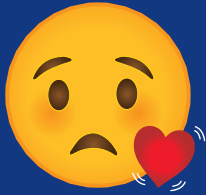


Danse avec ton stress

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
Community Crises Response Service (24 hours)	310-2673 (COPE)
Markham-Stouffville Hospital – Crisis Team	905- 472-7556
Pathways for children	905-471-7877
Southlake Regional Health Centre	
<i>Adult Crisis</i>	905-895-4521 ext 2666
<i>Child & Adolescent Crisis</i>	905-853-2227
Counselling Services for York Region	416-999-3437
Family Services York Region	
<i>Newmarket</i>	905-895-2371
<i>Markham</i>	905-415-9719
<i>Richmond Hill</i>	905-883-6572
<i>Georgina</i>	905-476-3611
Kinark Child and Family Services	1 888-454-6275
York Region Psychological Services	416-602-3230