

Le programme de soutien au bien-être mental keep.meSAFE vous offre un soutien confidentiel, à toute heure du jour ou de la nuit, partout dans le monde !

Obtenez un soutien illimité en temps réel par téléphone et par chat qui se déplace avec vous !

Nous fournissons un soutien multilingue, adapté à votre culture et à votre sexe, sans frais pour vous. Entrez en contact avec un conseiller qui parle votre langue, qui est issu de votre culture ou qui a une expérience vécue commune.

## Pourquoi utilisez keep.meSAFE

- Assistance illimitée en temps réel
- Disponible à tout moment du jour ou de la nuit
- Vous offre un accès confidentiel à des conseillers en santé mentale
- Soutien dans plus de 60 langues, dont 5 langues garanties 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (anglais, français, espagnol, mandarin, cantonais)
- Accessible de n'importe où dans le monde
- Moyen facile d'obtenir un soutien fiable et spécialisé

## Obtenez de l'aide pour tout problème scolaire, de santé ou de vie en général.

- Gestion du stress
- Dépression et anxiété
- L'isolement social
- Mal du pays
- La santé mentale
- Faire face à un traumatisme
- Difficultés familiales
- Problèmes scolaires
- Et bien plus encore !



## Accéder au soutien



Hor du Canada et des États-Unis **+1.416.380.6578**

Au Canada et aux États-Unis **1.844.451.9700**

**Option 1 : Passez un appel international depuis votre téléphone.**

Vous pouvez toujours demander au coordinateur de l'accueil de vous rappeler afin d'éviter les frais internationaux.

**Option 2 : Appelez en PCV.**

Veillez suivre les instructions d'appel spécifiques à votre pays. Tous les appels internationaux sont des appels avec réponse en direct, de sorte que nous pouvons accepter tous les frais connexes.

**Option 3 : Appel via une connexion wi-fi.**

Appelez en utilisant la connexion wi-fi via un téléphone compatible wi-fi.



Le chat est disponible en 4 langues (anglais, français, espagnol, chinois simplifié). Téléchargez l'application Mon PSE ou visitez [keepmesafe.org](http://keepmesafe.org) pour commencer à chatter.



Accédez à des centaines de ressources autodidactes dans plusieurs langues grâce à l'application Mon PSE ou à [keepmesafe.org](http://keepmesafe.org).

### Installez-vous avec l'application Mon PSE:

La meilleure façon d'accéder au programme keep.meSAFE est d'utiliser l'application gratuite Mon PSE.



- 1 Téléchargez l'application Mon PSE en scannant le code QR ou depuis l'App Store d'Apple ou Google Play
- 2 Complétez votre profil personnel et sélectionnez la langue dans laquelle vous souhaitez que l'application fonctionne.
- 3 Activez les notifications importantes concernant le nouveau contenu de l'application, ainsi que les nouvelles offres d'assistance



Utilisez l'application Mon PSE pour appeler ou chatter avec un conseiller à tout moment et en tout lieu.

