

## Solidarité

C'est grâce à l'engagement de plus de 600 femmes et hommes bénévoles et bien formés que **La Main Tendue Suisse peut assurer une écoute 24h sur 24, toute l'année**

## Qualité

Parce que l'écoute est la base d'un équilibre et d'un bien-être émotionnel, La Main Tendue en a fait sa mission : **offrir au public une ligne téléphonique qui permet à chacun de trouver quelqu'un à qui parler**

## Proximité

**La régionalisation permet aux bénévoles d'être proches des appelants, tout en respectant l'anonymat.** Ils connaissent les offres d'aide de leur région et peuvent transmettre ces informations en cas de besoin



Et si on en parlait ?  
**Tél 143**

La détresse, la crise, la solitude peuvent devenir une souffrance momentanément insurmontable pour chacun d'entre nous



## Une main tendue... un cœur ouvert

Tél 143 est le numéro d'aide d'urgence téléphonique le plus reconnu pour les adultes en Suisse

- Offre une écoute
- Accueille sans donner des conseils
- Peut donner des impulsions
- Transmet des adresses en cas de besoin



## Qui sommes nous ?

Un service d'aide au téléphone 143 et par internet sur [www.143.ch](http://www.143.ch)



- La Main Tendue est un numéro d'urgence disponible 24/24 de manière confidentielle et anonyme.
- S'adresse à toute personne ayant besoin d'aide et de soutien.
- Lorsque c'est la crise...
- Lorsque le quotidien est devenu ingérable.
- Lorsque la solitude pèse.



## Quelqu'un à qui parler



Un entretien aide souvent à avancer  
...en tout temps, anonyme et gratuit!

**Composer le 143**



Aide par mail  
...nous répondons dans les 48h!

**Aller sur [www.143.ch](http://www.143.ch)**



## Ne restez pas silencieux!

**Tél 143**  
La Main Tendue

24  
24

