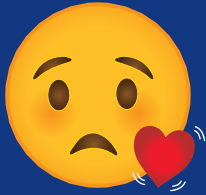


Danse avec ton stress

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 Oakville

Jeunesse, J'écoute	1-800-668-6868
Halton Crisis Une, 24 h - (Coast Halton) <i>For youth 16 and older</i>	1-877-825-9011 coasthamilton.ca
Youth Mental Health Support in Schools	905-825-6000 halton.ca
Nexus Youth Services	905-451-4655
Rock 24 hour crisis line	905-878-9785
Radius Child and Youth Services	1 855-744-9001
Peel Children's Centre	905-795-3500
Bro Talk	1-866-393-5933
Distress Centre Oakville (24 hrs)	905-849-4541
Distress Centre North Halton (24 hrs)	905-877-1211
Halton Family Service	905-845-3811
Access Counselling & Family Services	905-637-5256
Canadian Mental Health Association <i>- North Halton</i> <i>- Oakville</i>	<i>519-853-9793</i> <i>905-693-4270</i>
Lesbian/Gay/Bi-Sexual Youth Line	1-800-268-9688
Crisis Line	905-825-3622 (24-hours)
Teen Crisis Line	905-878-9785 (24 hour)