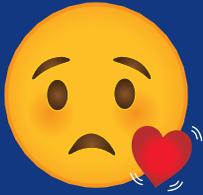


# Danse avec ton stress

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

<b>Jeunesse, J'écoute (24/7)</b>	<b>1-800-668-6868</b>
<b>Toronto Distress Centres</b>	<b>416-408-4357 416-408-HELP</b>
<b>Scarborough Hospital Regional- Mobile Crisis Team</b>	<b>416-495-2891</b>
<b>Youthdale's Crisis Support Team</b>	<b>416-363-9990</b>
<b>Centre Francophone de Toronto</b>	<b>416-922-2672</b>
<b>Catholic Family Service of Toronto</b>	<b>416-222-0048</b>
<b>The Centre for Addiction and Mental Health</b>	<b>416-535-8501</b>
<b>Hincks-Dellcrest Treatment Centre</b>	<b>416-924-1164</b>
<b>Native Child and Family Service of Toronto</b>	<b>416-969-8510</b>
<b>Skylark Children, Youth &amp; Families</b>	<b>416-482-0081</b>
<i>YouthCan Impact Walk-in Clinic</i>	
<i>40 Orchard View Blvd in Unit #102, Toronto</i>	
<i>Lundi</i>	<i>10h à 14h</i>
<i>Mardi</i>	<i>14h à 18h</i>
<i>Mercredi</i>	<i>16h à 20h</i>
<i>Jeudi</i>	<i>14h à 18h</i>
<i>Vendredi</i>	<i>10h à 14h</i>
<i>Samedi</i>	<i>10h à 14h</i>