



# Besoin de parler? Nous sommes là pour écouter.

Visitez Espace mieux-être Canada pour des consultations 24/7 et des ressources autoguidées. Du soutien toujours gratuit, à un seul clic.

**espacemieux-etre.ca** **ESPACE MIEUX-ÊTRE Canada** | Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Pour du soutien immédiat en cas de crise, textez **MIEUX** au **741741**

S'il s'agit d'une urgence, **appelez le 911**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**

Des consultations 24/7  
et des ressources  
autoguidées. Toujours gratuit.  
**espacemieux-etre.ca**