

# RESSOURCES DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE POUR LES JEUNES

Connaissez-vous des filles ou des jeunes de diverses identités de genre qui ont besoin de soutien? Les ressources suivantes pourraient les aider. Visitez [211.ca](http://211.ca) pour trouver d'autres ressources dans votre communauté. Vous pouvez également consulter le site web de votre municipalité ou celui de votre centre communautaire.

JEUNESSE, J'ÉCOUTE  
appelez : 1 800 668-6868  
textez : 686868

[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

WE MATTER  
Trousse d'aide pour les jeunes  
Autochtones

[wemattercampaign.org/fr](http://wemattercampaign.org/fr)

ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

[cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr)

ANXIÉTÉ CANADA

[anxietycanada.com/fr](http://anxietycanada.com/fr)

FONDATION JEUNES EN  
TÊTE

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)

RÉSEAU AVANT DE  
CRAQUER

[avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com)

## Si un jeune que vous connaissez est en crise ou parle de suicide :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux être des Premières Nations et des Inuits : 1 855 242-3310
- [parlonssuicide.ca](http://parlonssuicide.ca)

Si vous pensez que la vie d'une personne est en danger immédiat, appelez le 911 ou allez au service d'urgence.