



Breaking Free

The first step to a healthier you! If you, or someone you know, is using substances such as alcohol or drugs, Breaking Free is an online program that you can access 24 hours a day, 7 days a week on any smartphone, tablet or desktop.

Visit www.breakingfreeonline.ca and click on SIGN UP

Use this ACCESS CODE to create your account:

temiskaming22

Benefits to you:

- Gives you proven behaviour change tools
- Helps you manage high-risk situations
- Easy to use and totally confidential
- Supports you at every stage of your journey

Iphone or Android users, download the free companion app – search for Breaking Free Companion Canada

In partnership with Breaking Free Ontario



Enfin libre

C'est la première étape d'une meilleure santé! Si vous ou l'une de vos connaissances consommez des substances comme de l'alcool ou des drogues, Enfin libre est un programme accessible en ligne en tout temps à partir d'un téléphone intelligent, d'une tablette ou d'un ordinateur.

Visitez www.breakingfreeonline.ca et cliquez sur S'INSCRIRE

Utilisez ce CODE D'ACCÈS pour créer votre compte

temiskaming22

Les avantages du programme :

- Il vous offre des outils efficaces pour vous aider à changer vos comportements
- Il vous aide à gérer les situations à risque élevé
- Il est facile à utiliser et assure la confidentialité
- Il vous appuie tout au long de votre cheminement

Il s'agit d'un partenariat avec Breaking Free Ontario

**téléchargez gratuitement l'appli
Compagnon qui s'appelle Breaking Free
Companion Canada**