

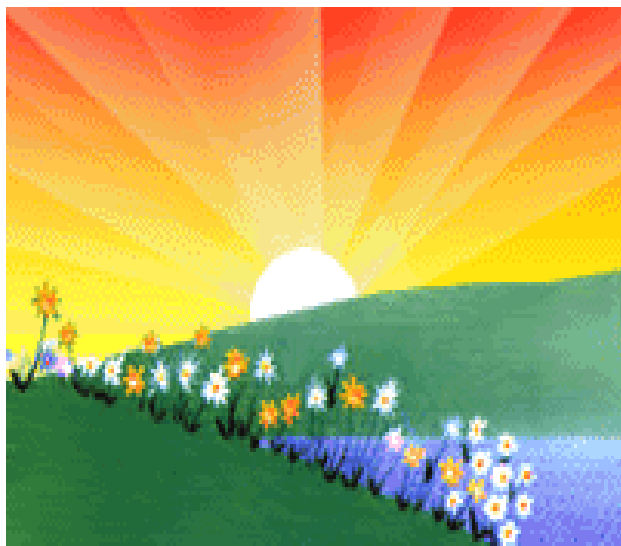
Juin 2009

Le Réseau d'infos

www.reseautoxicomanie.com

Volume 2 No. 2

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



L'équipe du Réseau
Vous souhaite
Une bonne période estivale!

Petits Rappels

Dans ce numéro :

Tout St-Zénon Tout St-Michel
en parle **2.**

Journée de la toxicomanie **3.**

Mon cheminement avec le
Réseau **4.**

Le Café du Réseau **6.**

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.

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



**Le
Réseau**

Communautaire d'aide
aux alcooliques et
autres toxicomanes

TOUT ST-ZENON, TOUT ST-MICHEL EN PARLE !

Par Lynda Allard
Coordonnatrice

"TOUT ST-ZÉNON, TOUT ST-MICHEL EN PARLE!"

Depuis déjà 9 ans, le Réseau est impliqué à la Table de concertation jeunesse de la Haute-Matawinie. La mission de cette table est de réunir les partenaires jeunesse de la Haute-Matawinie, concerter leurs actions et développer des projets collectifs afin de favoriser l'accomplissement personnel des jeunes 5 à 18 ans.

L'orientation pour 2007-2012 est d'améliorer la profondeur de la communication avec les jeunes à l'école, dans la communauté et dans leur famille. C'est pour atteindre cet objectif que la soirée "*Tout St-Zénon, Tout St-Michel en parle!*" a été organisée pour la quatrième année consécutive. Cette soirée se veut un moment pour réunir jeunes, parents, membres de la communauté, pour ainsi favoriser une connaissance mutuelle.

Le 28 avril dernier, se tenait l'édition 2009 de "*Tout St-Zénon, Tout St-Michel en parle!*". Près de deux cent personnes y étaient rassemblées pour entendre des gens du milieu partager sur leurs préoccupations, leurs occupations, leurs bons coups et leurs espoirs.

Les 17 invités qui se sont présentés sur la scène ont su captiver l'assistance par leurs histoires, leurs récits de vie et leurs belles expériences.

Nous avons pu entendre parler des impacts de la fermeture de Louisiana Pacific (usine de bois à St-Michel-des-Saints) dans les deux villages, l'impact sur la population et sur l'économie.

Nous avons aussi entendu parler de l'expérience du Bazar des hauteurs, une semaine d'activités pour tous les âges afin d'amasser de l'argent pour l'entretien de l'église de St-Zénon.

Nous avons fait la rencontre de deux passionnés pour les chiens et la course de traîneaux à chiens, qui ont d'ailleurs gagné des prix internationaux dans leurs catégories.

Monsieur Racine nous a entretenus sur la naissance de la compagnie Les canots Matawin, une belle petite entreprise qui sera bientôt centenaire. Plusieurs autres invités passionnants sont aussi venus nous partager leurs expériences de vie.

Bref, de belles personnes ont su attirer notre attention et aller chercher nos émotions. Nous étions très fiers d'être associés à cette belle réussite d'autant plus que Mathieu Drainville (agent de prévention au Réseau), était l'animateur de cette soirée.

JOURNEE DE LA TOXICOMANIE

Par Marie-Ève Malo
Agente de réinsertion sociale

Au club de golf, à St-Liguori, le 21 avril 2009, se tenait la 11^{ième} journée de la toxicomanie du Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes.

Cette journée, qui se veut un temps d'échange entre intervenants (tes) du milieu tant social, scolaire, que communautaire, avait pour thème cette année, la performance et la contre-performance.

65 intervenants(tes), de tous les milieux, ont pu se questionner, se positionner, discuter sur cette thématique qui nous touche autant professionnellement que personnellement.

Les participants ont pu bénéficier d'une conférence des plus intéressantes et des plus enrichissantes données par monsieur Robert Peterson de la Direction de la Santé publique. Tous ont grandement apprécié. De plus, des ateliers sur la thématique et un dîner des plus convivial ont permis de poursuivre la discussion.

Chacun est reparti avec beaucoup de réflexions, une prescription propre à chacun et une « fiole de pilules » offert par le Dr. Bidon, pour augmenter leur performance, diminuer leur stress, etc.

Mises à part quelques embûches anodines et d'une première expérience pour la majorité des intervenants du Réseau, cette journée fût une réussite.

Voici, en vrac, quelques commentaires des participants :

« Une atmosphère très conviviale et personne qui se prenait au sérieux tout en prenant le sujet au sérieux. Aussi, conférencier très intéressant ! »

« J'apprécie le point d'échange, d'opinion et de partage de perception dans l'analyse de groupe. Belle journée! »

« Cela permet une prise de conscience personnelle et professionnelle, un temps d'arrêt pour éplucher le domaine de la performance et des risques associés »

« Je suis rempli de gratitude. Plusieurs prises de conscience. Bravo mille fois bravo !! Le choix du conférencier est super! »

MON CHEMINEMENT AVEC LE RESEAU

Par Jessika Lasalle

Salut! Je m'appelle Jessika et je suis une cliente du Réseau depuis près de deux ans. On m'a demandé si je voulais vous partager mon expérience avec Le Réseau et j'ai accepté avec plaisir!

Un jour de novembre, en 2003, j'ai eu une dure épreuve ; mon accident d'auto. Plusieurs autres évènements se sont succédé , dont : la DPJ qui a pris la décision de placer en famille d'accueil, ma fille de 2 ans, mon chum qui m'avait laissée...

Malgré la thérapie interne que j'avais suivie, j'ai fini par "craquer". Ma rechute a duré plusieurs mois et ma situation n'a fait qu'empirer. Il n'y a pas eu seulement mon physique qui en a mangé un coup (à cause de l'accident). Mon psychologique, lui, a été vraiment atteint. Tout ce que j'avais réussi à acquérir avec les années, autant psychologiquement que matériellement, je l'ai perdu en un rien de temps.

Je ne broyais que du noir et je me demandais sans cesse: "Pourquoi le malheur s'acharne-il sur moi à ce point"? Sans compter que j'avais honte et que je vivais dans l'angoisse, la culpabilité, le désespoir, et j'en passe... Plus, le temps passait et plus je m'isolais. Je n'avais même plus le courage de me regarder dans le miroir. J'en voulais à la terre entière, sauf à moi...

Un jour de juin, je suis tombée sur un dépliant du Réseau. Comme je savais très bien que j'avais besoin d'aide pour parvenir à me sortir de cette roue infernale, j'ai décidé de téléphoner. J'ai été très surprise qu'on me donne un rendez-vous aussi rapidement. À dire vrai, je m'attendais à ce qu'on inscrive mon nom sur une liste d'attente. À l'accueil, j'ai trouvé le monde bien sympathique et surtout chaleureux.

Après quelques minutes d'échange avec ma "future" agente, je me sentais déjà un peu plus à l'aise. Je sentais qu'elle m'écoutait vraiment, et ce, sans me juger.

Le climat de confiance commençait déjà à s'installer. J'ai d'ailleurs été surprise de dévoiler certaines choses de moi aussi rapidement. Je ne sais pas trop comment vous l'expliquer... c'est comme si sa détermination de vouloir m'aider, s'est ajoutée à mon vouloir. J'avais déjà hâte d'entamer les rencontres, sans trop savoir à quoi m'attendre. Sérieusement, il faut le vivre, pour le comprendre !

Les encouragements de Véronic m'ont grandement aidée, puisque ça n'a pas toujours été évident. Je n'ai pas toujours trouvé facile de me faire dire et me faire voir les vraies affaires, mais au bout de la ligne, ça m'a beaucoup apporté. Je devais y faire face, puisque c'était "Ma réalité".

Au début, j'aurais aimé avoir des résultats rapidement, mais j'ai vite compris qu'en ayant consommé pendant des années, j'avais beaucoup de choses à travailler. "Lentement, mais sûrement". Au fil des rencontres, j'ai vraiment appris à me connaître en profondeur, à m'accepter telle que je suis, avec mes forces et aussi mes faiblesses. .

"D'ailleurs, les partages et échanges dans le groupe étaient magiques et m'ont été très bénéfiques."

MON CHEMINEMENT AVEC LE RESEAU

(suite)

J'ai pris tous les conseils qu'on m'a donnés, en mettant en action ceux qui me convenaient. Un des premiers que j'ai mis en action, a été de me remettre à écrire. Écrire m'a permis de prendre conscience de ce qui était bon et mauvais pour moi et aussi de constater tout ce qui pourrait m'amener à une rechute, que ce soit des personnes ou même des endroits. Ceci a été pour moi une bonne façon de voir ce que j'avais à travailler et ça l'est encore, puisque j'écris encore quotidiennement dans mon journal.

C'est sûr que j'avais beaucoup appris avec ma thérapie, sauf que j'avais oublié. J'avais tout oublié, parce que je n'étais pas restée dans l'action. Véronic et le groupe PSR (avec Marie-Ève, Véro et Marie-Pier, la stagiaire) m'ont donné tous les outils nécessaires, ainsi que la motivation, afin que je puisse rester dans l'action. Je tiens à vous dire que j'ai autant appris avec le groupe qu'avec les rencontres individuelles. J'ai appris à connaître de nouvelles personnes et j'ai aussi créé des liens d'amitié. Je suis tranquillement sortie de mon isolement. Ça m'a fait du bien de savoir que je n'étais pas la seule prise avec la même problématique ; la toxicomanie. D'ailleurs, les partages et/ou échanges dans le groupe étaient magiques et m'ont été très bénéfiques.

Aujourd'hui, je me trouve peut-être jolie quand je me regarde dans le miroir, mais le plus important est que je me sens beaucoup mieux dans ma peau, tout en étant fière de la vie que je me suis choisie et de celle que je transmets à mes enfants.

Avant Le Réseau, je vivais dans le passé en ayant la difficulté à me visualiser dans ma vie future, tandis que maintenant, je profite pleinement de ma vie au présent, tout en me voyant atteindre mes buts dans le futur ! Ceux qui m'ont connue avant, me disent aujourd'hui que j'aurais dû connaître Le Réseau bien avant !! J'ai vraiment vécu une transformation du côté psychologique ! Je sais tous les efforts que j'ai mis pour être ce que je suis aujourd'hui et je sais aussi que je me dois de rester dans l'action, pour continuer dans cette direction. Avoir repris le contrôle de ma vie, est le plus beau cadeau que je pouvais m'offrir !

Un gros merci à toute l'Équipe du Réseau et particulièrement à Véronic pour tout ce qu'elle m'a transmis et qui continue à m'aider dans mon cheminement. Je t'en suis très reconnaissante ! Vous pouvez tous être très fiers de tout ce que vous apportez aux gens. Sans l'équipe du Réseau, je n'en serais peut-être pas au même niveau aujourd'hui...

Dire que mon cheminement a débuté par un dépliant... C'est incroyable comment la vie peut être !

"Aujourd'hui, je me trouve peut-être jolie quand je me regarde dans le miroir, mais le plus important est que je me sens beaucoup mieux dans ma peau, tout en étant fière de la vie que je me suis choisie et de celle que je transmets à mes enfants !"

Le Café du Réseau

Bonjour à vous qui me lisez. Je suis une adepte du Café du Réseau. J'ai décidé de vous le présenter sous forme d'acrostiche.

C'est un organisme pour tous les gens qui veulent s'en sortir
Avec la foutue dépendance.
Finalement, j'ai fait des démarches pour m'y rendre
Et je ne regrette rien, je donne même de mon temps pour du bénévolat



De belles personnes t'attendent tous les 3^{ième} mercredi du mois
Une occasion spéciale pour partager toutes sortes de questions et autres choses.

Rien ne t'empêche de prendre des informations au Réseau
Écoute ta petite voix, comme moi je l'ai fait et tu sentiras les bienfaits que cela apporte. En plus, tu ressentiras un

Sentiment d'appartenance qui fait du bien

Extraordinaire quand tu vis de l'isolement comme je vivais.

A part ça, c'est pas tragique d'y aller, c'est juste fou et relaxe, des petites gâteries (beignes et café à volonté).

Une fois par mois, ça te donne une belle occasion de sortir et c'est gratuit!

À vous tous. Julie M.

“Vous êtes nés avec un potentiel. Vous êtes nés pour la bonté et la confiance.



Vous êtes nés avec des idéaux et des rêves.

Vous êtes nés pour accomplir de grandes choses.

Vous êtes nés avec des ailes

Vous n'êtes pas faits pour ramper, alors ne le faites pas.

Vous avez des ailes.

Apprenez à les utiliser et envolez-vous!"

(Rumi)

