

# Services d'aide virtuels en santé mentale et dépendance en français en un seul clic



## Enfants (- de 21 ans)

- Aiguillage vers les services appropriés à vos besoins
- Aiguillage vers les services appropriés (16 ans +)
- Counseling individuel (12 ans +)
- Counseling pour communauté noires (16 ans +)
- Counseling pour personnes LGBT2SQ (16 ans +)
- Counseling pour personnes autochtones
- Counseling en dépendance (12 ans +)
- Soutien par les pairs/pairs LGBT2SQ (12 ans +)
- Programme d'autogestion du stress (15 ans +)
- Programme de soutien au bien-être et au rétablissement des dépendances (16 ans +)

## Adultes (21 ans et +)

- Aiguillage vers les services appropriés à vos besoins
- Counseling individuel
- Counseling pour communauté noires
- Counseling pour personnes LGBT2SQ
- Counseling pour personnes autochtones
- Counseling en dépendance
- Soutien par les pairs/pairs LGBT2SQ (jusqu'à 25 ans)
- Programme d'autogestion du stress
- Programme de soutien au bien-être et au rétablissement des dépendances

## Groupes

- Groupe de soutien pour parent(s) d'enfant(s) de 0-12 ans
- Groupe de soutien pour parent(s) d'enfant(s) de 13 à 17 ans
- Groupe d'autogestion de rétablissement en dépendance pour personne de 50 ans +
- Groupe d'autogestion et de rétablissement de dépendance pour personne de 21 ans +
- Groupe d'autogestion et de rétablissement de dépendance pour les familles et ami(e)s

## Familles

- Aiguillage vers les services appropriés à vos besoins
- Counseling en santé mentale pour enfants de moins de 12 ans et leurs proches
- Counseling pour familles autochtones

Clique sur le service dont tu as besoin!

Partage ton expérience pour nous aider à améliorer les services en français!

**OUI.**

Je partage mon expérience sur les soins de santé en français.



Le Réseau à l'écoute

