

My name is **Ling** and I work at a peer support centre for people who experience alcohol abuse.

With the assistance of an occupational therapist, we have developed a program that helps our clients to:

- **Better understand** the impact of drinking on their everyday life.
- **Develop** a balanced routine that includes new hobbies such as painting and cooking.
- **Learn coping strategies** to stay calm and prevent a relapse.

Many of our former clients volunteer and help others overcome their addictions.



Je m'appelle **Ling** et je travaille à un centre de soutien par les pairs qui offre des services aux personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool.

Avec l'aide d'un ergothérapeute, nous avons conçu un programme qui aide nos clients à :

- **mieux comprendre** l'impact de l'alcoolisme sur leur vie quotidienne.
- **mettre au point** une routine équilibrée qui comprend de nouveaux passe-temps, comme la peinture et la cuisine.
- **apprendre des stratégies d'adaptation** pour rester calmer et éviter une rechute.

Un grand nombre de nos anciens clients font du bénévolat pour aider d'autres personnes à surmonter leurs dépendances.

Because of occupational therapy, my clients learn to engage in healthier occupations.

Grâce à l'ergothérapie, mes clients apprennent à participer à des occupations plus saines.