

Voici quelques exemples de ressources que tu peux inclure dans ton village :



Personnel

Animal de compagnie Moyens financiers
Famille Conjoint.e.s
Amant.e.s Ami.e.s Famille choisie



Arrêter sa consommation de crystal meth

MON VILLAGE

Autre professionnel.le.s Conseiller.e.s en finance
Médecin Dentiste Thérapeute
travailleur.se sociale Intervenant.e.s

Professionnel



Institutions

Centre de réhabilitation CIUSSS
NA Bibliothèque
CRD de ta région CMA L'Actuel

Hobby & passion Sport ou gym Livres
Activités créatives Sites Web
Séries, films ou autres Podcasts

Loisirs & autres



Un village de rétablissement, c'est l'ensemble des personnes, des ressources et des moyens qui sont proches de toi et sur lesquels tu peux compter. Ce sont tes repères, tes allié.e.s, tes inspirations et tout ce qui t'encourage à te rétablir.

C'est tout ce qui est là et qui peut t'aider dans ta démarche.

Utilise l'espace à l'intérieur pour les identifier, les illustrer. On t'invite à dessiner ton village. T'es pas seul.e et c'est important de t'en rappeler.

Dessine un organigramme, un plan, des bulles qui se relient, peu importe la forme. Ce qui compte c'est que tu vois de quoi ton rétablissement est composé.

Un village, ça se construit et ça évolue constamment.
Il débute tout petit aujourd'hui, et grandit avec le temps.
L'important, c'est de commencer **là où tu es.**

