

**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.

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



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

**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.

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



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

**Parlons maintenant**

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

