



Solitude,  
détresse psychique,  
mal-être...



Ne gardez pas  
le silence face  
à ce que vous vivez



Lieu d'écoute  
associatif  
pour tous,  
pour nous  
parler  
et trouver  
vos réponses



Une **écoute** pour  
**tous**  
*Parler pour aller mieux*

## Et vous, comment faites-vous avec votre mal-être ?...

- Vous cachez vos fragilités, votre mal-être, votre souffrance psychique par peur d'être stigmatisé.e, incompris.e, rejeté.e ; par honte ou culpabilité.
- Vous ignorez votre souffrance, vous faites comme si elle n'existait pas, comme si la cacher pouvait la faire disparaître.
- Vous ne laissez rien paraître.
- Vous n'en parlez pas pour ne pas vous montrer vulnérable.

● Vous vous taisez au risque de vous enfermer dans la maladie.

Oser parler de son mal-être, aide à aller mieux, à se libérer d'un poids.



**1 français sur 5**  
développe un trouble psychique chaque année

## L'écoute active, késaco ?

Centrée sur la personne, elle est fondée sur les principes du psychologue américain Carl Rogers.

Elle repose sur le constat que vous êtes le ou la seule à savoir ce qui bon pour vous et que lorsque certaines conditions d'écoute sont en place, **vous œuvrez grâce à vos propres ressources aux changements dont vous avez besoin.**

Par notre posture, nous visons à réunir ces conditions pour favoriser la libre expression de vos émotions et de vos vécus ainsi qu'une **auto-exploration.**

Parler permet de revisiter son vécu, conscientiser certains ressentis déformés ou niés et développer une attitude de plus en plus positive pour retrouver **confiance en soi et se sentir capable de progresser.**



## Une aide basée sur l'écoute active et des bénévoles formés

Une **écoute pour tous** est une association qui propose une **relation d'aide** basée sur l'écoute active par des **bénévoles formés et suivis par des professionnels.** Elle a ouvert **un lieu d'écoute associatif** en 2023 à Saint-Marcellin. C'est **gratuit, sans rendez-vous, confidentiel et anonyme.** Les écoutes sont basées sur le **respect, le non jugement, la bienveillance, l'empathie et une considération inconditionnelle.**



*Nous vous aidons à progresser par vous-même*

## Parler... oui. Mais où, comment, à qui ?

- Comment parler de ses peurs, sa douleur, son mal-être ou sa détresse quand on ne trouve pas d'oreilles attentives.
- Tout le monde n'a pas un entourage à l'écoute ou des personnes prêtes à aider.



Une écoute pour tous est là pour ceux et celles qui n'ont personne à qui parler.

27 rue du Faubourg Vinay,  
à St-Marcellin

## Un soutien moral et émotionnel

**Le réconfort apporté par les bénévoles de l'association ne se substitue en aucun cas à l'accompagnement des professionnels de santé, mais le complète quand celui-ci existe.**

Nous ne poursuivons aucun objectif d'insertion, de diagnostic ou de soin et n'apportons ni réponses, ni solutions mais par l'écoute **nous aidons à aller mieux et offrons un cadre sécurisé.**

*Ni médecins,  
ni amis,  
ni de la famille*

« Se sentir écouté, c'est... »

- Avant tout se sentir en sécurité dans une relation de confiance où l'on est assuré d'être accepté dans son rythme et sans jugement.

## Un rôle de sentinelle

C'est avec leur accord, que nous prenons en charge les personnes en situations préoccupantes ou de mise en danger. Elles sont alors, orientées vers des professionnels de santé. Les bénévoles de l'association sont formés à la gestion des situations de crise qui pourraient se présenter.

*Nous proposons une aide en cas de situations préoccupantes*



- Être écouté, c'est porter un autre regard sur ce que l'on vit, et ainsi ouvrir de nouvelles portes, afin de mobiliser ses ressources et apprendre par soi-même à trouver ses repères, son chemin.



## Qui sommes-nous ?

Une écoute pour tous est une association apolitique et non confessionnelle exclusivement constituée de bénévoles. Totalement indépendante, ses ressources proviennent de **dons de particuliers, de dons privés** (fondations, mutuelles, banques...) et de **subventions publiques**.

Dans le cadre de sa politique d'ouverture, l'association est engagée dans différents réseaux professionnels du territoire. Elle participe aux actions d'information et de sensibilisation de ces réseaux manifestant ainsi sa volonté d'être aux côtés des professionnels.

L'association noue aussi des relations avec des associations du territoire. Au-delà de l'écoute, elle mène des actions d'information et de sensibilisation auprès du public.

Une **écoute pour tous**  
Parler pour aller mieux

Sortir du silence,  
parler de ce que l'on a sur le cœur  
et qui pèse, aide à aller mieux.

## Les écoutes hors les murs

Pour se rapprocher de tous, **l'association** met en place des dispositifs de permanences d'écoutes " hors les murs " chez ses partenaires. Une convention en fixe le cadre. Elles sont une réponse aux problèmes de mobilité rencontrés en milieu rural, par exemple.

- Si vous êtes intéressés par des permanences d'écoutes au sein de votre structure, vous pouvez nous écrire via le formulaire de contact de notre site internet :

[uneecoutepourtous.fr](http://uneecoutepourtous.fr)

Au local de l'asso,  
on vous attend !

Sans RDV,  
les mardis et vendredis  
de 15h à 18h  
et les samedis  
de 9h à 12h

à Saint-Marcellin  
27 rue du faubourg Vinay.