CARREFOUR
LE MOUTIER
Depuis 1969, un accueil inconditionnel

# Communiqué de presse

## Le potentiel inouï de l'écoute en temps de crise

**Longueuil, le 8 décembre 2020 - Depuis plusieurs mois, la pandémie de la Covid-19 et les mesures sanitaires qui l'accompagnent nous restreignent considérablement dans nos contacts humains. Le Carrefour le Moutier, membre de l'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ), rappelle les vertus de l'écoute pour briser l'isolement, atténuer l'anxiété et reprendre confiance en soi.**

Depuis 50 ans, le Carrefour le Moutier a pour mission d'accueillir, écouter et outiller toute personne qui vit un moment difficile, une période de transition, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir, pour elle et sa communauté. Grâce à son service d'écoute et de référence, le Carrefour le Moutier soutient des centaines de personnes, chaque année, afin de les aider à surmonter certaine détresse. Le tout se déroule dans la confidentialité et l'anonymat.

**L'importance de l'écoute**

Bien que souvent méconnue ou sous-estimée, l'écoute est une alliée précieuse pour notre santé globale. Le simple fait de recevoir un accueil empathique et dénué de tout jugement peut apporter soulagement et réconfort lorsqu'on traverse une période plus difficile. Quand un trop-plein, lié à une situation personnelle, sociale ou professionnelle, se fait sentir, il est bon de se rappeler que des écoutants bénévoles sont disponibles et offrent une lueur d'espoir au bout du fil.

« Quelle que soit la situation que vous vivez, une préoccupation, une inquiétude, le sentiment d'avoir besoin d'aide, il ne faut surtout pas hésiter à appeler, pour éviter que cela ne se transforme en détresse plus importante. Les bénévoles du Carrefour le Moutier, formés à l'écoute, sont là pour vous. Au besoin, ils vous référeront vers des

ressources spécialisées », de souligner Madeleine Lagarde, directrice générale du Carrefour le Moutier.

S'il s'agit d'un besoin de se confier, de briser sa solitude ou de ventiler un trop-plein émotionnel, les centres d'écoute téléphonique offrent une réponse accessible, réconfortante et adaptée.

« Les services gratuits d'écoute téléphonique existent depuis plus de 50 ans au Québec. Plutôt que de laisser les émotions s'accumuler et de s'exposer à une crise, j'invite toute personne qui en ressent le besoin à faire appel à un de nos centres. Une écoute empathique peut réellement apaiser et faire de petits miracles! », d'ajouter Pierre Plourde, coordonnateur de l'ACETDQ, qui regroupe 22 centres d'écoute téléphonique.

Pour connaître la liste des membres de l'ACETDQ, visitez le www.lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region.

**À propos du Carrefour le Moutier**

Le Carrefour le Moutier œuvre en prévention de la détresse, en santé mentale et au soutien aux nouveaux arrivants. Il contribue à l'avènement d'une société plus inclusive, solidaire et en santé, en valorisant l'écoute qu'il voit comme un moyen déterminant pour des changements individuels et collectifs.

**Bas de vignette** : Que ce soit pour se confier, briser sa solitude ou ventiler un trop-plein émotionnel, les centres d'écoute téléphonique offrent une réponse accessible, réconfortante et adaptée. (Crédit : Carrefour le Moutier)

**Source :**

Oriane Wion
Agente de communication
Carrefour le Moutier
communication@carrefourmoutier.org
450-679-7111
www.carrefourmoutier.org.