

# Besoin de parler à quelqu'un?

Le site internet du **RÉSEAU ENTRAIDE VALAIS (REVS)** informe sur la santé mentale et répertorie les offres d'aide et de soutien disponibles en Valais telles que l'association Pars Pas.

**SION** Un jour ou l'autre, nous sommes tous amenés à vivre des événements difficiles qui peuvent nous déséquilibrer et créer un mal-être, une détresse existentielle, voire une envie de suicide. Ils exigent la mobilisation de ressources personnelles pour s'adapter à une nouvelle situation et retrouver un nouvel équilibre. Parfois, on y arrive seul, parfois on peut avoir besoin d'aide. Parler de ses difficultés peut avoir une influence po-

sitive, mais l'écoute des amis et de la famille ne suffit pas toujours. Disposer d'un soutien adéquat, d'informations et de conseils peut permettre de se sentir moins démuné et augmenter la capacité à améliorer sa santé. Le site internet du Réseau Entraide Valais ([www.revs.ch](http://www.revs.ch)) permet de trouver facilement l'aide ou l'information nécessaire parmi les nombreuses structures agissant dans le canton telles que l'association «143 La Main

Tendue» ou «Pars Pas». Cette dernière par exemple s'adresse aux personnes en détresse ou à leurs proches en leur offrant une oreille par téléphone (027 321 21 21) ou par mail ([aide@parspas.ch](mailto:aide@parspas.ch)). «Cette ligne d'écoute ouverte de 8h à 20h est unique en Suisse Romande» conclut Nathalie Reynard, responsable de prestations à l'association Pars Pas.

[www.revs.ch](http://www.revs.ch)  
[www.parspas.ch](http://www.parspas.ch)



**Le Réseau Entraide Valais (REVS) permet aux personnes en détresse de trouver l'aide ou l'information nécessaire parmi les nombreuses structures agissant en Valais. LDD**