

UN ESPACE POUR RALENTIR, RESENTIR, S'ÉCOUTER, ENSEMBLE

# échOs

CERCLES D'ÉCOUTE

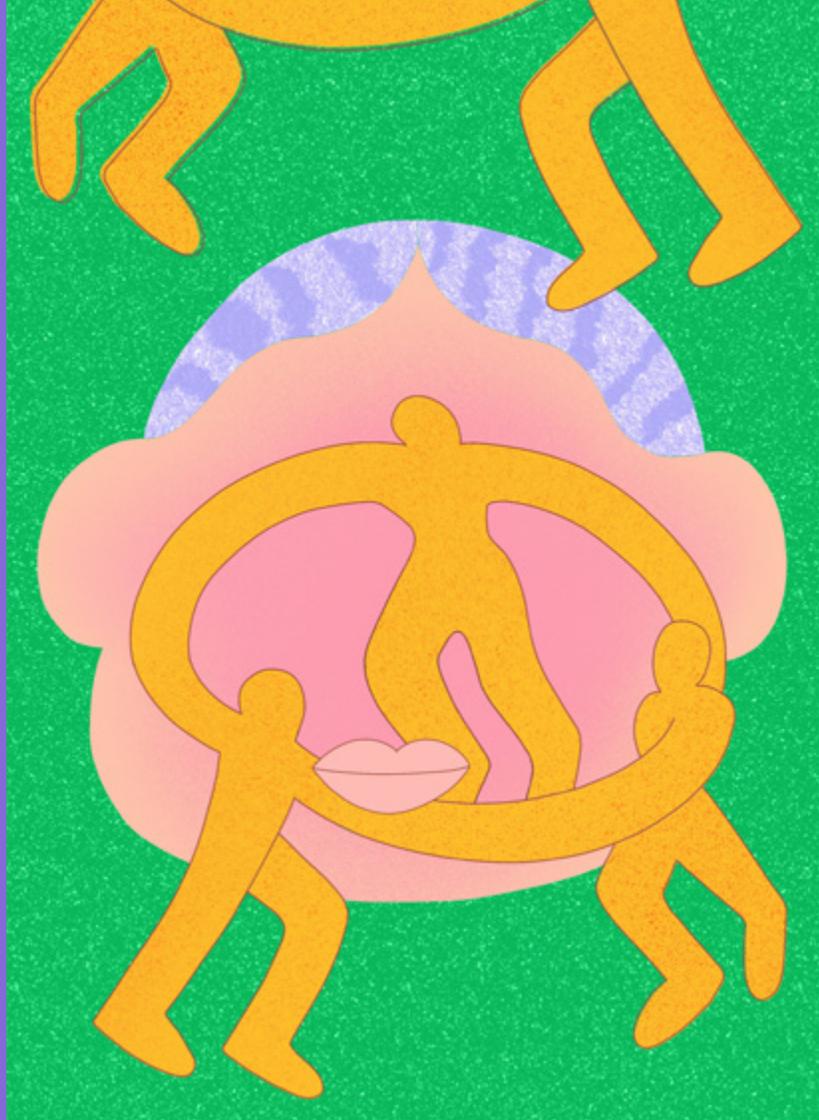


# C'est quoi un cercle d'écoute ?

Un cercle d'écoute, c'est un espace bienveillant et confidentiel, où chacun·e peut s'exprimer librement ou simplement écouter. Pas de conseil, pas d'interruption. Juste une écoute sincère, sans jugement. Un moment pour revenir à soi, et se relier aux autres.

# Pourquoi venir ?

Parce que ça fait du bien. Pour déposer ce qu'on ne peut pas dire ailleurs. Pour se sentir écouté·e, pleinement. Pour écouter, vraiment. Pour faire une pause dans le tourbillon du quotidien.



# Ce que c'est

- C'est une écoute pure et inconditionnelle
- C'est un moment de calme dans une société bruyante
- C'est un moment où tu retournes à la maison de tes émotions

# Ce que ce n'est pas

- Ce n'est pas une thérapie
- Ce n'est pas un espace de débat
- Ce n'est pas un cercle de parole thématique

**ICI, ON NE CHERCHE PAS DE SOLUTION.  
ON ACCUEILLE CE QUI EST LÀ.**



# Pourquoi Échos ?

Parce que dans le cercle, chaque mot, chaque silence résonne. Ce que tu partages peut toucher quelqu'un d'autre. Et ce que tu entends fait parfois écho en toi.

L'écho, c'est cette connexion invisible et puissante qui unit les participant·es.

## En pratique

- C'est gratuit
- Sans inscription
- C'est ouvert à tout le monde
- Viens comme tu es, et repars comme tu veux



# En savoir plus ?



Design, illustration : Elorri Charriton

---

**[www.cerclodecoute.ch](http://www.cerclodecoute.ch)**  
**[info@cerclodecoute.ch](mailto:info@cerclodecoute.ch)**

---

Un projet de La Main Tendue et de minds,  
pour une santé mentale accessible à tou·tes

**f** Échos, cercles d'écoute  [@cerclodecoute.ch](https://www.instagram.com/cerclodecoute.ch) **in** Échos, cercles d'écoute