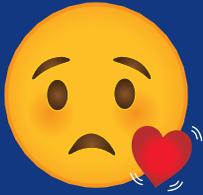


Danse avec ton stress

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 Simcoe

Jeunesse, J'écoute (24/7) 1-800-668-6868

Youth Crisis Response Services Simcoe County 705-728-5044
1-888-893-8333

Royal Victoria Regional Health Centre
Mental Health and Addiction Program 705-728-9090 poste 47210

Orillia Soldiers' Memorial Hospital 705-325-2201 ext. 3536

La Clé 705-725-9755

Kinark Child and Family Services 1-888-454-6275

New Path Youth and Family Services 705-725-7656

Walk-in Clinics avec New Path :

- Alliston : les jeudis de 8h30-16h30;
- Barrie : les mercredis et les jeudis de 11h à 19h;
- Bradford : les lundis de 11h à 19h;
- Collingwood : les mercredis de 11h à 19h;
- Orillia : les mercredis de 11h à 19h.

Canadian Mental Health Association Simcoe 705-726-5033

Walk-in intake avec CMHA : 134 rue Anne Sud: les lundis de 13h-16h et les jeudis de 14h-16h

Catholic Family Services 705-726-2503

Walk-in intake avec Catholic Family Services :

- Orillia : lundi 9h30-15h30;
- Midland : mardi 10h30-16h30;
- Barrie : mercredi 12h00-19h00 et jeudi 12h00-19 :00;
- Bracebridge : mercredi 12h30-18h30;
- Collingwood : vendredi 9h30h-15h30;
- Huntsville : vendredi 9h30-15h00.

Centre de santé communautaire Chigamik 705-527-4154

1-855-527-4154