

Learn more about

# One Stop Talk

One StopTalk

Parlons maintenant

## ABOUT THE PROGRAM

One Stop Talk offers children and youth (aged 0-17) immediate access to free mental health support. The program provides single session counselling support and ensures direct referral to additional service when needed. Services are provided through an integrated network of infant, child and youth mental health agencies across Ontario.



## TO BEGIN YOUR SESSION



Online chat option for (audio and video call):

[www.OneStopTalk.ca](http://www.OneStopTalk.ca)



For the phone option, call:

1 (855) 416-8255 or  
1 (855) 416-TALK

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

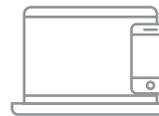
## KEY INFORMATION



### HOURS OF OPERATION (EST):

Monday to Friday:  
12PM - 8PM

Saturday:  
12PM - 4PM



### EASY TO ACCESS

Access the program online or by phone to connect with registered mental health professionals for brief therapy. There is no limit on the number of times you can contact One Stop Talk.



### SESSION DURATION

1-hour long and typically focus on a single issue.



### INTERPRETERS AVAILABLE

Services are offered in English and French. You can request an interpreter (available for 200+ languages including ASL) for a session in your preferred language, before connecting with our therapists.



### SESSION OUTCOME

You receive access to help right away and co-develop an 'action plan' after a therapy session.



En savoir plus

# Parlons maintenant

One StopTalk

Parlons maintenant

## LE PROGRAMME

Parlons maintenant offre aux enfants et aux adolescents (âgés de 0 à 17 ans) un accès immédiat à des services gratuits en santé mentale. Il leur fournit un soutien psychologique en une seule séance et assure une orientation directe vers des services supplémentaires s'il y a lieu. Il fait partie d'un réseau intégré d'organismes en santé mentale pour les nourrissons, les enfants et les adolescents de l'Ontario.



## POUR COMMENCER LA SÉANCE



Option du clavardage en ligne (appel audio et vidéo) :

[www.OneStopTalk.ca](http://www.OneStopTalk.ca)



Pour l'option téléphone, appelez :  
1 (855) 416-8255

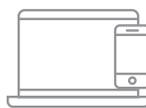
## FAITS SAILLANTS



### HEURES D'OUVERTURE (HEURE NORMALE DE L'EST) :

Du lundi au vendredi :  
12 h - 20 h

Le samedi :  
12 h - 16 h



### FACILITÉ D'ACCÈS

Accédez au programme en ligne ou par téléphone pour communiquer avec des professionnels de la santé mentale inscrits pour une brève thérapie. Il n'y a pas de limite au nombre de fois que vous pouvez contacter Parlons maintenant.



### DURÉE DE LA SÉANCE

Une heure. D'ordinaire, la séance cible un seul problème.



### SERVICE D'INTERPRÈTES

Ces services sont offerts en français et en anglais. Vous pouvez demander un interprète pour plus de 200 langues, y compris l'American Sign Language, avant de contacter nos thérapeutes.



### RÉSULTAT DE LA SÉANCE

On vous donnera immédiatement accès à de l'aide et, à la fin de la séance, vous élaborerez un « plan d'action » avec le thérapeute.

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

