



LE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

La santé mentale est un cheminement, pas une destination. Accédez à un soutien immédiat et suivez vos progrès.

- Disponible 24/7
- Gratuit, pour toujours
- Pour tout le monde

Commencez avec votre première auto-évaluation. **Faites le premier pas**

Option en ligne :



Auto-évaluation en 5 minutes

Où en êtes-vous maintenant avec votre cheminement de bien-être? Faites l'auto-évaluation pour commencer.



Vos données de santé



Cours et applications autoguidés



Communauté de soutien et coaching en ligne



Consultation individuelle

Faites le premier pas

Pour un soutien immédiat :

- Jeunes : Textez **MIEUX** au 686868.
- Adultes : Textez **MIEUX** au 741741.
- Composez le 911 si vous êtes en danger immédiat ou avez besoin d'un soutien médical urgent.
- Les personnes autochtones peuvent également joindre la ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être au [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310).

SOUTIEN IMMÉDIAT EN CAS DE CRISE:



Adultes:
Textez **MIEUX**
au 741741



**Intervenants de première
ligne:**
Textez **FRONTLINE**
au 741741

Appelez le 911 si vous êtes en danger immédiat ou avez besoin de soutien médical urgent.

Des services gratuits de counseling vous sont également offerts dans le cadre du programme.

Vous pouvez y accéder à toute heure du jour ou de la nuit par l'entremise du portail Espace mieux-être Canada ou en composant le [1-888-417-2074](tel:1-888-417-2074).