

Pourquoi appeler Tél 143 - La Main Tendue?

Prévention - 24h/24 tous les jours de l'an – anonymat garanti

Les difficultés du quotidien ne sont pas toujours évidentes à surmonter. Avoir la possibilité de parler avec quelqu'un de neutre, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, permet de ne pas sombrer dans des problèmes psychiques ou de somatiser (troubles physiques). Dire ce que l'on vit de façon anonyme et en toute confiance, sans se sentir jugé, apporte du soulagement. Cette forme de prévention permet d'éviter, dans bien des cas, une péjoration de situations difficiles et d'importants coûts de santé.

Ressources

Un dialogue avec un bénévole de La Main Tendue aide l'appelant à reconnaître ses ressources personnelles et à reprendre confiance en lui. Les répondants bénévoles sont sélectionnés et formés (formation de base 9 mois, puis formation continue pendant toute la durée de l'engagement).

Soutien en cas de crise

Lors d'une crise, parler de ses soucis avec quelqu'un permet d'avoir un avis de référence pour se reconnecter à la réalité. Bien souvent, l'appelant a besoin d'encouragement pour avancer sur son chemin ou pour accepter une situation qu'il ne peut changer à lui seul.

Nouvelles perspectives

Un dialogue avec une personne neutre et attentive, qui prend le temps d'écouter avec empathie, donne la possibilité de se recentrer, aide à remettre de l'ordre dans ses pensées pour envisager de nouvelles perspectives.

Réseau social cantonal

En cas de nécessité, des adresses du réseau social régional peuvent être communiquées.