

Ressources en santé mentale

**Votre enfant cherche
des informations et/ou
des ressources en lien
avec la santé mentale et
le bien-être?**

PHARE du BIEN-ÊTRE
(Accessible aux élèves via
leur compte franco-nord.ca:



Ligne d'aide en cas de crise de suicide

**Un service d'écoute pour vous
confier en toute sécurité, 24h
sur 24, chaque jour de l'année**

**Appelez/textez 9-8-8
Visitez www.988.ca**

JEUNESSE J'ÉCOUTE :

Par téléphone à **1.800.668.6868(24/7)**

Par texto en textant **PARLER** au
686868 (24/7)

Par clavardage sur
le site web

(19h à minuit):
jeunessejecoute.ca

L'agence MAINS - HANDS :

Des cliniques de
conseil virtuel gratuit

1.800.668.8555
mardi et jeudi
(11h à 19h)

Une ligne de crise
1.844.287.9072

Parlons Maintenant :

Des services de thérapie gratuits
lundi au vendredi (midi à 20h)

samedi (midi à 14h)
1.855.416.8255

Si vous ou quelqu'un que vous
connaissez avez une urgence en
matière de santé mentale ou de
dépendance, appelez le 9-1-1 ou
rendez vous aux services
d'urgence de votre hôpital local.

Mental health resources



**Your child is looking
for information and
resources regarding
mental health and
well-being?**

PHARE du BIEN-ÊTRE
(Accessible to students with
their Franco-Nord account:



Suicide Crisis Helpline

A safe space to talk, 24 hours a day,
every day of the year

Call or text 9-8-8
Visit www.988.ca

Kids Help Phone

Telephone 1.800.668.6868 (24/7)

Text **PARLER** au 686868 (24/7)

Messaging on their
website

(7PM t midnight:
kidshelpphone.ca

HANDS The Family Help Network:

1.800.668.8555

Tuesday and
Thursday
(11AM to 7 PM)

Crisis line

1.844.287.9072

One Stop Talk

Therapy services

Monday to Friday (noon to 8PM)
Saturday (noon to 2PM)

1.855.416.8255

If you or someone you know has a
mental health or addiction
emergency, call 9-1-1 or go to
your local hospital's emergency
services.