

# Rapport annuel 2020



**45 ans**  
• d'écoute en 2020

**72**  
• bénévoles dont

**60**  
• répondant(e)s

## Rapport du Président

### **Année 2020, 45<sup>e</sup> anniversaire de notre association, aura été marquée par la situation sanitaire que vous connaissez.**

On se souviendra toutes et tous de la décision du 13 mars 2020 du Conseil fédéral. Le lendemain, à l'occasion de la « Journée valaisanne de l'écoute », les intervenants, dont plusieurs répondants, la directrice, des membres du comité et de la Commission technique, ont essayé d'apporter un autre regard en la circonstance.

En fonction de cette situation, notre assemblée générale ordinaire a été organisée avec deux possibilités, par écrit ou sous forme électronique, conformément à l'Ordonnance 2 Covid-19 de la Confédération.

Durant cette période, on a pu constater à quel point la solidarité des 12 postes de La Main Tendue Suisse était importante, confirmant ainsi que nous formions une grande famille.

Le nombre d'appels reçu par le Tél 143 Valais en 2020 est proche de 14000, soit environ 500 de plus qu'en 2019. De manière générale, nous avons constaté une forte hausse des appels durant la première vague. 16 thèmes principaux ont été abordés pendant les appels téléphoniques, avec, pour 2020, celui lié à la situation sanitaire en plus. La durée des appels a augmenté et les thèmes traités durant ces entretiens ont

été plus nombreux: 20607 en 2019 et 23514 en 2020, d'où une augmentation de 2907.

Par ailleurs, l'aide par tchat a été étendue à tous les jours de la semaine afin d'apporter une « écoute » plus large à un public différent. Concernant cette aide en ligne, le poste valaisan fait partie d'une organisation romande (Genève, Valais, Vaud). En 2020 au niveau romand, le nombre de contacts par tchat a été de 502.

La gestion du quotidien, la souffrance psychique et la solitude totalisent ensemble environ 70% des thèmes traités lors des appels. En comparaison à 2019, ceux concernant la souffrance psychique et la solitude varient peu. En revanche, le thème de la gestion du quotidien a sensiblement augmenté (23%). Le nombre de celui spécifiquement lié à la situation sanitaire est de 760.

Une fois de plus, ces chiffres montrent l'importance de ce que peut apporter le Tél 143, à l'écoute 24h/24h et 7/7 jours.

Je remercie très particulièrement les répondantes et répondants pour leur solidarité et leur dévouement durant cette période difficile, en raison des mesures sanitaires. Rappelons également qu'elles connaissent le réseau psycho-social et transmettent des adresses en cas de besoin.

## Rapport du Président

Il me tient à cœur de relever le rôle déterminant du bénévolat dans le fonctionnement de notre association, que ce soit de la part des répondantes et répondants, mais aussi des membres du comité et de la commission technique.

Avec pour objectif de partager des réflexions sur l'avenir de La Main Tendue Valais, à sa demande, un groupe de 6 répondants a été reçu par le comité.

Au regard de l'évolution de la société en général, une commission de révision des statuts a été constituée, afin d'examiner si des adaptations sont nécessaires.

Dans le but de procéder à une analyse statistique des appels et particulièrement en cette année marquée par les mesures sanitaires, le comité a conclu un contrat de prestation avec un répondant spécialisé dans ce domaine et qui a offert ses services bénévolement.

Durant l'année écoulée, notre poste a été représenté à l'occasion de différentes assemblées et séances, que ce soit au niveau suisse, régional ou local, évidemment la plupart du temps en vidéoconférence.

### **Merci :**

- À toutes les institutions et personnes qui nous soutiennent financièrement.
- Au Vice-Président Dominique Juillard et à tous les membres du comité pour leur collaboration.
- À notre formateur Christian Bonvin, également Coordinateur de la commission technique ainsi qu'aux membres de cette commission.
- À la Directrice du Poste, Saëlle Bernet, nouvellement arrivée et qui a maîtrisé une situation inédite avec beaucoup de professionnalisme et de tact.
- À l'adjointe administrative
- À vous répondantes et répondants.

*Bernard Métrailler*  
*Président*

## Rapport de la Directrice

**Lors de cette année particulière, la mission du Tél 143 a pris encore plus de sens et les valeurs véhiculées se sont vues démultipliées. Malgré cette crise qui a mis le monde à l'arrêt, notre service a continué à fonctionner tout en s'adaptant afin de garantir une écoute 24/24h 7/7j.**

Le nombre d'appels, reflétant la crainte de la population, a augmenté particulièrement lors de la première vague. L'incertitude et le stress ressentis par les appelants ont pu être atténués grâce à l'écoute bienveillante de nos répondantes et répondants qui se sont mobilisés comme jamais. Leur disponibilité, renforcée par le retour très apprécié d'anciens bénévoles nous a permis de dédoubler les lignes à certaines heures. Grâce à cette mobilisation collective, nous avons mené à bien notre mission.

En parallèle et même si nous ne pouvions pas nous réunir, nous avons maintenu les liens avec:

- l'équipe, par un message, un contact téléphonique pour parler des appels difficiles ou tout simplement pour échanger;
- le réseau, afin de voir comment les services fonctionnaient dans le but d'aiguiller nos bénéficiaires au besoin;
- les appelants, en continuant à être à leur écoute bien sûr, et en ouvrant le service tchat tous les soirs au lieu de deux soirs par semaine, en collaboration avec les autres postes romands;

- La Main Tendue suisse et les responsables des autres postes, la secrétaire générale Sabine Basler et sa collaboratrice Julie Gal, que je profite de remercier.

La COVID-19 ne nous a pas empêchés de former et d'accueillir six nouveaux répondants. Je leur souhaite la plus cordiale bienvenue.

Ce que je retiens de cette année si particulière: la solidarité, la générosité et l'entraide, ces caractéristiques présentes à La Main Tendue et qui perdurent. Merci aux répondantes et répondants qui, tous les jours et toutes les nuits de l'année, sont au poste. J'espère, en tant que directrice, être à leur écoute autant qu'ils le sont toutes et tous au quotidien car ils le méritent! La Main Tendue c'est une grande famille et je suis fière d'en faire partie.

*Saëlle Bornet*  
*Directrice*

# Rapport de la Commission technique et des mesures de formation pour l'année 2020

La formation tant de base que continue et l'accompagnement des répondants demeurent des axes stratégiques de La Main Tendue valaisanne. Cette année 2020 et ses constants soucis sanitaires n'ont fait que renforcer ces fonctions.

Revisitons ensemble les éléments forts de cette année difficile :

## 1. La Commission technique (CT) comme organe d'écoute, de réflexion et de décision :

- La CT est bien constituée ; elle communique constamment en direct et s'est rencontrée deux fois malgré les restrictions et dans leur respect. Elle va continuer à se renouveler en douceur.
- La CT a beaucoup échangé sur l'utilisation du numérique et les bonnes pratiques en lien avec les mesures sanitaires dans les différents milieux professionnels des membres. Plusieurs liens de l'OFS et des partenaires régionaux ont aussi été transmis aux répondants.
- Les membres sont disponibles pour les répondants et œuvrent à resserrer les liens entre tous. Parmi les propositions de formation continue, citons la participation aux supervisions du Réseau cantonal d'entraide qui est actuellement utilisée en test par deux répondants. Notre directrice et le soussigné ont pris soin de renforcer l'écoute aux

répondants surtout lors des deux pics de la Covid-19.

## 2. A propos des mesures de formation :

- Un groupe de formation de base a démarré en septembre avec 7 participants. La sélection a été laborieuse, nous avons souligné précédemment l'évolution vers plus de difficultés de recrutement en raison du caractère volatile des candidatures, et, soyons clairs, de l'effet de « concurrence » non volontaire entre les prestataires de relation d'aide. Les candidatures restent assez nombreuses mais peu durables s'il faut attendre, et plus précises dans leur choix. Les premiers répondants opérationnels sont prévus pour mars-avril. La directrice et le responsable de formation vont démarrer prochainement les premières rencontres pour le prochain groupe de répondants dont le besoin se fait fortement sentir.
- Les Groupes de Partage d'Expérience (GPE) : ils n'ont pu avoir lieu qu'une fois dans l'année. Les trois capsules d'Yves-Alexandre ont été un excellent support. Il faut penser à renouveler le groupe d'animateurs-trices qui ont fonctionné deux à trois ans, certains aspirent à lever le pied.
- Nous avons aussi mis en place pour la première fois une pratique

# 13'954

• appels en 2020

# 6'586

• entretiens ont concerné la solitude

# 2/3

• des appelants sont des femmes

## Rapport de la Commission technique et des mesures de formation pour l'année 2020

de groupe d'échange numérique (GEN) qui a vu la participation de près de 30 répondants. Dans ce cadre, cinq répondants ont fonctionné comme animateurs-trices et ont permis de réduire les distances difficiles imposées. En parallèle, la communication par téléphone entre répondants a aussi fortement augmenté.

- Les annulations contraintes: les demi-journées de formation planifiées n'ont pu avoir lieu; les thèmes prioritaires étaient la gestion des situations avec tendances suicidaires et, avec l'implication de M. Y-A Thalmann, les questions liées au sens et à l'engagement des appelants et des répondants.
- Parallèlement, la question de la demande de participation des répondants aux organes et à la vie du poste reste une constante - la CT est favorable à cette participation et voit son application rapide comme une ressource et une chance pour La Main Tendue Valais.

### 3. L'adaptation ou les nécessaires adaptations dues à la Covid-19 en 2020, voire 2021, voire...

- Elles ont été nombreuses, généreuses et innovantes – nous sommes encore dans une phase délicate et aurons le temps de faire ensemble plus tard le nécessaire bilan collectif.

A chacune et chacun, l'expression de ma vive gratitude.

*Christian Bonvin*  
*Coordinateur de la Commission technique*  
*Responsable de la formation*



## Une communication intensifiée en 2020

**En termes de communication, l'année 2020 a débuté par la mise sur pied de la deuxième «Journée valaisanne de l'écoute» que nous organisons avec le soutien de Rhône FM. Plusieurs invités se sont relayés à l'antenne ce samedi 14 mars 2020, pour expliquer et relever l'importance de l'écoute prodiguée par le Tél 143. Personne n'imaginait alors ô combien notre mission serait davantage encore perçue comme indispensable les jours et les mois qui ont suivi.**

En 2020, nous avons mené deux campagnes de communication au lieu de la traditionnelle campagne de fin d'année. Il s'agissait impérativement d'inciter les personnes isolées ou en difficulté à nous appeler dans cette période particulière. Notre message a ainsi été diffusé sur les ondes de Rhône FM et de Radio Chablais, mais aussi dans le Nouvelliste et sur Canal 9. Durant cette période, notre page Facebook nouvellement créée a été extrêmement visitée. Ces appels ont été entendus, nos statistiques en témoignent. Une seconde campagne de communication a également été mise sur pied lors de la deuxième vague.

Deux communiqués de presse ont été diffusés en 2020. Les médias locaux, également haut-valaisans, se sont régulièrement intéressés à nos activités. Notre président et notre directrice ont ainsi été sollicités à plusieurs reprises pour des interviews. De plus, grâce à Isabelle Pfammatter, membre de la Commission technique, plusieurs articles sur le Tél 143 ont paru dans la newsletter diffusée par la Police cantonale.

N'oublions pas que ces campagnes de communication ont également pour but de valoriser l'immense travail que les répondantes et les répondants réalisent au quotidien. Mais aussi celui d'inciter de nouvelles personnes à s'engager comme bénévoles pour notre association.

*Danièle Bovier  
Membre du comité en charge de  
la communication*

## Données statistiques - chiffres 2020

Sexe	Nombre
masculin	3354
féminin	9728
non-binaire	1
non déterminé	8
<b>Total entretiens</b>	<b>13091</b>

Âge	Nombre
jusqu'à 18 ans	23
19-40 ans	1059
41-65 ans	4814
plus de 65 ans	6588
non déterminé	607

autres contacts: silencieux, reportés, erreurs...	863
<b>Total</b>	<b>13954</b>

## Données statistiques - chiffres 2020

Contenu de l'entretien	Nombre
Gestion du quotidien	4212
Souffrance psychique	5566
Souci à cause d'infection	760
Souffrance physique	1704
Solitude	6586
Famille, éducation	571
Problèmes relationels	802
Problèmes relationels de couple	292
Travail /Formation	62
Problèmes sociaux	422
Violence psychique, physique	131
Sexualité	162
Spiritualité/sens de la vie	207
Dépendance	387
Risque de suicide et suicide	98
Perte, deuil, mort	106
Divers et non renseigné	1446
Education médias/Swisscom	0
Education enfants/Elternotruf*	0
<b>Total</b>	<b>23514</b>

## Bilans comparés

	31.12.20	31.12.19
Liquidités	fr. 150'072.25	fr. 14'095.99
Comptes de régularisation actifs	fr. 31'621.70	fr. 135'444.35
<b>Actif circulant</b>	<b>fr. 181'693.95</b>	<b>fr. 149'540.34</b>
Immobilisations mobilier et informatique	fr. 1.00	fr. 1.00
<b>Actif immobilisé</b>	<b>fr. 1.00</b>	<b>fr. 1.00</b>
<b>ACTIF</b>	<b>fr. 181'694.95</b>	<b>fr. 149'541.34</b>

Dettes à court terme	fr. 4'731.05	fr. 3'899.90
Comptes de régularisation passif	fr. 17'350.00	fr. 17'501.80
<b>Engagements à court terme</b>	<b>fr. 22'081.05</b>	<b>fr. 21'401.70</b>
Capital lié	fr. 49'000.00	fr. 49'000.00
Capital libre	fr. 110'613.90	fr. 79'139.64
<b>Capital de l'organisation</b>	<b>fr. 159'613.90</b>	<b>fr. 128'139.64</b>
<b>PASSIF</b>	<b>fr. 181'694.95</b>	<b>fr. 149'541.34</b>

## Compte d'exploitation

	2020	2019
Contribution de la Loterie Romande	15'000.00	15'000.00
Entreprises	4'309.70	3'433.35
Personnes physiques	467.55	1'000.00
Communes	16'000.00	10'500.00
Fondations, associations	35'166.70	4'167.00
Autres dons	8'282.85	-
<b>Donations reçues</b>	<b>79'226.80</b>	<b>34'100.35</b>
Etat du Valais	116'000.00	116'000.00
Eglise réformée post-évangélique	-	-
<b>Contributions du secteur public</b>	<b>116'000.00</b>	<b>116'000.00</b>
Service de piquet	40'000.00	40'000.00
<b>Produits de prestations fournies</b>	<b>40'000.00</b>	<b>40'000.00</b>
<b><i>Produits d'exploitation avant prestations des bénévoles</i></b>	<b><i>235'226.80</i></b>	<b><i>190'100.35</i></b>
Prestations des bénévoles	519'500.00	-
<b><i>Produits d'exploitation y compris prestations des bénévoles</i></b>	<b><i>754'726.80</i></b>	<b><i>190'100.35</i></b>
Cotisation à l'association centrale	-7'456.00	-8'704.00
Cotisations diverses	-100.00	-100.00
<b>Contributions et donations déboursées</b>	<b>-7'556.00</b>	<b>-8'804.00</b>
Salaires et charges sociales	-107'199.50	-94'311.25
Cours, formations bénévoles	-2'120.00	-1'700.00
Frais et dépenses des bénévoles	-17'285.50	-27'695.30
<b>Charges du personnel</b>	<b>-126'605.00</b>	<b>-123'706.55</b>
Frais d'administration	-7'183.80	-4'974.40
Loyer et charges des locaux	-30'548.05	-30'559.70
Collecte de fonds / Publicité	-22'792.74	-17'152.90
Charges informatiques	-3'283.65	-1'576.90
Dépenses des organes	-5'629.10	-8'221.05
<b>Autres charges</b>	<b>-69'437.34</b>	<b>-62'484.95</b>
<b><i>Charges d'exploitation avant prestations des bénévoles</i></b>	<b><i>-203'598.34</i></b>	<b><i>-194'995.50</i></b>
Charges de valorisations des heures des bénévoles	-519'500.00	-
<b><i>Charges d'exploitation y compris prestations des bénévoles</i></b>	<b><i>-723'098.34</i></b>	<b><i>-194'995.50</i></b>
<b>Résultat d'exploitation</b>	<b>31'628.46</b>	<b>-4'895.15</b>
Résultat financier	-154.20	-205.00
<b>Résultat annuel (avant allocations au capital de l'organisation)</b>	<b>31'474.26</b>	<b>-5'100.15</b>
<i>Utilisations/Allocations</i>		
Capital libre	-31'474.26	5'100.15
	-	-

## Tableau sur la variation du capital

2020	Etat 1.1.	Allocations	Utilisations	Total variation	Etat 31.12.
<b>Capital de l'organisation</b>					
<i>Capital lié</i>	49'000.00	-	-	-	49'000.00
Rés. site Internet et formation de base	14'000.00	-	-	-	14'000.00
Réserve pour formation continue	35'000.00	-	-	-	35'000.00
<i>Capital libre</i>	79'139.64	31'474.26	-	31'474.26	110'613.90
<b>Total capital de l'organisation</b>	<b>128'139.64</b>	<b>31'474.26</b>	<b>-</b>	<b>31'474.26</b>	<b>159'613.90</b>

## Annexe aux comptes annuels 2020

### 1 Principes généraux de présentation des comptes

La présentation des comptes intervient conformément aux Recommandations relatives à la présentation des comptes (Swiss GAAP RPC) ainsi qu'au Règlement ZEWO. Elle obéit en outre au Code des obligations suisse et aux dispositions des statuts. Les comptes annuels restituent une image fidèle de la situation de la fortune, des finances et du rendement de l'association valaisanne de La Main Tendue.

### 2 Principes de comptabilisation et d'évaluation

Sauf mention contraire figurant aux divers postes de bilan énoncés ci-dessous, ceux-ci sont évalués à la valeur du marché à la date de clôture de l'exercice. Les comptes annuels sont établis en francs suisses. Il n'y a pas de position en devises étrangères à la date de clôture de l'exercice.

### 3 Comptes de régularisation actifs

Ils comprennent les actifs résultant de la délimitation matérielle et temporelle des divers postes de charges et de produits. L'évaluation s'effectue à la valeur nominale.

## Annexe aux comptes annuels 2020

### 4 Immobilisations corporelles

Elles comprennent le mobilier et les machines ainsi que l'équipement informatique dont l'association valaisanne de La Main Tendue a besoin pour fournir ses prestations et assurer son administration.

### 5 Dettes résultant de livraisons et de prestations

Ce montant se compose des dernières factures de l'exercice en cours.

### 6 Comptes de régularisation passifs

Ils comprennent les passifs résultant de la délimitation matérielle et temporelle des divers postes de charges et produits. L'évaluation s'effectue à la valeur nominale.

### 7 Capital lié

Il désigne les moyens à la disposition de l'organisation qui seront utilisés par la suite par l'organisation pour un but clairement défini et limitant l'utilisation.

### 8 Capital libre

Il désigne les fonds qui peuvent être à la libre disposition de l'organisation ou mis à sa disposition pour tous les buts de l'organisation une fois que tous les engagements devant être poursuivis sont remplis.

### 9 Principes relatifs au tableau de variation du capital

Le tableau de variation du capital rend compte de l'évolution de chacun des fonds à affectation limitée et de chacune des composantes du capital de l'organisation disponible.

### 10 Indemnisation et frais des membres des organes dirigeants

	2020	2019
Secrétariat	fr. 450.00	fr. 750.00
Frais du président	fr. 600.00	fr. 1'282.60
Frais du comité	fr. 381.50	fr. 803.45
Total	fr. 1'431.50	fr. 2'836.05

La Direction est composée d'une personne, c'est pourquoi, pour des raisons de confidentialité, nous ne communiquons pas ce montant.

### 11 Rémunération des bénévoles

Les répondants exercent leur fonction à titre bénévole. Seuls les frais de déplacements sont défrayés. Leur formation est à la charge de La Main Tendue.

Ce sont annuellement 10'390 heures de bénévolat qui sont offertes à l'institution.

Des salaires fictifs de CHF 50.–/h sont mentionnés en charges et en dons pour les heures offertes bénévolement. Ce poste a été comptabilisé pour le 1<sup>re</sup> fois en 2020.

### Rapport de performance

Le rapport annuel 2020 tient lieu de rapport de performance.

Administrateur :  
Fournier Julien

Fondées de pouvoirs :  
Moix Nathalie  
Saillen Viviane  
Stelitano Laurence

Membre d'EXPERTsuisse

Rapport de l'organe de révision  
sur le contrôle restreint  
à l'assemblée générale de  
Association valaisanne de la  
Main Tendue, Sion

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan, compte d'exploitation, tableau de variation du capital et annexe) de l'**Association valaisanne de la Main Tendue** pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2020. Conformément à Swiss GAAP RPC 21, les informations contenues dans le rapport de performance ne sont soumises à aucune obligation de vérification par l'organe de révision.


La responsabilité de l'établissement des comptes annuels conformément aux Swiss GAAP RPC, aux exigences légales et aux statuts incombe au comité alors que notre mission consiste à contrôler ces comptes. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales d'agrément et d'indépendance.

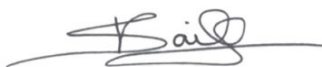
Notre contrôle a été effectué selon la Norme suisse relative au contrôle restreint. Cette norme requiert de planifier et de réaliser le contrôle de manière telle que des anomalies significatives dans les comptes annuels puissent être constatées. Un contrôle restreint englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'entreprise contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ou d'autres violations de la loi ne font pas partie de ce contrôle.

Lors de notre contrôle, nous n'avons pas rencontré d'élément nous permettant de conclure que les comptes annuels ne donnent pas une image fidèle du patrimoine, de la situation financière et des résultats, conformément au Swiss GAAP RPC, et ne sont pas conformes à la loi et aux statuts.

Sion, le 21 avril 2021

**DAFICO Fiduciaire SA**

  
**Julien Fournier**  
Expert-réviseur agréé  
Expert-comptable diplômé

  
**Viviane Saillen**  
Experte-réviseur agréée  
Experte-comptable diplômée  
(Réviseur responsable)

Annexe : comptes annuels



## Aidez-nous à aider

**Assurer une écoute 24h/24h chaque jour de l'année engendre des coûts.**

La Main Tendue valaisanne vit essentiellement grâce à la générosité des collectivités locales.

Aidez-nous à aider.

Pour couvrir l'ensemble de nos frais, nous avons aussi besoin de l'aide de généreux donateurs privés.

**Votre contribution :  
CCP 19-10836-2  
sera reçue avec reconnaissance.**

## Un MERCI particulier pour cette année 2020

- BCVs – Fondation du 100<sup>e</sup>
- Bourgeoisie de Sion
- Lion's Club de Sion
- Ville de Sierre
- Ville de Monthey
- Ville de Sion
- Dîme de l'alcool
- Loterie romande
- Fondation Firmin Rudaz
- Commune de Troistorrents
- Rhône FM
- Canton de Valais

BOURGEOISIE  
DE  SION



Banque Cantonale  
du Valais  
[www.bcvs.ch](http://www.bcvs.ch)



 **LOTERIE  
ROMANDE**



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

# La Main Tendue valaisanne

## Comité

Bernard Métrailler, *président*

Dominique Juilland, *vice-président*

Blanche Léger, *secrétaire*

Isabelle Biollaz, *caissière*

Danièle Bovier-Fauchère, *communication et organisation événementielle*

Laurence Rochel-Rippa, *membre*

Saëlle Bornet, *membre avec voix consultative*

## Commission technique

Christian Bonvin, *psychologue, coordinateur de la commission technique et responsable de la formation*

Régis Loretan, *avocat-notaire*

René Nyffeler, *pasteur*

Isabelle Pfammatter-Crettaz, *Sergent, Unité prévention et information, police cantonale*

Aloys Voide, *frère capucin*

Thomas Urben, *Responsable du secteur ambulatoire, Membre de la direction, Addiction Valais*

Raphaël Voide, *psychiatre, médecin chef du service de Psychiatrie-Psychothérapie Ambulatoire, CCPP*

Saëlle Bornet, *directrice de poste, membre avec voix consultative*



Tél  143

## **Impressum**

Conception graphique :  
Graphem - Imprimerie Fiorina

Impression :  
Imprimerie Fiorina, Sion

A photograph of a human hand, palm facing up, with a logo on the palm. The logo consists of a stylized black arrow pointing up and to the right, with a red heart shape integrated into its tip. Below the arrow, the text 'Tél' is written in a black, sans-serif font, followed by three slanted parallel lines, and then the number '143'. A thick, red, hand-drawn scribble surrounds the hand, starting from the top left, curving around the hand, and ending at the bottom right. The background is solid black.

Tél  143

La Main Tendue (Valais)  
Case postale 2214 - 1950 Sion 2  
CCP 19-10836-2  
E-mail: [sion@143.ch](mailto:sion@143.ch)