

Décembre  
2010

# Le Réseau d'infos

[www.reseautoxicomanie.com](http://www.reseautoxicomanie.com)

Volume 3 No. 4

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



**Veillez prendre note  
que nos bureaux seront fermés à  
partir du 22 décembre 2010 pour la  
période des fêtes.  
Nous serons de retour dès  
le 10 janvier 2011.**

## Dans ce numéro :

- Le mot de la coordonnatrice 2.
- Nos activités 3.
- Un party qui finit bien 4.
- Les bienfaits de l'entraînement 5..
- La modération a bien meilleur... 6.
- Une résolution pour le nouvel an ? 7.
- Menu de Noël à peu de frais 8.
- Le jour où je me suis aimé pour de vrai 10.



*L'équipe du Réseau  
Communautaire d'aide  
aux alcooliques et autres  
toxicomanes Vous souhaite un  
très Joyeux Noël et une  
Année 2011 remplie de  
Sérénité, de Paix et  
d'Amour!*

# Le mot de la coordo

Par : Lynda Allard  
coordonnatrice



Bonjour à vous tous!

Nous sommes déjà rendus à la période des fêtes!

Pour certains, ce sera la joie, mais pour d'autres, la tristesse d'être loin des siens ou d'avoir perdu le contact avec ceux-ci ou avec soi-même.

À mon avis, ce qui est le plus important, c'est de retrouver le contact avec soi-même. Cela signifie pour moi de se connaître, se reconnaître, de s'aimer, de se pardonner, de prendre le temps.

Parfois, il suffit de prendre quelques minutes de réflexion pour se parler, se regarder aller et faire le bilan de notre dernière année. Qu'ai-je fait de positif envers moi-même? De quoi suis-je le plus fier? Si je regrette certaines paroles, certains gestes, certaines actions, puis-je me reprendre, en reparler avec la personne, m'excuser?

Je crois que nous devons prendre le temps de faire notre bilan, tant au niveau personnel, professionnel ou face à nos implications. Ce bilan pourra nous servir à nous fixer des objectifs à atteindre pour la prochaine année. Mais ce bilan doit aussi nous servir à être fier de nous. Je suis certaine que chaque personne peut être fière d'une bonne parole, d'une bonne action face à soi-même ou face aux autres, et sachez que toutes les bonnes actions ou paroles que vous avez faites face à vous-même ont eu des répercussions et de l'impact pour vous-même, mais aussi pour vos proches.

En cette fin d'année, je veux souhaiter de prendre le temps; prendre le temps de vous arrêter; prendre le temps d'apprécier ce que vous avez; prendre le temps d'être fier de vous; prendre le temps de remercier; prendre le temps de ressentir la gratitude, la reconnaissance; prendre le temps de vous regarder dans le miroir et d'être fier du chemin parcouru; prendre le temps de vous dire je t'aime et prendre le temps de dire je t'aime...

Je vous souhaite simplement pour la nouvelle année... de prendre le temps!

Que ce temps de pause des activités du Réseau soit le moment privilégié pour prendre le temps, pour vous donner du temps...

Et au plaisir de vous revoir en 2011!!

**«Noël n'est pas un jour ni une saison, c'est un état d'esprit»**

- Calvin Coolidge

## NOS ACTIVITES

### Le Groupe de prévention de la rechute

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.

**Les prochains groupes commenceront le 13 janvier 2011 et le 7 avril 2011 à 18 :30 heures**

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

### Le groupe de support

Le groupe de support s'adresse aux personnes ayant déjà complété le programme de prévention de la rechute offert par Le Réseau. Les rencontres ont lieu les mardis de 18 :30 heures à 21 :15 heures à la Salle Le Murmure à l'Académie Populaire au 200, de Salaberry à Joliette. S.V.P., confirmer votre présence avant de vous présenter en appelant au (450) 759-4545.

**Les prochaines rencontres du groupe de support auront lieu le 25 janvier, le 15 février, le 8 mars, le 29 mars, le 19 avril, le 10 mai, le 31 mai et le 21 juin 2011.**

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

### Café du Réseau

Le Café du Réseau est une activité proposée à tous les participants du réseau, anciens ou nouveaux qui ont le désir de venir discuter et échanger de façon informelle avec d'autres personnes qui fréquentent les services de l'organisme.

**Les prochaines rencontres du Café du Réseau auront lieu les 26 janvier 2011, 16 février 2011, 16 mars 2011, 20 avril 2011, 18 mai 2011,**

**\*\*\* N.B. : La rencontre du groupe support qui devait avoir lieu le 5 janvier 2011 est annulée.**



## Opération Nez rouge LANAUDIÈRE

Pour un raccompagnement,  
composez entre 21h00-03h00  
le  
**(450) 756-4011**

L'horaire de la centrale sera  
du dimanche au jeudi de 21 h  
à 03 h ainsi que les vendredis  
et samedis de 19 h à 04 h

Une équipe de 3 bénévoles  
Nez rouge ira alors vous  
rejoindre afin de vous  
raccompagner gratuitement à  
l'endroit de votre choix, et ce,  
à bord de votre propre  
véhicule.

Le **taxi**, une autre alternative  
pour retourner à la maison en  
toute sécurité après une  
soirée bien arrosée :

### Taxi pour deux

**450-753-7575**

Taxi Monaco (ils vous  
accompagnent, vous et  
votre voiture)

Site éducalcool :

[www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

# UN PARTY QUI FINIT BIEN !

Par : Véronic Arpin  
Agente de réinsertion

**Tu as ton plan pour aller, tu prévois ton  
plan pour revenir. C'est aussi simple que  
ça!**

Le temps des fêtes approche à grand pas :  
les partys de bureau, d'amis et de famille sont  
nombreux à cette période.

Depuis 2000, un pourcentage d'environ 30%  
de conducteurs décédés ont été testés à un  
taux d'alcoolémie supérieur à 0.08 selon le  
bureau du Coroner. Et en 2003, ce  
pourcentage passait à 38.5% (Cannabis au  
volant, *Si t'en roule un, roule pas l'autre*,  
AITQ.)

Facultés affaiblies inclut, en plus de l'alcool,  
toute consommation de drogues et de  
médicaments ainsi que la fatigue.  
De plus, il est important de dire que seul le  
temps peut faire diminuer les effets de  
l'alcool. Cependant, d'une personne à l'autre  
et d'une fois à l'autre, l'effet n'est pas le  
même. Eh oui, la même consommation peut  
amener un effet différent de celui ressenti les  
fois précédentes. D'où l'importance d'être à  
l'écoute de soi.

Lorsque nous avons des invités, nous avons  
une responsabilité sociale. En effet, il est  
important d'avoir en tête qu'il peut y avoir  
parmi nos invités, des personnes qui sont  
dans l'impossibilité de retourner chez eux  
avec leur voiture.

### Voici ce que vous pouvez faire :

- Offrir un endroit pour coucher (dans  
votre maison)
- Offrir un taxi, ou une personne qui  
demeure abstinente parmi les invités
- Utiliser un service de raccompagnement  
(nez-rouge)
- Offrir des consommations sans alcool

Vous aussi, pouvez être  
prudent en modifiant  
certains comportements.

### Voici quelques exemples :

- Éviter le mélange de  
substances
- Alternier entre boisson  
alcoolisée et non-  
alcoolisée
- Prévoir un montant  
d'argent pour le taxi ou  
avoir un chauffeur  
désigné

Chacun de nous  
sommes responsable de  
nos choix. Si tu veux  
t'amuser, arrange-toi  
donc pour avoir un  
beau souvenir de ton  
party jusqu'à la fin.

**Ça n'arrive pas  
qu'aux autres!**



## LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT

Par : Marie-Ève Malo  
Agente de réinsertion sociale

**Qu'il est bon de s'entraîner! Alternative à la consommation, moyen pour évacuer le stress, l'anxiété ou tout simplement pour être en meilleure santé physique et psychologique, l'entraînement peut être l'activité idéale!**

Dans la société dans laquelle nous vivons, étant faite, entre autres, de surconsommation en tout genre, de performance et de pression, l'activité physique peut permettre de prévenir certaines maladies mentales et physiques.

Plusieurs professionnels de la santé l'affirment, faire de l'activité physique est nécessaire pour une bonne santé! Faire l'effort de s'y mettre peut sembler difficile, mais vous en constaterez des bénéfices, et ce, assez rapidement!

Évidemment, la mode est aux salles d'entraînement, mais toutefois, elles ne sont pas toujours accessibles à tous car elles peuvent être très chères et souvent un peu trop achalandées à certaines heures.

L'entraînement à la maison peut alors être une alternative très intéressante. Il suffit de quelques accessoires et le tour est joué. La marche et le jogging sont deux activités peu coûteuses et facilement «exécutables» par tous.

Des DVD d'entraînement sont aussi disponibles en magasin à des prix abordables (environ 20\$). Ceux-ci peuvent être assez complets pour un entraînement comparable à ceux des centres sportifs. De plus, si vous connaissez quelqu'un qui en possède, vous pouvez faire des échanges.

Lorsque vous serez équipé convenablement et à votre goût, il ne vous restera alors qu'à vous munir d'une dose de discipline et maintenir le tout dans une période minimum de 2 mois. En général, c'est à partir de ce moment que vous verrez les bénéfices véritables d'un entraînement régulier et quotidien.

Ceci combiné à de bonnes habitudes de vie, telles qu'une alimentation saine, vous fera vous sentir bien dans votre peau et améliorera votre estime et votre confiance en vous.

**Bon entraînement!!!**



## FLASH PREVENTION

# LA MODERATION A BIEN MEILLEUR...



Par : Roxane Rivard  
Agente de Prévention des toxicomanies

Petite question quiz... Quelle est, selon vous, la drogue la plus consommée par les adolescents? C'est l'alcool. Cela vous surprend? En effet, à cause de sa plus grande accessibilité, du fait qu'elle soit légale et que son usage est souvent banalisé, l'alcool arrive au premier rang des substances psychotropes les plus consommées par nos adolescents.

Comme parents, nous sommes portés à prévenir chez nos jeunes, les méfaits liés aux drogues, mais qu'en est-il de l'alcool? Une surconsommation d'alcool peut comporter plusieurs risques.

Premièrement, un usage régulier peut mener à une dépendance. De plus, les mélanges (de plus en plus populaires) avec les boissons énergisantes («shooters» Vodka-Redbull) peuvent être potentiellement risqués. En effet, comme les boissons énergisantes contiennent des produits stimulants, le consommateur ressent moins l'état d'ébriété relié à l'alcool. Pourtant son taux d'alcoolémie n'est nullement diminué par la boisson énergisante. La personne peut donc avoir tendance à consommer plus d'alcool, voire à surconsommer.

L'abus d'alcool peut également amener une personne à avoir des comportements à risques (Par exemple; prendre le volant, avoir des relations sexuelles non protégées), augmente les risques de blessures et peut amener à poser des gestes qu'elle peut regretter par la suite. L'abus d'alcool peut causer des symptômes désagréables tels que; vomissements, maux de tête et peut aussi l'amener à une surdose.

Dans les partys, certains jeunes s'amuse à faire des concours de calage d'alcool ou jouent à des jeux qui amènent à boire considérablement. Il est important de prévenir les jeunes des risques que cela comporte. Comme parents nous devons éduquer nos jeunes en lien avec la consommation d'alcool. Nous devons aussi leur démontrer que nous pouvons avoir du plaisir entre amis sans consommer (en le faisant nous-mêmes) et les amener à privilégier le plaisir et le goût, à l'effet d'ivresse. Comme le dit si bien le populaire slogan d'Éduc'Alcool : «La modération a bien meilleur goût!»



L'équipe du Réseau  
(450) 759-4545

## UNE RESOLUTION POUR LE NOUVEL AN ???

Par : France Bazinet  
Secrétaire

**Une nouvelle année débutera bientôt et avec elle, viendra le temps pour plusieurs d'entre nous de prendre des résolutions...**

La signification du Nouvel An remonte à très loin. Déjà à l'époque romaine, janvier était le mois du dieu Janus, le dieu du passage à la nouvelle année. Il représentait le passé et l'avenir. Selon le psychologue Pierre Faubert, le besoin de se renouveler est inscrit dans notre inconscient collectif. La date du 1<sup>er</sup> janvier est surtout symbolique. Selon lui, la difficulté à tenir les résolutions seraient due au fait que plusieurs personnes se sentent obligés d'en prendre.

Selon Caroline Sénécal, professeure de psychologie et spécialiste de la motivation, prendre des résolutions répond à un besoin d'actualisation de soi et à un désir de se parfaire comme personne. Selon elle, trois règles sont importantes dans la réussite d'atteinte de nos objectifs : La résolution doit venir de nous-mêmes et ne pas être imposée par une pression sociale extérieure. La deuxième règle : nous devons avoir la capacité d'atteindre l'objectif. La troisième condition pour réussir avec succès est qu'il faut recevoir l'appui de nos proches. Il faut se sentir compris par au moins une personne significative.

Les résolutions les plus populaires sont axées sur la santé : perdre du poids, faire du sport, arrêter de fumer, de consommer, etc. Nous retrouvons aussi parmi les plus populaires : passer plus de temps avec sa famille, éliminer ses dettes, être plus organisé. Le fait de ne pas tenir nos résolutions serait dû au fait qu'elles sont prises de façon trop spontanée. Il faudrait parler davantage de «projets» et un projet, ça se planifie. Une vraie résolution devrait venir de l'intérieur et non de l'influence de notre entourage. Ça demande une bonne réflexion et une bonne connaissance de soi.

Notre projet doit être réaliste et précis... Nous pouvons l'écrire sur papier. On a souvent besoin de constater les résultats de nos efforts. Nous pouvons aussi nous fixer de petits objectifs, à court terme, afin de nous encourager à poursuivre. Nos objectifs doivent aussi être réalistes, car cette expérience peut devenir stressante si nos attentes sont trop élevées.

En fait, les résolutions sont souvent matière à la blague, mais il n'en demeure pas moins qu'une bonne résolution, bien réfléchi et bien planifiée peu amener beaucoup de changements dans la vie de quelqu'un.

Alors, après réflexion, je vais bien planifier mes résolutions cette année...

Quels seront vos projets pour 2011?



## MENUS DE NOËL A PEU DE FRAIS...

Par : Audrey Bateman  
Agente de prévention des toxicomanies

Noël arrive à grand pas, et il n'est pas toujours facile d'avoir des idées de recettes pour recevoir la famille ou des amis. Voici quelques idées de recettes faciles, peu dispendieuses et délicieuses qui vous permettront de recevoir vos convives en toute simplicité!



### BŒUF BOURGUIGNON SANS ALCOOL



#### Ingrédients :

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 cube de bouillon de bœuf          | 1 gousse d'ail émincé        |
| 1 ½ tasse (375 ml) d'eau bouillante | 1 feuille de laurier         |
| 1 lb (454 g) bœuf maigre, en cubes  | ¼ c. à thé de sel            |
| 1 c. à thé d'huile                  | 1/8 c. à thé (0.5ml) poivre  |
| 2 c. à soupe (30 ml) de farine      | 3 oignons en quartiers       |
| ½ tasse de jus de pommes            | 1 tasse champignons tranchés |
| 1 c. à soupe de persil haché        | 1 c. à soupe de margarine    |

1. Dissoudre le cube de bouillon de bœuf dans l'eau bouillante
2. Dans un grand poêlon, faire revenir le bœuf dans l'huile
3. Placer le bœuf dans une marmite allant au four
4. Ajouter la farine dans le poêlon, le bouillon, le jus de pommes, le persil et les assaisonnements. Porter à ébullition et laisser épaissir un peu.
5. Verser sur le bœuf (ajouter plus de jus de pommes si la sauce ne couvre pas le bœuf).
6. Couvrir et cuire au four à 350 degrés pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
7. Sauter les oignons et les champignons dans la margarine.
8. Ajouter les oignons et les champignons à la viande pendant la dernière ½ heure de cuisson.

### MOUSSE AU THON

- 1 boîte de soupe aux tomates
- 8 onces de fromage à la crème Philadelphia (ramolli)
- 1 tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de céleri haché finement
- 1/2 tasse d'échalote hachée finement
- 1 1/2 tasses de petites crevettes fraîches, coupées en deux ou écrasées à la fourchette
- 1 1/2 sachets de gélatine sans saveur

Au bain-marie, chauffer la soupe, le fromage, brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le céleri, l'échalote et les crevettes, brasser. Retirer du feu.

Dans une autre casserole Mettre 1/2 tasse d'eau froide, ajouter la gélatine, à feu moyen, brasser 2 minutes Ajouter la gélatine fondue au mélange de crevette, la mayonnaise et brasser. Déposer dans un joli moule huilé.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Servir comme hors-d'oeuvre, accompagnée de craquelins ou comme entrée sur nid de laitue.

«Noël n'est pas un jour ni une saison, c'est un état d'esprit»

- Calvin Coolidge

## MENUS DE NOËL A PEU DE FRAIS... (SUITE)



### TARTE AUX POMMES DÉLICIEUSES!

#### Ingrédients :

- Pâte à tarte de 9 pouces (vous pouvez utiliser la croûtes à tarte «Pillsbury» qui est facile à utiliser et peu dispendieuse. Vous avez 2 pâtes dans la boîte, mais vous utiliserez seulement une croûte à la fois)
- 4 ou 5 Pommes pelées et tranchées minces
- 1/3 tasses de sucre
- 1 c. à table de farine

Mettre la pâte à tarte dans un moule de 9 pouces. Assurez vous que la pâte soit bien installées et couper l'excédant sur les côtés. Ensuite, mélanger le sucre, la farine et les pommes ensemble dans un bol. Quand votre mélange est terminé, ajouter le tout sur votre pâte à tarte.

#### Garnitures :

- 1/2 tasses de farine
- 1/4 tasses de cassonade
- 1/4 tasses de beurres couper en petits cubes

Pour la garniture, mélanger la farine, la cassonade et les petits morceaux de beurres ensemble. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que la garniture soit homogène et que l'aspect du mélange soit granuleux. Mettre la garniture sur les pommes. Saupoudrer de la cannelle sur le dessus de la tarte.

Cuire au four à 350 degrés pendant 50 minutes!



### POUDING CHÔMEUR

#### Pour la sauce :

- 4 tasses de cassonade
- 3 tasses d'eau
- 4 c. à thé de beurre
- 2 c. à thé de vanille

Mélanger les ingrédients dans un chaudron et porter à ébullition, 4 minutes, retirer du feu et mettre de côté.

#### Gâteau :

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- 2 tasses de farine
- 2 c. à soupe de poudre à pâte
- 1 tasse de lait

Battre le beurre, les œufs, le sucre et ajouter en alternant les ingrédients secs avec le lait, finissez par le lait. Mettre la pâte à gâteau dans un moule rectangulaire 9X13 assez haut, et verser le sirop doucement dessus, ça rempli jusqu'au bord, attention!

Cuire à 350 degrés de 30 à 40 minutes, le gâteau devient doré et lorsqu'on pique avec un cure-dent au centre et il en ressort propre, c'est un signe que tout est prêt! Laisser reposer 15 minutes avant de couper!

**«Quand on a bonne conscience, c'est Noël en permanence»**

- Benjamin Franklin

## LE JOUR OÙ JE ME SUIS AIMÉ POUR DE VRAI

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu relaxer. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... l'estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... l'authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... la maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne, ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment... Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... Le Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre : personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... l'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga-projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... La Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert... l'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle... la Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse! Tout ceci, c'est... Le Savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter  
Du chaos, naissent les étoiles.

- Charlie Chaplin

