



## Soutien immédiat en cas de crise

Voici quelques ressources pour vous aider à trouver un service de soutien près de vous :

**ConnexOntario** provides free and confidential health services information for people experiencing problems with alcohol and drugs, mental illness or gambling.

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

**Call 1-866-531-2600**

**Votre professionnel de la santé** est là pour répondre à vos questions concernant votre consommation d'alcool, vous diriger vers d'autres sources de soutien professionnel et vous recommander des traitements sur ordonnance qui peuvent vous aider à réduire votre consommation d'alcool ou cesser d'en prendre, selon le cas.

**Téléassistance pour fumeur** est un service gratuit et confidentiel offrant du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac et l'usage du tabac. Vous pouvez obtenir de l'aide de quatre façons :



1. Composez le 1-877-513-5333.



2. Inscrivez-vous au programme d'abandon en ligne pour recevoir des conseils, des outils et du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



3. Inscrivez-vous à la messagerie texte pour obtenir un soutien personnalisé.



4. Consultez les livrets gratuits sur le tabagisme et l'abandon du tabac.



### Vous souffrez de dépression ou d'anxiété?

Les personnes qui cherchent à changer des comportements comportant des risques pour la santé se sentent souvent déprimées ou anxieuses. Les symptômes légers peuvent s'estomper si vous réduisez votre consommation d'alcool ou cessez d'en consommer. Parlez à votre professionnel de la santé ou à un spécialiste de la santé mentale si vos symptômes ne s'estompent pas ou s'ils s'aggravent. Si vous avez des pensées suicidaires, appelez immédiatement votre médecin ou rendez-vous sans attendre à l'urgence. Vous pouvez recevoir un traitement pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

## Votre réseau de soutien personnel

Vous pouvez également obtenir l'aide de vos proches et de groupes de soutien. Trouvez des personnes en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler de votre cheminement ou trouvez un groupe de soutien déjà établi.

Écrivez le nom des personnes ou des groupes qui peuvent vous aider pendant que vous modifiez vos habitudes de consommation d'alcool :

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Établissez un plan détaillant le soutien que vous souhaitez recevoir de votre réseau. Voici quelques exemples de souhaits que vous pouvez formuler à votre réseau de soutien :



« Ne m'offrez pas d'alcool s'il vous plaît. »



« Est-ce possible de faire un souper sans alcool? »



« Pouvez-vous me donner des mots d'encouragement pour m'aider à persévérer? »



« Si vous constatez que je suis stressé, pouvez-vous m'offrir du soutien? »

Quelles sont d'autres façons de demander de l'aide à votre réseau de soutien?

---

---

---

Songez à vous joindre à un groupe de soutien mutuel. Il vous faudra peut-être un certain temps pour trouver un groupe qui convient à votre personnalité et à vos intérêts. Essayez d'être patient. En vous joignant à un groupe, vous augmentez vos chances de réussir à diminuer votre consommation d'alcool ou à arrêter de boire de l'alcool.