



## TÉMOIGNAGE : BABYBOOMER, RETRAITÉ...ÉCOUTANT

Il y a un peu plus trois ans, en quête de pertinence peu après ma retraite, je découvrais, à ma grande surprise, que Tel-Aide qui existait depuis 1971 existait toujours. Une ligne téléphonique gratuite, anonyme et confidentielle, pour quiconque a besoin d'écoute.

Pour y œuvrer à titre de bénévole, il me fallait suivre une formation en écoute active, dispensée par d'autres bénévoles de l'organisme. Une formation qui peut se résumer en un mot : l'empathie. Une pratique à caractère humaniste, basée sur l'approche du psychologue américain Carl Rogers.

Me voici donc, trois ans plus tard...toujours écoutant chez Tel-Aide. A priori, pas évident de se déplacer bénévolement pour aller consacrer deux blocs d'écoute de quatre heures chacun à tous les mois. (96 heures par année)

Mais ce qui est évident pour moi aujourd'hui, c'est à quel point Tel-Aide répond à ce besoin fondamental d'être entendu, quoi qu'on vive, sans être jugé pour autant. Pas étonnant finalement que Tel-Aide soit toujours là, bientôt 50 ans plus tard.

Ce besoin d'écoute qui rompt cette solitude de l'être, souvent entouré de gens, mais souvent aussi trop entouré, au point de se sentir jugé.

Ce besoin d'écoute de cette personne aux prises avec l'emploi précaire, un milieu de travail toxique ou que guette l'épuisement professionnel.

Ce besoin d'écoute de cette personne coincée dans des conflits interpersonnels, voire familiaux et qui paraissent à la fois accablants et insolubles.

Ce besoin d'écoute de la personne submergée par la fin d'une relation amoureuse ou un deuil qui n'en finit plus.

Ce besoin d'écoute de la personne authentiquement seule, prisonnière de ses quatre murs et qui a besoin quotidiennement de l'écouter de Tel-Aide pour sortir un tant soit peu de sa tête et passer à autre chose que son bavardage intérieur.

Ce besoin récurrent d'écoute de la personne atteinte de maladie mentale dont l'appel à Tel-Aide demeure un rituel incontournable. Un besoin d'écoute qui renvoie bien souvent l'écouter à sa propre impuissance, mais pour lequel on finit toujours par se dire que ce serait encore pire pour l'appelant si Tel-Aide ne répondait pas.

Ce besoin d'écoute de la personne qui veut dire toute sa bonne humeur, sa légèreté, son énergie retrouvées... mais qui n'a personne avec qui le partager.

Ces colères qu'on permet de ventiler, ces larmes qui soulagent et ces silences qui réclament leur place et qu'on n'ose interrompre... toutes ces tensions qui s'apaisent...

Avoir le sentiment de travailler en amont et de contribuer à désamorcer, voire désengorger peut-être bien des urgences...

Et puis, au terme de ces appels, ces petites phrases reçues comme autant de coups de cœur : «merci de votre écoute», «ça m'a fait du bien de vous parler».

L'impression d'avoir pu aider... contre la certitude d'avoir été touché.

Luc Lapierre  
Écouter, Tel-Aide  
juin 2019

Pour plus d'information voir le site web: [www.telaide.org](http://www.telaide.org)

Elizabeth Tran, Coordination: [benevoles@telaide.org](mailto:benevoles@telaide.org) / Tél: 514 935-1105 (poste 224)  
Melissa Johnson, Administration : [info@telaide.org](mailto:info@telaide.org) / Tél: 514 935-1105 (poste 221)  
Roland Coté, Recrutement : Téléphone : 514 564 2766