

**Premiers soins
en santé mentale**



**Apte à écouter.
Apte à soutenir.
Je crée un
espace sûr.**



**Changer
les mentalités**

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le **988 (1 866 APPELLE au Québec)** n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.