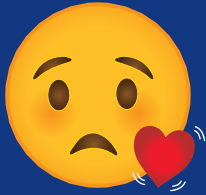


# Danse avec ton stress

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 Durham

---

<b>Jeunesse, J'écoute (24/7)</b>	<b>1-800-668-6868</b>
<b>Durham Region's Crisis Response line</b>	<b>905-666-0483 or 1-800-742-1890</b>
<b>Mental Health Crisis Response</b>	<b>905 576 8711 poste 4384</b>
<b>Canadian Mental Health Association Durham</b>	<b>1-844-436-8760</b>
<b>Kinark Child and Family Services</b>	<b>1- 888-454-6275</b>
<b>LakeRidge Health/Pinewood Centre's Youth Services</b>	
- 95 Bayly Street West Suite 406, Ajax	905-683-5950
- 200 King Street East Suite 206, Bowmanville	905-697-2746
- 419 King Street West Suite 125, Oshawa	905-571-3344
- 180 Mary Street, 3rd Floor, Port Perry	905-985-4721
<b>Services à la famille catholiques de Durham</b>	<b>905-725-3513</b>
<b>Frontenac Youth Services</b>	<b>1-888-454-6275</b>
<b>John Howard Society of Durham Region</b>	<b>905-579-8482</b>
<b>Centre d'emploi francophone de Durham</b>	<b>905-436-6989</b>