

« Des nuits  
j'fixe le plafond  
Les yeux remplis  
de questions »

Richard Séguin

**N'ATTENDS PLUS, APPELLE-NOUS!**



Ligne d'écoute téléphonique  
anonyme et confidentielle

## Tu as besoin de parler?

Secours-Amitié Estrie est un service d'écoute téléphonique assuré par des bénévoles à l'écoute formés et préparés pour recevoir tes confidences.

## Tu peux nous parler de tout

Peu importe le problème que tu vis, parle-nous!

- relations interpersonnelles
- solitude
- deuil
- santé mentale
- idées suicidaires
- découragement, tristesse, colère, etc.

## Tu parleras à des gens de confiance

Des personnes respectueuses, accueillantes, chaleureuses, qui t'écouteront sans te juger et qui t'apporteront un apaisement.

**819 564-2323**

**1 800 667-3841**

(MRC du Granit)

## 365 jours et nuits

Anonyme, confidentiel et gratuit

**[secoursamitieestrie.org](http://secoursamitieestrie.org)**

**f Secours-Amitié Estrie**