



La Main Tendue Die Dargebotene Hand Telefono Amico

Exposé de Philippe Beuret, La Main Tendue du poste du Nord-Ouest

La Main Tendue ; un pont vers l'équilibre émotionnel

Dans le langage courant « en avoir gros sur le cœur », « vider son sac », « voir rouge » et autres expressions imagées disent bien de quoi il s'agit ; les émotions prennent place dans le corps et provoquent des pertes momentanées ou durables de l'équilibre émotionnel.

Notre expérience montre l'importance pour l'humain de pouvoir partager ses soucis, d'être au moins écouté. Cependant, plus que jamais, alors que les moyens de communications se développent sous les formes les plus diverses, l'être se sent isolé pour ne pas dire démuné de compétences de communication. La peur d'être jugé, de montrer ses émotions et de donner des signes ressentis comme de la faiblesse, sont des freins à l'expression, plus importants chez les hommes que chez les femmes.

Dans notre travail d'écoute nous remarquons une augmentation régulière d'appels masculins, 30% en 2006, ce qui est encourageant mais encore bien insuffisant. A noter que 39% d'hommes font appel à notre service de conseil par courriel, soit presque 10% de plus. L'écriture offre plus de distance dans le ressenti, et est encore préférée lorsqu'il s'agit d'émotions.

Nous notons aussi que les hommes attendent plus souvent d'avoir atteint les limites du supportable, quand ils ne les ont pas déjà dépassées, avant de prendre le téléphone et de parler de ce qu'ils vivent.

Cette attitude est source de violences qui s'expriment autant contre l'entourage que contre la personne concernée. Plusieurs mesures d'informations sur la violence conjugale, de nouvelles lois de protection des victimes de violences aident à thématiser et à montrer les enjeux, respectivement cherchent à amener les gens à communiquer au lieu de s'exprimer par les coups. Nous participons au mouvement et travaillons en réseau dans le but d'informer, dans l'espoir que les gens n'attendent pas qu'il soit trop tard avant d'appeler.

La Main Tendue est disponible immédiatement et en tout temps pour permettre à chacun de parler de soi et de son vécu, ceci dans l'anonymat. Nos moyens de changer les choses ou d'aider sont parfois limités en regard des problèmes, surtout s'il s'agit d'aide matérielle. Cependant, ils permettent souvent de désamorcer des crises, de retrouver un équilibre émotionnel, de voir des solutions, respectivement de préparer un prochain pas en cherchant le lien avec des institutions ou associations d'aide. Mais surtout, l'entretien offre la possibilité de changer d'état de conscience, particulièrement en ce qui concerne les ressources disponibles. Une autre expression dit que « le changement commence dans la tête ». Les hommes qui ont retrouvé du sens à leur vie, qui ont du succès dans ce qu'ils entreprennent ont tous appris à communiquer, car cela s'apprend. Parfois cet apprentissage commence par un appel.