

En soutien de votre santé mentale et de votre bien-être

Vous ressentez du stress, de l'anxiété et de la dépression en raison de la crise de la COVID-19? Nous pouvons vous aider.



Par le biais d'une série de textos quotidiens, les gens reçoivent des conseils et de l'encouragement qui les aident à développer des capacités d'adaptation et de résilience personnelles saines. Ce service ne comporte aucun frais. Toutefois, les frais de messagerie standard s'appliquent. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur mobile.

Pour vous inscrire, textez **Espoir** à :
1 855 947-4673 (1 855-947-HOPE)

www.ahs.ca/text4hope



There is no cost to subscribe, however standard message rates may apply. Please check with your mobile provider.