



## Alcool ou drogues : Obtenir de l'aide

Vous êtes-vous déjà demandé si vous buviez trop ou si vous aviez un problème de drogue? Répondre « oui » à une ou plusieurs de ces questions peut indiquer que vous êtes à risque.

- Craignez-vous de boire trop souvent?
- Vous arrive-t-il de boire de façon excessive ou d'avoir de la difficulté à vous arrêter une fois que vous avez commencé à boire?
- Consommez-vous des drogues illégales ou des médicaments légaux ou délivrés sur ordonnance en dehors des recommandations?
- Vous êtes-vous déjà fait porter pâle au travail parce que vous aviez la gueule de bois?
- Êtes-vous plus enclin(e) à participer à une réunion sociale si de l'alcool ou des drogues y sont consommés?
- Avez-vous déjà eu des problèmes juridiques en raison de votre consommation d'alcool ou de drogues?
- Lorsque vous êtes sobre, éprouvez-vous des regrets ou de la gêne par rapport à votre comportement lorsque vous étiez sous l'influence de l'alcool?
- Avez-vous des difficultés à vous souvenir de vos actions lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool?

Si vos réponses indiquent que vous avez besoin d'aide ou si vous vous inquiétez pour un ami, un collègue ou un proche, LifeMatters peut vous aider. Nos services gratuits et confidentiels comprennent :

- Des conseils en cas d'abus d'alcool ou de drogues



- Une orientation vers des groupes de soutien ou des programmes en 12 étapes
- Un soutien continu pendant le processus de rétablissement
- Une aide pour parler à un ami ou à un proche de l'abus de substances ou pour soutenir une personne pendant son rétablissement

En outre, une personne qui a eu des problèmes de consommation de drogue ou d'alcool peut faciliter son rétablissement en :

- Discutant avec son prestataire de soins de santé pour savoir si elle aura besoin d'une assistance médicale
- Faisant de l'exercice, en mangeant sainement et en dormant sept à neuf heures par nuit
- Développant des techniques d'adaptation saines pour gérer le stress, telles que la méditation ou la visualisation
- Se mettant en contact avec des personnes qui la soutiennent et l'encouragent

Si l'alcool ou les drogues affectent votre vie ou celle d'un proche, votre travail ou vos projets d'avenir, LifeMatters peut vous aider. Appelez-nous dès aujourd'hui.

## 1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.  
Des services ATS 711 et de traduction sont disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

