

Prendre soin de sa santé mentale

Pourquoi pas une ligne d'écoute ?

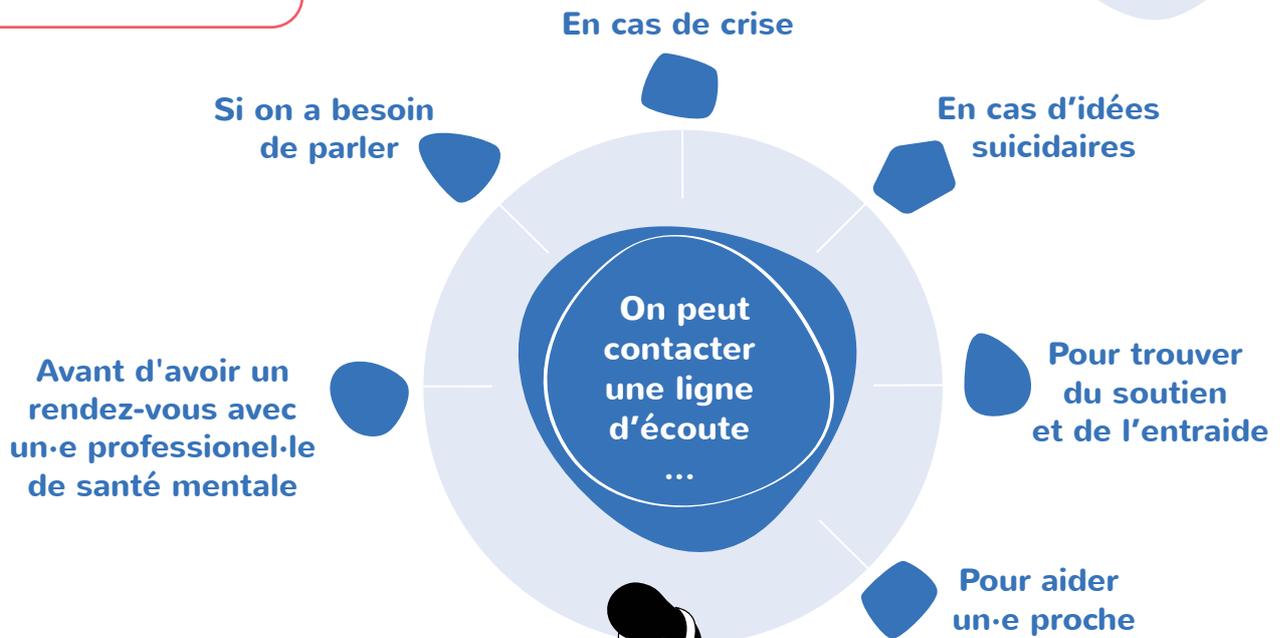
Chercher une ligne d'écoute en fonction de son besoin.

Vérifier si le service est gratuit ou payant

Se renseigner sur le type d'organisme (association, hôpital, entreprise, etc.) qui propose la ligne

On peut appeler une ligne de soutien psychologique quand on se sent angoissé-e, qu'on a besoin de parler ou qu'on cherche de l'aide.

Par téléphone, tchat, internet : plusieurs façons d'être soutenu-e.



On peut appeler pour soi ou pour un-e proche. Pour commencer la conversation, on peut préciser qu'on téléphone pour la première fois, **poser une question** ou dire pourquoi on appelle. Si la ligne est occupée, on peut patienter ou **essayer une autre**.



Où trouver les numéros ?
Un guide des lignes d'écoute est disponible sur : www.psycom.org

