

Ressources en dépendance pour patients et proches

Addiction resources
for patients, family
and friends

Trouve ton centre/
Find your center
trouvetoncentre.com

Pair aidant/Peer support
pairaidance.quebec

L'Appui/Caregiver support
1 855 852-7784

A.A. & M.A. Truc.
marijuana-anonymous.org
aa.org/find-aa

Prévention surdose/ Overdose
prevention NAR
aidedrogue.ca

POUR PLUS D'INFORMATIONS
FOR MORE INFORMATION

Balayez le code QR ou visitez
Scan QR code or visit

cusc.ca/santementale



Santé mentale Mental Health



Comprendre ma condition
Understanding my condition

**Mettre des mots sur ce que
vous vivez / Put words to what
you're experiencing**

Mes outils d'auto-soins
My self-care tools

**Prendre soin de soi / Take care of
yourself**

**Simple et gratuits / Simple and
free**

**Trouver du soutien / Find
support**

TROUVEZ LES INFORMATIONS ICI
FIND INFORMATION HERE

Balayez le code QR ou visitez
Scan the QR code or visit

cusc.ca/santementale

