

# Bien-être mental et soutien en matière de consommation de substances

Disponible immédiatement, gratuitement.



Visitez [espacemieux-etre.ca](http://espacemieux-etre.ca) pour en savoir plus ou téléchargez l'application **Mieux-Être**. Pas besoin de recommandation ni de carte de santé

Parler à un conseiller professionnel ou un gestionnaire de programme **1-866-585-0445**

Pour un soutien en cas de crise, textez **MIEUX** au **741741** pour les adultes, au **686868** pour les jeunes.

Services aux peuples autochtones vous pouvez aussi appeler la ligne **d'écoute d'espoir 1-855-242-3310**.

