

# Soutien gratuit et confidentiel en matière de bien-être pour les jeunes de la Saskatchewan



Les services de santé mentale en ligne de Jeunesse, J'écoute sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour soutenir les jeunes de la Saskatchewan – et de tout le Canada – dans leur bien-être mental, émotionnel, spirituel et physique. Voici comment tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute pour obtenir du soutien en tout temps :

POUR LES JEUNES

Les jeunes des communautés Autochtones peuvent entrer en contact avec un répondant aux crises bénévole Autochtone (si disponible) en envoyant un message à PREMIERES NATIONS, INUIT ou METIS par texto.

Texte **PARLER** au **686868**

Compose le **1-800-668-6868** pour parler avec un intervenant professionnel

Communique avec d'autres jeunes à [JeunesseJecoute.ca/CommunauteJeunesse](https://JeunesseJecoute.ca/CommunauteJeunesse)

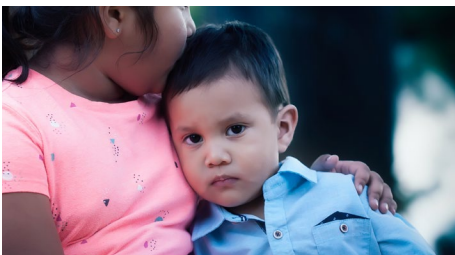
POUR LES ADULTES

Textez **MIEUX** au **741741**

Visitez Espace Mieux-Être Canada à [WellnessTogether.ca/fr-CA](https://WellnessTogether.ca/fr-CA) pour du soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances.

Pour obtenir des astuces, des ressources et du soutien en matière de santé mentale, tu peux visiter le site [JeunesseJecoute.ca](https://JeunesseJecoute.ca).

Tu peux aussi cliquer sur les images ci-dessous pour découvrir des informations, des outils autoguidés et des soutiens communautaires au Canada. Parce que tu n'es pas seul.



Qu'est-ce qu'un traumatisme et comment y faire face



Faire face à la tragédie



Je vis une perte. Comment la gérer et obtenir du soutien?



Calmer l'anxiété avec le scan corporel de feu rayonnant

Une activité disponible en plusieurs langues, notamment ᑎᑦᐱᑦᐱᑦᐱᑦ Nēhiyawēwin (Cris des Plaines)



Obtenir du soutien après avoir vécu du racisme



Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité

Un article de nos amis du Gouvernement du Canada