

Dates importantes

1957	Fondation en octobre 1957	Le premier poste d'écoute de Suisse, branche de la mission de la ville de Zurich, est créé. Stimulé, entre autres, par la sensibilisation aux personnes suicidaires et sachant que des essais similaires sont fait en Suède et à Berlin, le responsable de la mission de la ville de Zurich, le pasteur Kurt Scheitlin, malgré de le scepticisme général, réalise l'idée.
	600 appels pendant les 3 premiers mois	Dans le rapport annuel de la société évangélique (support de la mission de la ville) de 1957, on peut lire: «du 11 octobre à la fin de l'année, nous avons reçu 600 appels, sans compter la rafale de lettres qui nous sont parvenues à ce sujet. Sans des aides bénévoles supplémentaires, le travail n'aurait jamais pu être réalisé. »
1957-1960	D'autres postes régionaux	D'autres postes régionaux sont créés, que ce soit par des organisations existantes ou par des associations créées spécialement à cet effet. Ces postes sont: Winterthur, Saint-Gall, Berne, Genève, Lucerne et Aarau.
1960	L'Association suisse	Les 7 postes régionaux fondent ensemble l'Association suisse de La Main Tendue.
1967	IFOTES www.ifotes.org	Les associations nationales se regroupent en une fédération internationale de secours téléphoniques «International Federation of Telephone Emergency Services» (IFOTES), enregistrée à Genève. Elle organise tous les trois ans un congrès international auquel participent aujourd'hui environ 700 collaborateurs du monde entier. Tous les postes qui en font partie travaillent selon les mêmes principes de base (charte éthique).
1973	Les cours de formation	Le premier cours de formation systématique sur presque une année est introduit pour les collaborateurs bénévoles. Le programme tente d'aborder avec des conférenciers et des exercices le plus large spectre possible des problèmes évoqués au téléphone.
1975	Un timbre spécial de 30 centimes	Les PTT suisses impriment un timbre spécial avec le logo bien connu «cœur et main» au-dessus d'un combiné téléphonique.
1976	Le numéro court 143; Tarif à 20 ou 70 centimes	Les PTT mettent à disposition de La Main Tendue le numéro de secours à 3 chiffres 143. Les régions desservies par Zurich seront les premières à être raccordées à ce numéro court.
1980	Numéro court 143	Le numéro court est introduit dans toute la Suisse.
1986	Plus de 150'000 appels	En 1986, le téléphone 143 recense pour la première fois plus de 150'000 appels.
1992	Prix Adèle Duttweiler	Le 21 octobre 1992 la Main Tendue reçoit le prix Adèle Duttweiler. La fondation Adèle Duttweiler remet chaque année ce prix à des personnes et à des organisations qui se sont particulièrement engagées dans le domaine social.
2002	Relation d'aide par internet www.143.ch	La relation d'aide par internet, avec le courriel et le „chat“, complète l'offre téléphonique. Dès maintenant on peut clairement dire: non seulement parler aide, mais écrire aussi !
2006	Accès internet pour tous	L'objectif est d'assurer aux handicapés un accès facile sans barrières selon les directives du Web Accessibility Initiative (WAI) du World Wide Web Consortiums (W3C). Dès le 1 ^{er} janvier 2006, les pages internet de La Main Tendue remplissent les critères du standard le plus élevé (W3C).