

Une aide en santé mentale et au bien-être gratuite et confidentielle est disponible 24/7 pour les personnes touchées par l'ouragan Fiona



Jeunesse, J'écoute est disponible 24/7 pour les personnes qui subissent les conséquences de cet événement météorologique extrême. Nos services gratuits de santé mentale en ligne sont ouverts pour soutenir les personnes de l'Est du Canada et de tout le pays.

POUR LES JEUNES

[Texte au 686868](#) pour communiquer avec un·e répondant·e aux crises bénévole

[Compose le 1-800-668-6868](#) (en utilisant un téléphone fixe, un téléphone portable ou un service VoIP sur un ordinateur) pour parler avec un·e intervenant·e professionnel·le

Discute avec d'autres jeunes de ce qui te préoccupe à JeunesseJecoute.ca/CommunauteJeunesse

POUR LES ADULTES

Envoie un texto au 741741 pour communiquer avec un·e répondant·e aux crises bénévole formé·e

Pour obtenir un soutien en matière de santé mentale ou de consommation de substances, visite le site EspaceMieux-Etre.ca

Pour obtenir d'autres astuces, ressources et soutien en matière de santé mentale, tu peux visiter JeunesseJecoute.ca.

Tu peux également cliquer sur les images ci-dessous pour découvrir des informations, des outils autoguidés et des soutiens communautaires au Canada. Parce que tu n'es pas seul·e.



Ressources Autour de Moi



Faire face à la tragédie



Comment gérer les nouvelles qui te font réagir



Le ballon



Qu'est-ce que la pleine conscience et comment la pratiquer?



Ressources liés aux enjeux, nouvelles et actualités