

**Journée de l'écoute au Québec  
Les Centres d'écoute de Chaudière-Appalaches s'unissent !**

**Lévis, le 18 octobre 2018** — Le 24 octobre 2018 aura lieu la 1<sup>ère</sup> Journée de l'écoute au Québec sous le thème «*Et si on s'écoutait ?*». Initiative de l'Association des Centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ), cet évènement provincial a pour but de souligner l'importance et les bienfaits de l'écoute au quotidien avec chaque personne que l'on côtoie. Ainsi, à travers le Québec, les 22 Centres d'écoute ont été invités à souligner l'occasion par diverses activités.

Au niveau provincial, Florence K, artistique Québécoise, a accepté d'être porte-parole afin de sensibiliser aux impacts positifs que peut avoir une écoute empathique auprès d'une personne ayant besoin de ventiler sur une situation difficile. Elle-même a connu des troubles de santé mentale pendant une période qu'elle raconte avec brio dans son livre *Buena Vida*. Pierre Plourde, coordonnateur de l'ACETDQ, mentionne que cette journée permettra de faire connaître au grand public cette réalité : « Jeune ou vieux, homme ou femme, tout le monde peut connaître un moment de détresse ou de confusion. On peut être mêlé, se sentir mal dans sa peau, avoir l'impression de perdre pied. Lors de ces moments, c'est important d'être écouté, sans jugement. Ainsi, ces personnes peuvent être celles autour de vous. »

Pour cette première édition, en Chaudière-Appalaches, les Centres d'écoute (Tel-Écoute du Littoral, SOS Ondes Amitié et CEPS Beauce-Etchemins) s'unissent pour le déploiement de la formation sur l'écoute active à l'intention des citoyens. Ainsi, les Centres souhaitent accroître le niveau d'écoute dans la population, notamment auprès des réseaux de chacun des citoyens. Pour connaître les dates et les modalités de formation pour les MRC de L'Islet, Montmagny, Bellechasse, Lévis, Lotbinière et Nouvelle-Beauce; contacter Annie-Pier Caron au 418 838-4094 #227.

Enfin, mentionnons que dans notre région, les Centres d'écoute (Tel-Écoute du Littoral, SOS Ondes Amitié et CEPS Beauce-Etchemins) sont présents depuis plus de 30 ans. Ainsi, nous sommes aux premières loges pour constater le besoin d'écoute dans notre région. L'année dernière, nos 84 écoutants formés ont répondu à plus de 20 000 appels nécessitant une écoute empathique. Pour Tel-Écoute du Littoral, ce sont 40 écoutants qui ont répondu à 11 500 appels.

**Qu'est-ce que l'écoute active?**

L'écoute active, c'est une approche d'intervention non directive. Celle-ci permet à la personne d'exprimer ses difficultés, ses inquiétudes et à faire diminuer les tensions. En favorisant la verbalisation, nous croyons qu'elle trouvera ses propres solutions et qu'elle fera le chemin par elle-même. Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais plutôt d'un soutien où l'on aide la personne à mieux vivre des moments difficiles. En ouvrant son cœur, cela permet de se connecter avec empathie à la personne et surtout, d'offrir de l'écoute sans jugement. Il faut abandonner ses propres jugements, ses cadres de référence et ses objectifs. Offrir de l'écoute, c'est croire en l'autre.

— 30 —

Pour toute information, communiquez avec :

**Annie-Pier Caron**, Coordonnatrice de Tel-Écoute du Littoral  
Centre d'action bénévole Bellechasse - Lévis – Lotbinière  
418 838-4094 p. 227 / [acaron@benevoleenaction.com](mailto:acaron@benevoleenaction.com)