

Aide pour gérer l'anxiété.



Un **NOUVEAU** programme de thérapie numérique est maintenant offert

Si vous avez 16 ans et plus, vous pouvez accéder en toute confidentialité à un programme gratuit de thérapie en santé mentale numérique afin de traiter les symptômes d'anxiété associés aux aspects problématiques des pandémies :

- Incertitude
- Isolement social
- Prestation de soins à la famille et aux membres de la collectivité
- Surinformation et gestion du stress

Le gouvernement du Manitoba offre ce programme dans le cadre de sa réponse à la pandémie de COVID-19.

Rendez-vous à manitoba.ca/covid19 pour commencer dès aujourd'hui

Vous avez besoin d'aide?

- **Ligne d'écoute de Klinic**
204 786-8686 ou 1 888 322-3019
ATS-ATME : 204 784-4097
- **Ligne de prévention du suicide et d'assistance du Manitoba**
1 877 435-7170 (1-877-HELP170)
- **Jeunesse, J'écoute**
1 800 668-6868
- **Manitoba Addictions Hotline (ligne d'écoute sur les dépendances)**
1 855 662-6605
- **Ligne d'écoute pour les victimes d'agression sexuelle de Klinic**
204 786-8631 ou 1 888 292-7565
ATS-ATME : 204 784-4097
- **Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services (services de soutien en milieu agricole, rural et nordique)**
supportline.ca – counseling en ligne
1 866 367-3276 (de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi)
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières nations et des Inuits**
1 855 242-3310