

**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!**

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

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

To connect with a therapist,  
visit **OneStopTalk.ca** or call  
**1.855.416.8255**



**One StopTalk**

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!**

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

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

Pour communiquer avec un thérapeute, consultez [parlonsmaintenant.ca](https://parlonsmaintenant.ca) ou composez le **1 855 416-8255**



**Parlons maintenant**

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

