

Obtenir du soutien

Février 2023

Si la situation peut mettre la vie en danger, obtenez immédiatement une aide d'urgence en composant le 911, 24 heures sur 24.

Parlez de vos problèmes de santé mentale à votre médecin traitant ou à un.e autre professionnel.le de la santé. Demandez-lui de vous mettre en contact avec les services de santé mentale appropriés.

Si vous n'avez pas accès à un.e professionnel.le de la santé pour vous aider, utilisez ces ressources pour trouver de l'aide pour vous-même, vos amis, votre famille ou vos élèves.

Veillez noter que les ressources ci-dessous constituent des soutiens de nature générale, qui ne visent pas spécifiquement l'autisme

[Parlons suicide Canada](#) : 1-833.456.4566

[Information sur les services de santé mentale et de traitement des dépendances | Connex Ontario](#)

[Jeunesse. J'écoute](#): 1-800-668-6868

[Youth Zone: Canadian Mental Health Association](#) (Toronto)

[The Redpath Centre](#)