

### Mesures à prendre si vous êtes aux prises avec une consommation de substances addictives:



#### Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille

Contactez votre médecin de famille pour lui faire part de vos inquiétudes et explorer les possibilités de traitement liées à votre dépendance.



#### Contactez votre CLSC local

Les CLSC locaux offrent une gamme de services de soutien aux personnes aux prises avec une dépendance. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de différents CLSC :

CLSC de Dorval-Lachine	514 639-0660 (Postes 80308 et 80227)	Du lundi au mercredi, de 9 h à 17 h ; du jeudi au vendredi, de 8 h à 20 h.
CLSC de LaSalle	514 364-2572 (Postes 22232 et 22233)	Du lundi au mercredi, de 8 h à 20 h ; du jeudi au vendredi, de 9 h à 17 h ; le samedi, de 13 h à 16 h.
CLSC de Pierrefonds	514 626-2572 (Poste 3956)	Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h ; le samedi, de 13 h à 16 h.
CLSC du Lac-Saint-Louis	514 697-4110 (Poste 1559)	Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.



**Si vous êtes en situation de crise et de détresse parce que vous avez consommé de la drogue, de l'alcool ou avez joué à des jeux de hasard et d'argent, appelez Urgence-dépendance à 514 288-1515, ou bien rendez-vous directement au 110, rue Prince-Arthur Ouest.**

Des professionnels (infirmières, travailleurs sociaux) sont présents 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils offrent le soutien et l'attention nécessaires pour vous aider à gérer votre situation.

### Ressources supplémentaires :

#### Drogues : Aide et orientation (Aide Drogue)

Soutien gratuit et confidentiel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les personnes et les familles affectées par la dépendance et l'usage de substances addictives.

514 527-2626

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

#### Alcooliques Anonymes (AA) Montréal

Groupes de soutien dirigés par des pairs pour les personnes en phase de rémission suite à une dépendance à l'alcool.

514 376-9230

[www.m.aa87.org/meetings/](http://www.m.aa87.org/meetings/)

#### Gamblers Anonymous (GA) Montreal

Groupes de soutien pour les personnes qui cherchent de l'aide pour leur dépendance au jeu.

514 484-6666

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

#### Cocainomanes Anonymes (CA) Montréal

Réunions de soutien par des pairs pour les personnes qui cherchent à se rétablir d'une dépendance à la cocaïne ou à d'autres substances psychotropes.

514 527-9999

[www.caquebec.org/](http://www.caquebec.org/)

#### Narcotiques Anonymes (NA)

Groupes de soutien pour les personnes qui recherchent de l'aide pour faire face à leur dépendance.

1 855 LIGNE-NA (1 855 544-6362)

[www.naquebec.org/a-propos-de-na/](http://www.naquebec.org/a-propos-de-na/)

#### Tel-jeunes

Soutien aux jeunes aux prises avec des problèmes de dépendance, de santé mentale ou d'autres difficultés.

1 800-263-2266

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## Services de soutien pour les amis et les familles de personnes aux prises avec une dépendance :

### Consultations psychosociales dans votre CLSC

Prenez rendez-vous avec un conseiller psychosocial. Les services sont gratuits, confidentiels et adaptés pour soutenir les personnes qui vivent avec une personne en situation de dépendance.

### AL-ANON

Groupes d'entraide et de soutien pour les familles et les amis de personnes alcooliques.  
514 866-9803 (10 h à 22 h, 7 jours sur 7)  
[www.al-anon-montreal.org](http://www.al-anon-montreal.org)

### L'Appui

Ligne téléphonique de soutien aux proches aidants offrant des conseils, de l'information et un service d'orientation.  
1 855-852-7784 (8 h à 20 h, tous les jours)  
[www.lappui.org/fr/](http://www.lappui.org/fr/) (dans la section des ressources)

### Les Amis de la Santé Mentale

Offre du soutien, des ressources et des outils aux proches des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, y compris la dépendance.  
514 636-6885  
[www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)

## Principales lignes téléphoniques pour le traitement de la dépendance au Canada :

### Ligne d'aide pour la santé mentale et la dépendance

1 866-531-2600

### Ligne d'aide aux personnes avec une dépendance (Canada)

1 800-663-1441

### Ligne nationale d'aide pour les personnes alcooliques et les toxicomanes

1 888-232-2211

### Ligne d'aide à la population des Premières nations et des Inuits

1 855-242-3310

### Aide aux jeunes

1 800-668-6868

Pour obtenir davantage d'information et être orienté vers d'autres services, veuillez contacter :

Le Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) pour obtenir des conseils sur l'accès aux ressources locales  
**514 694-6404 / [www.crcinfo.ca](http://www.crcinfo.ca)**

La Maison LI-BER-T pour parler à un spécialiste en dépendance  
**514 662-2047**

