

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.

En cas de crise

Si on a besoin
de parler

En cas d'idées
suicidaires

Avant d'avoir un
rendez-vous avec
un-e professionnel-le
de santé mentale

On peut
contacter
une ligne
d'écoute
...

Pour trouver
du soutien
et de l'entraide

Pour aider
un-e proche



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

