

Améliorer la santé mentale collective : Tel-Aide Montréal appelle les Montréalaises et Montréalais à agir

Montréal, 13 mars 2023 — En ce 13 mars, Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive, il n'y a pas meilleur moment pour se lancer dans le monde du bénévolat. Alors que l'hiver interminable et l'inflation pèsent sur le moral des Montréalais·e·s, Tel-Aide Montréal les invite à s'impliquer pour avoir une influence positive sur le bien-être mental d'autrui.

Sur la ligne d'écoute empathique de Tel-Aide Montréal, un peu moins de 125 bénévoles formés en écoute active répondent à plus de 23 000 appels chaque année. Or, il serait possible de répondre à un plus grand nombre d'appels si davantage de personnes se portaient volontaires pour prêter une oreille attentive. En fait, selon le dernier sondage national mené de janvier à février par Recherche en santé mentale Canada, après une longue période d'amélioration post-pandémique, les indicateurs de santé mentale sont restés stables ou se sont légèrement détériorés depuis le dernier sondage (novembre 2022).

La solitude est la raison la plus fréquente qui pousse les gens à appeler Tel-Aide Montréal, suivie par divers problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété. Les relations conflictuelles poussent également les gens à appeler la ligne d'écoute empathique. « Les gens n'ont soit personne avec qui partager leurs sentiments ou sont parfois mal à l'aise à l'idée de partager leurs difficultés émotionnelles ou psychologiques avec quelqu'un qu'ils connaissent » a expliqué l'une des bénévoles en écoute active chez Tel-Aide Montréal. « Nous essayons de créer un espace où les appelants peuvent discuter ouvertement et franchement de leurs défis émotionnels. Il n'y a pas de tabous et nous ne jugeons pas ».

Les bénévoles de Tel-Aide sont formé·e·s selon les principes de l'écoute active, ou écoute respectueuse, empathique et authentique, dont le psychologue Carl Rogers a été le pionnier. L'écoute active crée un espace sûr où les appelants peuvent s'exprimer, ce qui leur permet de développer leur conscience de soi et d'acquiescer un sentiment d'autonomie pour trouver leurs propres solutions.

L'un des bénévoles de Tel-Aide Montréal compare l'écoute active au fait d'offrir une oreille attentive et bienveillante à un ami qui a besoin de partager ses sentiments et de se sentir écouté. Peu importe la raison qui pousse un individu à appeler, les bénévoles en écoute active de Tel-Aide Montréal sont au bout du fil, au 514-935-1101, de 7 h à 23 h, 7 jours sur 7.

« Le bénévolat est bénéfique à la fois pour le bénévole et pour l'utilisateur du service offert par tout organisme de soutien en santé mentale », a déclaré Francine Courtois, directrice générale de Tel-Aide Montréal. « En fait, des années de recherche démontrent maintenant que non seulement les autres bénéficient du travail bénévole, mais que c'est bénéfique pour les bénévoles eux-mêmes : ils ont le sentiment d'être utiles et un sentiment d'accomplissement en aidant les autres. De plus, lorsque les futurs bénévoles sont formés en écoute active, cela peut améliorer la qualité de leurs propres relations », ajoute Madame Courtois. Les personnes intéressées à devenir bénévoles en écoute active peuvent visiter le site Web de Tel-Aide Montréal au www.telaidemontreal.org.

Tel-Aide Montréal : à l'écoute depuis plus de 52 ans

Fondée en 1971, Tel-Aide Montréal est un organisme à but non lucratif offrant un service d'écoute gratuit, confidentiel et anonyme. Tel-Aide est la première ligne d'écoute au Québec et sa mission est de contribuer au bien-être mental des personnes par l'écoute. Fort d'une communauté de plus de 100 bénévoles, la grande famille de Tel-Aide Montréal répond à près de 23 000 appels chaque année. Nous sommes là, nous sommes à l'écoute, pour offrir une oreille attentive, essentielle à notre communauté, un appel à la fois. Tel-Aide Montréal fait partie de l'Association des centres d'écoute du Québec (ACETDQ <https://www.lignedecoute.ca/>).

Pour plus d'information, veuillez consulter telaidemontreal.org.

—30—

Pour toute question ou demande d'entrevue, communiquez avec :

Francine Courtois, directrice générale Tel: 514-935-1105, ext. 231 dq@telaide.org	Melissa Johnson, coordonnatrice des bénévoles Tel: 514-935-1105, ext. 224 benevoles@telaide.org
---	--