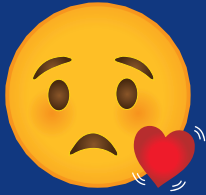


# Danse avec ton stress

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 (24/7)** **1-800-668-6868**

**Scarborough Hospital Regional- Mobile Crisis Team** **416-495-2891**

**Youthdale's Crisis Support Team** **416-363-9990**

## **General Campus- Mobile Crisis**

### **Grace Campus Crisis Response : seulement pour ER, 24hres / 7jrs**

*(Limites géographiques du service : Sud vers le lac, Nord vers Steeles Ave., Est vers Port Union Rd., et West vers Victoria Park jusqu'à Eglinton, le long d'Eglinton vers Bayview Ave, le long de Bayview vers Danforth, et revient vers Victoria Park)*

**YouthLink's** **416-967-1773**

**The Centre for Addiction and Mental Health** **416 535-8501 ext. 2**

**Hincks-Dellcrest Treatment Centre** **416-924-1164**

**Etobicoke children's centre** **416-240-1111**

*"The ECC Walk-In Counselling Service"*

*Lundi 14h à 18h*

*Mardi 11h à 16h*

*Mercredi 12h à 20h*

*Jeudi 14h à 18h*

*Vendredi 10h à 14h*

**Centre Francophone de Toronto** **416-922-2672**

**Native Child and Family Service of Toronto** **416-969-8510**

**East Metro Youth Service** **416-438-3697**

*'What's up' walk-in® Clinic*

*1200 Markham Road, Suite 200 Scarborough, Ontario*

*Lundi, mercredi et jeudi 14h à 20h*

*Mardi 10h à 17h*

*Vendredi 10h à 17h*

*Samedi 10h à 14h*