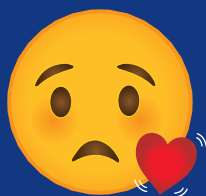


Danse avec ton stress

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 Waterloo/Kitchener

Hôpitaux

Cambridge

Cambridge Memorial Hospital

519-621-2330

519-744-1813

Kitchener – Waterloo

Grand River Hospital

519-742-3611

519-744-1813

Guelph

Wellington-Dufferin-Guelph Health Unit

519-843-2460

519-821-0140

ACSM / CMHA Waterloo – Wellington

L'Association canadienne pour la santé mentale offre des programmes et des services axés sur le rétablissement pour les personnes de tout âge et leur famille.

1-844-437-3247

Lutherwood

Lutherwood offre des services de santé mentale, d'emploi et de logement dans la région de Waterloo et le comté de Wellington.

519-623-9380

Jeunesse, J'écoute (24/7)

Jeunesse, J'écoute offre un service de consultation et de référence pancanadien accessible jour et nuit par téléphone et par Internet. Ce service, offert aux enfants et aux adolescents, est bilingue, gratuit et anonyme.

1-800-668-6868

Front Door

Front Door offre une vaste gamme de programmes et de services pour aider les enfants, les jeunes et les familles qui vivent dans la région de Waterloo.

519-749-2932

KW Counselling Services

KW Counselling Services offre des services de consultation, d'éducation, de formation et de développement communautaire pour aider les familles et les individus à apporter des changements positifs dans leurs vies.

519-884-0000

Carizon

Carizon se spécialise dans la santé mentale des enfants, l'engagement et le développement des jeunes, les services de violence familiale, la consultation, le soutien parental et l'éducation, le conseil en crédit, la résilience au travail, le soutien à l'établissement et le bien-être communautaire.

519-743-6333

Centre de détresse (24/7)

Le Centre de détresse fournit une écoute attentive et confidentielle aux personnes vivant à Waterloo, Wellington et Dufferin. Les lignes téléphoniques fonctionnent 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

519-745-1166

Ligne de crise / Crisis Line