



Le Matin Dimanche  
1001 Lausanne  
021/ 349 49 49  
www.lematin.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 123'806  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 310.016  
Abo-Nr.: 1090244  
Seite: 10  
Fläche: 28'459 mm<sup>2</sup>

## Les hommes osent de plus en plus se confier sur leurs problèmes

**Main Tendue** En un demi-siècle d'existence dans le canton de Vaud, l'organisation n'a cessé d'évoluer. Mais qu'est-ce qui a vraiment changé?

La première surprise, c'est de rencontrer un homme. Lors de notre visite de l'antenne vaudoise du 143, c'est John, retraité de 70 ans, qui occupe la permanence. Une révolution. Car voir des hommes parmi les bénévoles, c'est assez nouveau. «La majorité des répondants sont des femmes, tout comme les deux tiers des appelants. La tendance s'équilibre, mais très lentement. Un comble, lorsque l'on sait que la grande majorité des suicides concernent justement les hommes», souligne Catherine Bezençon, directrice de l'antenne vaudoise. Une pudeur masculine? «L'image de l'homme qui doit se débrouiller tout seul est toujours intégrée socialement, répond John, sourire aux lèvres. Mais ça change gentiment, nous le constatons surtout chez les plus jeunes, qui s'expriment plus ouvertement.»

Pour faire les parler les hommes – et c'est une autre évolution – La Main Tendue propose depuis 2002 des contacts par e-mails. «Le fait de ne pas avoir à s'exprimer oralement renforce encore l'anonymat et, chez certains, la mise en confiance», détaille la directrice. Mais jusqu'ici, seuls 20% des messages

(34 sur les 126 reçus en 2015) sont envoyés par des hommes. En revanche, la moyenne d'âge des appelants est plus basse par voie informatique (40 ans) que par téléphone (50 ans).

### 34 000 appels en 2015

Malgré cette adaptation technologique, le bon vieux coup de fil reste le moyen le plus utilisé. Pour preuve, la centrale vaudoise du 143 est passée de quelques centaines d'appels en 1966 à près de 34 000 l'année dernière, soit environ 90 par jour. «Cette augmentation s'explique notamment par l'évolution globale de la société. Tout va de plus en plus vite et on communique de moins en moins entre nous. La Main Tendue est donc toujours plus sollicitée», explique la directrice.

En revanche, les thématiques abordées n'ont, elles, pas beaucoup évolué en 50 ans. «La grande majorité des appels (20,9%) concernent une souffrance psychique», confie Catherine Bezençon. S'ensuivent la gestion du quotidien (13,7%), les problèmes relationnels (13,4%) et la solitude (11,9%).

A contrario, on constate une amélioration considérable de la manière de traiter les appels. Aujourd'hui, il faut compter pas moins de 180 heures de cours avant de pouvoir devenir «répondant» au 143. «La formation de

base coûte environ 7000 francs par an et par bénévole. Pour la formation continue, on compte 4000 francs par an et par bénévole», souligne Catherine Bezençon. Des frais supportés à parts égales entre l'Etat de Vaud et les dons. A l'origine, les bénévoles travaillaient un peu plus à «la bonne franquette». Les appelants pouvaient même passer dans les locaux pour y boire un café. Impensable aujourd'hui, l'adresse de la centrale étant tenue secrète, notamment pour des raisons évidentes d'anonymat et de sécurité des répondants.

Ces formations permettent notamment d'apprendre à gérer ses émotions. «En neuf ans, il ne m'est arrivé qu'une seule fois de terminer ma permanence avec les larmes aux yeux», se souvient John. «Moi, quand je suis hypertouchée, je le dis à la personne, simplement, enchaîne la directrice. Parler de ses émotions, c'est justement le but de La Main Tendue. Etre authentique permet à l'autre de se révéler.»

Pour inciter les citoyens à dialoguer avec les bénévoles de La Main Tendue, la cellule vaudoise installera demain après-midi une cabine téléphonique factice sur la Place de l'Europe, à Lausanne. L'occasion pour les plus timides, ces hommes à carapace, d'oser se livrer. **Lucien Christen**

### Le chiffre

# + 6700%

L'augmentation du nombre d'appels ces 50 dernières années.