

Avril 2009

Le Réseau d'infos

www.reseautoxicomanie.com

Volume 2 No. 1

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



**L'équipe du Réseau
vous souhaite un
heureux printemps!**

Petits Rappels

Dans ce numéro :

Programme

alcochoix + 2.

Les sites d'injection

supervisés 3.

Mon expérience au

Réseau 4.

Je suis sur la bonne

route 6.



**Le
Réseau**

Communautaire d'aide
aux alcooliques et
autres toxicomanes

Le groupe de prévention structurée de la rechute

Le prochain groupe commence le 17 septembre 2009 à 18 :30 heures.

Les critères d'admissibilité sont : que la personne soit adulte, qu'elle ait déjà complété une démarche en réadaptation ou de thérapie en toxicomanie et qu'elle souhaite consolider ses acquis et/ou prévenir la rechute.

Soirée de Parents

La toxicomanie peut toucher tout le monde.. même vous!

Soirée de sensibilisation en prévention des toxicomanies pour les parents. Mercredi, le 6 mai 2009 dès 19h au 200 de Salaberry à Joliette.

**Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire,
téléphonez au 450 759-4545**

PROGRAMME ALCOCHOIX +

Un nouveau programme dans notre région !

Par Marie-Ève Malo
Agente de réinsertion

Alcochoix + est un nouveau programme qui est implanté dans notre région depuis le 1^{er} février 2009. Il s'adresse aux adultes, hommes et femmes, buvant entre 10 et 35 consommations d'alcool par semaine, qui sont préoccupés par cette consommation et désirent modifier leurs habitudes.

Les préoccupations peuvent être différentes et variables pour chaque individu. Il est possible que vous vous questionniez sur les impacts quotidiens liés à votre consommation. Le manque d'énergie, les problèmes relationnels, la baisse de rendement au travail, des changements dans l'état de santé peuvent en être quelques exemples. Il est préférable de ne pas sous-estimer, minimiser ou même banaliser ces impacts mais plutôt en prendre conscience et agir sur ceux-ci.

Cette démarche est alors une occasion de vous permettre de faire le point sur l'état de votre consommation, de recevoir de l'information pour faire des choix éclairés et d'identifier des moyens concrets afin d'améliorer vos habitudes de consommation. Alcochoix + vous suggère des pistes de réflexion sur votre consommation d'alcool et sur ses conséquences.

Cette démarche s'adapte à vos besoins, ira à votre rythme et vous permettra de prendre du pouvoir sur votre vie afin d'augmenter votre confiance en vous.

Trois formules vous sont offertes, selon vos besoins :

- La **formule autonome** : vous suivez le programme seul, à l'aide du guide Alcochoix + . Vous progressez à votre rythme pendant environ 6 à 8 semaines.
- La **formule guidée** : En plus de progresser à l'aide du guide, vous rencontrez à quelques reprises un intervenant Alcochoix + qui peut répondre à vos questions, vous guider et vous soutenir dans votre démarche.
- La **formule de groupe** : vous assistez à 6 rencontres de groupe de 90 minutes. Un intervenant Alcochoix + présente les principaux éléments du programme et vous discutez avec les autres participants au sujet des obstacles que vous rencontrez, des stratégies qui fonctionnent pour vous, du progrès effectué, etc.

Pour s'assurer que la formule que vous choisirez réponde à vos besoins, une évaluation confidentielle et gratuite, fait avec vous, par un professionnel, est suggéré. Dans la région de Lanaudière, l'implantation de ce programme est sous la responsabilité du Centre de Réadaptation Le Tremplin.

Si vous désirez de plus amples informations, vous pouvez consulter le site suivant : www.alcochoixplus.gouv.qc.ca ou téléphoner au 1-888-966-9706.

Faire connaître ce programme peut aider les gens à cheminer! Merci de votre collaboration!!!

LES SITES D'INJECTION SUPERVISES



Par Marie-Line Desrosiers
Agente de prévention

Nous vous présentons le résumé d'un travail d'université fait dans le cadre du Certificat en Toxicomanie. Il est important de vous avertir que le contenu peut choquer ou remettre en perspective vos croyances et valeurs. Il est à noter que l'instauration des sites d'injection supervisés est un exemple concret de l'approche de réduction des méfaits. Nous pensons qu'il est intéressant d'informer et de sensibiliser les gens face à cette philosophie en laquelle nous croyons.

La consommation de drogue n'est pas un phénomène qui est près de s'éteindre. Il est donc possible de se concentrer et d'agir sur les conséquences négatives qui l'accompagnent. C'est dans cette ligne de pensée que les sites d'injection supervisés ont été créés en Suisse dans les années 80. Ils ont pour objectif de combattre les infections par le VIH/sida et l'hépatite, mais apportent aussi des bienfaits à toute la communauté.



Un site d'injection supervisé est un endroit où des personnes peuvent aller s'injecter des drogues en sécurité. Le site possède une salle d'attente où les clients peuvent être rencontrés et des salles d'injection où une infirmière est présente. Du matériel stérile est fourni aux gens : des seringues, des tampons d'alcool, de l'eau, des chauffoirs, des cuillères et des garrots. Il est important de spécifier qu'aucune drogue n'est fournie sur les lieux.

Un site d'injection supervisé comme celui de Vancouver est bâti sur une stratégie à quatre paliers. Les voici : *la prévention* qui comprend l'éducation aux concepts de base des drogues et aux facteurs de risque face à la consommation. *Le traitement* englobe les programmes de soutien, de désintoxication et de services sociaux et de santé.

L'application demande l'implication des agents du quartier afin de lutter contre le crime organisé, le commerce de la drogue et de créer une cohésion entre les différents acteurs du milieu. *La réduction des méfaits* comprend les trois premiers paliers puisqu'elles visent la réduction des conséquences négatives sur l'individu et les membres de la communauté.

Voici quelques résultats observés à Vancouver suite à l'ouverture d'un site d'injection supervisé. Les décès par surdose ont diminué de plus de la moitié. Il y a eu environ 2 171 références à d'autres services d'aide comme des conseillers cliniques, des cliniques de santé, des salles d'urgences d'hôpitaux, des milieux de désintoxication, des organismes communautaires et des programmes d'abstinence à long terme. L'ouverture des sites a aussi été associée à la diminution du matériel d'injection jeté dans les rues, à la diminution des arrestations reliées aux effractions sur les véhicules, de prostitution, des vols, des vols à l'étalage, des agressions sexuelles et des activités de squeegees.

Les utilisateurs de drogues sont des citoyens. Parmi eux, nos fils et filles, nos frères et sœurs, et de plus en plus, nos parents. Ils méritent une réponse empreinte d'humanité. Ne leur faisons pas la guerre. (Margaret Hamilton)

MON EXPERIENCE AU RESEAU

Par Mario Vermette

Bonjour! Je m'appelle Mario et je me sens privilégié de pouvoir vous partager mon expérience au Réseau. J'ai choisi d'en parler...

Après une abstinence d'environ 16 ans, ma vie a basculé. Plus j'essayais de m'en sortir seul, plus je basculais et la consommation ne m'aidait sûrement pas! Je vivais culpabilité, découragement, désorganisation, insécurité du moment présent et futur et j'avais très peur. La déprime s'installait et je ne savais pas quoi faire, car j'avais perdu la maîtrise de ma vie et ne me reconnaissais plus. Je dis merci à Manon, mon amie qui m'a proposé avec persévérance Le Réseau. Surtout, je me félicite d'avoir pris la décision d'aller y chercher de l'aide. Je crois que c'est mon instinct de survie qui m'a poussé à l'action. Je crois aussi que c'est le plus beau cadeau de ma vie que je me suis offert.

L'accueil au Réseau a été très chaleureux, humain et j'ai eu tout de suite confiance en Véronic, mon agente, à qui je me suis confié. Moi, qui ne donne pas facilement ma confiance, je me suis senti écouté. Je ne me sentais pas comme un numéro et surtout pas jugé. Elle était attentive, dévouée pour mon bien-être. Sans vraiment savoir à quoi m'attendre, je me sentais vraiment à la bonne place.

Je me suis senti aussi reçu comme un roi, lors de l'assemblée générale annuelle, malgré le fait que j'étais en rechute à ce moment-là. Je vivais tristesse et isolement, mais cette soirée-là m'a permis de rencontrer des gens positifs.

Ce soir-là, en revenant chez moi, j'ai pleuré tellement j'étais ému de certains gestes de générosité qui avaient été posés envers moi durant la soirée et je me suis dit que j'étais bien vivant.

Lorsque les rencontres individuelles ont débuté, Véronic m'a suggéré de passer à l'action pour m'en sortir. J'avais peur de l'inconnu, mais me disais que ça ne pouvait pas être pire! Le courage me manquait, mais la volonté de m'en sortir était là. Semaine après semaine, mois après mois, j'ai fait plein de démarches pour un mieux-être et ça va mieux. C'est plus valorisant car les résultats sont bons. Je sors de l'apitoiement en arrêtant de regarder en arrière. Pas toujours facile! J'arrête d'en vouloir à la vie et je réalise que j'en suis le seul et unique responsable.

C'est difficile, ce parcours... beaucoup de prises de conscience et de pleurs (émotions refoulées). Mais c'était plus facile de faire face à la vie que de la fuir. J'étais motivé, j'ai retrouvé peu à peu mes forces et le courage reprenait le dessus. Je gardais l'espoir qu'un jour ça irait mieux et je voyais la lumière au bout du tunnel.

Véronic me propose un jour de participer au groupe PSR. J'accepte et j'entrevois cela comme une chance, une opportunité d'investir pour moi-même. Ce groupe, animé par Véronic et Marie-Ève (en qui j'ai eu tout de suite confiance) m'a apporté beaucoup.

“J'arrête d'en vouloir à la vie et je réalise que j'en suis le seul et unique responsable.”

MON EXPERIENCE AU RESEAU

(suite)

J'ai appris entre autres à identifier et vivre mes émotions, laisser vraiment le passé derrière et penser et agir aujourd'hui, gérer mon stress, discipliner et équilibrer ma vie, aller vers mes besoins réels et régler les conflits pour le mieux. Ces outils sont nécessaires pour une meilleure qualité de vie, non seulement pour les toxicomanes, mais pour tous.

Je me suis reconnecté avec moi-même. Je suis sur la route du bonheur et je me donne ce droit. Je suis très fier des efforts que j'ai fait pour moi-même. Je me sens très valorisé et ce n'est qu'un début. Comme je ne voulais pas perdre le contact avec Le Réseau après mon suivi individuel, j'ai offert d'y devenir bénévole. On m'a offert un poste au sein du conseil d'administration... Ça dépassait vraiment mes attentes et je ne me sentais pas à la hauteur. Je manquais de confiance en moi. En même temps, j'étais très touché de la confiance du Réseau à mon égard. J'ai accepté, me disant qu'avec mon vécu, je me sentais capable d'aider les gens, de m'investir au Réseau pour apporter aux gens comme moi. J'ai le goût de leur dire qu'on peut s'en sortir, qu'il faut tout simplement le décider vraiment et faire des petites actions pour notre bonheur. Cette expérience m'a donné beaucoup de confiance et de motivation.

La vie continue sous un regard différent au Réseau et j'en suis fier et encore une fois revalorisé. J'ai enfin une nouvelle perception de la vie et je vis une belle transformation. J'ai retrouvé mon "pack sac" de forces pour continuer dans la vie, tous les outils que j'avais, en y ajoutant tous les outils que j'ai reçus au Réseau.

C'est une belle expérience et je n'oublierai jamais. Je suis très ému de vous partager mon passage au Réseau et l'écrire me permet de revivre l'expérience et de constater tout le chemin parcouru. Je dis maintenant merci à la vie car elle est plus que bonne pour moi.

Merci à Véronic, mon agente, tu as su me guider et m'encourager et ton côté humain m'a permis de me sentir quelqu'un.

Merci à Marie-Ève. Tu m'as beaucoup apporté dans le groupe PSR. Tu as, toi aussi de grandes qualités pour aider les gens. Merci à tous les gens que j'ai rencontrés au Réseau. Par votre accueil, votre sourire, vous m'avez été d'un support inestimable. Je me suis beaucoup attaché à vous autres et j'ai encore besoin de vous. Je grandis avec des personnes comme vous. Vous êtes tous indispensables pour les gens de notre société. Je sais que j'ai dû faire les efforts, mais sans Véronic et sans Le Réseau, je ne sais pas...

Cela ne se fait pas tout seul la réussite... Merci à mes deux parents qui sont aujourd'hui mes étoiles et qui m'ont protégé. Merci à mes amis et connaissances qui m'ont encouragé et aidé à cheminer.

Vous ferez toujours partie de mes succès présents et futurs. J'ai retrouvé surtout l'honnêteté et l'authenticité envers moi-même!

"J'ai retrouvé surtout l'honnêteté et l'authenticité envers moi-même!"



JE SUIS SUR LA BONNE ROUTE

Je rumine moins à l'intérieur.

Je suis moins vulnérable.

Je peux admirer les beaux paysages.

Ma pensée devient plus claire; mon jugement, plus sûr;
mes sentiments, plus stables.

Je commence à éprouver de la joie à aller travailler.

Je découvre des aspects de la vie jamais perçus auparavant.

Je reconnais certains visages
qui n'avaient plus d'expression.

Je prends davantage goût à la vie
et à ses petites surprises quotidiennes.

J'ai déjà envie de partager ma joie nouvelle.

À travers moi,
une vie insoupçonnée commence à poindre.



(Auteur inconnu)