

Dix minutes.

L'envie monte, atteint un sommet, puis redescend. Presque toujours en moins de vingt minutes. Lisez ces trois phrases, lentement.

- 1 Cette envie va passer, que je cède ou non. Elle passe plus vite si j'attends.
- 2 Je n'ai pas à décider pour toute ma vie. Seulement pour les dix prochaines minutes.
- 3 J'écris à quelqu'un maintenant. Le chat est ouvert, personne ne me demandera mon nom.

MAINTENANT

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

Lâ taqnatû min rahmati-Llâh. Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Coran, 39 : 53.