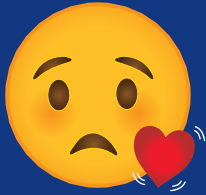


Danse avec ton stress

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 Toronto

Jeunesse, J'écoute	1-800-668-6868
Toronto Distress Centres	416-408-4357 ou 416-408-HELP
Youthdale's Crisis Support Team	416-363-9990
St. Michael's Hospital- Mobile Crisis Team via Police Department	911 (24/7*)
Pour communiquer avec l'équipe :	Urgences: 911 ou Non-urgences : 416-808-2222
<i>(Service accessible via la police - répond aux régions Bloor à Lakeshore, Spadina à la Don Valley)</i>	
St. Joseph's Hospital - Mobile Crisis Team via Police Department	911 (24/7*)
<i>(Service accessible via la police (pas de numéro direct)</i>	
Gerstein Centre Crisis Line	416-929-5200 (24/7*)
<i>(Limites du service de l'unité Mobile : Sud vers le lac, Nord vers Eglinton, Est vers Bayview jusqu'à Danforth et vers Victoria Park, Ouest vers Jane St.)</i>	
Centre Francophone de Toronto	416-922-2672
Catholic Family Service of Toronto	416- 921-1163
Central Toronto Youth Services	416-924-2100
The Centre for Addiction and Mental Health	416 535-8501 ext. 2
Etobicoke children's centre "The ECC Walk-In Counselling Service"	416-240-1111
<i>Lundi, jeudi 14h à 18h</i>	
<i>Mardi 11h à 16h</i>	
<i>Mercredi 12h à 20h</i>	
<i>Vendredi 10h à 14h</i>	
Hincks-Dellcrest Treatment Centre	416-924-1164
Native Child and Family Service of Toronto	416-969-8510
Georges Hull Centre	416-622-8833
Skylark Children, Youth & Families <i>What's up walk-in® Clinic</i>	416- 482-0081
<i>Lundi, jeudi 14h à 18h</i>	
<i>Mardi 10h à 14h</i>	
<i>Mercredi 12h à 20h</i>	
<i>Vendredi 9h à 14h</i>	
YouthCan Impact Walk-in Clinic	
<i>Lundi, vendredi, samedi 10h à 14h</i>	
<i>Mardi, jeudi 14h à 18h</i>	
<i>Mercredi 16h à 20h</i>	