



# 1-800-661-0844

## La Ligne d'aide des TNO

### 24/7



La Ligne d'aide des TNO offre en tout temps du soutien confidentiel, gratuit et anonyme aux Ténois. Les gens qui le souhaitent peuvent également recevoir des appels de suivi.

Pour obtenir de l'aide, composez le **1-800-661-0844**.

Si vous avez des difficultés, des intervenants formés peuvent vous aider à les surmonter. Mentionnons :

- la gestion du stress
- les pensées suicidaires
- la violence et les abus
- le traitement des dépendances
- la dépression et l'anxiété
- la peine et le deuil



### Page Facebook de la Ligne d'aide des TNO

La Ligne d'aide des TNO est sur Facebook! La nouvelle page offre des renseignements et des conseils sur la promotion de la santé mentale et sur les façons de surmonter les épreuves, ainsi que sur les ressources locales. Les Ténois peuvent également communiquer avec un intervenant formé par l'entremise du service de messagerie privée de la page.

Pour de plus amples renseignements, visitez la page  de la Ligne d'aide des TNO et partagez l'info avec vos amis.