



## RESSOURCES D'AIDE DIFFICULTÉ AVEC LA CONSOMMATION, LA DÉPENDANCE OU AUTRE

### AUTO-ÉVALUATION SUR MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Vous buvez régulièrement, mais vous aimeriez savoir si votre consommation est nuisible à votre santé! Vous êtes peut-être simplement curieux! Prenez quelques minutes de votre temps pour répondre au questionnaire ici-bas. Vous recevrez ensuite un conseil personnel. De plus, la participation est complètement anonyme.



<https://aide-alcool.be/testalcohol>



### CENTRE DE THÉRAPIE MULTIDÉPENDANCE

Le centre de rétablissement externe de la Maison La Bouée, situé à Montréal, s'adresse à toutes personnes vivant une dépendance avec ou sans substance. Découvrez leurs services : programme externe, thérapie individuelle, de couple et familiale, suivi postcure, atelier de groupe, intensif de fin de semaine et programme de prévention de la rechute. Vous pouvez vraiment vous libérer de votre dépendance quelle qu'elle soit : alcool, drogue, médicaments, dépendance affective et sexuelle, cyberdépendance, jeu compulsif, gestion de colère et plus encore.



<https://www.maisonlabouee.com>

### GROUPES SUPPORT POUR SURMONTER VOS PROBLÈMES DE CONSOMMATION

«Les groupes Familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. Si vous recherchez une solution aux problèmes qui résultent du fait de vivre ou d'avoir vécu auprès d'une personne alcoolique, nous, membres Al-Anon, pouvons vous aider.»



<https://al-anon-montreal.org>

OU



<https://www.aa87.org>



Faruk Burney  
3e vice-président  
STTP - Section locale de Montréal  
FB/DG/mhl sep8-574

Julie Grégoire  
Directrice comité santé-sécurité et griefs  
STTP - Section locale de Montréal