

Social Une association implantée à Bordeaux offre une formation pour apprendre à aider

Astrée, une école de l'écoute

Savoir écouter, cela s'apprend. C'est pour cela que l'antenne bordelaise de l'association Astrée propose des journées de formation gratuite à l'écoute de personnes en difficulté. Et la formule rencontre du succès puisque les sessions affichent complet jusqu'à mi-avril, avec une douzaine de participants chaque mois. « Nous sommes là pour les aider à réfléchir sur la relation d'aide et non pour donner des conseils et des points de repères », souligne Hervé Graignon, responsable de l'association à Bordeaux.

Un des principes fondamentaux enseignés est qu'« écouter, c'est avant tout laisser la place à l'autre et respecter son rythme », rappelle le responsable. Cette formation, très interactive, est proposée



P. SAURA / 20 MINUTES

Hier, au cours d'une formation.

depuis un an. Elle est aussi bien ouverte à des personnes qui viennent à titre individuel qu'à des bénévoles d'associations. « J'espère que cela va me permettre de mieux aider les gens que je rencontre », expliquait hier Huguette, une

bénévole de la Croix Rouge venue participer à la journée. « C'est indispensable de venir ici car cela nous permet de prendre conscience de la meilleure façon d'être un bon bénévole », affirme pour sa part Jean-Pierre, un retraité

bénévole aux Resto du cœur et à l'association Accompagner, conduire, transmettre. « Ecouter, c'est très difficile, cela oblige à beaucoup prendre sur soi », reconnaît Jeanne-Marie, bénévole à Astrée.

Sophie d'Ambra
Rens. au 05 56 31 12 34
ou sur www.astree.asso.fr

isolement

Astrée est une association nationale née en 1987. Son antenne bordelaise a vu le jour en 1996. Son objectif est d'aider les personnes confrontées à une situation difficile (divorce, licenciement, deuil...) et de les aider à lutter contre leur isolement.