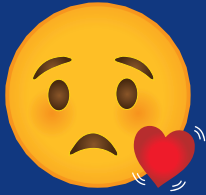


Danse avec ton stress

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 Peel

Jeunesse, J'écoute	1-800-668-6868
Peel Crisis Services	905-278-9036
Peel Children's Centre	905-795-3500
Tangerine Walk-In Counselling	905-795-3530
Nexus Youth Services	905-566-1883
Family Services of Peel	905-453-5775
Canadian Mental Health Association	905-451-2123
Elizabeth Fry Society of Peel Halton	905-459-1315
Catholic Family Services	905-450-1608 ext 169

Lignes de crises :

- *Brampton* (905) 450-1608
- *Mississauga* (905) 897-1644
- *Dufferin* 1 (888) 940-0584

Walk-in clinic :

- *Brampton; les jeudis de 12h30 à 19h30* 905-450-1608
- *Mississauga; les mardis de 12h30 à 19h30* 905-897-1644