

## Permanences :

### Des lieux pour parler

#### Où ?

Centre Social  
de Montfort-le-Gesnois  
1 place Jacques Moreau

#### Quand ?

Les vendredis de 9h00 à 11h30

- 13 avril
- 27 avril
- 11 mai
- 25 mai
- 8 juin
- 22 juin
- 06 juillet
- 16 mars
- 20 juillet

#### Où ?

Bibliothèque  
du Breil-sur-Mérize  
8 rue Tisserands

#### Quand ?

les samedis de 10h30 à 12h00

- 07 avril
- 21 avril
- 19 mai
- 02 juin
- 16 juin
- 30 juin
- 28 juillet

### Un seul numéro >

☎ 02 43 76 70 25

*Il n'est pas toujours facile d'exprimer le malaise ou l'angoisse que l'on ressent.*

*Les raisons peuvent être diverses : une période difficile dans ses études, dans la vie de tous les jours, une éventuelle séparation, une déchirure, la solitude, la douleur physique ou morale, ou encore un mal-être. L'écoute est sans conteste un des moyens privilégiés de rompre cette solitude et de pouvoir créer un véritable lien social. Elle peut conduire à un apaisement, à plus de confiance et d'espoir pour les personnes écoutées. Le cadre d'anonymat permet aussi de parler plus facilement de ses problèmes.*

*Cela fait maintenant, quelques mois que les intervals de l'écoute sont présents un vendredi tous les 15 jours à Montfort le Gesnois et un samedi tous les 15 jours, au Breil-sur-Mérize.*

*De plus en plus de personnes ont besoins d'être écoutées et de se sentir soutenues, il est donc important de maintenir ces « Lieux d'écoute ».*

*Pour assurer ces missions d'écoute, nous recherchons des bénévoles qui souhaitent s'investir sur les permanences. Une formation est proposée aux bénévoles écoutants.*

*« Une oreille attentive est exceptionnelle aussi bien pour celui qui écoute que pour celui qui parle. Lorsque nous sommes reçus à cœur ouvert, sans être jugés, qu'on nous écoute d'une oreille intéressée, notre esprit s'ouvre » (Sue Patton Thoele)*

*Si vous souhaitez vous investir, donner de votre temps et contribuer aux mieux-être de personnes en difficultés, n'hésitez à rejoindre notre équipe. Contactez-nous au 02-43-76-70-25.*

## INFORMATIONS

*Au cours du deuxième semestre de 2011, l'équipe des INTERVALS DE L'ECOUTE et le comité de pilotage ont concentré toute leur énergie autour de la COMMUNICATION. Grâce à l'appui et l'implication du Maire, Mr Jean Paul Hubert, une information individuelle a été distribuée dans chaque foyer du Breil sur Mérize pour annoncer et expliquer l'ouverture d'un Lieu d'Ecoute à la bibliothèque du village à partir du 1er octobre, un samedi sur deux. Un point presse a aussi été organisé autour de cette ouverture.*

En Janvier 2012, l'opération « boîte à lettres » a été élargie aux communes de Montfort Le Gesnois, Ardenay, Nuillé le Jalais, Soultré et Surfonds dans le but d'informer au plus près la population. Ainsi, la Lettre Info,

initialement rédigée pour nos partenaires, est maintenant lue par tous, accompagnée d'un calendrier des permanences tenues sur les sites de Montfort et du Breil. Au format d'une double carte de visite, ce



calendrier est facile à ranger dans un portefeuille et sert de memento pour les dates de distribution de la Banque Alimentaire. Ce côté pratique est apprécié des bénéficiaires qui oublient quelquefois quand ils doivent se présenter au

Centre Social. Malgré tous nos efforts, la porte des intervals de l'écoute est difficile à franchir. Les besoins d'écoute sont pourtant là. Comment faire pour faciliter la démarche ? Nous continuons à travailler sur cette question.

## 3 QUESTIONS À...

Yvette SOURDILLE, Responsable du secteur Social de la MSA Mayenne-Orne-Sarthe

1

*Les orientations principales des Intervals sont « proximité », « disponibilité des écoutants », « écoute inconditionnelle et confidentielle ». Confirmez-vous ces orientations, vous semblent-elles adaptées aux besoins du monde rural actuel tel que vous le connaissez ?*

Oui, nous savons que parler de soi nous aide dans l'atténuation de nos difficultés. Cela apporte du soulagement, du partage. Le miroir de l'autre et la reformulation permettent d'organiser ses idées, ses pensées et ses actions. Cela permet également de clarifier et d'alléger. Dans un contexte de non-jugement, l'écoutant montre sa compréhension. La personne se sent alors comprise et respectée.

2

*S'il est vrai qu'on dit beaucoup que le monde rural est en grande difficulté, qu'est-ce qui fait que c'est si difficile de demander de l'aide, de pousser la porte d'une permanence d'écoute ?*

La demande d'aide n'est pas facile par crainte du regard de l'autre, de son jugement. Pour soi-même, c'est reconnaître que l'on n'arrive pas à faire face. L'aide apportée par les Intervals de l'écoute n'est pas une aide matérielle. Cette aide est peu visible, et pourtant elle apporte un mieux être qui lui se ressent et qui, par voie de conséquence, peut se voir.

3

*Ne trouvez-vous pas qu'un rapprochement des Intervals de l'écoute avec vos conseillers locaux serait de nature à faciliter l'accès aux permanences ?*

Bien sûr, tous les relais ont intérêt à connaître les Intervals de l'écoute et à en parler avec des mots qui donnent envie de franchir la porte. Il s'agit de montrer que la parole est aidante, et d'encourager les personnes à oser parler à un confident. Enfin, il s'agit aussi de faire connaître le rôle des écoutants qui sont des personnes formées, ce qui garantit le sérieux et la qualité du travail d'écoute et son efficacité.



## La phrase du mois :

*« Je souffre, je suis stressée mais je ne demande pas d'aide, je ne veux pas aller parler à quelqu'un, j'ai si peur d'être jugée et puis je trouve ça dévalorisant, c'est comme si je m'avouais ma faiblesse... En fait, je me suis rendue compte que finalement, parler de mes problèmes à quelqu'un de confiance, c'était aussi être plus simple, plus vraie avec les autres et avec moi-même. »*

Mme LECOUTEE

Comité de rédaction : Julien VERGNAULT (Directeur du Centre Social) – Marie-Christine MOUY (Coordinatrice des intervals de l'écoute) – Le Comité de pilotage des intervals de l'écoute – Véronique MARTIN et Jean-Mathieu LAFARGUE (Espace Ecoute Formation)

