

J'ai besoin d'aide !

Ressources externes à contacter en cas de besoin :

- **Tel-jeune :**
 - Appel : 1-800-363-9010 (24/7)
 - Texto : 1-438-601-1211 (14 h 30 à 22 h)
 - Site web : <https://teljeunes.com/experienacetj/comment-ca-marche>
- **Jeunesse J'écoute :**
 - Téléphone : 1 800 668-6868, offert 24/7.
 - Texto : envoie le mot PARLER au 686868, offert 24/7.
 - Site web : <https://jeunessejecoute.ca/>
- **Urgence : 911**
- **Info-Social : 811 option 2**
- **Centre d'aide 24/7 : 1-866-APPELLE (277-3553)**
 - Site web : <http://centredaide247.com/>



N'oublie pas, tu n'es pas seul(e) !