

Aucun  
problème  
n'est trop  
grand ou  
trop petit

Pour une  
assistance  
immédiate,  
composez le  
9-1-1

## Jeunesse, J'écoute

Téléphone : 1-800-668-6868

Message texte : Tu peux aussi texter le mot « PARLER »  
au 686868

**Ligne de crise:** 613 260-2360 ou 1 877 377-7775  
(sans frais)

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être**  
(destinée aux Autochtones)  
Téléphone : 1-855-242-3310

**Interligne (2SLGBTQI+)**  
Téléphone : 1-888-505-1010

**Trans Lifeline** (en anglais  
seulement) Téléphone :  
1-877-330-6366

**Black Youth Helpline** (en anglais seulement)  
Téléphone : 416-285-9944 ou  
ligne sans frais 1 833 294-8650



Tu connais une personne qui  
semble avoir besoin de soutien ou  
peut-être en as-tu besoin  
Tu n'es pas seul · e



**1 appel 1 clic**: 613-260-2360 ou 1-877-377-7775 (numéro sans  
frais pour l'Est de l'Ontario)

Pour les jeunes de 15 à 17 ans. Grâce à **Retrouver son entrain**,  
tu peux organiser ton propre programme pour te remonter le  
moral! 1-866-345-0224