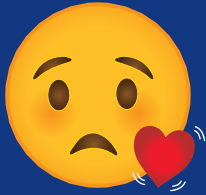


Danse avec ton stress

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 Niagara

**Numéro unique pour accéder à tous les services
communautaires dans la région**

211

Centres de crises :

- *Distress Centre Niagara* 905-688-3711
- *Port Colborne, Wainfleet et environs* 905-734-1212
- *Fort Erie et environs* 905-382-0689
- *Grimsby, West Lincoln* 905-563-6674

**Canadian Mental Health Association
Niagara Branch Community Crisis Care (16+)** 905-641-5222

Access Line 1-866-550-5205
Ligne de soutien au niveau de la santé mentale et addictions

Safe Beds 905-641-5254
The RAFT Jeune (16-24 ans), St Catharines 905-984 4365/1-833-984-4365
Community Crisis Care, St Catharines 905-378-4647 poste 43230
Niagara Falls 905-378-4647 poste 54919
Welland 905-378-4647 poste 33407

Ontario Works 905-354-3561

Child and Adolescent Crisis Line 1-800-263-4944
Pathstone Crisis Line

COAST Niagara 1-866-550 5205 poste 1
Consultation en santé mentale au téléphone

Centre de Santé Communautaire 905-734-1141 ou Hamilton/Niagara
1-866-885-5947

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Community care ;
- *crise financière* 905-685-1349
- *logement* 905-984 8955