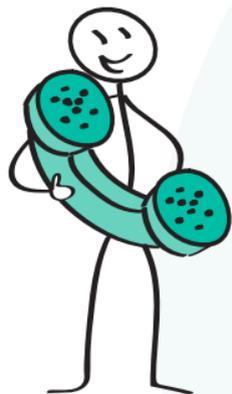


**Bénévolat**



**SOS Détresse**  
Aide par téléphone et en ligne  
anonyme et confidentielle



De nature sociable, vous appréciez le contact avec d'autres personnes,  
vous êtes prêt à offrir une partie de votre temps libre de manière régulière,  
l'ouverture d'esprit et la tolérance font partie de vos valeurs,  
vous êtes fascinés par la psychologie et les thèmes liés aux relations humaines,  
continuellement apprendre de nouvelles choses est dans  
votre nature,  
vous possédez une certaine stabilité psychologique et émotionnelle ...  
... alors un bénévolat auprès de SOS Détresse pourrait être fait pour vous !



Nos bénévoles viennent de tous les horizons, de professions et de domaines culturels différents. La tranche d'âge s'étend d'environ 25 à 75 ans.

## Quel est notre engagement ?

SOS Détresse s'engage à apporter aide et soutien à toute personne dans le besoin, de manière anonyme et confidentielle. Un appel ou écrire un courriel est une chose simple et peu compliquée pour la plupart des personnes : il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous, ni de se déplacer pour obtenir de l'aide, et on n'a pas besoin de craindre le regard des autres.

**Chaque année, nous recevons environ 4.300 appels et 650 courriels** de personnes en situation de vie difficile, dont les besoins en matière de clarification, d'assistance et d'échange dans leurs relations personnelles ne sont pas satisfaits. Notre mission consiste à être disponible pour ces personnes et à les accompagner dans leur recherche de paix intérieure, à retrouver

leurs forces personnelles et à découvrir de nouvelles perspectives dans leur vie.

## Comment puis-je devenir bénévole ?

**Que vous soyez intéressé par l'écoute téléphonique ou par l'aide en ligne**, vous serez préparé à votre tâche grâce à une formation d'un an :  
Prise de conscience de soi, apprentissage de vos propres capacités et limites sont au programme de notre formation, mais également l'apprentissage de techniques de conversation et de connaissances de base en psychologie.  
Après cette formation de base, des bénévoles expérimentés vous introduiront à votre travail étape par étape.  
Une équipe de professionnels vous soutiendra également à tout moment durant votre bénévolat.

## Combien de temps dois-je consacrer par mois à mon bénévolat chez SOS Détresse ?

Outre 2-3 postes pour l'écoute téléphonique ou échanges de courriels pour notre aide en ligne, des supervisions ont lieu régulièrement (1 à 2 fois par mois), garantissant la qualité de votre travail. Des formations continues sont également proposées tout au long de l'année, permettant d'élargir vos connaissances et d'acquérir plus d'expérience dans le domaine.

Ainsi, il est attendu de nos bénévoles qu'ils puissent s'engager à peu près 10-14 heures par mois pour SOS Détresse.



© Trueffelpix - stock.adobe.com

## Quel est l'esprit d'équipe chez SOS Détresse ?

SOS Détresse se distingue par un engagement fort et une atmosphère conviviale.

Une relation de confiance, le respect et l'assistance mutuelle font tout autant partie des valeurs que nous partageons.

## Avons-nous suscité votre intérêt ?

Nous serions ravis de vous rencontrer lors d'un entretien !

Veuillez nous contacter à l'adresse suivante:

**SOS Détresse**  
**B.P. 620, L-2016 Luxembourg**

ou

Courriel: [benevolat@sosdetresse.lu](mailto:benevolat@sosdetresse.lu)

454545.lu