

**Où ?**

A l'épicerie sociale et solidaire

23 Grande Rue Montfort Le Gesnois

Au téléphone

☎ 06.80.06.40.24 (Possibilité d'être rappelé-e)

**Quand ?** Le mardi et le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup>

samedi de chaque mois, de 9h à 12h


**Renseignements :**

☎ 02 43 76 70 25

Mail : [espace-ecoute3@wanadoo.fr](mailto:espace-ecoute3@wanadoo.fr)

**Colloque du 6 février 2014 sur la prévention du suicide chez la personne âgée (Agence Régionale de Santé & Association Régionale des Organismes de MSA)**

Didier MARTZ, philosophe et auteur de "La lumière noire du suicide" a ouvert la rencontre en s'interrogeant sur la place de l'individu dans notre société à travers le suicide. La personne âgée qui se sent lassée de vivre peut n'avoir pour seule perspective la mort. La prévention est nécessaire et indispensable mais il nous faut être vigilant pour permettre à cette prévention d'offrir des solutions variées sans freiner le libre arbitre de la personne pour laquelle nous avons de la bienveillance. Chacun de nous peut favoriser le bien-être en permettant à chacun de reconnaître ce qui apporte du mieux, en offrant des temps d'échanges et d'expression. Il s'agit d'accompagner la personne à intégrer son vieillissement de manière réaliste, de lui permettre de concilier les notions d'intimité et de sécurité mais aussi celles d'autonomie et de risques. Différentes solutions peuvent être possibles à condition que la personne en perçoive l'intérêt et se sente respectée dans ses choix. Chacun de nous peut également favoriser le sentiment d'utilité sociale et le sens de la vie de la personne en l'accompagnant dans des projets adaptés. Chacun de nous a besoin de se sentir appartenir à la société, être membre d'un collectif. Le maintien de liens sociaux de qualité et réguliers est une condition indispensable à l'existence de ce sentiment d'appartenance.

Plus d'infos : [www.espace-ecoute.com](http://www.espace-ecoute.com) ou 

**Véronique MARTIN, Directrice d'Espace Ecoute Formation**

**Les Intervals de l'écoute : acteur en prévention du mal être et du suicide**

La prévention du mal être et du suicide est depuis plusieurs années, un enjeu de santé publique. La Sarthe est un département particulièrement touché : mortalité par suicide 26 % supérieure à la moyenne régionale. Compte tenu de l'ampleur et de la complexité de la problématique, nous sommes tous concernés. Chacun, à sa place, d'élu, de bénévole associatif, de professionnel, de citoyen, peut être acteur de prévention et de protection ; chacun peut aussi, à un moment donné, être confronté directement ou indirectement au mal être et au suicide.

Comment être acteur de prévention et de protection ? Assurément en osant la relation, en osant écouter et s'intéresser à l'autre, en prenant un peu de temps, en étant vigilant, en osant poser les bonnes questions dans les moments critiques.

Les Intervals de l'écoute misent sur la

qualité du lien comme facteur de prévention et de protection. Pour l'écouté-e : « *Etre en lien avec l'autre pour retrouver, le temps de la relation, le lien avec moi et alors, interrompre le sentiment d'isolement, la mésestime de moi-même, ma sensation d'enfermement, la charge sur mes épaules, ma crainte de l'avenir* ». Pour l'écoutant-e : « *Etre là et avec l'autre, ici et maintenant* ». Cette écoute est loin d'être naturelle, elle demande motivation personnelle, travail sur soi et capacité de distanciation pour être agissante.

Comme leur nom l'indique, « Les Intervals de l'écoute » se veulent être un trait d'union entre l'habitant et l'écoutant en 1<sup>er</sup> lieu et, dans une nécessité de réseau, un maillon d'une réponse plurielle pour être en mesure d'apporter une réponse adaptée et plus rapide grâce à cet « art d'être successivement ensemble ».

## INFORMATIONS

**Marie-Christine MOUY, Coordinatrice des écoutants**

**Nous recherchons des bénévoles...**

Les Intervals de l'Ecoute accueillent depuis septembre 2013 toute personne à l'Épicerie Sociale et Solidaire ou au téléphone. Leur présence s'inscrit bien dans le cadre de **la lutte contre l'isolement des personnes en milieu rural et de la prévention du suicide** qui touche particulièrement le département de la Sarthe. L'effectif actuel des bénévoles ne permet pas d'assurer une présence maximale auprès d'un public de plus en plus nombreux. Un nouveau recrutement s'impose. Espace Ecoute Formation et le Centre Social de Montfort lancent donc une nouvelle campagne de sensibilisation auprès de

ceux qui se sentiraient concernés par cette priorité nationale de santé. Les futurs candidats sont assurés de bénéficier d'une formation initiale à l'écoute centrée sur la personne, selon la pédagogie de Carl Rogers. Ecouter, cela s'apprend et demande une supervision régulière, bienveillante et respectueuse. Les radios, la télévision locale, la presse, le bouche à oreille et les bulletins municipaux vont nous permettre de toucher un maximum de candidats potentiels. Nous attendons beaucoup de cette action de communication et comptons aussi sur vous tous pour qu'elle réussisse.

# 1 De quelle manière la caisse de retraite Malakoff Médéric intervient-elle en prévention du suicide des personnes âgées ?

**Chantal TROUETTE** : C'est le **Comité Régional de Coordination Action Sociale AGIRC - ARRCO** qui est à l'initiative du forum sur la prévention du suicide chez la personne âgée organisé à Bessé-sur-Braye, en novembre dernier. Nous avons pris contact avec l'ARS et il s'est avéré que la prévention du suicide est une priorité de santé. En 2014, une action de prévention sera aussi organisée sur le territoire de la Vendée.

**Blandine RIALS** : Le groupe Humanis propose des après-midis mensuels conviviaux en partenariat avec le Centre Social du Pâtis Saint Lazare, dans le cadre du maintien à domicile et de la rupture de l'isolement. Des personnes de Malakoff Médéric et d'Humanis ayant participé au Forum « Solitude choisie, solitude subie – rompre l'isolement » en décembre 2012, ont été à nouveau sollicitées pour participer à ces après-midis (population âgée et plutôt féminine). On constate une forme d'érosion au niveau des participations : 11 personnes inscrites pour la 2<sup>ème</sup> après-midi conviviale d'avril sur 37 inscrites initialement. D'où la difficulté de rompre la solitude chez des personnes qui ont déjà enclenché ce processus d'isolement, elles n'arrivent plus à « aller vers ».

# 2 Quels résultats, quelles évolutions avez-vous pu constater ?

**CT** : Il serait prétentieux de notre part de dire que le forum de Bessé-sur-Braye a

# 3 QUESTIONS À...

**Chantal TROUETTE**, Déléguée à l'action sociale, **MALAKOFF MEDERIC**  
**Blandine RIALS-GUYARD**, Action sociale, Réseau Nord-Ouest, **HUMANIS**

eu une incidence sur les personnes venues. On ne peut absolument pas mesurer ce qu'un tel forum a eu comme conséquence sur la population de Bessé-sur-Braye et des alentours. On voit aussi tout le travail et la difficulté de l'ARS à mettre en place des actions de prévention pour faire infléchir la courbe du suicide. Ce ne sera pas immédiat, c'est un travail de longue haleine. C'est un phénomène que la CPAM pourra peut-être mesurer dans 3 ans. C'est toute la difficulté de ce sujet. Je pense que l'on n'a pas de recette miracle, on essaye de faire. La journée à Bessé-sur-Braye a été une première en Sarthe, puisque, en effet, aucun forum de ce type n'avait été fait auparavant. C'est la raison pour laquelle l'ARS nous a suivi et que le Docteur NGUYEN (psychiatre) est venu.

**BR** : Ce qui est intéressant dans tout le travail qui a été fait, c'est la création de cette équipe mobile par le Docteur NGUYEN (Equipe Mobile de Prévention du Suicide).

# 3 Votre action s'inscrit-elle aussi dans un partenariat départemental ?

**CT** : Si nous n'avions pas rencontré l'ARS et les partenaires, toutes seules, nous ne pouvions rien. Les acteurs présents lors de ce forum se sont impliqués et ont essayé de répondre aux personnes qui étaient là. Lorsqu'on rencontre des professionnels qui y croient, quand on œuvre tous dans le même sens, ça fonctionne très bien. Mais ce forum a nécessité un an de

préparation.

La prévention du mal-être et du suicide n'est pas mesurable de la même façon qu'une campagne de vaccination ; c'est toute la difficulté de cette problématique qui est encore très tabou. Les personnes qui s'y attaquent ont beaucoup de courage et de volonté. Il faut très régulièrement faire des piqûres de rappel.

**BR** : Sylvie BASTARD (ARS DT 72) était convaincue par l'action proposée par Chantal. On avait déjà commencé à travailler avec elle sur la solitude et l'isolement. Ce qui est en relais sur le territoire Sarthois doit être entretenu : l'équipe mobile de prévention du suicide, la formation au repérage et la prise en charge de la crise suicidaire, le recensement des actions bénévoles, le maillage des acteurs sur le département. Pour les personnes âgées, ce sont tous les services de maintien à domicile qui ont à être sensibilisés sur le fait de faire appel à votre structure ou une autre quand une personne commence à présenter des signes de faiblesse ou d'enfermement.

**CT** : Apporter une disponibilité et une écoute à une personne. C'est un travail de fourmi mais il ne faut pas se décourager. Il faut toujours l'avoir en tête et continuer à travailler ; ce n'est jamais abouti. L'équipe mobile peut donner une lueur d'espoir pour ces personnes parce que, là, il y a en effet un ALLER VERS de professionnels pour infléchir la courbe malheureuse que nous avons en Sarthe.



## La phrase du mois :

«Etre fort, c'est oser demander de l'aide. Etre faible, c'est faire semblant d'aller bien.»

**Jean-Louis TERRA**, Psychiatre au CHU du Vinatier, LYON

Comité de rédaction : Julien VERGNAULT (Directeur du Centre Social) – Marie-Christine MOUY (Coordinatrice des écoutants) - Les écoutants des Intervals de l'écoute – Véronique MARTIN et Léa COTONNEC (Espace Ecoute Formation)

