

**Find help
where you
want, when
you want.**



**Talk with a therapist
to get the support and
guidance you need –
for free!**

**No problem is too big
or small. If it matters
to you, it matters to us!**

We're available:
Mon to Fri: 12 - 8pm EST
Sat: 12pm - 4pm EST

One Stop Talk offers children and youth (aged 0-17) across Ontario immediate access to free mental health support and direct referrals to local services, if needed.

Connect with a registered therapist at no cost:
Visit **OneStopTalk.ca** or call **1.855.416.8255**



One Stop Talk is provided through a network of Ontario-based infant, child and youth mental health agencies.

One Stop Talk

One Stop Talk is committed to be an inclusive service for every child and youth across Ontario.



Trouvez de l'aide où et quand vous voulez.



Parlez sans aucuns frais à un thérapeute pour obtenir le soutien et les conseils dont vous avez besoin!

Aucun problème n'est trop grand ou trop petit. S'il compte pour vous, il est aussi important pour nous!

Heures d'ouverture (heure de l'Est) :
Lundi au vendredi : de midi à 20 h
Samedi : de midi à 16 h

Parlons maintenant offre aux enfants et aux adolescents (âgés de 0 à 17 ans) partout en Ontario un accès immédiat et gratuit à du soutien en santé mentale. Au besoin, on peut aussi les aiguiller directement vers des services locaux supplémentaires.

Pour communiquer avec un thérapeute, consultez **parlonsmaintenant.ca** ou composez le **1 855 416-8255**



Offert par l'entremise d'un réseau d'organismes ontariens prodiguant des services de santé mentale aux nourrissons, aux enfants ou aux adolescents.

Parlons maintenant

Parlons maintenant est déterminé à offrir un service inclusif pour tous les enfants et les adolescents de l'Ontario.

