

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

Téléphone. Appelez le **1-866-585-0445** (Adultes) ou **1-888-668-6810** (Jeunes)

Texte (SMS). Textez MIEUX au **741741** (Adultes) ou **686868** (Jeunes) pour obtenir de l'assistance et contacter un bénévole qualifié pour intervenir en cas de crise

Vous avez besoin d'un soutien immédiat? [J'ai besoin d'aide maintenant!](#)

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada | Soutien en matière de santé mentale
et de consommation de substances

[À propos](#) [Confidentialité](#) [FAQ](#) [Connexion](#) [Créer un compte](#) EN | FR

Vous n'êtes pas seul.e

La pandémie de COVID-19 a apporté son lot de stress et d'incertitude. Quelle que soit la situation que vous vivez, nous vous proposons du soutien en santé mentale et en toxicomanie. Consultez les ressources ou créez un compte pour suivre vos progrès.

[À propos d'Espace Mieux-être Canada](#) →

- ✓ Soutien gratuit en santé mentale et en consommation de substances
- ✓ Totalement privé et confidentiel
- ✓ Disponible 24/7 pour les personnes au Canada et les Canadien.nes à l'étranger
- ✓ Suivez votre parcours de mieux-être en créant un compte

[Cheminer vers le mieux-être](#)

