

# Ligne de Soutien en Santé Mentale



La Fédération Métisse du Manitoba est heureuse d'offrir une **ligne de soutien en santé mentale** sans frais pour les citoyens métis. Vous pouvez la joindre en composant le **1-833-390-1041 Ext. 1** entre **7h** et **23h** tous les jours.

La pandémie du COVID-19 a augmenté les défis auxquels les gens sont confrontés dans la vie de tous les jours en raison de difficultés comme l'incertitude financière et l'isolement social. De nombreuses ressources sont à votre disposition si vous rencontrez des problèmes de santé mentale comme:

- Anxiété
- Dépression
- Isolement
- Fatigue du COVID
- Toxicomanie
- Disharmonie familiale

Ce service confidentiel, appartenant aux Métis et exploité par eux, offre aux citoyens des services de soutien en santé mentale adaptés à leur culture, aussi bien en français qu'en anglais.

# 1.833.390.1041 Ext 1

de **7 h** à **23 h** Tous les Jours



# Mental Wellness Support Line



The Manitoba Métis Federation is pleased to offer a toll-free **Mental Health Wellness Support Line** for Métis Citizens, which can be reached by calling **1-833-390-1041 Ext. 1** between **7am** and **11pm** daily.

The COVID-19 pandemic has increased the challenges people are facing in everyday life as a result of hardship such as financial uncertainty and social isolation. Help is available if you are experiencing:

- Anxiety
- Depression
- Isolation
- COVID Fatigue
- Addiction Issues
- Family Issues

This confidential, Métis-owned and operated service offers Citizens culturally appropriate mental health supports in both English and French.

# 1.833.390.1041 Ext 1

## 7am to 11pm Daily

