

# Free 24/7 mental health support for youth and adults in crisis.

FOR YOUTH

Indigenous people can connect with an Indigenous volunteer crisis responder when available by messaging FIRST NATIONS, INUIT, or METIS over text.

Text SUPPORT to 686868

Call 1-800-668-6868

Talk with other youth at [KidsHelpPhone.ca/PeerToPeer](https://KidsHelpPhone.ca/PeerToPeer)

FOR ADULTS

Text SUPPORT to 741741

Visit [WellnessTogether.ca](https://WellnessTogether.ca) for mental health and substance use support.



All services are free,  
confidential and available  
in English & French

# Soutien gratuit en matière de santé mentale, 24/7, pour les jeunes et les adultes en situation de crise.

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

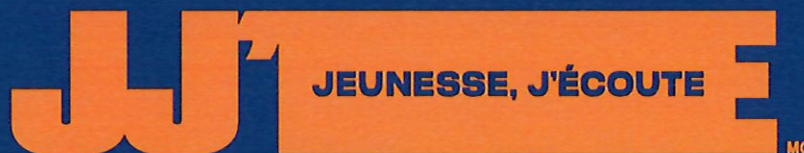
Compose le 1-800-668-6868

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

POUR LES ADULTES

Textez **SUPPORT** au 741741

Visitez l'Espace mieux-être Canada au : [WellnessTogether.ca/fr](http://WellnessTogether.ca/fr) pour du soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances.



Tous les services sont gratuits, confidentiels et offerts en français et en anglais.