



**Zone Libre Memphrémagog – en prévention des dépendances**  
**Un organisme communautaire à but non-lucratif qui a vu le jour en 1999 et dont les services sont reconnus et financés par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie.** Contribution de la Ville de Magog.

Nos services gratuits et confidentiels s'adressent aux adultes de la MRC Memphrémagog qui désirent mieux connaître le phénomène de la dépendance afin de pouvoir agir avant l'installation ou l'aggravation d'un problème. Il nous fait toujours plaisir de nous déplacer à la demande des organismes du milieu afin de répondre aux besoins de leur clientèle.

### ***NOS SERVICES INDIVIDUELS***

#### ***Accueil, soutien et référence***

S'adresse à toute personne qui se questionne sur sa consommation ou celle d'un-e proche.  
Accueil téléphonique ou rencontres individuelles adaptées aux besoins spécifiques de chacun.

#### ***Aide-entraide aux proches de joueurs pathologiques qui ne sont pas en traitement***

Un accompagnement par l'écoute, la référence ou des rencontres de soutien.

#### ***P.CRA (Programme de consommation réfléchi d'alcool)***

Sept rencontres individuelles.

Le programme s'adresse aux adultes qui souhaitent modifier leur consommation d'alcool. Certains critères s'appliquent.

### ***NOS SERVICES DE GROUPE - disponibles dans votre milieu.***

Activités d'information, de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie

#### ***Ateliers – conférences***

Différents thèmes abordant les facteurs de risques et/ou de protection tels : le rôle des émotions, de la résolution de problème, de la communication, de l'estime de soi dans la prévention ou l'établissement d'une dépendance. Possibilité d'adapter les contenus pour mieux répondre à une clientèle spécifique.

#### ***Cercle de parole***

Fournit un lieu d'échange et de soutien mutuel et confidentiel pour favoriser le maintien ou l'atteinte de saines habitudes de consommation.

#### ***Les Cafés Zone Libre***

Permettent d'échanger et partager vos réflexions avec nous sur différents sujets.

#### ***Interventions ponctuelles***

Des rencontres de groupe abordant des thèmes d'actualité en lien avec la consommation de psychotropes (substance qui agit sur le système nerveux central – nicotine, alcool, drogues, médicaments, etc.)

#### ***Tables de présentation - kiosques***

Visent à informer la population sur nos services tout en sensibilisant sur différents aspects de la dépendance et les alternatives à la consommation

#### ***Formations sur mesure***

S'adressent aux différents milieux qui désirent mieux outiller leur bénévoles ou leurs employés pour faire face au phénomène de la dépendance.

### ***POUR NOUS REJOINDRE***

Nous assurons une permanence de 13 h à 16 h 30 du lundi au jeudi inclusivement. En dehors de ces heures, en semaine, nous pouvons être au bureau ou en intervention à l'extérieur. Flexibilité d'horaire pour les rendez-vous individuels ou les rencontres dans les milieux.

#### ***Zone Libre Memphrémagog***

268, rue Saint-Patrice Ouest, bureau 102  
Magog (Québec) J1X 1W3  
Tél. : (819) 847-2545  
txm@aide-internet.org

**POUR TOUTE URGENCE, communiquez avec  
l'accueil psychosocial du CLSC au (819) 843-2572**