occupées dans une vie professionnelle qui comptent pour être accepté.e, mais plutôt la motivation, la capacité de remise en cause de ses propres attitudes, son humanité.

Formation

Inspirée de la philosophie existentialiste et humaniste de Carl Rogers, la formation développe la notion d'écoute non directive qui ne vise ni le conseil ni la thérapie, et la notion d'empathie. Cette approche vise, le temps d'une écoute, à comprendre les émotions de l'appelant.e sans jamais prendre sa place, encore moins partager sa souffrance.
L'écoute active bienveillante et inconditionnelle, la clarification, la reformulation sont des outils pertinents, l'occasion d'ouvrir la possibilité de faire un pas de coté comme il nous arrive de le penser en partage, de décentrer la personne d'une version univoque de son problème, de construire un bout de chemin avec elle, afin de l'aider à reconnaître, sur son propre chemin, tant ses difficultés que ses propres solutions pour y remédier et espérer un mieux vivre.
Nous tendons à être un miroir réfléchissant de chaleur humaine et de bienveillance inconditionnelle.

Les écoutes au poste

35 kms me séparent de ce lieu, anonyme, confidentiel, étrange, un peu comme une cellule dormante attachée à une agence de renseignement. Le lieu est donc secret, codé, organisé par des protocoles qui indiquent aux écoutants la marche à suivre.
Il s'agit d'un lieu d'écoute que je nomme « écoute entendante » car si l'écoute est le cœur de l'activité de S.O.S Amitié, nous comprenons qu'au fil du temps, il est question d'échanges, de dialogue même si le mot est banni du corpus. En philosophie, dialoguer, c'est penser à deux. Le dialogue est un mot d'origine grecque, fait de « dia », ce qui traverse et « logos », la parole. Autrement dit, le dialogue est la parole qui traverse…. Sans perdre le fil, bien entendu.
Mais on peut écouter sans jamais entendre!
Une fois franchie l'étape des ouvertures informatiques… le téléphone sonne, l'aventure commence, non sans une légère appréhension.
Dès les premières minutes nous pressentons le moment de belles rencontres humaines.
L'écoute est un art dans lequel les écoutants tentent de sculpter des petits moments d'histoires humaines.
Comme chacun sait, cet art est difficile, aléatoire. Il dépend de divers facteurs : états émotionnels de l'écoutant comme de l'appelant, et une alchimie improbable née de leur rencontre. Lorsqu'elle advient, on a envie qu'elle advienne encore et encore… Ne serait-ce pas là l'un des sens de l'écoute ?
Au fil des écoutes, on comprend l'importance de l'anonymat : il est la condition impérieuse d'une éthique de l'écoute ou l'appelant est libre dans l'expression de son histoire, sans tabou, ce qui nous fait accéder parfois à des faces cachées de sa vie.
J'aime cette phrase de Jacques Salomé : « La tendresse d'une écoute, c'est de permettre à l'autre, non seulement de se dire mais aussi de s'entendre ». ●●●

La relation d'aide par téléphone

Une forme particulière d'altérité

Jean-François SAINT-BASTIEN

Tout au long de la vie, une personne est confrontée à des événements plus ou moins déstabilisants. Parfois, ils sont générateurs de stress, de peur…

Lorsqu'un événement trop impactant vient menacer le besoin de sécurité, par exemple, l'annonce d'une maladie grave, celle du décès d'un proche ou le cumul de situations génératrices de mal-être, la personne peut ne plus être en mesure d'affronter seule cette situation. Totalement immergée dans sa situation, elle n'est plus en capacité de prendre le recul nécessaire, d'accéder à la sérénité et à l'objectivité qui lui permettraient d'appréhender pleinement et objectivement la situation. Pour juguler cette submersion émotionnelle, elle peut avoir besoin de l'aide d'un tiers pour l'accompagner afin de lui permettre de construire sa propre stratégie d'adaptation aux circonstances, d'identifier et de mobiliser ses ressources.

Il y a donc interaction entre un aidant et un aidé qui vont créer un espace d'échange où l'aidé pourra déposer ses peurs, ses souffrances, ses interrogations.
C'est le principe de base de la relation d'aide, telle que Carl Rogers la définit.

Un entretien en face à face peut être un frein majeur pour l'aidé. Évoquer ses problèmes graves, une crise paroxystique risquant de conduire à un comportement suicidaire ou suicidant, peut parfois être plus facile dans un cadre d'anonymat, physiquement occulté.
Alors, le téléphone devient le vecteur idéal pour entrer en relation avec un aidant inconnu qui devient écoutant, et l'aidé qui devient appelant.

La promesse de S.O.S Amitié est : « accueillir la parole de celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile ».
Le principe est de permettre aux appelants de mettre des mots sur leur souffrance, et de prendre le recul nécessaire soit pour réduire la pression de la crise qu'ils vivent, soit pour reconsidérer leur situation, voire, au mieux, pour retrouver le goût à la vie.
Pour cela, un cadre précis est proposé : une écoute généraliste, confidentielle, centrée sur la personne, par le biais d'une écoute active, non directive, et surtout, bienveillante, absolument dépourvue de jugement.
La relation d'aide par téléphone, propose donc d'instaurer une écoute empathique pour les personnes en difficulté sociale, médicale, mentale ou physique.

Cinq point clés favorisent le respect de cette promesse :

1. L'ANONYMAT qui concerne tout autant l'appelant que l'écoutant. Il permet au premier de pouvoir se livrer comme il le souhaite, de construire son discours pendant l'entretien. Le second s'inscrit dans une démarche cadrée, institutionnalisée, presque « ritualisé ». L'écoutant n'est donc pas lui-même, mais la fonction qu'il représente. C'est une protection mutuelle qui ouvre les perspectives d'expression libre de l'appelant et garantit un accueil de sa parole.

L'écoutant est, par ailleurs, un citoyen à part entière impliqué dans la société, voire dans la vie publique. La discrétion est donc de mise dans la mesure où potentiellement, il peut accueillir la parole de quelqu'un qu'il connaît. Être identifié pourrait altérer la qualité de l'échange.

Personnellement, cette obligation de discrétion me pose difficulté dans la mesure où, auprès de mon entourage, je suis contraint d'occulter une part de ma vie pourtant significative. Mon emploi du temps me fait penser au canard qui avance sur l'eau : calme et paisible au-dessus de la surface, mais il agite fortement les pattes sous l'eau pour avancer, en fait, dans la « vraie vie » !

2. LA CONFIDENTIALITÉ : À S.O.S Amitié, l'écoute se fait dans un lieu non connu, non accessible au public, dans une pièce spécifique, fermée et isolée phoniquement. Cela garantit la confidentialité des échanges et la tranquillité de l'écoutant isolé dans un espace favorisant une écoute optimale. Bien sûr, l'écoutant s'est engagé à ne pas divulguer le contenu des échanges avec les appelants, hormis pendant les temps de formation, et éventuellement pendant les partages où les écoutants se réunissent autour du psychologue de l'association pour gérer les difficultés émotionnelles que certains appels leur ont posées. Cette supervision est une sorte de garde-fou pour la préservation de l'intégrité psychologique des écoutants, elle est très importante.

3. ÉCOUTE CENTRÉE SUR LA PERSONNE
Toute l'attention de l'écoutant est tournée vers l'appelant et sa proposition d'échange. Il a donc le droit de s'exprimer à

sa guise. Certains profèrent des injures, des insultes qui ne sont pas dirigées contre l'écoutant en tant que personne, mais sont une manière particulière d'exprimer un mal-être. L'appelant peut aussi faire de la logorrhée ou, au contraire, utiliser le silence souvent difficile à gérer par ceux qui écoutent.

4. LE SILENCE est un élément fondamental pour construire la pensée, consolider ou reconsidérer ses propos.
Il reste un outil majeur pour écouter pleinement, prendre totalement la mesure de son propos et continuer, dans le respect de l'autre, centré sur lui ou elle et non sur soi.

Comme l'écrivait Alfred de Vigny : « Seul le silence est grand, tout le reste est faiblesse ».

Le silence, c'est la respiration entre les mots, le temps de réflexion avant de parler, celui de la méditation ou de la prise de décision. Se taire et écouter, c'est faire une pause en soi-même qui permet d'accueillir l'autre. Se taire, c'est envisager l'autre, le reconnaître comme celui ou celle à qui on fait place, à qui on accorde toute son attention et à qui on montre l'intention d'un accueil ouvert.

Être silencieux est donc bien différent d'être transparent ou absent, C'est laisser à l'appelant la possibilité de reprendre la parole quand il le veut, sur le mode qu'il choisit.
Le silence, c'est encore, comme l'écrivait Baudelaire « entendre la douce nuit qui marche ».

Je pense ici à l'installation de la relation téléphonique, les premières secondes de prise de contact qui échoue parfois quand l'appelant, quelle qu'en soit la raison, raccroche à peine les premiers mots de l'écoutant prononcés.
C'est parce que le timbre de voix, le ton de l'écoutant, voire son sexe, conviendront à l'appelant qu'il acceptera de briser ce premier silence pour entrer en communication.

Le silence absorbe toutes les nuances, lisse les aspérités des mots. Observer le silence, c'est apprendre à se taire pour n'utiliser ensuite qu'une parole pleine de sens, juste, maîtrisée...

L'ÉCOUTE

La relation d'aide téléphonique, passe donc incontournablement par l'écoute !
Zindel Segal, psychologue américain, propose pour le verbe écouter cette définition : « verbe transitif direct, indissociable du verbe pronominal se taire ».

Si cela me (nous ? ...) semble évident d'écouter, c'est pourtant un outil complexe qui s'apprend, se travaille, qui demande de l'attention, de la retenue, du respect, de la patience, de l'éthique, de l'oubli de soi.

Toutefois, l'écoute aidante peut parfois sembler injuste à l'écoutant dans la mesure où elle s'inscrit dans une altérité radicale, inconditionnelle. Car la finalité de l'écoute n'est pas réciproque. L'écoutant ne peut pas prétendre à un troc où l'autre (l'appelant) « devrait me rendre le bien que je lui fais ». Levinas le qualifie d'asymétrie et précise que « le moi s'efface devant l'autre dans un mouvement de générosité fondamentalement désintéressé ».

La relation d'aide téléphonique vise à atténuer les blessures des heures pour éviter que les appelants ne précipitent leur dernière. La prévention du suicide étant le premier objectif de S.O.S Amitié.

Cette relation met en lumière la vulnérabilité de l'appelant. Comme le disait Simone Veil, « la vulnérabilité est une marque d'existence ». Elle est donc constitutive de l'humanité. Mais, dans notre société, qui ose avouer sa vulnérabilité ?
Levinas affirme la fragilité, les fêlures de l'homme, pour prôner une attention particulière à autrui, à l'altérité, une éthique de la sollicitude qu'on lui accorde au téléphone.

Autre philosophe contemporain, Daniel Ramirez écrit : « la reconnaissance de l'homme, même brève, peut créer un petit monde. Il sera aussi éphémère que tous les autres mondes mais peut être aussi fécond dans la mémoire. Une petite réconciliation avec l'existence ».
Lors d'une écoute de relation d'aide téléphonique, c'est bien la possibilité offerte à l'appelant de créer un petit monde qui lui permette de se trouver ou retrouver, de se reconnaître lui-même dans les fragilités qu'il expose, et permette alors à l'écoutant de le reconnaître à son tour...

Petit monde éphémère d'un entretien dont la durée moyenne semble être d'une vingtaine de minutes, même si la durée de chaque entretien dure, pratiquement, le temps dont l'appelant a besoin pour « faire le tour » de sa problématique...

Ce qu'en emporte l'appelant ? Lui seul le sait. À l'autre bout du fil, pour l'écoutant l'objectif est d'avoir proposé une réflexion qui permette à l'interlocuteur de desserrer ses angoisses, de se libérer un peu l'esprit. ●●●

L'adolescence et ses tourments : comprendre pour prévenir

Qu'est-il en train d'arriver à nos adolescents ? Comment se fait-il, deux ans après la fin de la crise du COVID-19, qu'ils continuent d'aller si mal ? Que nous disent les professionnels de la santé mentale à ce sujet[1] et comment pouvons-nous (ré)agir ?

Mahalia DE SMEDT, Psychologue

L'adolescence est un âge en lévitation entre deux mondes : un pas dans l'enfance à laquelle elle tourne le dos, un autre déjà posé dans l'avenir vers lequel elle se dirige. À la suite des changements physiques, souvent spectaculaires, surviennent les changements psychiques. Un état d'entre-deux délicat, à l'équilibre mouvant.

La crise du Covid-19 a eu l'effet d'un boulet lancé dans un jeu de quilles sur les 12-18 ans en 2019 : six mois après le début de la pandémie, 80% de ces jeunes présentaient une anxiété supérieure à la normale et 9% d'entre eux rapportaient des pensées ou gestes suicidaires et/ou des signes d'automutilation[2]. Quatre ans plus tard, on ressent encore les effets de cette onde de choc.

Les 18-29 ans ne sont pas épargnés, dans la mesure où en 2023, 18% d'entre eux présentent des signes de dépression et un jeune sur six appartenant à cette tranche d'âge admet avoir sérieusement envisagé le suicide au cours des douze derniers mois[3].

Des chiffres qui alarment et une réalité que notre système de santé peine à contenir. Les pédopsychiatres et services de santé mentale s'avouent saturés et ce, même si des unités psychiatriques de transition prometteuses voient le jour ici et là[4].

Quelles sont les raisons de ce malaise généralisé ? Il y a une première série de causes qu'on pourrait définir classiques, liées à cette phase d'évolution : le besoin de se définir, de trouver son identité (parfois aussi sur le plan sexuel), d'opérer des choix pour l'avenir ou encore l'importance accrue des relations affectives.

On peut ensuite y voir des causes liées aux temps forts de la pandémie de 2019 : à savoir, l'accumulation de microtraumatismes dus au stress ou encore à l'absence d'accès à des lieux tiers (plus de lycée, plus de rassemblements ni d'extrascolaire, difficulté d'accès aux soins...). Or, ces microtraumatismes n'ont pas encore été élaborés[5].

Il y a enfin un troisième ensemble de causes, dues à un mal-être plus profond et qui ont débuté bien avant le Covid-19. Sophie Maes, pédopsychiatre, les cerne avec finesse dans son ouvrage[6] : il s'agit de la prise de conscience par les adolescents du contexte d'urgence environnemental et des inégalités grandissantes du monde dans lequel ils vivent. Ces mêmes jeunes avaient commencé à réagir, à descendre dans les rues et à se positionner pour sortir de leur sentiment d'impuissance. Puis, le Covid est survenu et a cassé ce mouvement qui a du mal aujourd'hui à renaître, alors qu'il leur serait bénéfique. En effet, seuls, les adolescents ont du mal à mentaliser ce qu'ils vivent, alors qu'être réunis leur permet de penser ensemble[7].

En conclusion, cet accroissement de mal-être est multifactoriel, complexe, et les adolescents ne sont certes pas les seuls à avoir besoin d'aller mieux, mais dans leur cas précis, se retrouver entre pairs pour pouvoir élaborer ce qui les traverse revêt une importance particulière.
Ils ont besoin d'échanger davantage, pas seulement par le biais des écrans. En effet, les effets potentiellement pernicieux de ces derniers, quand leur usage est mal régulé, n'est plus à démontrer[8].
Enfin, la souffrance que les adolescents manifestent mérite davantage et mieux que d'être banalisée, sous couvert de transition. Elle mérite d'être tant rencontrée que suivie d'actions spécifiques et concrètes par les adultes que nous sommes. ●●●

1. UNICEF, Situation des enfants dans le monde, rapport 2021
2. GLOWACZ (F.), art. Les jeunes en crise covid 19 : vécus, impacts et besoins, 2020
3. SCIENSANO, Santé mentale : anxiété et dépression, in : Health Status Report, septembre 2023
4. Un exemple en est l'unité 77 du CHU Brugmann, en Belgique, ou ne sont accueillis que des adolescents et où les soins sont ciblés sur cette tranche d'âge
5. SCIENSANO, Ibidem
6. MAES (Sophie, Dr.), Les adolescents à l'image des bouleversements du monde. Ouvrage disponible gratuitement sur : www.yapaka.be
7. LUONG (Julie), art. Le malaise des ados : répondre et prévenir, in : En Marche, N°1725 (Dossier Jeunes et Santé mentale), Avril 2024
8. La littérature scientifique foisonne désormais sur les effets pernicieux des écrans, des smartphones et des réseaux sociaux en matière de santé mentale

Crise suicidaire et adolescence

Deuxième cause de mortalité chez les quinze - vingt quatre ans, et cinquième cause de mortalité chez les moins de treize ans, le suicide chez les jeunes est un enjeu de santé publique

Patricia LIVOIR

En psychiatrie, il a été constaté un taux d'hospitalisation multiplié par deux avec une nette prédominance chez les filles de dix à quatorze ans et de quinze à dix neuf ans : gestes auto infligés, intoxications médicamenteuses volontaires, blessures infligées par des objets tranchants, pendaison, saut dans le vide. Les conséquences les plus sévères des hospitalisations restent cependant stables en soins intensifs, autour de dix pour cent. C'est donc une véritable souffrance sociale et générationnelle qui s'exprime à travers ces actes désespérés.
Quant au passage à l'acte chez les garçons de dix à vingt quatre ans, les statistiques[1] sont bien en deçà de ce qui est constaté chez les filles et reste stable depuis plus de dix ans. Le comportement des adolescents, plus agité, plus agressif, davantage dans la conduite à risque, témoigne cependant d'un mal être profond.

Les idées suicidaires touchent davantage les jeunes que la population générale alors que la psychiatrie elle-même est en crise et tente de répondre à l'urgence de la situation.

Les jeunes semblent fragilisés par un contexte mondial anxiogène : les guerres, les problèmes écologiques et l'angoisse de l'avenir.
Paradoxalement, en situation de survie, le suicide est exceptionnel. La fonction contenante nécessaire à l'élaboration psychique est quasiment absente de ce qui est d'ordre social et familial. Autrefois, l'espace familial, la religion, les institutions permettaient à l'adolescent de trouver sa place et d'apprendre à supporter « la souffrance existentielle ». Ce monde de la jouissance permanente, défie le principe de réalité qui demande engagement de soi et volonté.

Quelle place dans un univers chaotique où la pauvreté des relations intergénérationnelles dérégule les chemins nécessaires à la croissance psychique et au renoncement nécessaire du pulsionnel ? Jouir à tout prix c'est le mot d'ordre de la société de consommation, un monde sans limite. Ce qui remplit étouffe mais ne nourrit pas.

Comment établir des repères dans des constellations familiales éclatées. Ce nouveau monde ne permet pas la constitution d'un moi stable, mais d'un moi poreux à toutes les sollicitations.
Qui peut soutenir les adolescents dans le corps social, les faire s'engager dans l'action et la croissance personnelle ?
Les liens familiaux et sociaux qui se délitent, ne peuvent contenir les turbulences de ce monde interne. L'absence d'adultes responsables et de limites exacerbe le désespoir existentiel. Absence de sens. Vide. L'adolescent est renvoyé à sa solitude, à ses angoisses et à ses peurs. Le passage à l'acte serait alors la limite ultime où l'agir suicidaire serait une tentative pour exister.

Les exigences de performance et la quête narcissique incessante vampirisent leur monde intérieur dans une guerre sans fin. Les réseaux sociaux alimentent ces quêtes adolescentes en recherche identitaire aux questions multiples. Le virtuel modifie les échanges avec l'environnement, l'altérité et le soi. Cinquante neuf pour cent des neuf/seize ans disposent de leur profil Facebook.

La conscience du temps s'accélère dans un monde où l'instantanéité et la réactivité déstructurent le rapport à soi, à la tâche et à l'autre. C'est le monde de l'urgence. Le cerveau saturé par l'excès d'information n'est plus en capacité de réfléchir pour prendre du recul. L'attention et la mémoire s'en trouvent impactés. Le cerveau n'est pas conçu pour des sollicitations exogènes multiples qui augmentent les risques de dépression, d'anxiété et de suicide, le virtuel envahissant tout l'espace psychique.

Selon Desmurget, l'entrée du numérique dans le cursus scolaire creuserait les inégalités car l'attention captée par les stimuli externes ne favorise pas l'attention dirigée nécessaire au raisonnement et à la capacité de choisir. Quand un jeune regarde un écran, il ne vous entend pas, les chercheurs parlent alors d'une forme d'« autisme social » généré par les nouvelles technologies.

À l'adolescence, « le cerveau toujours en développement est particulièrement sensible aux caractères addictifs des médias sociaux » (Nancy De Angelis). Les jeunes voient dans les réseaux sociaux une expérience sociale, ce qui leur donne l'illusion de faire partie d'une communauté grâce aux vues, aux contenus et aux « likes » en obtenant un retour rapide. Les dangers sont cependant bien présents : harcèlement scolaire, cyber harcèlement, scènes de violence, repli sur soi et dérives dans l'imaginaire.

Qu'en est-il du corps social qui semble bien silencieux dans les espaces publics? Chacun se déplaçant (train, avion, rue) dans une posture « autistique » sans contact avec le réel. La circulation de l'information donne l'impression

1. Les statistiques données ici proviennent de la DREES (Direction de la Recherche, des Etudes et de l'Evaluation et de Statistiques)

de mouvement alors que nous sommes immobiles. Nous sommes devenus un cortex soumis à des stimuli sans fin, un corps désincarné, une pensée iconique dans laquelle le raisonnement et la possibilité de choix se délitent.
Le corps, absent des interactions humaines se fige dans l'univers carcéral des technologies nouvelles, monde étrangement silencieux. Où sont nos voix ? Comment réinventer un nouvel art de vivre avec nos machines : vivre sans l'emprise des algorithmes et se reconnecter au vivant ?

À S.O.S Amitié, quand nous décrochons, un murmure, un souffle, une respiration. Des mots hésitants, des voix très jeunes. Histoires de solitude, de harcèlement, de désir d'en finir. La parole est suivie d'un grand silence comme s'il fallait du temps pour prendre conscience de ce moment là où l'écoute est possible. La pensée s'articule à nouveau en soi grâce à l'interaction humaine, celle qui prend le temps d'accompagner un mouvement intérieur et permet d'apaiser le chaos. Ce ne sont pas des flots de parole mais des mots pesés et signifiants par les silences. C'est alors que se construit un nouvel état psychique au-delà de la pensée réifiée par le virtuel. Dire et se dire à un autre que soi c'est déjà un projet de vie.

Pour aller plus loin, on peut lire :
- Michel Demurget, « La fabrique du crétin digital » (2019)
- « TV Lobotomie » (2011)
- Bruno Patino, « La civilisation du poisson rouge » (2019)
- Serge Tisseron, « L'enfant, les robots et les écrans » (2017)
- Alain Damasio, « La vallée du silicium » (2024)

Des numéros à connaître :
- Prévention du suicide, numéro national 3114
- Harcèlement scolaire 3020
- Association E-Enfance 3018 ●●●

Demande d'euthanasie

Avec la loi en discussion, nous n'avons pas fini de recevoir de tels appels !

Marianne

Depuis deux décennies que je suis écoutante à S.O.S Amitié il m'arrive encore d'entendre des appels qui me déconcertent ou m'interrogent.
C'est ce qui m'est arrivé dernièrement et que je désire partager puisque cet appel s'adressait à l'association et non à moi.

Une femme est au bout du fil, elle pleure presque silencieusement. Je pense qu'elle a une cinquantaine d'années. Quand elle parle, sa demande est claire et précise : « S'il vous plaît je désire que vous m'aidiez à me faire euthanasier» (sic).

Il me faut quelques secondes pour revenir de mon étonnement : je ne suis pas là pour ça, bien au contraire.
J'avoue que cela me trouble, mais il me faut lui répondre, avec délicatesse, car elle est effondrée, et pour qu'elle ne se sente pas délaissée.
Je ne lui demande surtout pas pourquoi elle n'envisage pas plutôt le suicide.
Ce mot je ne l'emploierai pas pendant toute la durée de notre échange.
Je me borne à lui répondre ce que je sais de l'euthanasie tout en lui expliquant que je suis dans l'impossibilité de satisfaire à sa demande : il faut être atteint d'une maladie incurable qui occasionne des souffrances intolérables.

Elle me donne la raison de sa démarche : elle est malade depuis des années (dépression sévère) ses deux fils sont consternés, elle estime qu'en disparaissant elle les délivrera.

Pourquoi cet état dépressif tenace ? Elle me parle de son ex mari qui l'a abandonnée, du suicide de son père, de sa mère morte d'un cancer.

Je suis silencieuse, et tout en l'écoutant je me dis qu'elle me donne, sans le vouloir, une occasion de lui parler de la culpabilité qu' éprouvent les familles endeuillées lorsque le défunt a provoqué sa mort.
Elle pleure toujours timidement, mais je la sens plus réceptive à mes propos.
Je m'autorise donc à lui parler d'une aide psychologique… elle accepte cette idée.
Encore plus prudemment, sans insister, j'évoque le 3114.
Elle comprend que je ne veux en rien lui imposer un quelconque conseil .

L'appel a été long, c'est elle qui l'a arrêté, me disant qu'elle a besoin de se reposer et qu'elle appellera le 3114 .

Cet échange, qui m'a ébranlée au début car j'avais l'impression de ne pas être à la bonne place ni d'être la bonne personne, m'a amenée à réfléchir sur l'aide à mourir ou le suicide assisté, et le droit de mourir ou l'euthanasie.
Dans les cas extrêmes qui peut juger de la légitimité de ces demandes ?
Qui a un droit d'ingérence dans la vie d'autrui ?
Vis-à-vis de cette appelante, ai-je réussi à ne pas être indûment «consolante» ?

Vastes questions qui pour l'instant restent, pour moi, sans réponses satisfaisantes. ●●●

Atelier tchat et messagerie pendant le congrès

ou « la force de l'écoute par écrit »

Martine QUENTRIC

Durant le Congrès d'S.O.S Amitié à Montpellier, aucun des conférenciers n'a parlé de l'écoute par tchat et mail. Le regrettant, j'ai participé à l'atelier sur ce thème. Voici ce que j'en ai retiré :

La messagerie a ouvert dans les années 2000 suite à la création du site qui recevait de plus en plus de demandes écrites. Nous avons surtout évoqué la gêne qu'elle induit : puisqu'on lit les réponses d'autres écoutants : quid de l'anonymat ?
En effet, certains appelants faisant jouer à la messagerie le rôle de journal intime, de récit de vie, tout y est…
Nous avons convenu de peu lire les échanges précédents et, simplement, de répondre au dernier mail, sauf si ce mail est une réaction à une réponse reçue.

Quand **le tchat** est arrivé, plus instantanée que la messagerie, nous avons constaté que les appelants, la temporalité et l'écoute sont différents. Surtout : les cas sont souvent plus graves qu'au téléphone.

Dans le tchat, il y a renforcement de l'anonymat par l'absence de respiration, de modulation de la voix. Souvent nous ne savons pas si nous avons affaire à un homme ou une femme. Les fautes d'orthographe ou de syntaxe peuvent intervenir à tout âge, mais certaines expressions « typées » situent quand même les personnes dans le temps.

Face à un monde de plus en plus informatisé, une question revient fréquemment : « êtes-vous un robot ? ».
Autre question fréquemment posée : « vous êtes psy' ? ».
Ce qui montre combien les appelants rassurés par l'anonymat, la plus grande distance liée au tchat et à la messagerie, sont inquiets de ne même plus être en lien avec un humain, ou de se retrouver en consultation psy'…

Les temps morts, qui par téléphone sont gérables, nous laissent dans l'embarras : faute de voix, de souffle, nous ignorons si l'appelant est surpris, choqué, content, en larmes, ou… parti se faire un café.
Cependant, pensons à ne pas répondre trop vite pour ne pas couper l'appelant, et lui offrir du « silence ».
Il y a certes un problème de rythme lorsqu'on tape difficilement sur un clavier, mais en écrivant on a le temps de ressentir la « congruence » de nos mots.

Il nous faut être attentifs aux mots, aux phrases : les écrits ont souvent plus de poids et de pouvoir que la parole. Ils peuvent être gardés par l'appelant, relus, réinterprétés alors que nous ne sommes plus là pour expliciter notre réponse.

Il y a des « phonophiles » même au tchat. Le sursaut et la gêne des écoutants n'étant pas audible, le bénéfice de ceux qui sont manipulateurs est moindre…

Plusieurs personnes estiment qu'il serait nécessaire de disposer d'un document de base pour pratiquer cette « écoute » qui diffère assurément de l'écoute téléphonique. Le vocabulaire des tchatteurs est fréquemment adolescent, et ces adolescents viennent souvent chercher des conseils. L'écoute rogiérienne doit parfois être mise à mal, faute de quoi nous les laisserions seuls face à des urgences pour lesquelles ils ont rarement les ressources.

Le tchat induit donc des différences avec l'écoute rogérienne : nous sommes amenés à poser plus de questions. Comment faire pour ne pas trop être dans l'investigation ? En fait, Rogers n'a pas dit qu'il ne fallait pas poser de questions, mais que les questions ne devaient pas être intrusives.

Ne faudrait-il pas réfléchir sérieusement à la question de l'écoute rogérienne qui présente de nombreuses qualités, mais qui est actuellement remise en question par les propres disciples de Rogers aux USA ?

Les groupes de partage habituels ne répondent pas aux difficultés d'ordre technique. Les personnes participant à l'atelier ont souhaité que soit partout proposé un groupe de partage ponctuel spécifique pour les tchateurs, non à la place, mais en plus des partages avec psychologue.

Longtemps j'avais hésité : déjà le téléphone ne laissait que la voix sans corps ni gestes, alors le tchat qui ôte aussi la voix, je ne pouvais m'y résoudre. Finalement j'ai essayé… j'étais venue « pour voir », et j'y suis restée !
Je crois qu'il faudrait convaincre les écoutants par téléphone de venir aussi au tchat car il déclenche un renouvellement de l'intérêt et de la façon d'écouter. Par exemple : si au téléphone nous avons tendance à trop parler, le tchat aide à le constater…

S.O.S Amitié a aussi besoin de former plus d'internautes car il y a beaucoup d'appels non satisfaits. Mais, hélas, c'est déjà le cas pour l'écoute par téléphone ! ●●●

Les joies de l'écoute

Fêtant cinq ans d'écoute, je les survole. Un clin d'oeil réflexif, un peu d'auto-dérision et, surtout, la satisfaction de faire circuler la chaleur humaine, de créer des liens même ténus, cent fois remis sur le métier, avec toujours l'espoir d'un monde un peu plus empathique.

Elisabeth HOFFMANN

Il y a plus de cinq ans déjà… dans un HLM, je rencontrais quatre autres aspirants écou-tant.e.s, et de chaleureux «sages» nous accueillant à bras ouverts. Notre formateur émérite était Michel : inspirant. Ce groupe d'ex stagiaires reste une force, avec des liens testés par le temps. Ensemble nous avons progressé de la théorie rogérienne, aux sages principes de Porter, de mises en situation pointues, en doubles écoutes avec des collègues expéri-mentés, du vertige des premières réponses en «active» jusqu'à l'engagement au printemps 2019.

Il y a des phrases que je garde en tête, la posture et la bonne distance, si importantes à conserver, comme aussi vos regards sur les situations rencontrées, et puis la Charte, primordiale… Vous nous avez guidés dans cette jungle et menés à bon port. Merci à vous toutes et tous, pour ces partages de ce sens si humain de l'écoute, simple en apparence mais tout un art en vérité.

S'ensuivra la découverte des écoutes en autonomie dans un poste souvent désert. Confrontation ardue, nécessaire, brutale à l'occasion, mais si formatrice après le doux accompagnement précédent. On est le plus souvent seuls quand on écoute. On apprend seuls dans ce cocon, dans ce bâtiment dévolu à d'autres êtres en errance, traversé de crises et de cris, de travaux assourdissants, de portes claquées et d'aboiements, de trafics parfois. On vit ensemble les rigueurs de ce temps d'humanité partagée avec ses tristesses, ses moments dramatiques, ses joies aussi, au coeur de la nuit, d'un peu de répit exprimé ou perçu par un souffle allégé, rasséréné, ou encore d'un peu d'humour, de légèreté, de recettes de cuisine échangées même… Merci à vous nos appelants si précieux, si sages, si tristes, très seuls, ou troublés à l'extrême.

Femme avec une voix encore jeune, on déjoue les pièges de « phonophiles » reconnus de plus en plus tôt, on apprend à naviguer parmi les agressions verbales, outrances paranoïdes ou autres délires : hurlements presque animaux, insultes ou démentes accusations, comment ne pas se sentir attaquée? Ayant pratiqué 40 ans dans le champ voisin de la psychologie, je découvre immensément lors de ces premiers mois d'écoute, sur le malheur humain, la solitude, les ressources mises au jour, et les opiniâtres combats menés.

Et encore tout ceci avant la COVID, les confinements, et l'écoute à domicile (EAD).

Quelques mois plus tard avec la Covid et les abrupts confinements, tout change. Le niveau d'angoisse généralisée monte en flèche vers un avenir initialement sombre. D'un jour à l'autre (le 1er avril 2020), nous pouvons écouter de chez nous grâce à l'EAD, miraculeuse pour nos appelants, et nous aussi ! Car non seulement nous poursuivons l'écoute massivement, alors que des postes entiers fermaient sans recours, mais nous y investissons beaucoup d'énergie. En avril 2020 j'accumule 70 heures d'écoute. C'était trop, ce rythme devra être réduit. Mais on ressent, comme tant d'autres bénévoles, l'urgence à rester en ligne, à ne pas couper le lien.

Les esprits chagrins ironiseront qu'il y avait peu d'autres choses à faire. Je dirais (pardon pour l'emphase) que je n'ai jamais aussi fortement ressenti le lien avec cette France souffrante et terrifiée, en deuil, en quête de réponses indisponibles car n'existant pas encore, face au vide, avec cette urgence de présences amies et de voix chaleureuses, loin des robots désincarnés de messageries surchargées. Cela avant les vaccins, les débats, les théories les plus exotiques exprimées sur les causes du virus, les vaccins… J'ai dû parfois me cramponner pour maintenir la neutralité de rigueur, ne pas rire carrément de certaines assertions, si elles n'avaient révélé la défiance inquiète de certaines tranches de la société. Pourtant, on ne nous a jamais exprimé autant de gratitude que durant ces semaines !

Il y a des phrases que je garde en tête, la posture et la bonne distance, si importantes à conserver, comme aussi vos regards sur les situations rencontrées, et puis la Charte, primordiale…

Viendront ensuite des périodes calmes, de débat interne quant à l'EAD, heureusement pérennisée par référendum.

Je vais ensuite devenir internaute auprès de fantastiques collègues de ma région, qui me feront découvrir les subtilités du «chat» et de la messagerie, du passage de l'oral à l'écrit et de leurs spécificités en termes de rythme, mais aussi d'urgence ressentie. Ces médias, pas si nouveaux en fait, choisis par nos plus jeunes, remettent en cause nos pratiques sur certains points. Se satisfaisant rarement de réponses neutres, généralisantes ou dilatoires, comme ces ados qu'ils sont souvent, ils nous forcent à plus nous engager. Il devient bien difficile de ne pas donner de conseil.

Comment mieux encourager de potentiels candidats, en les informant honnêtement tout en montrant les beautés à découvrir, à rallier ce champ de la santé mentale et du lien social?

En illustration de ceci, il est presque impossible de ne pas adopter une stance «parentale» face à un ado en extrême détresse, menaçant de se jeter du pont local. Comment ne pas lui dire, à ce gamin abusé, apeuré, de ne pas se jeter avec son copain homosexuel d'un grand pont, comme le prévoit leur pacte de double suicide ? Laisser ou non filer la maille serrée de la Charte ? Si mon enfant adolescent avait appelé S.O.S Amitié avec de telles pensées, comment aurais-je souhaité qu'un adulte responsable et aguerri lui réponde ? La question encore me tenaille.

Il reste des incompréhensions entre celles et ceux qui écoutent à domicile ou pas, par choix, par manque de moyens technologiques parfois, ou légitime besoin de sécurité dans leur cocon personnel. En outre, les internautes accèdent à d'autres vues et à des appelants souvent plus jeunes, rarement rencontrés au téléphone. Ils en tirent des enseignements spécifiques, rarement évoqués lors des partages par exemple. Comme au sein de l'association, où des appels de plus en plus pressants font écho au besoin de faire évoluer la Charte, et l'assouplir au besoin, au terme d'un débat qui devrait être posé et tenu dans la sérénité.

Dans ce parcours on m'a un temps demandé d'encadrer la formation de notre association locale, ce que je fis avec bonheur souvent. Au terme de deux années de labeur, trois séries de stagiaires post-Covid tout d'abord enthousiastes, le bilan est en demi-teinte. Peu sont restés, les cours ont été compliqués par des personnes moins aptes malgré un généreux élan initial, post COVID pour «aider». Certains n'avaient pas compris l'ampleur des problématiques que nous rencontrons, se sont heurtés à la proportion de patients psychiatriques, au poids de ce malheur sociétal ou familial, teinté de maltraitance, d'abus... Pour d'autres, les circonstances de leur propre vie se sont révélées si cruelles qu'ils ont dû abandonner, nous menant vers une autre histoire de tolérance et de modération.

Comment mieux encourager de potentiels candidats, en les informant honnêtement tout en montrant les beautés à découvrir, à rallier ce champ de la santé mentale et du lien social? J'ignore si les campagnes de presse et marketing y suffiront. Nous pourrions faire mieux, sûrement en étant moins secrets, moins discrets sur nos rôles, incarnant des modèles convaincants, que d'autres pourraient alors épouser ? Ayant participé à moult «forum», je ne vois pas d'autre voie que celle de parler au plus près de son coeur, de ses enthousiasmes.

Ayant embrassé (par goût de la langue anglaise, et de l'Europe) l'un des deux postes de déléguée de S.O.S Amitié auprès d'IFOTES, la fédération internationale de lignes téléphoniques d'urgence, j'ai vécu des moments conviviaux avec les collègues européens, surtout par zoom. Beaucoup de travail aussi, de traductions pour des projets Erasmus aussi intéressants qu'éreintants ! Malheureusement de peu d'impact auprès des collègues francophones. Mentionnant aussi les apports des beaux moments de formation continue, à Paris comme au poste, et le puissant congrès national à Montpellier en mai 2023.

Alors quelles leçons tirer de tout ceci, après avoir démissionné de la formation et mis un terme, après son congrès en octobre 2023 au mandat IFOTES ?
Le plus important, et gratifiant demeure l'écoute, encore et toujours au téléphone et au poste quant à moi. Je fais un peu de «chat» et de messagerie en EAD, pour pimenter l'expérience, enrichir les vues sur des publics divers, aussi afin de ne pas tomber dans la routine, la lassitude du «déjà tout entendu»...
Garder la flamme, le plaisir et la passion, cela me semble constituer le coeur battant de ce «métier» d'écoutants.

Aimant écrire, réfléchir et contribuer au débat, participer aux formations continues, à des congrès et à la rédaction de la Revue me permettent de voir l'écoute, comme l'univers, en expansion infinie... Et c'est la beauté de la chose : on n'en finit par d'apprendre ni d'être surpris, par nos soeurs et frères humains !

Une réponse éthique

Un regard philosophique sur l'écoute

Jean TRÉFEU, psychologue psychanalyste

Être responsable c'est ne plus être victime[1].
Cette injonction suppose une responsabilité individuelle, mais elle devient rapidement une morale partagée puisqu'être bien avec soi-même préfigure de laisser l'autre vivre[2].
On peut être victime de son mari, de sa femme, de son patron, de son voisin, de la politique, des médias, de la théorie, et aussi de soi-même, de sa propre histoire.
Ne plus être victime c'est se libérer, et la libération sert au bien de tous.

Ainsi dans l'écoute, dans la parole, dans le dialogue, Il ne suffit pas de se nommer écoutant, il convient aussi d'être appelé répondant, passeur, ouvreur ou plutôt réceptacle.
Écouter, c'est entrer dans l'histoire (de la personne), mais y répondre c'est provoquer la possibilité d'innover ; à condition d'avoir su s'oublier et refouler ou sublimer ce qui voudrait venir de notre histoire personnelle d'écoutant(e), qui pourrait perturber l'attention[3]. "Ce ne sont ni la parole parlée ni la parole écrite qui permettent la résilience (parfois même, au contraire, elle invite à la rumination amère), c'est la parole remaniée qui s'adresse à l'ami invisible, au lecteur parfait qui saura nous comprendre et nous réintégrer dans l'humanité dont nous avons été chassés par le traumatisme" dit Boris Cyrulnik.

Reformuler peut n'être parfois que s'informer et rester inactif, mais comme l'appelant(e) le demande, je dois l'aider à poursuivre son chemin, à continuer et imaginer une nouvelle voie.
Celle ou celui qui me convoque m'informe virtuellement de ma responsabilité. Cette philosophie[4] m'oblige à une écoute, une réponse, un dire qui nous fonde tous les deux.
Avec un nouveau regard, sous l'effet d'une autre vision «je» deviens un soi différent, ce qui peut permettre une transformation. Chacun par l'apport de l'autre avance, car la parole ouvre à la possibilité d'une autre réalité (nous ne sommes pas bénévoles ou dilettantes par rapport à l'histoire que l'on écoute puisque c'est aussi la nôtre ou que « j »'y participe).
En même temps qu'elle /il me raconte son histoire elle/il prend le risque de me faire confiance dès lors je ne puis la/le trahir et, a tout le moins, il me faut m'investir et trouver, prouver comment être digne de cette demande.

Un jour appelant(e) un jour écoutant(e) il n'y a pas de différence. L'humain est du côté de la réponse, de la présence : parler c'est engager la réciprocité.
Axel Kahn dans "l'éthique comme boussole" parle d'échange : "À partir du moment où grâce à vous j'ai eu accès à une certaine capacité mentale, je suis amené à reconnaître que si vous m'avez tant apporté et si j'ai conscience de vous avoir moi aussi tant apporté, c'est qu'il doit exister entre nous une certaine réciprocité. D'ailleurs, si celle-ci n'existait pas, jamais nous n'aurions échangé, et donc jamais nous n'aurions été humanisés. Il s'ensuit que grâce à vous je peux penser ou avoir l'illusion de ma liberté. Et je dois bien sûr reconnaître légitime que vous-même ayez la pensée ou l'illusion de votre liberté et suis ainsi tenu de respecter votre autonomie."

On ne peut se mettre en position d'écoute en dilettante, mon interlocuteur me demande d'être respectueusement présent, de plus chaque histoire est singulière donc je dois rester vigilant et ne pas imposer mon point de vue ou ma "science". L'empathie n'est pas que recevoir, elle est aussi « rendre », elle se partage.

1. Cette injonction qui fut d'abord pensée par Merleau Ponty puis par Jankélévitch se continuera par Levinas
2. Voir séminaire de Lacan sur l'éthique qui reprend Antigone
3. ce qu'on pourrait appeler le contre transfert
4. de Levinas

Serge Tisseran parle de trois formes d'empathie : la première c'est être sous le regard de l'autre (vers six mois lors des premiers échanges) ; la deuxième en en ayant la cognition (l'enfant comprend qu'il est regardé) ; la troisième enfin[5], l'enfant a conscience de l'importance de l'échange et l'utilise ou non : jouer avec l'empathie permet la connivence le rapprochement.
C'est dire la capacité de l'enfant, et l'enfant en nous, à dialoguer avec un interlocuteur a égale hauteur que soi même ou lui-même. L'empathie est un échange équitable.

La morale vient de ce choix délibéré d'être présent alors même que l'on n'y est pas obligé. (Comme le petit prince nous sommes responsables de ce que l'on a apprivoisé). Que ce soit avec un enfant, un adulte, une personne âgée, un homme une femme, pour être accepté dans l'univers de l'autre ; avant même d'entrer en relation il faut faire le vide en soi (approche centrée sur la personne).
Le respect que l'on doit à l'autre c'est accueillir. L'autre est un « je » autre que moi-même mais il m'apporte des éléments étranges ou étrangers qui augmentent et régénèrent ma vision du monde ; le langage c'est cela : un miroir.

À force de vivre dans le monde des adultes raisonnables nous finissons par oublier cet espoir insensé qui pousse l'enfance à espérer, nous avons oublié l'émerveillement de la résilience. Ce n'est pas seulement la tête qui doit être présente c'est aussi le cœur. Celles et ceux qui croient au langage, ont cette éthique suffisante d'apporter de l'espoir.

"La couleur des mots", ainsi me traduisait une personne il y a longtemps : le langage est une musique faite d'attente et de notes ou de mots puis de silences ou de chants et contre chants mais pour que la/les partition(s) soit harmonieuse(s) il faut que l'orchestre joue ensemble.
Revenons à des choses simples si l'un dit blanc et l'autre noir ensemble ils doivent dire gris.

Wittgenstein (le philosophe) dans les «sense data» explique que mathématiquement pour que A plus B existent A inclut B ou B inclut A, donc suivant là où l'on regarde la vision est différente, et dès lors il devient difficile d'exclure.
L'Autre même s'il est un étranger est aussi mon frère et je ne puis avoir de vision totale sans lui.

Pensons à notre point de départ : "la communication est un échange." Cette citation de Cynthia Fleury (comité d'éthique français) nous ramène à l'essentiel : dans l'échange chacun apporte, cela nous oblige à nous soustraire de la violence, et ce partage est aussi une approche de la démocratie[6]. La dimension inter-relationnelle ici est évidente, qui passe de l'individuel au collectif.
Dans le langage Il y a partage de l'information mais aussi confrontation des sensations, de la subjectivité et de l'émotionnel, c'est à dire tout ce qui sous-tend ce qui n'est pas exprimé ou pas encore.

Prenons un autre exemple : dans l'injonction "je l'aime mais il me bat" trois formes théoriques de réponses peuvent se faire[7] : dans l'analyse systémique nous relevons le paradoxe ; dans l'empathie la violence ne peut nous laisser indifférent, enfin si j'envisage la dimension inconsciente l'enfermement et l'emprise méritent une réponse.

Donc dans tous les cas des échanges et des réponses sont en œuvre, mais elles se rejoignent comme liaison ou partage : parlez-moi, je vous écoute, je suis là.

Soyons simple : Être" écoutant(e) "c'est prendre la responsabilité d'aider l'autre lorsqu'elle (il) est emprisonné dans sa vie quotidienne dans sa vie affective et dans tout ce qui l'empêche de voir le futur. Il faut répondre mais ne pas nuire ; là est le respect. L'autre face à moi est peut-être manipulateur(trice) ou manipulé(e) mais… par la parole nous partageons le même fait d'être "humains".

5. Stade du miroir chez Lacan

6. Et en suivant la dimension politique de cet acte : Habermas

7. Alex Mucchielli dans la psychologie de la communication travaille ces trois versions et y ajoute même l'analyse transactionnelle

Alors pour ne pas conclure : Une des traductions du terme éthique est inquiétude, et la différence entre morale et éthique, c'est que l'éthique est du côté du faire donc n'est jamais acquise : elle est fille de l'imaginaire et ne peut être gravée dans le marbre[8].
La morale chez Kant ou Spinoza est injonction mais Nietzsche introduit le doute, dès lors je ne sais pas je ne sais plus, mais à deux nous essaierons.

Ce qui nous unit, humains au bord du gouffre, ce qui est convoqué par l'appelant autant que l'écoutant, ce qui nous dépasse tous deux, c'est l'appel à l'autre : les mots. Je ne suis plus seul dès que j'évoque mon entrée dans la parole, je suis avec un alter ego positif. Quand j'entre en dialogue je convoque, j'appelle à l'aide mes parents et tous mes maîtres en langage, ce sont eux qui m'indiquent le chemin. Je reconnais ici et maintenant faire communauté, continuité. Mais dire c'est aussi permettre l'interrogation. Ma vision du réel n'est plus figée par ma croyance elle devient différente sous le regard de l'autre.

Nous sommes écoutants ou appelants car nous croyons en la force du partage mais… à condition qu'il ne soit pas perverti ; car le doute s'il est ouverture peut aussi être destructeur.
Ceci arrive dès que l'insulte ou l'acte sexuel prennent le contrôle, alors nous ne savons plus ; nous ne sommes plus en confiance. L'autre en moi est déséquilibré, déstabilisé, pourtant l'appel à l'aide est là, mais tellement inaudible, tellement brouillé, tellement limite parfois, tellement tu, que l'on ne sait plus dans ces moments là qui croire ; parler trop vite c'est peut-être répondre à une fausse demande de soutien, c'est combler ce qui doit demeurer silence, respect, accompagnement et promesse de vie.

Ce que l'on doit apprendre dans le dialogue c'est que la parole est musique autant chargée de mots que de silences ; la parole est rythme, entre moi et mon alter ego nous partageons sa résonance. Pouvoir continuer de croire encore et malgré tout demande effort, patience et confiance : être écoutant c'est être physiquement un coureur de fond. Il nous faut aussi reconnaître que parfois nous ne savons pas, ou sommes impuissants, ou alors que c'est à nous de nous remettre en cause et non pas à l'autre. Mais lorsque la parole est trahie cela nous gêne (tous), nous qui partions pour voyager avec elle, elle nous abandonne et il faut faire un effort pour à nouveau y croire.

Être écoutant parfois c'est s'engager dans une course folle contre le désespoir. Sur ce chemin escarpé il faut s'avancer avec prudence, de préférence à plusieurs, et avoir reconnu le terrain.
C'est à chacun de connaître et reconnaître celles et ceux qui nous ont guidé dans ces sentes dangereuses pour maintenir la "parole positive", car l'efficacité de la parole tient en ce qu'elle permet de sortir de la solitude, donc elle s'ouvre à l'espérance à soi-même, et aussi renvoie à la communauté.

Le soi [9] est important mais doit aussi être tourné vers l'autre (l'alter égo) Cette dualité est fortement éthique puisqu'elle englobe loi et non loi, soi et l'autre, respect de l'individu et respect de la loi, conservatisme autant que nouveauté. L'éthique est contradictoire et pourtant c'est à ce prix-là qu'elle est, il n'y a pas à choisir entre soi et l'institution ; l'individu ou le collectif. Je cite : "là où il s'agit d'obéir à un devoir simple et évident, le problème n'est pas éthique, il est d'avoir le courage, la force, la volonté d'accomplir son devoir. Le problème éthique surgit lorsque deux devoirs antagonistes s'imposent", Edgar Morin (la méthode éthique).

La psychologie humaniste reste vivante tant qu'elle laisse le choix à l'altérité, à la différence, à l'alter égo. C'est au prix du doute que l'éthique se respecte, cela bien sûr peut paraître ne reposer que sur du sable et ne pas convenir ni tenir mais, excusez du peu, cela respecte l'humain.

Ajoutons aussi que la théorie est utile mais reste à confronter à la pratique : aucun écoutant n'est Freud ou Rogers. Être soi est la première vérité attendue ; le premier sentiment partagé. De même la parole impose à l'institution d'être multiple et démocratique, de même c'est en étant conscient que le danger peut aussi venir de l'intérieur, et de soi même, que les écoutants et l'institution pourront se doter d'une éthique vraie et reconnaissable[10]. ●●●

8. Mais si l'imagination est une manière d'éprouver davantage d'empathie, elle peut être aussi une instance de distanciation. L'imagination intervient ainsi en philosophie morale et politique, au travers de certaines expériences de pensée ou de fictions qui, en mettant en crise nos concepts ou nos jugements de valeur, nous donnent à mesurer à quel point l'édifice des normes et des valeurs éthiques sur lequel reposent nos actions est fragile." Revue d'éthique appliquée (cairn.info) (je ressens la « mère suffisamment bonne « (expression de Winnicott) ou le lien à la grand-mère (Dolto) ou l'inconscient collectif, le mystère de l'invisible de Jung)

9. Centrage vers soi de Kohut (ami de Rogers)

10. Voir Paul Ricoeur

Proposer une solution

Jean-Christophe DEBAUGE

Un titre un peu provocateur car bien évidemment, chacun sait que les écoutants ne sont pas là pour proposer des solutions ou donner des conseils ; mais alors que font-il ? Que faut-il faire ? Si la personne appelle, c'est qu'elle attend tout de même une aide à défaut d'une solution. Et si l'écoutant écoute, c'est bien qu'il espère être capable de soulager un peu ou d'alléger la difficulté à vivre à défaut de donner la solution. Il y a solution et solution.

La réponse est le malheur de la question »[1]
Cette citation peut surprendre. Elle explique que la réponse vient toujours fermer certaines portes que la question avait justement la vertu d'ouvrir. En répondant, nous sommes alors obligés de renoncer à la richesse des possibilités. À contresens de certaines valeurs de notre société qui encouragent l'efficacité, la rapidité, la précision du traitement des problèmes, et qui mettent à disposition un génie créatif sans précédent dans la technicité et la science pour soulager les maux.
Les écoutants savent qu'il ne sert souvent à rien de donner des conseils. On dit parfois, que c'est un peu comme si je voulais réparer une voiture avec les pièces de ma voiture, qui est d'une autre marque. Chacun est unique au point qu'il semble improbable que MA solution soit SA solution.

Les écoutants savent aussi que parfois il ne s'agit même pas de s'occuper de la situation racontée. Il s'agit bien plutôt de considérer la personne, ce qu'elle vit et ce qu'elle en dit. Le risque réel, en portant trop d'attention au problème, est d'enkyster la personne dans sa difficulté, au point qu'il la définisse tout entière. Qu'elle ne puisse donc pas vivre tant qu'elle ne l'aura pas résolue… sans se rendre compte que ce faisant, elle est déjà et encore dans la vie, mais peut-être pas aussi vivante qu'elle le voudrait.
Il faut, de la part de l'écoutant, une confiance fondamentale dans le geste de l'appelant, qui a pris le téléphone, ou le clavier, pour appeler. Ce geste, qui est l'initiative de l'appelant, est un geste de vie, prouve qu'il y a un élan, qu'il y croit encore ne serait-ce qu'un tout petit peu. L'appelant appelle, même quand il connaît les règles de l'écoute à S.O.S Amitié : pas de conseil, pas d'intervention, juste de l'écoute et surtout une présence.
Pourtant la tentation est grande de se « jeter » sur la solution, et ceci d'autant plus que l'on est peu ou prou expérimenté vis-à-vis de ce problème.

Imaginons que l'écoutant possède une formation de médecin, si l'appelant vient poser un problème de santé, il faut une clairvoyance et une force intérieure rare pour ne pas être tenté de donner un conseil médical ! Il est bien difficile, voire impossible, d'être écoutant quand on est expert du domaine. Il faut le répéter et le redire haut et fort, il est impossible d'écouter quand on connaît (ou croit connaître) la réponse !
C'est entendu : nous ne pouvons donner une solution si nous voulons offrir la puissance de l'écoute.

Il y a solution et solution

Le mot solution a deux acceptions ; la première, la plus usitée consiste à considérer que la solution est « la réponse au problème ou à une question ». La seconde définition est moins usuelle ; « action de dissoudre un corps, une substance dans un solvant ». Cette seconde définition est chimique mais elle pourrait s'appliquer à merveille à notre écoute. D'autant que le terme solvant possède un vague écho avec salvateur !
Le solvant est définit comme « un liquide qui a la propriété de dissoudre une autre substance ». Nous voilà donc invité à dissoudre, à liquéfier en vue de liquider le problème, si l'on peut considérer, sans jeu de mot et avec le plus grand sérieux, notre travail d'écoute. Notre rôle d'écoutant est d'offrir un bain de mots et de silence solvants afin que l'appelant dissolve son problème.

Faire prendre un bain solvant

Le bain sonore est celui-là exactement qu'offre la mère à son enfant en détresse. Le bébé pleure, elle ne sait peut-être pas de quoi. Certes un soin peut être apporté, une couche est changée, le repas est préparé… mais plus encore ce sont les mots doux et confiants, qui prennent en charge d'absorber les angoisses liées à la souffrance. La mère donne une contenance psychique à l'angoisse.
Notre Charte l'affirme clairement, « l'écoute vise à desserrer l'angoisse (de l'appelant.e). Elle tente de lui permettre de clarifier sa situation et de retrouver sa propre initiative. ».
Ce passage de la Charte peut poser difficulté à l'écoutant dont le rôle est d'agir ni en psychologue ni en thérapeute. Comment faire ?

François ROUSTANG, grand hypnothérapeute et psychanalyste, nous donne[1] une piste. Il s'agit pour l'écoutant d'accorder trois choses, qui semblent extrêmement simples, pour offrir ce bain chaud et contenant permettant à l'appelant à retrouver ses ressources en lui : Attention, Sérénité, Silence.

1. Maurice BLANCHOT (1969) L'entretien infini

2. François ROUSTANG (2015), Jamais contre d'abord, Edition Odile Jacob Books, recueil de 3 ouvrages dont Savoir attendre, au Chapitre 3 ; Laisse ta souffrance prendre sa place pp603-608

L'Attention, « c'est d'abord abandonner nos soucis personnels, le souvenir peut-être de peines semblables et même notre rôle d'écoutant. Nous ne sommes plus qu'un humain face à un autre être humain. [...] Aucune tentative d'analyse, aucun effort de compréhension, une absence de réflexion. Nous sommes réduits à l'immédiateté du contact, non pas avec la souffrance, mais avec la totalité de la personne ». Rappelons que porter son attention à autrui en souffrance est déjà un soin.

La Sérénité, « ... veut dire d'abord que le thérapeute n'a pas à partager la souffrance du patient. Ce partage ne lui serait d'aucun secours. [...] il est possible d'être avec quelqu'un sans éprouver ce qu'il éprouve ». Il s'agit là, de ne pas paniquer, ne pas ajouter ses peurs à celles de l'appelant, d'être confiant dans sa démarche, son cheminement et peut-être même dans la puissance de la vie, être tout à fait conscient que l'appelant est là à un moment de changement dans sa vie.

« C'est dans le Silence de la relation que la modification s'est effectuée. Nous avons seulement entraîné le patient (l'appelant) dans un espace qui n'était plus confiné, où il a pu trouver une respiration nouvelle ». Ce silence ne vient ni ajouter ni perturber ce processus naturel, par nos réponses, nos conseils, nos solutions. C'est juste offrir une reformulation douce comme un accompagnement, douce comme une main sur une épaule, qui ne pousse pas dans une direction, qui ne retient pas non plus un mouvement, mais qui marque sa seule présence bienveillante.

Attention, Sérénité, Silence forment le bain qui permet de solutionner, de diluer la souffrance. ●●●

Médias et informations anxiogènes

Jour et nuit, les différents médias déversent un flot d'informations multiples, protéiformes, susceptibles de générer de l'anxiété voire de l'angoisse très perceptibles à l'écoute des appelants les plus vulnérables

Elisabeth DUNTZE

L'information nécessaire pour une réalité partagée. L'historien français Pierre Nora explique que les outils de transmission de l'information sont la condition d'existence de l'événement. Sans les médias, l'actualité passe sans pouvoir se transformer en information. Prenons l'exemple de l'Amérique découverte croit-on par Christophe Colomb en 1492. En réalité, c'est le Viking Leif Erikson qui l'a découverte en 986. Mais faute de moyen d'information, cette conquête est passée inaperçue.

Il y a lieu de penser que la découverte de l'Amérique elle a été révélée grâce à l'invention de l'imprimerie en 1455.

Du XVIème au XXIème siècle, de Gutenberg à Zuckerberg (le créateur de Facebook), tout a changé, l'histoire des médias et de l'information a subi une accélération vertigineuse. Le numérique a révolutionné le monde de l'information avec le web et les réseaux sociaux (2005) et l'Iphone (2007) qui permet la connexion de tous, à tout, tout le temps.

Aujourd'hui, chaque instant nous apprend quelque chose. L'information nous atteint sans que nous l'ayons demandée, jusque dans nos poches via les notifications incessantes des réseaux sociaux sur notre téléphone. L'infobésité nous menace.

1. Président d'Arte et professeur associé à l'école de journalisme de Sciences Po Paris. Il est spécialiste des médias et des questions numériques, et l'auteur de succès de librairie

Pour autant, une information de qualité est vitale pour la démocratie. Bruno Patino[1] écrit que « sans information, l'espace public serait chaotique, nous avons besoin d'une réalité partagée. L'information est une narration du réel, fondée sur des faits avérés, digne de confiance. Le processus de vérification par un professionnel ou une organisation désintéressée et responsable, permet d'organiser les désaccords, les débats, les confrontations. L'information est importante au niveau individuel pour connaître le monde, se positionner par rapport à l'entourage et à ce qui nous arrive dans l'espace et le temps. Elle est importante aussi au niveau collectif car elle permet de regarder comment les différents pouvoirs s'exercent dans une société », de susciter des débats et protéger nos libertés fondamentales. Aujourd'hui, dans le même espace que l'information circulent les fake news ou infox : ces informations fausses, chargées en ressort émotionnel délibérément fabriquées pour la faire ressembler à une information crédible[2] ».

Par la saturation de l'information notamment fausse est mis à mal le discernement, que Cynthia Fleury[3] définit comme cette disposition de l'esprit à juger clairement et sainement des choses, cette action de séparer, de mettre à plat, de différencier pour mieux saisir la spécificité des choses, de ne pas généraliser ». Une personne sur deux souffrirait de « fatigue informationnelle »[4] corrélée à une forme de stress et d'angoisse.

Didier Courbet[5], Professeur en sciences de la communication à l'Université d'Aix-Marseille, écrit que « les nouvelles technologies ont bouleversé le monde de l'information non seulement en termes de volume mais aussi de nature et que l'usage exponentiel des médias s'est accompagné d'une hausse des émotions négatives ».

Selon Guénaëlle Gault[6], les techniques de marketing, utilisées par les médias en compétition pour capter l'attention des récepteurs, reposent sur deux systèmes de fonctionnement de notre cerveau : « l'un très émotionnel, réactif et automatique et le second, beaucoup plus réfléchi qui a besoin de temps et de recul pour analyser et comprendre. Or beaucoup d'informations, pour attirer notre attention, pilonnent d'abord notre émotion ».

Les appelants et les médias

Les appelants que nous côtoyons à l'écoute sont soumis au même bombardement médiatique que les autres citoyens, voire davantage. En effet, vulnérables, fragilisés par une vie difficile, parfois isolés socialement, leurs liens au monde passent souvent par les médias. Beaucoup d'entre eux s'abreuvent à longueur de temps des actualités délivrées par la télévision, la radio… bruits de fond que l'on perçoit lors des appels, « impression d'une présence chez soi », nous disent-ils… Certains ne baissent même pas le son de peur de perdre une info. Via la télévision des appelants, il nous arrive d'avoir des nouvelles du monde. Ils fuient le monde réel et voilà que le monde s'impose à eux, chez eux, avec ses images, ses bruits, ses voix, ses scoops…

B. Patino évoque « un sentiment **de découragement** devant un monde devenu si complexe que l'on pense qu'il faut être un expert pour y comprendre quelque chose, et un sentiment **d'impuissance** éprouvé face aux phénomènes dont parle l'information et auxquels nous pensons ne rien pouvoir changer », sentiments créant une anxiété au second degré ressentie par les appelants.

Les informations du monde données parfois en vrac, (ce n'est pas parce que tout est mélangé que tout est identique) peuvent s'organiser en cercles concentriques, dans une sorte de hiérarchie : plus nous sommes personnellement menacés par l'actualité, plus l'anxiété, la peur, l'angoisse nous envahissent.

> *"Sans information, l'espace public serait chaotique, nous avons besoin d'une réalité partagée. L'information est une narration du réel, fondée sur des faits avérés, digne de confiance."*

Certes nous sommes touchés par la répression des Ouïgours, la violence faite aux femmes par les talibans d'Afghanistan, le sort des migrants subsahariens… Quant à la guerre en Ukraine aux portes de l'Europe, elle nous ébranle davantage parce que plus proche de nous.

Mais rappelons-nous le printemps 2020 avec la pandémie de la Covid qui a déchaîné les médias et marqué à jamais les esprits. Nous étions personnellement dans une réalité impensable, changeante d'un jour à l'autre, directement menaçante pour nous tous confinés et nourris d'informations tragiques à longueur de journée. Message choc lu dans la presse le 12 avril 2020 : « 14393 décès mais pour le quatrième jour consécutif, baisse du nombre de personnes en réanimation et baisse du nombre de décès par rapport à hier ».

Comme l'a écrit Sylvain Tesson, nous avons « ingurgité des tombereaux d'horreurs déversées par les matinales radiophoniques sur le parvis de nos matins sacrés ». Incontestablement, il y a un avant et un après « pandémie » en termes d'information anxiogène même si l'intérêt scientifique lié à l'impact des informations sur notre santé mentale ne date pas de la pandémie.

2. Bruno PATINO S'informer, à quoi bon ? La Martinière Collection ALT Paris Janvier 2023 p 25

3. Ci-gît l'amer, Guérir du ressentiment, Gallimard Folio, Essais n°682, 2020, p31

4. Reuters Institute for the study of journalism, Rapport annuel sur la consommation de l'info dans le monde,15 juin 2022

5. Co-auteur avec FOURQUET-COURBET M.P de Connectés et heureux. Du stress digital au bien-être numérique, Dunod 2022. Voir sur internet ses nombreuses communications

6. Entretien du 7 mai 2023, Journal L'Union « Ne pas succomber au réchauffement médiatique » avec Guénaëlle Gault, auteur avec David Medioni de Quand l'info épuise : le syndrome de fatigue informationnelle, Editions de l'Aube 2023

Dès 2003, des chercheurs avaient mis en évidence l'identification plus rapide par le cerveau de mots négatifs comme « cancer » ou « guerre » suivant un instinct primitif qui favoriserait la vigilance face aux menaces.

Faisons l'hypothèse que chez certains appelants les désastres du monde véhiculés par les médias entrent en résonance avec leur propre désastre intérieur et créent chez eux, plus ou moins à leur insu, une appétence pour les nouvelles négatives, répétées sur les chaînes d'information continue, susceptibles d'avoir un effet hypnotisant, comme si la réalité extérieure pouvait justifier, expliquer, voire amplifier leur propre mal être.

À l'écoute, certains appelants évoquent leur fréquentation addictive des réseaux sociaux potentiellement source de stress et d'anxiété distillant le chaud et le froid. B. Patino écrit « qu'un réseau social mélange tous les types de messages : information, commentaire, croyance, coup de gueule, humour, hypothèse, émotion à fleur de peau »…

Dans la sphère privée, autre source d'inquiétude pour certains appelants : les smartphones qui hélas ne sonnent pas souvent, voire jamais ou qui sonnent pour annoncer des nouvelles accablantes.
Didier Courbet nous explique que « plus de la moitié des personnes déclarent éprouver de l'anxiété en cas de perte de leur smartphone, quand elles sont contraintes de l'éteindre ou si elles ne peuvent pas l'utiliser, soit à cause d'une mauvaise couverture réseau ou d'une batterie faible, soit parce que le mobile n'est pas à portée de main. Cette anxiété est à l'origine de l'apparition d'un nouveau trouble, spécifique aux smartphones : la nomophobie. Née de la contraction anglaise de « no-mobile phobia », la nomophobie est, en simplifiant, une crainte obsédante et continuelle, de ne pas avoir son smartphone en état de marche, avec soi ».
Cette anxiété semble totalement paradoxale : être privé d'un objet potentiellement source d'angoisse crée de l'anxiété.

Au palmarès des sujets générateurs d'anxiété, les questions environnementales occupent une bonne place dans les médias : déforestation, réchauffement de la planète, sécheresse… On parle d'éco-anxiété. Même un message préventif à caractère sanitaire diffusé sur une radio musicale peut générer de l'angoisse : « c'est quand on a soif que l'on boit. C'est quand on a faim que l'on mange. C'est quand on a aucune raison d'y penser qu'on fait le dépistage du cancer colorectal. Eh oui, vous n'avez aucun symptôme, c'est le moment. Quand le cancer est dépisté tôt, on le guérit neuf fois sur dix ».

Ainsi, chez de nombreux appelants couramment désoeuvrés, l'anxiété est indexée à la quantité d'heures passées quotidiennement devant les écrans ou à l'écoute de supports audio. Leur fréquent isolement ne leur permet pas de tempérer leurs inquiétudes en échangeant avec d'autres.

Pour clore, B. Patino écrit que l'information est une arme, un contre-pouvoir décisif dans notre société.
Et n'oublions pas la richesse inégalée de ce qui s'offre à nous via les nouveaux médias. Il ne peut être question de retourner dans le passé ni de rejeter en bloc les nouvelles modalités d'information. Gageons donc, comme le suggère Guénaëlle Gault, sur une transition informationnelle de même nature que la transition alimentaire ou la transition énergétique qui nous amènera à nous informer correctement. ●●●

Bruits de couloirs

Écouter en prison

Marianne

Après dix années d'écoute à S.O.S Amitié j'ai éprouvé le besoin de voir celles ou ceux qui avaient exprimé leur désir de se confier.
Sans pour autant négliger mes écoutes à l'association, je me suis dirigée vers les détenus(es).
Être agréee dans un centre pénitentiaire n'est pas chose aisée, mais mon badge en poche après une enquête de moralité, la visite chez un psychiatre et une brève prise de contact avec un assistant social, je me suis lancée dans ce monde inconnu pour moi.

Je ne retrouverai jamais, au cours de ces trois années, le calme de la salle d'écoute de S.O.S Amitié : sans préavis une sirène hurle, tout se fige, on est bloqué soit dans un sas, soit dans un couloir, le temps qu'un détenu soit extrait de sa cellule ou qu'il la réintègre. Une autre sirène et la vie reprend, me permettant d'aller au devant du détenu qui a demandé à bénéficier de la visite d'une personne bénévole.

Me voilà donc dans la place. J'ai appris à prendre de la « distance » pendant l'écoute, mais ici c'est malaisé : il me faut éviter en premier lieu d'être proche physiquement du détenu.

Première visite : je ne connais que le nom et le numéro d'écrou de la personne : pas d'anonymat à part le mien.
Je ne suis pas à l'aise pour écouter dans cette salle étroite, les portes claquent encore, un bruit de casseroles témoigne de la colère d'autres détenus.
À priori on ne me dira jamais le pourquoi de l'incarcération, et je ne le saurai que si le détenu me le dit... Et c'est ce qui s'est toujours passé .
Je me dois de ne pas le juger, j'ai appris, mais à cette place que j'ai choisie, je ne suis pas dans le fantasme : la réalité est souvent difficile à entendre, et mes regards rencontrent ceux de mon vis-à-vis. Je me dois de rester calme en toutes circonstances. Ce n'est pas toujours facile.
Cet homme je vais le revoir, être à ses côtés tant qu'il le souhaitera. Le «ici et maintenant» n'a pas sa place en détention.

J'ai choisi ces échanges en connaissance de cause, mais... le jour où un détenu que je rencontrais depuis un an s'est suicidé, j'ai été mise en face de mon impuissance. Quel sentiment de responsabilité m'a accablée ! Responsabilité partagée avec le milieu ambiant certes, mais qui m'incombe aussi.

Il y a eu aussi de beaux moments de partage à parler de voyages, d'émissions de télévision, à recevoir des confidences que je garderai pour moi, engagement au secret oblige. Ces moments précieux font passer en second toutes les difficultés de l'écoute dans cet univers.

J'ai dû, pour des raisons personnelles, cesser mes visites. Mais je n'oublierai jamais leurs visages. ●●●

Lire BOBIN

Jean-Christophe DEBAUGE

J'ai eu la chance de rencontrer Christian BOBIN. Je lui avais demandé s'il voulait bien écrire un texte pour la Revue, sur notre écoute ou sur notre mission. Il n'avait pas dit non, avec son magnifique sourire ouvert et confiant. Mais, peu après il est soudainement décédé. Christian BOBIN était un écrivain et un poète merveilleux. Il a accompagné et inspiré nombre d'écoutants, par la finesse de son écriture mais aussi parce qu'il parle vrai et qu'il touche au cœur de ce qu'est la vie.
Voici un petit parcours sauvage dans ces textes, comme une déambulation avec lui dans sa forêt du Creusot.

D'emblée, se laisser porter par les paroles de Bobin, c'est faire le bon choix :
« Soit on adore le monde (l'argent, la gloire, le bruit) soit on adore la vie (la pensée errante, la sauvagerie des âmes, la bravoure des rouges-gorges) »[1] et : « Ce qui ne peut danser au bord des lèvres, s'en va hurler au fond de l'âme »[2].
Christian BOBIN était un grand solitaire, il s'en expliquait souvent dans ses livres, cependant il a su écrire des pages lumineuses sur la rencontre :
« La rencontre est le but et le sens d'une vie humaine. Elle permet qu'on ne la traverse pas en somnambule. Quand mes yeux se fermeront, ils le feront sur une immense bibliothèque constituée par des visages qui m'auront ému, troublé, éclairé.

1. La dame blanche, Ed. Gallimard, 2007
2. L'autre visage, Éditions Lettres Vives, 1991

Un visage est éclairant quand un être est bienveillant et qu'il est tourné vers autre chose que lui-même. Le soin qu'il prend de l'autre, l'illumine, le rend vivant. Il capte une lumière et la renvoie. C'est quelque chose de rare.
La richesse de cette vie est faite surtout de visages et de quelques paroles »[3]
Il a su mettre des mots sur des expériences subtiles, sensibles, presque trop discrètes pour que parfois nous le remarquions mais que nous avons pourtant toutes et tous vécues :
« Il est extrêmement rare de rencontrer quelqu'un, qu'on voie beaucoup de monde ou qu'on soit ce qu'on appelle un solitaire. La plupart des gens rendent très difficile de les rencontrer parce qu'ils ne sont pas vraiment dans leur parole ou parce qu'ils sont sans âme.
Je fais toujours à l'autre le crédit de la nouveauté incroyable de son existence, mais ce crédit va s'user si l'autre a gâché cette merveille-là pour devenir comme tout le monde.
Comment parler avec personne ? C'est impossible. Parfois, le désir de parler est si fort que je vais quand même tenter ma chance, mais souvent en vain. Les opinions ne m'intéressent pas.
Ce qui me touche, c'est quand l'autre met tout le poids de sa vie dans la balance des mots et que sa pensée s'appuie sur ça. Pour ma part, j'ai parfois l'impression d'être totalement incapable d'aimer, et, en même temps, d'aimer plus que personne. Je vois très peu de monde, mais je peux être indéfiniment avec l'autre quand il est là. Quand je suis né, on m'a proposé le menu du monde, et il n'y avait rien de comestible. Mais quand l'autre est vraiment avec moi, je peux manger : je bois une gorgée d'air, je mange une cuillerée de lumière »[4]
Mais il savait aussi nous mettre en garde :
« J'ai toujours craint ceux qui ne supportent pas d'être seuls et demandent au couple, au travail, à l'amitié voire, même au diable ce que ni le couple, ni le travail, ni l'amitié ni le diable ne peuvent donner : une protection contre soi-même, une assurance de ne jamais avoir affaire à la vérité solitaire de sa propre vie. Ces gens-là sont infréquentables. Leur incapacité d'être seuls, fait d'eux les personnes les plus seules au monde »[5]
Il ne craignait en rien les paradoxes et la folle complexité de la vie :
« Deux biens sont pour nous aussi précieux que l'eau ou la lumière pour les arbres : la solitude et les échanges »[6]
Christian BOBIN était un écrivain inspiré souvent qualifié de spirituel ; ses écrits parlent beaucoup de Dieu, du paradis, de miracles, mais ce n'est jamais pour prêcher pour une chapelle, c'est pour parler de notre propre vie.

« J'imagine quelqu'un qui entre au paradis sans savoir que c'est le paradis. Il a des inquiétudes, des projets. Il est très occupé. Un bruit de fer, un cliquetis d'épées l'accompagne. C'est si banal, la guerre. Et puis tout d'un coup il y a une lumière de neige sur un étang, et un oiseau aux ailes d'or fracasse les murailles du monde.
C'est quelque chose d'inespéré. Quelques secondes suffisent, n'est-ce pas, pour vivre éternellement. « Nous sentons et nous éprouvons que nous sommes éternels » : cette pensée de Spinoza a la douceur d'un enfant endormi à l'arrière de la voiture.
Nous avons, vous et moi, un Roi-soleil assis sur son trône rouge dans la grande salle de notre cœur. Et parfois, quelques secondes, ce roi, cet homme-joie, descend de son trône et fait quelques pas dans la rue. C'est aussi simple que ça »[7]
Je nous souhaite tous d'être cet homme-joie, cette femme-joie, qui sait descendre du trône, et inviter les autres à quitter ses champs de batailles, pour régner autrement, simplement, de trouver une manière d'être un éducateur-poète.
Je crois qu'être écoutant à S.O.S Amitié l'aurait beaucoup inspiré et ceci doit nous permettre de prendre conscience de l'incroyable chance que nous avons d'être écoutant. ●●●

3. L'Homme-joie, Éditions L'Iconoclaste, 2012
4. La lumière du monde, Folio n°3810, 2001
5. L'Épuisement, Éditions Le temps qu'il fait, 1994.
6. La Présence pure, Éditions Le temps qu'il fait, 1999
7. L'Homme-joie, Éditions L'Iconoclaste, 2012

Je sais que je ne sais pas

En écoutant Socrate

Martine QUENTRIC

Longtemps, j'ai cru que le « je sais que je ne sais pas » de Socrate parlait d'humilité, de bienveillance à l'égard de ses disciples qui avaient assurément moins de connaissances que lui.
Et puis je me suis dit que je n'écoutais pas Socrate, que je croyais savoir de quoi il parlait, mais qu'il serait temps non d'aller ouvrir encore un manuel de philosophie qui me dirait ce que des philosophes pensent de ce que pensaient Socrate, mais d'ouvrir mes oreilles et mes pensées.

Après tout, disait François Villon : « rien ne m'est sûr que la chose incertaine ! ».
Comment pouvais-je croire savoir ce qu'un philosophe antique disait de lui-même alors que je sais si peu de choses sur moi-même aujourd'hui ?
Après 77 ans, je parviens assez souvent à me surprendre ! Donc… Je ne sais pas.
Comment en ce cas imaginer « savoir » un autre, quelqu'autre que ce soit d'ailleurs ?

Je n'ai jamais écouté Socrate, en fait, pourtant j'en ai eu tout le temps en tant d'années, et j'ose prétendre écouter les appelants au téléphone ou par tchat de quelques minutes, à S.O.S Amitié ?
Il faut remettre mes compteurs à zéro !

Commençons par le sage : et si… il disait qu'il reconnaît ne pas savoir qui il est vraiment, ne pas savoir vraiment ce qu'est le monde qu'il perçoit avec les moyens humains limités que sont les cinq sens plus l'intellect, ne pas savoir qui est autrui et ce que les mots disent pour chacun ?
Alors, longtemps avant Freud, Jung ou Carl Rogers, il aurait montré que tout ce que « je » vois, « j' » entends, nous voyons, nous entendons, d'autrui n'est qu'illusion, projection, construction, jugement, à priori, faux savoir.

Je n'écoute pas, j'imagine, je peins, je sculpte, je brode un monde qui n'existe que pour moi, un monde fantasmé… Je ne sais rien du monde, rien d'autrui, je ne fréquente que « mon » monde, que j'affuble de noms, de concepts. Avec ce que je crois savoir j'ai produit quelques livres et articles, avec ce que je ne sais pas on remplirait des bibliothèques. Et avec ce que j'ignore ignorer ? Vertige !

Certains disent des sages qu'ils ont « réalisé » ; réalisé quoi ? D'autres répondent « le réel du Réel », et affirment que ces humains là ne sont plus esclaves des illusions.
Face au chemin qu'il me reste à parcourir pour les rejoindre fut-ce un peu, un gouffre s'ouvre sous mes pieds, sous mes oreilles…

Respirer, être ici et maintenant, cesser d'interpréter… juste écouter, comme au matin de la vie quand je n'avais ni mots ni concepts, aucune certitude pour « perce-voir ».
Prendre le temps. Me dire « ne sois pas trop sûre, trop vite… attends… de quoi s'agit-il ? »
Que tous les appelants que j'ai si mal écoutés me pardonnent.
Je promets d'essayer d'être enfin là sans savoir… en sachant vraiment que je ne sais pas.
Écouter les mots, les soupirs, les rires, les larmes, les cris.
Écouter non pour montrer le chemin bien sûr, pas même pour l'aplanir sans savoir quelles chaussures portent les autres, mais pour marcher ensemble, pour qu'ils se sentent accompagnés, fut-ce par quelqu'un qui ne comprend pas, une ignorante sans doute, mais qui veut bien être là, avec eux, pour eux. ●●●

Inceste

Des livres pour « comprendre »…

Nic DIAMENT

Neige Sinno « Triste tigre » Ed. POL

Neige Sinno est née en 1977, elle vit aujourd'hui au Mexique. Elle a publié plusieurs ouvrages.

Ce livre-ci est un de ceux dont on parle beaucoup, il vient de remporter un très mérité « Prix littéraire du Monde ».

C'est le récit de l'inceste et des abus répétés que Neige Sinno a subi de la part de son beau-père à partir de ses 9 ans. En 2000, elle a porté plainte contre lui, avec sa mère. Il a été condamné, lors d'un procès dont elle a demandé qu'il soit public, à 9 ans de prison. Il s'agit aussi d'un essai, car au-delà du récit autobiographique, elle réfléchit et questionne tous les poncifs, toutes les évidences et idées convenues, tous les éclairages philosophiques ou idéologiques qui traînent autour de l'inceste.

Habituellement autrice de fiction, elle quitte ce territoire tout en revendiquant, à raison, la possibilité de faire de la littérature ou disons un objet littéraire avec un récit le plus factuel possible. Pour autant, elle ne croit pas à la vertu thérapeutique de la littérature : «J'ai voulu rêver que le royaume de la littérature m'accueillerait comme n'importe lequel des orphelins qui y trouvent refuge, mais même à travers l'art, on ne peut pas sortir vainqueur de l'abjection. La littérature ne m'a pas sauvée ».

Elle ne croit pas ou du moins elle met en cause la notion de résilience qu'aujourd'hui, à la suite de Cyrulnik, on met à toutes les sauces : « l'éloge d'une résilience à toute épreuve, la valorisation des surhommes et des surfemmes qui s'en remettent, me semblent aller dans le sens d'une idéalisation nocive, parce qu'ils condamnent à encore plus de désespoir ceux qui savent qu'ils ne s'en remettent pas. »

Elle cherche à comprendre cette énigme du mal absolu que représente pour elle un adulte prêt à mettre son sexe dressé dans la bouche d'un enfant.

Elle se demande comment écrire, comment raconter (un des chapitres s'intitule « Raisons que j'ai de ne pas vouloir écrire ce livre »), comment en parler à sa fille. Elle proclame, et nous en convainc avec maestria, que le viol et l'inceste sont plus affaires de pouvoir et de domination que de sexe. Elle convoque Nabokov (analyse percutante de Lolita), Perrault (Peau d'âne), Grimm (Les six frères cygnes).

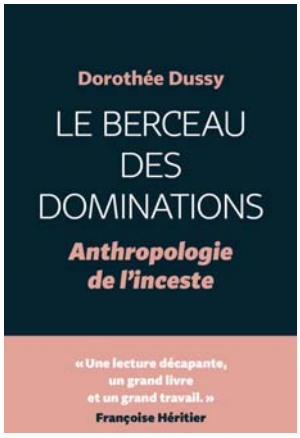
C'est d'une intelligence lumineuse, d'une honnêteté scrupuleuse, et rédigé d'une plume somptueuse. Une lecture bouleversante. Un livre qui va devenir une référence.

Dorothée Bussy Le berceau des dominations : anthropologie de l'inceste Press Pocket (réédition revue et corrigée de 2021)

J'ai lu plusieurs livres pour écrire un article pour la revue de S.O.S Amitié sur la maltraitance des enfants. Ce livre-ci, je l'ai lu en dernier, alors que j'aurais dû le lire en premier.

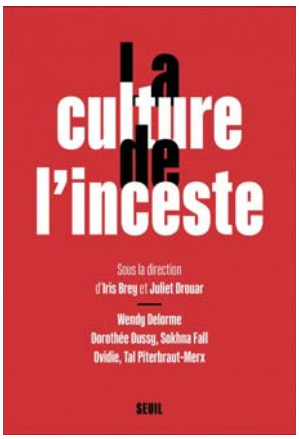
C'est un ouvrage à la fois très scientifique, très rigoureux et en même temps extrêmement agréable à lire car la langue en est belle.

Dorothy Dussy est une anthropologue, directrice de recherche au CNRS, je crois que depuis la première édition de ce livre qui date de 2013, elle a abordé d'autres champs de recherche. Mais ici, elle essaie de comprendre les mécanismes par lequel l'inceste est à la fois indicible, invisible, occulté, dénié, et totalement présent à tous les niveaux de la société française. Ce qui est LA question récurrente que se posent toutes celles et tous ceux qui se penchent sur ce pénible sujet. Elle nous présente un certain nombre d'études et de statistiques mais elle parle surtout d'une série d'enquêtes qu'elle a faites auprès d'abuseurs qui ont été condamnés et emprisonnés pour cela. C'est absolument passionnant à la fois par ce qui est dit (et par moments, on se frotte les yeux) et l'analyse subtile qu'elle en fait.



Le livre est riche et captivant, mais la lecture en est éprouvante, aussi j'ai été contente d'en tourner la dernière page : il me faisait faire des cauchemars. J'écris cela et je crains de vous décourager de l'ouvrir, alors non : lisez-le, il est vraiment BIEN !

La culture de l'inceste, sous la dir. de Iris Brey et Juliet Drouar, Ed. Le Seuil.



Le titre fait évidemment écho au terme « la culture du viol », terme inventé par une féministe américaine en 1974, que les féministes actuelles ont repris (ou croient avoir découvert !) dans le début des années 2000, et qui postule que dans la plupart de nos sociétés, il existe un consensus, non dit et non reconnu, banalisant, tolérant et minimisant le viol (voire en l'encourageant dans certaines circonstances).

L'hypothèse de ce livre-ci est qu'il en est de même pour l'inceste.

Mon écoute à S.O.S Amitié m'a prouvé la vérité profonde de ce postulat : l'inceste est très répandu. Selon une enquête Ipsos (novembre 2020) un.e Français.e sur dix dit avoir été victime de violences sexuelles dans son enfance, dans 80% des cas au sein de la sphère familiale…

Très fréquent, l'inceste est aussi rarement entendu, difficilement (d)énonçable et pas toujours puni. Je cite : « Ce qui traumatise dans l'inceste, c'est tout autant la manière dont il apparaît que la manière dont il s'efface. S'efface de nos

mémoires, s'efface du récit familial et s'efface de la société. »
Autre citation : « Les victimes oublient ou doutent. Le doute profitera à celui ou celle qui ne sera jamais accusé.e. Tant que les victimes ignorent, culpabilisent, et sont convaincues que leurs symptômes parlent de qui elles sont et non de ce qu'elles ont vécu, leur souffrance paraît sans fin et la culture de l'inceste se perpétue, de génération en génération. »
Si on fait abstraction de la novlangue fatigante (« conscientiser les enjeux, naturaliser le rapport social, discours scientifique essentialisant, sursilenciation ou « surimpactation »… (j'en passe et des meilleures qui font grincer mes dents septuagénaires) et si on passe sur l'aspect contradictoire ou lacunaire de certains argumentaires, j'y ai largement puisé de quoi réfléchir.

Christine Angot Le voyage dans l'Est, Flammarion
Je le confesse, je n'avais jamais rien lu de Christine Angot que je tenais pour une « emmerdeuse » voire une caractérielle, ce qu'elle est sans doute, mais peut-être aussi pour un écrivain de génie, digne successeuse de… allez disons… Marguerite Duras.
Eh bien, ce n'est pas exactement cela. Ici, elle raconte une nouvelle fois comment elle a été mise sous emprise par un père qui l'a abandonnée dans les premières années de sa vie (il n'a reconnu sa fille que 13 ans après sa naissance) puis trop (et mal) aimant ensuite.
Elle raconte aussi en détails la lente et impérative entreprise de séduction du père, ainsi que l'état de sidération et les raisonnements fallacieux de sa fille tétanisée, hypnotisée et prisonnière de son immense désir d'être reconnue par ce père brillant et séducteur.
Elle dit comment cet inceste l'a poursuivie toute sa vie.
Au début du livre, j'étais abasourdie par l'écriture basique et répétitive, en mode « sujet/verbe/complément », qui traduit probablement l'état de sidération de l'enfant qu'elle fut, mais après elle se diversifie, heureusement, tout en restant sèche mais peu avenante, par manque de rythme et de musicalité.
Même si je ne suis pas sûre d'avoir envie de lire d'autres livres d'elle, je reste touchée par ce parcours de souffrances et de blessures qu'elle arpente depuis tant d'années et de livres. ●●●

Quand un écoutant réalise un film documentaire sur l'écoute empathique

Guy SPICA

Ex-reporter à France 3, j'ai suivi trois écoutants à S.O.S Amitié pendant leurs écoutes (bien entendu, on n'entend pas les appelants) et aussi dans leur vie de tous les jours.

Les protagonistes du film, « du vent dans les branches », montrent comment leurs écoutes à S.O.S Amitié les ont changés.

Voici ce qui m'a motivé dans ce projet :
Moi-même écoutant à S.O.S Amitié, après plusieurs années je me suis rendu compte que ma relation à l'autre changeait. Au quotidien, je suis plus attentif aux paroles de mes interlocuteurs. Et quand parfois je manque d'écoute, je m'en rends compte assez rapidement. J'ai constaté que d'autres écoutants autour de moi ressentent la même chose. C'est de ça dont j'ai voulu parler.

Les écoutants qui apparaissent dans le film, par leurs témoignages et les situations qu'ils vivent, nous aident à comprendre combien cette présence que nous offrons à ceux qui nous appellent affine notre empathie et développe nos sens et notre intuition, des qualités qui ressortent dans notre quotidien.
Comme on aime à dire parfois dans notre association « à S.O.S Amitié on entre pour les autres et on reste pour soi ». Et ce travail sur soi sert pour les autres.

J'avais envie de montrer des écoutants avec différentes sensibilités qui se rejoignent dans l'évolution de leur écoute et dans la possibilité qu'ils donnent à l'autre d'être entendu.

Après plusieurs séances de visionnages je me rends compte de l'utilité d'un tel film. Les visionnages avec un public d'écoutants confortent notre place au sein de S.O.S Amitié et nous font sentir le lien qui nous unit par cette même démarche empathique. Les visionnages avec un public non impliqué dans notre association lui permettent de mieux comprendre ce que nous faisons, comment un appelant peut être aidé et, ce qui m'intéresse particulièrement, donnent l'occasion de discussions, à l'issue du film, sur ce qu'est l'écoute et comment nous nous écoutons, chacun, entre nous.

Et enfin, une dernière de mes intentions, et pas des moindres, pour la réalisation de ce film, est de susciter l'envie chez le spectateur de rejoindre S.O.S Amitié en tant qu'écoutant. En effet, nous sommes en nombre insuffisant, on ne peut répondre qu'à un appel sur cinq actuellement.

Ce film documentaire valorise notre rôle d'écoutant et met en évidence ce qu'il nous apporte en tant qu'être humain : c'est une invitation à venir nous rejoindre dans cette belle activité.
Je souhaite de tout cœur, que ce film documentaire[1] puisse contribuer à cette œuvre. ●●●

1. Voir sur le site intranet de la fédération, ou dès août en DVD sur la plateforme Kisskissbangbang

Un peu après minuit

Quand l'appel nous noie...

Jean-Marc DURAND

Un peu, après minuit, l'heure où les ombres entament une autre journée.
- S.O.S Amitiés, bonsoir !
- Bon soir, ironise t'il peut être ??

Et survient ce que chaque écoutant craint, un appelant inaudible. Un charabia du désespoir. La personne aligne à tâtons un glouglou verbal dont je ne distingue que des bribes embrumées de sens. Les sons me parviennent comme d'une grotte marine, comme si l'autre, coincé sous une couche de glace cherchait un trou pour respirer. Je suis évidemment désolé, je l'exprime et l'autre tente de mieux remuer sa boîte à langage. C'est difficile, comme de correspondre par les tuyaux avec son voisin de cellule, sans rien connaître du morse.

Je saisis un premier mot, « Suisse »... guère avancé, je pose mon cul sur un pliant, au bord du trou, armé de ma seule patience, en espérant que ça morde.
En remontant le deuxième mot, je me sens peut être fier comme un esquimau mais surtout tremblant comme un touriste surpris par la taille de l'ours blanc.
« Euthanasie ». .. Fallait'il, justement qu'on évoque, en partage il n'y a pas 10 heures, toute cette crainte de ne pouvoir qu'assister au désespoir des gens à assister dans leur départ.

La personne, un homme (mais quelle importance ?) me fait comprendre qu'il n'a plus envie de vivre. La souffrance permet aux gens toutes les banalités.
J'ai saisi, bien évidemment, je danse dans ma tête d'un pied sur l'autre, peur d'avancer trop vite, de glisser.
Du fond de sa purée verbale, il parvient à faire émerger qu'il veut mourir mais pas inutilement. Qu'il veut « rendre service pour des gens qui ont besoin d'organes ».
La banquise a fondu. Nous dérivons sur un iceberg. L'ours se souvient qu'il sait nager, c'est son seul espoir du moment.
L'homme se dit en très bonne santé. Par ailleurs, je n'ai pas le loisir de l'importuner sur ce qui l'amène à vouloir partir.
Il me dit que son cœur est bon, que son foie est bon, qu'il n'a jamais bu, que ses reins fonctionnent bien.... que peut être, vu qu'il a fumé pendant 10 ans, faudrait voir pour les poumons.
Il sait et il le dit qu'en France, c'est interdit. Il sait qu'en Belgique on peut, mais la Suisse est plus proche de son lit, de son fauteuil, de son corset ?

Quand j'évoque l'entourage, possibles intervenants d'éventuelles démarches, il m'apprend que son père est mort, que sa mère est morte et il fond en larmes... Je laisse couler... La mer, ce soir sera encore plus salée.

Face aux réalités sociétales, au marchandage de la possibilité de certains actes, il m'expose peut être innocemment, ou pas, sa vision.
La négociation lui parait évidente. On le débarrasse de sa souffrance existentielle et lui, il offre ses organes, c'est gratuit. Quand on n'a pas assez d'argent, on se débrouille pour survivre, pour mourir c'est moins évident.
Lui sent que je ne peux guère plus que lui tenir la main, et il m'en remercie. Il me remercie pour ce petit tour en canoë biplace. Le grand manège tourne à son rythme.

Nous raccrochons d'un commun accord. Je me sens comme un phoque, maladroit sur le grand blanc de la séparation. Le phoque se réveille de son sommeil. Dans son rêve, il se percevait, capable de courir le 110 mètres haies.
N'importe quoi , le phoque ! ●●●

Les écoutants **témoignent**

Une adolescente qui a partagé certains de ses poèmes au tchat :

Que faire quand on a mal ?
Se dire « ça passera, c'est normal »
Ou attraper le rasoir
Se décider à faire le geste destructeur,
Le geste salvateur,
Pour détruire la puissance
De toute cette souffrance.
La main attrape la lame,
L'approche de ce poignet,
Et à travers les larmes
Je sens que c'est gagné :
Je sens ma peine couler
entre les entailles.
Je sens couler ma haine.
En moi c'est une bataille

Yves, écoutant S.O.S Amitié au cours d'un partage :
Au moins, pendant quatre heure de ma vie je ne pense pas à moi !

Une appelante au téléphone :
Mon médecin voulait que je prenne des anxiolytiques. Mais non, c'est S.O.S Amitié mon anxiolytique !

Un écoutant angoissé reprend la chanson de France Gall « C'est bon que tu sois là », **et demande que l'écoutante transmette ses remerciements à tous les écoutants et écoutantes d'S.O.S Amitié.**

S.O.S Amitié en France

N° d'appel : 09 72 39 40 50

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

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 Montbeliard

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
Communauté Municipale
de Santé - 2 rue Malbec
31000 Toulouse

Tours
02 47 54 54 54
BP 11604
37016 Tours Cedex 1

Troyes
03 25 73 62 00
BP 186
10006 Troyes Cedex

English speaking

S.O.S HELP
01 46 21 46 46
Maison des associations du 7ème
4 rue Amélie
75007 Paris

SIÈGE FÉDÉRAL
01 40 09 15 22
83 boulevard Arago
75014 Paris

www.sos-amitie.com

S.O.S Amitié

S.O.S Amitié France est une Association loi de 1901 - Reconnue d'Utilité Publique par décret du 15 février 1967.

PEFC 10-31-1243 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org