

Septembre
2009

Le Réseau d'infos

www.reseautoxicomanie.com

Volume 2 No. 3

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



*L'équipe du Réseau
Vous souhaite
Un bel automne coloré!*



Petits Rappels

Dans ce numéro :

Nouveau service au Réseau
Nouvelle intervenante au Réseau **2.**

Réouverture de L'Entretemps **3.**

Agir en prévention des toxicomanies
c'est la responsabilité de tous ! **4.**

Les boissons énergisantes **6.**

Mon bateau à la dérive **8.**



Le groupe de prévention structurée de la rechute

Le prochain groupe commence le 14 janvier 2010 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**

NOUVEAU SERVICE AU RESEAU !

Par Véronic Arpin
Agente de réinsertion sociale



L'équipe du Réseau est enchantée d'offrir un nouveau service gratuit pour votre clientèle de réinsertion : Le Groupe de support. Ce groupe s'adresse à des personnes adultes toxicomanes ayant complété le programme de prévention structurée de la rechute offert par Le Réseau.

Le groupe de support se veut un endroit où les participants se rencontrent pour discuter du ICI ET MAINTENANT toujours en lien avec émotions, pensées et comportements à risque de rechute. Le groupe se réunit une fois aux trois semaines, le mardi, de 18 :30 h à 21 :30 h. Les animatrices seront heureuses de vous accueillir dans une ambiance favorable à l'échange, à l'entraide et au partage. Vous êtes les bienvenus!!!

Les prochaines rencontres du groupe support auront lieu les 20 octobre, 10 novembre et 1^{er} décembre 2009. On vous y attend!!!

NOUVELLE INTERVENANTE AU RESEAU !

Bonjour chers lectrices et lecteurs,

Je profite de cette parution pour me présenter à vous. Je suis Andréanne Dumaine, la petite dernière du Réseau. J'ai été embauchée au mois de mai dernier comme agente de réinsertion sociale. Alors, depuis 4 mois, j'apprends à découvrir ce qu'est le Réseau, la clientèle et les nombreux outils qui s'y rattachent! J'ai aussi commencé à animer le groupe de prévention structurée de la rechute. Je dois dire en toute franchise que plus le temps passe, plus je me sens à ma place dans ce nouvel endroit. Je voudrais aussi vous remercier pour votre accueil, pour ceux d'entre vous que j'ai eu la chance de rencontrer et pour ceux dont ce n'est pas le cas, j'espère le faire très bientôt!

Je vous souhaite un bel automne!

Andréanne Dumaine
Agente de réinsertion sociale



REOUVERTURE DE L'ENTRETEMPS

Par Véronic Arpin
Agente de réinsertion sociale

En tant que partenaires, c'est avec un grand plaisir que nous vous annonçons la réouverture de la Maison L'Entretemps. La Maison l'Entretemps est une maison de thérapie en toxicomanie située à Ste-Béatrix, dans notre belle région de Lanaudière. Cette Maison peut accueillir plus d'une vingtaine de femmes désirant se prendre en main face à leur problématique de dépendances aux substances psycho-actives. C'est avec la devise : «Nous avons la conviction profonde que chaque femme, si démunie soit-elle, a le droit au respect et à la dignité nécessaire pour devenir une femme d'honneur»' qu'ils accueillent les femmes dans le besoin.

Nous espérons que la mise en application de leur mission puisse durer le plus longtemps possible et que notre partenariat se poursuive.

Vous pouvez les rejoindre au 450 883-8191.

CAFE DU RESEAU (RAPPEL)

Le Café du Réseau se poursuit... En effet, à raison d'un matin par mois, l'équipe de réinsertion sociale du Réseau invite ses clients à une rencontre aux bureaux du Réseau. Cette rencontre a pour but de permettre aux clients du Réseau de discuter sur un thème de leur choix ou encore parler librement de ce qui les intéresse ou de leur quotidien. Il s'agit donc d'une belle occasion d'échanger autour d'une table avec un bon café.



Les prochaines rencontres du Café du Réseau auront lieu les 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre 2009.

On vous y attend!



AGIR EN PREVENTION DES TOXICOMANIES, C'EST LA RESPONSABILITE DE TOUS !

Par Roxane Rivard
Agente de prévention des toxicomanies

Lorsqu'il est question de consommation de drogue ou d'alcool chez les jeunes, certains adultes peuvent se sentir mal outillés. Certains parents sont inquiets face à la consommation de leur adolescent. A-t-il déjà consommé? Comment faire en sorte que celui-ci ne développe pas de problématique avec la consommation? En tant qu'adulte significatif auprès d'un jeune, que l'on soit un parent, un proche, un intervenant ou un animateur, il y a une multitude de gestes que l'on peut poser en prévention.

1- Nos attitudes et comportements :

- Faire preuve d'ouverture envers le vécu du jeune, fait en sorte qu'il ne se sent pas jugé. Ainsi, il sera davantage porté à se confier et à parler de ses expériences.
- **Être cohérent** : Nos paroles doivent être en accord avec nos actes. Si nous disons à un jeune qu'il faut boire modérément, il faut soi-même adopter ce comportement. Évitez d'avoir une consommation inappropriée devant lui ex. : Trop boire, conduire avec les facultés affaiblies, etc. En tant qu'adulte, vous êtes des modèles. Les jeunes apprennent souvent par imitation. C'est pourquoi il est important d'adopter en leur présence un comportement responsable face à la consommation, et ce, dès leur plus jeune âge.
- **Rester objectif** : Pour certains parents, l'idée que leur enfant consomme peut être dérangeante voire même inquiétante. Pourtant, il faut savoir bien les informer sur les avantages et les inconvénients de la consommation en restant le plus objectif possible. Une attitude trop négative face aux drogues ou ne parler que des risques et des dangers de celles-ci peut faire en sorte de miner votre crédibilité, surtout si les informations que vous lui donnez sont fausses. En effet, certains adultes ont tendance à amplifier les faits ou exagérer les risques afin de faire peur à leur adolescent et ainsi le dissuader de consommer. Un jeune consomme car il y trouve des avantages et il faut en être conscient. D'un autre côté, il ne faut pas banaliser la consommation. On ne doit pas laisser croire au jeune qu'il n'y a aucun risque à consommer. Bien que beaucoup d'adolescents expérimenteront la consommation au moins une fois, cela ne veut pas dire que c'est anodin ou normal.





AGIR EN PREVENTION DES TOXICOMANIES, C'EST LA RESPONSABILITE DE TOUS ! (SUITE)

2. Nos connaissances :

- Il est possible et même souhaitable de parler ouvertement de consommation de drogue avec un adolescent. Par contre, si vous souhaitez lui parler des drogues, assurez vous d'avoir les bonnes informations. Allez vers des sources d'informations fiables tels que : www.parlonsdrogues.com ou bien téléphonez au Réseau. Chaque année des parents nous appellent pour des conseils ou recevoir de l'information. Les agents de prévention peuvent vous conseiller, vous proposer des outils et diverses sources d'informations ou vous référer à divers organismes susceptibles de vous aider.

3- Au quotidien :

- Encourager le jeune à dire ce qu'il pense, lui apprendre à dire "non" quand il le faut, à refuser sans se sentir gêné, coupable ou différent des autres.
- Le placer en situation de faire des choix, de prendre des décisions dans divers domaines de sa vie (choix de ses vêtements, utilisation de son argent de poche, etc...)
- L'aider à développer son jugement, son sens critique, son opinion et accepter qu'elle diffère de la vôtre ; encouragez-le à s'exprimer sur différents sujets.
- Lui apprendre à régler ses problèmes. Proposez-lui différentes façons de faire plutôt qu'une seule, pour qu'il puisse développer sa capacité à faire des choix. Aidez-le à résoudre ses difficultés. Parlez avec lui de ses échecs pour l'aider à trouver comment les surmonter. Lui faire comprendre la différence entre ses résultats à l'école et sa valeur personnelle. Il développera ainsi sa confiance en lui.

- Valoriser les saines habitudes de vie.

Ex. : . alimentation
. sommeil
. détente
. activité physique
. affectives, etc..

- L'aider à s'organiser des loisirs dans lesquels il se sent bien. Accepter et encourager sa participation à plusieurs activités où il peut évoluer et bâtir sa confiance en lui-même.

- s'informer de ses amis
- l'encourager à faire partie de plusieurs groupes d'amis, plutôt qu'à toujours rester à "passer le temps" avec un seul camarade.

-L'aimer en lui démontrant en paroles et en gestes. Il doit pouvoir en déduire qu'il est une personne aimée, aimable et capable de réaliser des choses. Exiger son respect en tout temps : il apprendra à se respecter et à se faire respecter par les autres.

Bref, tout le monde peut jouer un rôle en prévention des toxicomanies et si chaque adulte porte un message cohérent sur la consommation d'alcool et de drogues, les adolescents en sortiront gagnants!

Si vous êtes le parent d'un adolescent ou d'un pré-adolescent et que vous désirez en apprendre plus sur la toxicomanie, nous vous invitons à vous joindre à nous pour une soirée de sensibilisation sur la prévention des toxicomanies le 26 novembre 2009 à 19h au 200 rue de Salaberry à Joliette. Pour vous inscrire, contactez France Bazinet au : (450) 759-4545.

LES BOISSONS ENERGISANTES

SELON LA CONFERENCE DE PIERRE PAQUIN



Par Marie-Line Desrosiers
Agente de prévention des toxicomanies

Les boissons énergisantes sont très visibles dans nos vies depuis quelques années. Elles sont à la télévision, à l'épicerie, au dépanneur (environ 40 produits par dépanneur) et elles commanditent des athlètes. Malgré leur présence, nous ne connaissons pas grand chose sur leur contenu et sur les effets qu'elles peuvent avoir sur notre corps. Nous avons assisté au début de l'été à une conférence donnée par Pierre Paquin, enseignant au Certificat en Toxicomanie à l'Université de Sherbrooke. Nous vous présentons ici les informations importantes que nous avons retenues et que nous croyons intéressantes à partager.

Les boissons énergisantes font partie de la famille des psychotropes stimulants. Il en existe plusieurs sortes et pourtant une seule a été évaluée par Santé Canada : Red Bull. Les autres produits contiennent les ingrédients inscrits sur la cannette, mais pas toujours dans les mêmes proportions. Les boissons énergisantes sont aussi présentes sous de nombreux noms. La clientèle visée par ce produit sont les jeunes et c'est pourquoi, les noms font référence aux monstres, à la marginalité, au courage ou au sexe.

La liste des ingrédients composant les boissons énergisantes est assez impressionnante : acide pantothénique, caféine, glucuronolactone, ginkgo bilboa, ginseng, guarana, inositol, taurine et vitamines B2, B3, B6 et B12. Les ingrédients à surveiller sont surtout la caféine, le guarana et la taurine. Le *guarana* n'est pas toujours présent dans les boissons énergisantes, mais son ingrédient actif est la caféine et cette information n'est pas inscrite sur la cannette. La *taurine* est une substance naturellement produite par le métabolisme et a des fonctions dans notre corps. Par contre, dans les boissons énergisantes elle est présente en dose importante, entre 150 et 2 000 mg. Le seuil maximum d'absorption et sa toxicité ne sont pas encore déterminés!

La *caféine* est la substance psychoactive la plus consommée au monde. On sait qu'elle améliore la vigilance, combat la fatigue à court terme, coupe l'appétit et a des propriétés diurétiques.

Ce sont ces effets qui sont vendus aux consommateurs, mais sous d'autres formes comme : redonne de l'énergie, favorise l'état de veille, augmente la concentration ou permet aux sportifs de mieux performer.

Ce qui n'est pas publicisé ce sont les quantités maximales de caféine qu'une personne devrait consommer dans une journée. Pour donner une idée, les recommandations faites pour les jeunes de moins de 16 ans sont de 2,5mg/kg de poids corporel/jour. Donc, un jeune de 16 ans de 130lbs a une limite de consommation de caféine de 150mg par jour. Une boisson énergisante contient entre 23 et 240 mg de caféine. Ça ne semble peut-être pas énorme, mais on ne doit pas oublier l'effet d'accumulation. La caféine est aussi présente dans le café (75 à 130mg), le chocolat chaud (25 à 30mg), le lait au chocolat (10mg), les boissons gazeuses (35 à 40mg)... et le guarana, dont on ne mentionne pas la proportion de caféine.

En surdose, la caféine a pour effet : l'obésité, la baisse du niveau de dextérité/motricité fine, un déséquilibre électrolytique (élimine trop de liquide), des nausées et vomissements, une irrégularité du rythme cardiaque et une dépendance psychologique.

LES BOISSONS ENERGISANTES

SELON LA CONFERENCE DE PIERRE PAQUIN

(SUITE)



Nous vous suggérons donc si vous consommez des boissons énergisantes, de suivre les indications inscrites sur les cannettes :

- d'avoir une limite de 2 cannettes/jour pour un adulte
 - d'avoir une limite de 1 cannette/jour pour un adolescent
- ➡ Important, ces limites ne sont pas les mêmes pour tous les produits, il vaut mieux bien lire les ingrédients.

Aussi :

- éviter le mélange avec l'alcool
- éviter de consommer si on est enceinte
- éviter de consommer après une activité sportive

Ce petit résumé se veut simplement une mesure de prévention, en vous informant sur les risques et sur les connaissances que nous avons.

Nous espérons qu'avec ces informations vous puissiez être mieux informés et ainsi faire un choix plus éclairé...

La prévention c'est l'affaire de tous!!!



Mon bateau à la dérive

*Mon bateau avançait en eaux calmes.
Il fêlait son petit bonheur sans histoire.
Tout à coup, une bourrasque imprévue le surprend
change son cours menace de le faire chavirer.
Les voiles se mettent à se débattre follement.
Les haubans vibrent à craquer.
La coque se penche dangereusement sur les eaux.
J'ai perdu la maîtrise de mon bateau.
Je ne suis plus le capitaine à bord.
Mon bateau n'obéit plus à mes manœuvres.
Ivre sous la vague en déroute, il roule titube, dérive bondit sans horizon précis.
Désespéré, je m'accroche au gouvernail.
Après des moments d'angoisse, le vent se laisse apprivoiser.
Celui-là même qui voulait me jeter à la mer
Gonfle les voiles et me conduit au port tranquille.*



- Jean Monbourquette
(*Aimer perdre et grandir*)