

# Prévention du mal-être

Repérer - Ecouter - Orienter

**Formation Initiation – AMF 72  
7 et 26 avril 2016**

**Contacts Virginie GAUTIER – Véronique MARTIN : 02.43.54.27.43**

Espace Ecoute Formation - 94, rue Julien Bodereau 72000 LE MANS

Tél. : 02 43 54 27 43 • e-mail : [espace-ecoute@wanadoo.fr](mailto:espace-ecoute@wanadoo.fr) - site internet : [www.espace-ecoute.com](http://www.espace-ecoute.com)

Association loi 1901 - N° SIRET 432 680 700 00023 - APE 8559 B

# Une priorité nationale de santé publique

## La prévention du suicide est l'affaire de tous

Si le suicide est une réalité entourée de secret, d'inexplicable, d'intime, il n'en est pas moins dans le même temps un **phénomène social, un enjeu relationnel et de santé publique.**

Il n'est donc pas une question réservée aux seuls spécialistes de la psychiatrie, mais concerne chacun d'entre nous.

Ainsi, la prévention du suicide est aujourd'hui reconnue comme « **l'affaire de tous** », et en particulier celle de **l'Élu local**, qui, en tant que **personne de proximité**, est un des acteurs clés de la **chaîne de prévention communautaire.**

## Les élus locaux, acteurs essentiels de la santé mentale au cœur de la cité

Les élus locaux ont un rôle croissant dans des pratiques de santé mentale multiples et variées, légitimées par la loi ou rendues nécessaires par les interpellations des citoyens et des professionnels de terrain confrontés à des situations de mal-être de plus en plus nombreuses.

S'inscrivant dans le cadre d'une approche communautaire de la santé mentale, ils sont **légitimes à œuvrer aux côtés de l'Etat**, représenté par l'Agence régionale de santé (ARS), garante et pilote de la politique régionale de santé, au développement de démarches visant à promouvoir la santé mentale et à lutter contre la stigmatisation des personnes en souffrance.

## QUELQUES CHIFFRES...

Près d'un français sur 50 décède par suicide et 1 sur 20 déclare avoir fait une tentative au cours de sa vie.

La Sarthe est le 3<sup>ème</sup> département le plus touché en France et notamment sur les territoires du Perche Sarthois, Alençon Haute Sarthe et Vallée du Loir (118 décès en 2010).

### Sources :

Observatoire National du Suicide, rapport novembre 2014  
Observatoire Régional de Santé des Pays de Loire et de Basse Normandie, bilans 2013

## Responsable mais pas coupable

La question de la souffrance psychique est complexe. Nous ne sommes pas responsables des actes d'autrui, nous ne pouvons répondre que de nos actes.

# La Santé mentale

## Définition de la santé mentale

La santé mentale est une **composante essentielle de la santé**, définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme étant « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Il en résulte que la santé mentale est davantage que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

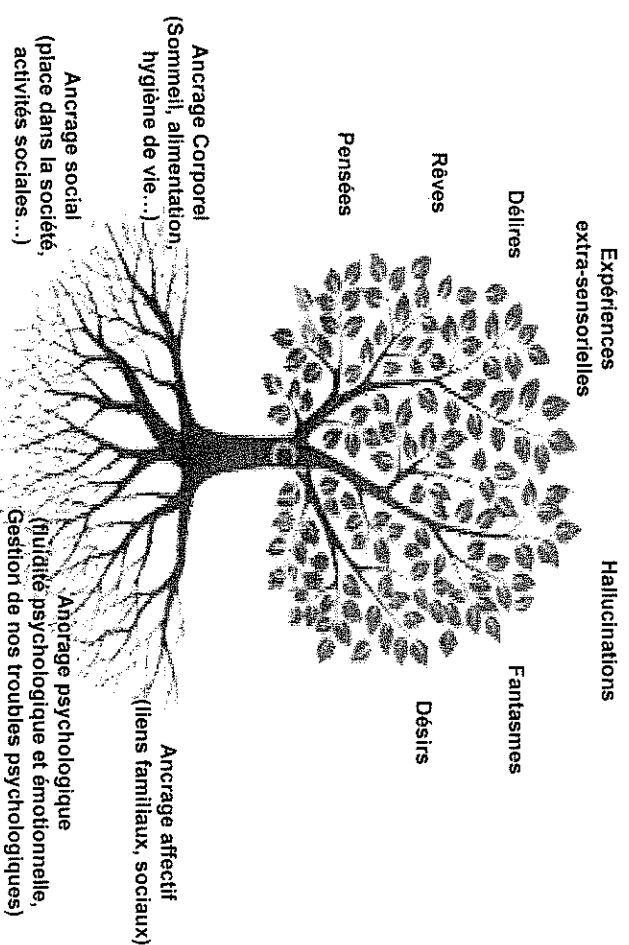
## La santé mentale « positive »

Elle fait référence soit à **un état de bien-être, un sentiment de bonheur et/ou de réalisation de soi, soit à des caractéristiques de la personnalité** (résilience, optimisme, capacité de faire face aux difficultés, impression de maîtriser sa vie, estime de soi).

C'est un **état positif, d'équilibre et d'harmonie** entre les structures de l'individu et celles du milieu auquel il doit s'adapter.

Promouvoir la santé mentale consiste alors à mettre en œuvre des actions tendant à créer des conditions de vie et un environnement qui favorisent la santé et permettent d'adopter et de conserver un mode de vie sain.

## Le modèle de la santé psychique



La santé psychique se maintient dans l'équilibre entre les feuilles et les racines de l'arbre

# Le mal-être et la souffrance psychique

## La santé mentale « négative »

La **souffrance psychique** est un état de mal-être qui n'est pas forcément révélateur d'une pathologie ou d'un trouble mental. C'est la mesure de son degré d'intensité, sa permanence et sa durée ainsi que ses conséquences qui peuvent conduire à la nécessité d'une prise en charge sanitaire.

Les **troubles mentaux** (ou pathologies psychiatriques) sont plus ou moins sévères, de durée variable et peuvent entraîner une situation de handicap psychique. Révélateurs d'une souffrance psychique, ils relèvent d'une prise en charge médicale.

La **souffrance psychique et les troubles mentaux peuvent être associés.**

## Des mots pour des maux...

Quand une personne pense au pire, elle n'exprime pas toujours son désespoir. C'est la raison pour laquelle, il faut prendre au sérieux les messages qu'elle adresse :

### Messages directs :

- "Je veux en finir", "Je veux mourir", "Je serais mieux mort", "Je ne m'en sortirai pas", "C'est trop dur", "Tout est noir", "Vivre est une corvée", "Je ne vous embarrasserai pas longtemps", "Je sais ce qu'il me reste à faire", etc.

### Messages indirects :

"Vous seriez mieux sans moi", "Je ne vauX rien", "Je dérange", "J'ai tout raté dans ma vie", "Je n'ai rien à faire sur cette terre", "Merci pour tout ce que tu as fait pour moi", "J'ai fait mon testament", "Bientôt, je vais avoir la paix", etc.

## Les signes d'alerte

Les signes qui doivent nous alerter sont souvent liés à un changement de comportement :

### Des troubles physiologiques :

- Fatigue, troubles du sommeil,
- Troubles de l'appétit, prise ou perte de poids

### Des manifestations émotionnelles excessives :

- Hyperémotivité
- Apparition brutale d'émotions incontrôlables avec crises de larmes répétées

- Crises d'angoisse

- Crises de colère, agressivité contre soi, les autres

### Des comportements négatifs :

- Désintérêt, isolement, négligence de soi et des autres
- Incapacité à faire des projets
- Consommation excessive d'alcool, de drogues, de médicaments
- Dévalorisation, mésestime de soi
- Douleur morale intense et permanente
- Expression d'idées noires, d'intentions suicidaires

# Le rôle de l'élu(e) de proximité

## Les pouvoirs du maire

Les maires ont un pouvoir de régulation, d'interpellation, de convocation, de médiation et d'élaboration en ce qui concerne les situations, les réseaux et les initiatives de santé mentale.

De fait, les élus ont la capacité notamment de contribuer au fonctionnement du système local de santé, de jouer un rôle d'interface entre les différents champs de compétences (sanitaire, sociale, économique, sécuritaire...) et de médiateur au sein de la communauté, et d'interpeller les autorités publiques compétentes en cas de nécessité ou de défaillance.

## Une capacité à agir sur les déterminants de santé

Les élus locaux disposent désormais d'un large champ d'intervention pour agir sur les paramètres qui conditionnent la qualité de vie, autrement dit sur les déterminants socio-environnementaux.

En effet, les collectivités élaborent des politiques territorialisées du transport, du logement, de la petite enfance, de la jeunesse, du bien-vieillir, de l'aménagement du territoire...qui contribuent à créer un environnement favorable à la santé des habitants et à lutter contre les inégalités sociales de santé. Ils œuvrent globalement en faveur du développement local et peuvent de ce fait intégrer les questions de santé dans l'ensemble des politiques locales.

## Un rôle de prévention :

Par sa connaissance du territoire et son implication dans la vie locale, l'élu municipal et/ou intercommunal est un maillon important de proximité et de protection sociale.

Ce rôle de prévention de la santé mentale est légitime du fait de sa connaissance de la réalité de vie et des difficultés des habitants, ainsi que des ressources de son territoire, et de sa capacité à agir et coordonner les acteurs au niveau local.

Ainsi, il se tient à l'écoute de ses administrés, et attentif aux personnes fragilisées, pouvant rencontrer des difficultés familiales, professionnelles. Il pourra établir avec elles un climat de confiance facilitant le dialogue, envisager les aides possibles et les orienter vers les services et professionnels compétents.

## Les pouvoirs du maire en matière d'hospitalisation d'office

Dans le cadre de sa responsabilité du maintien de l'ordre dans la cité, la loi lui confère des pouvoirs en matière d'hospitalisation.

En effet, la procédure de soins psychiatriques sur décision du représentant de l'Etat prévoit un dispositif d'urgence (article L. 3213-2 du code de la santé publique) qui permet au préfet de prendre une décision faisant suite à une mesure provisoire, notamment d'hospitalisation, du maire. Cette mesure prend la forme d'un arrêté municipal.

# L'accueil d'une personne en souffrance

Dans le cadre de ses fonctions, l'élu de proximité pourra se trouver face à une personne en souffrance psychique.

Cette situation nécessite de créer une relation de confiance avec elle et de mettre en œuvre des attitudes relationnelles adaptées.

## **Créer un espace de communication**

Privilégier un lieu de rencontre agréable et confidentiel

Travailler à établir et à entretenir un climat de confiance et de respect réciproque.

Lui reconnaître sa qualité d'interlocuteur (chercher à la comprendre)

## **Créer un contact de qualité**

Adapter la communication à celle de la personne

Parler de façon calme et rassurante (position physique basse, attitudes et gestes en miroir, voix posée, parole d'accompagnement des gestes...)

Adopter une écoute chaleureuse et empathique, nommer et refléter les sentiments de la personne, utiliser les mêmes expressions ou les mêmes métaphores

## **L'aider à s'exprimer**

Ecouter attentivement les propos de la personne en difficulté et résister à la tentation de fournir des solutions trop rapidement.

Fournir une aide à la recherche des mots, reformuler pour s'assurer d'avoir compris

Questions ouvertes (Qui, Quoi, Où, Comment...) mais ne pas demander "Pourquoi?"

Éviter les débats et les argumentations qui ne feraient qu'éveiller ses défenses.

## **Valider ce qu'elle dit et ressent**

Considérer la personne en souffrance psychique comme l'experte de sa situation.

Reconnaître l'ampleur de sa détresse

## **Etre présent en tant que personne**

Exprimer éventuellement son ressenti (à ne pas confondre avec donner son point de vue) sur ce qu'on ressent à son propos, sur ce qui se passe dans la communication avec elle

Oser parler de ce qui est important, et de ce qui peut être préoccupant

Reconnaître ses limites et ses barrières personnelles

Faire le lien avec les relais possibles

# Les enjeux de l'écoute

## L'écoute, c'est quoi ?

Ecouter, vient du latin « auscultare : Etre tout ouïe ».

C'est se décentrer de soi et de ses propres valeurs pour aller à la rencontre de la réalité de l'autre. C'est passer d'une écoute naturelle (égocentree) à une écoute centrée sur la personne qui nous parle (altérocentree).

La priorité n'est pas ce que *je pense* de ce que l'autre dit, mais plutôt ce que *je comprends* de ce que l'autre me dit et ressent.

Cette « écoute active » ou « écoute empathique », n'a rien de spontané et requiert une grande attention et vigilance.

## L'écoute ouvre à la relation

- **Elle favorise la relation interpersonnelle :**

Ecouter, c'est entendre ce que dit la personne selon son point de vue à elle, c'est percevoir ce qu'elle ressent. Cela suppose de veiller à nos propres projections et interprétations de ce qu'elle dit, c'est lui montrer qu'on l'écoute vraiment et permettre à sa parole de se dérouler jusqu'au bout.

- **Elle favorise la communication intra-personnelle :**

Ecouter, c'est permettre à la personne de se dire, de s'écouter elle-même et de mieux se comprendre, en étant conscient que le problème lui appartient. C'est une méthode très pertinente pour aider la personne à résoudre un problème, car cela lui permet de trouver ses propres solutions.

## L'écoute centrée sur la personne

L'hypothèse centrale de l'**Approche Centrée sur la Personne** (C. Rogers) est que « chacun possède en lui-même la capacité à s'autodéterminer et à développer son propre potentiel à condition qu'un certain climat lui soit offert ».

Ce climat facilitant s'appuie sur 3 attitudes de base :

### 1. La considération positive inconditionnelle

Respecter le cadre de références de la personne (sa «carte du monde», ses valeurs, ses croyances), sans forcément l'adopter ni lui imposer le nôtre. C'est accepter l'autre tel qu'il est et non tel que nous voudrions qu'il soit.

### 2. La compréhension empathique

Comprendre la personne à la fois dans ce qu'elle dit et éprouve. Cette attitude permet à la personne de vivre l'expérience d'être rejointe dans ce qu'elle vit, et ainsi de se sentir moins seule et de cheminer dans la recherche de ses réponses. Elle se sent écoutée et cela l'aide à accepter ce qu'elle vit et éprouve.

### 3. La congruence (authenticité)

Etre en accord interne entre ce que je perçois, pense, ressens et ce que j'en dis et communique, verbalement et non verbalement. Cette attitude d'authenticité facilite l'établissement d'une confiance réciproque.

# Les attitudes relationnelles de Porter

Porter a mis en évidence 6 attitudes relationnelles dans une situation de communication, qui ne sont pas sans effet sur l'interlocuteur.

	TYPE D'ATTITUDES	EXEMPLE	EFFETS POSSIBLES SUR LA PERSONNE	
1.	Je donne des conseils	Proposition de solutions, d'actions à mettre en œuvre	« A votre place, je ferais... j'irais... »	Sentiment d'une absence d'écoute, et d'incompétence face à son problème
2.	J'évalue	Evaluation de ce qui est dit (approbation ou désapprobation)	« C'est bien, ce n'est pas bien, vous ne devriez pas... »	Sentiment de dévalorisation, de culpabilité, d'angoisse, pouvant générer une agressivité plus ou moins larvée
3.	Je questionne	Questionnement, recherche d'informations, approfondissement	« Pourquoi faites-vous, dites-vous, pensez-vous cela ? »	Sentiment d'un interrogatoire pouvant renforcer ses mécanismes de défense et sa méfiance
4.	J'interprète	Interprétation, explication du problème évoqué	« Vous êtes en difficulté parce que... »	Sentiment de ne pas être comprise et de ne pas être entendue dans sa réalité
5.	J'apporte mon soutien	Déramatisation du problème, de l'angoisse de la personne	« Ce n'est pas si grave... vous allez vous en sortir... ça arrive à tout le monde... »	Sentiment que son problème est minimisé, soulagement ponctuel seulement

Les 5 attitudes tendent à se centrer davantage sur la **résolution du problème** que sur la personne elle-même. Adoptées **durablement** ou **trop vite**, elles ne permettent pas le déroulement de la parole. En ce sens, elles sont différentes de la compréhension empathique.

6. Je comprends	Empathie, compréhension et reformulation de ce que dit et ressent la personne	« C'est vraiment difficile votre vie en ce moment »	Sentiment d'être entendue et respectée dans sa réalité, ce qui peut l'inciter à poursuivre en confiance et l'aider à retrouver son propre pouvoir face à ses difficultés
-----------------	---	---	--



# L'écoute en pratique

## Les règles du savoir écouter

- **L'accueil** : savoir accepter l'autre comme il est. C'est une attitude empreinte de respect et de considération pour favoriser la confiance et manifester un réel intérêt.
  - **Etre centré sur ce que l'autre vit et non sur ce qu'il dit** : aller au-delà des faits pour s'ouvrir à la façon dont l'autre ressent les choses avec « ses tripes » ; « goûter » ce que dit l'autre pour en percevoir tout le contenu émotionnel.
  - **S'intéresser à l'autre plus qu'au problème lui-même** : plutôt que de voir le problème en soi, il s'agit de voir le problème du point de vue de l'autre.
  - **Montrer à l'autre qu'on le respecte** : donner à l'autre l'assurance que l'on respecte sa manière de vivre, sans se transformer en apprenti psychologue qui « voit » dans l'inconscient de l'autre.
  - **Etre un véritable miroir** : il s'agit non pas d'interpréter (« votre problème, c'est ça »), mais de se faire l'écho de ce qu'il ressent (« ainsi, vous ressentez profondément que... »).
- Il s'agit dans le fond de faire confiance à l'autre pour trouver son chemin personnel. Le rôle de l'écouter est plus de créer les conditions pour qu'il parte à la découverte de lui-même, plutôt que de chercher à résoudre son problème à sa place.

## Quelques principes :

- Manifester une réelle attention par sa posture corporelle.
- Ecouter avec les yeux : regarder la personne qu'on écoute.
- Choisir le moment favorable. Eventuellement se fixer un rendez-vous.
- Contrôler si on est disponible intérieurement à l'écoute.
- Comprendre le vocabulaire et les mots employés. Leur donner le même sens ou préciser leur sens.
- Comprendre les idées émises, l'enchaînement des mots, le sens de la pensée.
- Que dit-il/elle exactement ? Eventuellement faire préciser cette pensée par des questions.
- Percevoir derrière les idées, ce que l'autre cherche à communiquer. Que veut-il/elle dire exactement ? Quelle est son intention ? Que cherche-t-il/elle à me faire comprendre ?
- Essayer de percevoir, derrière le langage verbal, quels sont les sentiments sous-jacents ? Colère, peur, tristesse, joie, curiosité, amour, désir de plaire ...

## Empathie ≠ Sympathie

L'empathie est la faculté de rejoindre l'autre dans son expérience intérieure, de ressentir ce qu'il peut ressentir comme si on était lui, mais sans oublier ce « comme si », c'est-à-dire sans perdre de vue qu'on n'est pas lui, pour éviter le risque d'une identification affective.

# La reformulation empathique

## La reformulation, outil de l'écoute active

La reformulation empathique est le moyen privilégié de l'écoute empathique. Il s'agit de redire de manière plus concise ou plus explicite ce qu'une personne vient d'exprimer de façon à ce qu'elle se sente comprise et qu'elle puisse poursuivre son récit.

### La reformulation empathique permet à la personne écoutée de :

- Se sentir écoutée, entendue, et acceptée dans son vécu
- Pouvoir corriger ou compléter son propos
- Se sentir en confiance et aller plus loin dans le cheminement de sa pensée
- Clarifier ce qui était flou, sensible, complexe
- Se sentir mieux disposée à écouter à son tour et accepter les conseils

### Types de reformulation

- **Reformulation synthétique** : dire la même chose, en résumé, en prenant l'essentiel (« si j'ai bien compris... J'entends que... »)
- **Reformulation en écho** : reprendre un mot important qui appelle à préciser, à reprendre à partir de là
- **Reformulation -clarification** : réorganise la phrase et relève le sens qui n'était pas dit
- **Reformulation-miroir** : met en évidence une autre façon de voir les choses (verre à moitié plein/vide) ; recadrage
- **Reformulation-soutien** : insiste sur un aspect en particulier

## L'écoute des émotions

Face à une personne en souffrance, on peut se sentir touché(e) par son mal-être, et troublé(e) émotionnellement (malaise, tristesse, inquiétude...), ni savoir comment trouver les mots.

L'émotion de l'autre peut faire peur, peur qu'elle m'envahisse, me contamine ou vienne réveiller mes propres déarrois. Cela provoque souvent des attitudes défensives comme le jugement ou la non écoute pour m'en protéger.

Mais une émotion n'est pas nocive, elle exprime quelque chose et lorsqu'elle est accueillie avec empathie, elle laisse de la place aux ressources internes.

### Le langage de nos émotions

L'émotion est le mouvement de la vie en soi. Elle exprime un besoin sous-jacent et a pour fonction de nous aider à gérer les situations de la vie.

Plus nous sommes sensibles à nos propres émotions, mieux nous réussissons à comprendre celles de l'autre.

### Les émotions primaires :

- La peur aide à faire face au danger (besoin de protection)
- La tristesse accompagne les deuils (besoin de réconfort)
- La joie est expansion, elle dynamise (besoin de partage)
- La colère défend notre intégrité et nos limites (besoin d'affirmation)

# Les limites de l'écoute

## On ne peut pas écouter 24h/24

L'écoute en elle-même est un soin, parce qu'elle permet à la personne de mettre des mots sur ce qu'elle ressent, de se dégager un peu de ses émotions, de prendre du recul face à la situation, de retrouver de l'énergie et de puiser dans ses ressources pour affronter ses problèmes.

Cependant, chacun est différent face à la souffrance de l'autre. Notre capacité d'écoute varie en fonction de la situation, du contexte, des résonances personnelles, de la relation qu'on a avec la personne...

Pour pratiquer l'écoute, il est essentiel de s'assurer de sa disponibilité physique et psychologique, et de ne pas s'oublier dans cette démarche d'aide. Aussi, dans le respect de l'autre et de soi-même, poser ses limites d'écoute et d'aide et s'appuyer sur le réseau de professionnels compétents en la matière, évite de se trouver piégé dans une relation d'aide psychologique, sans la sécurité d'un cadre protecteur.

## Quand passer le relais ?

Le passage de relais peut être évoqué dès les premiers échanges avec la personne avec la personne en difficulté, à condition de respecter les points suivants :

- Prendre le temps d'écouter et d'établir avec elle un climat de confiance
- Reconnaître sa souffrance et ne pas la banaliser
- Lui faire savoir que vous vous souciez d'elle
- L'aider à verbaliser sa souffrance et à exprimer ses émotions
- Identifier avec elle ses besoins et ses ressources personnelles, relationnelles...
- Lui expliquer qu'une aide est possible et l'informer des pistes et des contacts
- Maintenir avec elle un contact téléphonique ou physique, en parallèle.

## Étapes à franchir pour la personne

Pour accepter une aide psychologique, il est nécessaire que la personne ait franchi les étapes suivantes :

1. Elle a conscience de sa souffrance
2. Elle reconnaît que sa souffrance déborde ses capacités à y faire face, malgré les ressources mobilisées (personnelles et/ou sociales)
3. Elle reconnaît qu'elle a besoin d'aide
4. Elle sait qu'une aide existe
5. Elle accepte de se faire aider
6. Elle accepte de prendre contact avec un service ou un professionnel compétent.

# Comment passer le relais

Quand une personne va mal, il ne lui est pas toujours facile d'accepter de l'aide extérieure. Elle peut avoir peur de se confier à des personnes qu'elle ne connaît pas, de se sentir jugée, honteuse, ou encore incomprise, peur du regard professionnel sur elle... Il est donc nécessaire de passer le relais avec délicatesse pour ne pas briser le climat de confiance établi.

## Quelques clés relationnelles

Parler en « je » : dire ce que je ressens face à la personne (mon inquiétude, mes limites...)

Donner au moins deux noms d'interlocuteurs de confiance : cela la laisse libre de choisir celui qu'elle préfère

Rester à l'écoute de ce qu'elle ressent, accueillir ses réticences  
Préciser que je ne l'abandonne pas et que je reste en contact

### Si la personne est d'accord, l'aider à agir

- Lui demander comment elle voit les démarches à faire (besoin de réflexion, choix de l'interlocuteur, moment adéquat...)
- Identifier avec elle ce dont elle a besoin pour agir
- L'aider à faire les démarches si elle le souhaite (prise de rdv, contact téléphonique...)
- Rester en contact régulier avec elle pour manifester son soutien

### Si la personne est en désaccord

- Respecter sa position, ne pas insister : elle peut avoir besoin de temps pour y réfléchir
- Rester en contact avec elle, tout en veillant à vos propres limites
- Alerter si vous sentez qu'elle est en danger, en l'en informant

## Contacts ressources en Sarthe

Centre Hospitalier de la Sarthe ☎ 02.43.43.43.43

EMPS Equipe Mobile de Prévention du Suicide ☎ 02.43.78.85.25 /

06.73.31.88.45

EPAUL Equipe Psychiatrique d'Accueil, d'Urgence et de Liaison ☎

02.43.43.25.13

Association l'Escalier ☎ 02 43 80 49 33

Les Intervalles de l'écoute ☎ 06.80.06.40.24

Association Familles Rurales – Les Voisineurs ☎ 02.43.39.34.39

Solidarité paysans Sarthe ☎ 02.43.14.20.32

## Autres numéros

Samu 15 Pompiers 18 Police 17

Samu social 115 Centre anti poison 01.40.05.48.48

Fil Santé Jeunes « Pouvoir en parler » 0 800 235 236 (n° vert gratuit)

01.44.93.30.94 depuis un portable

SOS Dépression ☎ 01.40.47.95.95

SOS Amitié « Un mal, des mots » ☎ 02.43.84.84.84

Suicide écoute ☎ 01.45.39.40.00

AGRI'ÉCOUTE : 09 69 39 29 19 - Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage - 7j/7, 24h/24 (prix d'un appel local)

# Bibliographie

ROGERS Carl, Le développement de la personne, Dunod.

MUCCHIELLI Robert, L'entretien de face à face dans la relation d'aide, ESF Editeur.

THORNE Brian, Comprendre Carl Rogers, Privat.

MAZET Muriel, Des mots pour vivre, Desclée de Brouwer.

ROSENBERG Marshall, Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la communication non violente, Syros

MARTZ Didier, La lumière noire du suicide, Eres.

DE HENNEZEL Marie, La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller, Robert Laffont.

SALOME Jacques, Le courage d'être soi, Pocket.

« Oh quel réconfort ! Quel réconfort inexprimable de se sentir en sécurité avec quelqu'un ; ne pas avoir à peser ses mots ni mesurer la portée de ses paroles, mais les laisser se déverser tels qu'ils sont, le grain et l'enveloppe ensemble, en étant certain qu'une main fidèle les ramassera et les passera au tamis, conservera ce qui vaut la peine de l'être et, dans un élan de bonté, soufflera sur le reste. »

*Indiens Shoshone cités par Barbara Williams*