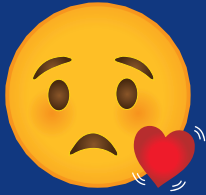


Danse avec ton stress

À toi de prendre les commandes !



TON COEUR BAT VITE

*Respire profondément.
Détends-toi.*



TON ESTOMAC EST NOUÉ

Exprime ce que tu ressens.



TON ESPRIT EST AGITÉ

*Concentre-toi sur
le moment présent.*



TON CORPS EST TENDU

Bouge!



Ressources pour la région de Hamilton

Jeunesse, J'écoute (24/7) **1-800-668-6868**

**Crisis Outreach
& Support Team (Coast) Crisis 24/7** **905-972-8338**
coasthamilton.ca

McMaster Children's Hospital
905-521-2100
mcmasterchildrenshospital.ca

**Centre de Santé Communautaire
Hamilton/Niagara** **905-528-0163**
1-866-437-7606

REACH, Simcoe **1-888-454-6275**

CONTACT Brant, Brantford **519-758-8228**

Nexus Youth Services **905-451-4655**