

Mars 2011

Le Réseau d'infos

Volume 4 No.1

www.reseautoxicomanie.com

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



«Le printemps devrait nous faire comprendre une bonne fois pour toutes que rien n'est jamais perdu.»

- Citation de Sylvain Tesson

Joyeux printemps!!!

Dans ce numéro :

- Un petit mot pour notre coordo **2.**
- Le groupe de prévention structurée de la rechute **3.**
- Rencontre de parents «Mieux vaut agir que réagir» **4.**
- Une petite nouvelle au Réseau **5.**
- Flash Prévention : Les ressources d'aide en toxicomanie pour les jeunes de la région Nord de Lanaudière **6.**
- En amour avec l'amour **7.**
- Manifestation du 12 mars 2011 **9.**
- Le Centre de prévention du suicide, à la portée de tous **10.**
- Je me choisis **12.**



*** Du nouveau au Café du Réseau ***

À partir du mois d'avril, une nouvelle formule vous sera offerte concernant le Café du Réseau. Une intervenante vous contactera avant la prochaine rencontre pour vous tenir au courant des nouvelles activités qui vous seront proposées.

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 avec d'autres personnes qui fréquentent ou ont déjà fréquenté les services de l'organisme.

Les prochaines rencontres du Café du Réseau auront lieu les
20 avril 2011 et le 18 mai 2011

Un petit mot pour notre coordo... «Un quart de siècle d'aide aux toxicomanes»

Par : France Bazinet
Pour la belle équipe du Réseau

Lynda,

Je me fais aujourd'hui, le porte-parole de ton équipe pour te dire que nous sommes très fières que ton beau travail ait été souligné, puisque tu as été choisie comme personnalité de janvier dans le journal l'Action. En effet, pour ceux qui ne sont pas au courant, dans le cadre de la rubrique «donnez au prochain», notre chère coordo, Lynda a été choisie pour sa passion pour le communautaire, par Hélène Bonin, personnalité coup de cœur de janvier, qui lui a passé le flambeau.

Lynda a consacré toute sa carrière à l'aide aux alcooliques et toxicomanes, au début comme agente de prévention des toxicomanies et maintenant, elle coordonne Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes depuis plus de 26 ans. C'est encore avec beaucoup d'émotion qu'elle parle encore des petites victoires remportées chaque jour par les gens qui fréquentent l'organisme. Lors de son entrevue avec la journaliste, elle a mentionné avec passion le fait que la clientèle du Réseau est une clientèle qui n'a pas de voix... Elle souligne la résilience et le potentiel incroyable des participants. Je la cite : «Si je reste, c'est pour la passion que j'ai pour ces gens-là. Il faut les aimer, croire en eux, en leur potentiel et mettre le cadre pour qu'ils se prennent en charge.». Ce qui passionne Lynda dans son travail est d'ailleurs d'aider ces personnes à trouver leur potentiel et à le réaliser. Je la cite : «Je vois du monde changer et évoluer : du beau monde».

Au cours de ces 26 années, Lynda a traversé beaucoup de changements, beaucoup de bouleversements, et mais a su maintenir le cap. Elle dit croire beaucoup à la différence faite par le Réseau communautaire et parle de la richesse de son équipe. Nous, qui faisons partie de son équipe, croyons que Lynda a beaucoup contribué à cette différence pendant toutes ces années et nous sommes très fières de faire partie de cette équipe et surtout très privilégiées de travailler avec elle. Lynda est une personne d'une grande générosité, très attentionnée envers les personnes qui l'entourent et surtout, c'est une femme de cœur!!!



Avec toute notre affection
et notre admiration,

Bravo Lynda!!!!

- Les filles de ton équipe



LE GROUPE DE PREVENTION STRUCTUREE DE LA RECHUTE

Ce programme s'adresse à des adultes ayant déjà complété une démarche de réadaptation pour leur problème de consommation. Cette démarche leur est proposée sous forme de 8 rencontres de groupe fermé, à raison d'une rencontre par semaine (voir les thèmes ci-dessous) et 2 rencontres individuelles. Ce service s'adresse non seulement aux personnes fréquentant actuellement nos services, mais à toutes nouvelles personnes qui y seraient intéressées.

L'objectif général du programme : Permettre aux participants de consolider leurs acquis dans le but de prévenir la rechute et/ou de mieux y faire face.

Les objectifs spécifiques : Les participants seront en mesure :

- De maintenir et solidifier leurs objectifs de consommation;
- D'augmenter leur estime de soi et autres facteurs de protection (gestion des émotions, gestion du temps, etc.);
- D'être mieux informés sur la prévention de la rechute et ses composantes;
- De développer une plus grande autonomie face à la résolution de problèmes;
- De développer des habiletés leur permettant de reconnaître et gérer les situations à risque.

Thèmes de rencontres:

1. La prévention structurée de la rechute
2. Les situations à risque et les éléments déclencheurs
3. La chaîne comportementale et les stratégies
4. Les émotions
5. Rencontre individuelle : bilan personnel
6. L'estime de soi et la confiance en soi
7. La dépendance affective
8. La gestion du stress et du temps
9. Le réseau social et la gestion des conflits
10. Rencontre individuelle : bilan final



Nous offrons 3 groupes par année.

Le prochain groupe débutera 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 le mardi (sauf exception) 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 31 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

RENCONTRE DE PARENTS «MIEUX VAUT AGIR QUE REAGIR!»

Chaque année, l'équipe de prévention en toxicomanie du Réseau offre aux parents de jeunes âgés de 10 à 20 ans, deux rencontres de sensibilisation sur le phénomène de la toxicomanie. Le but de ces rencontres est de donner aux parents de l'information juste et pertinente et de les aider à développer des moyens afin d'améliorer la communication avec leurs enfants.

Cette année, une rencontre aura lieu le 18 mai 2011. Les parents provenant des quatre MRC du Nord sont invités à venir nous rencontrer pour en apprendre plus sur l'adolescence et la consommation de drogues ou d'alcool.

Une invitation aux parents est envoyée dans les écoles primaires et secondaires de la région et de la publicité est faite un peu partout auprès de nos partenaires.

Lors de ces soirées de sensibilisation, nous nous efforçons de répondre autant que possible aux besoins des parents. Pour cela, nous leur présentons les concepts de base en toxicomanie, en faisant toujours des liens avec des situations concrètes de la vie de tous les jours. Nous abordons également le phénomène de l'adolescence et la communication parent-enfant.

Les parents ont aussi l'opportunité d'échanger et de réfléchir sur leurs valeurs et leurs comportements en sous-groupes, à l'aide de mises en situation. Ils peuvent aussi profiter de cette rencontre pour poser des questions aux intervenantes ou pour leur faire part de leurs inquiétudes face à certaines situations concernant leur jeunes.

Au plaisir de vous y rencontrer!

L'équipe de prévention des toxicomanies du Réseau



«Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver
racontés le matin, à la table des anges. »

- Khalil Gibran

UNE PETITE NOUVELLE AU RESEAU

Par : Vanessa Gendron
Agente de prévention des toxicomanies



Bien le bonjour à tous et à toutes,

Mon nom est Vanessa Gendron et je suis la petite (c'est le cas de le dire) nouvelle au Réseau.

J'ai commencé ce nouveau chapitre de ma vie au mois de février et j'en suis très heureuse. Je suis contente, mais très nerveuse, car c'est tout nouveau, tout beau et il y a des millions de choses à apprendre!

Heureusement, l'équipe est fantastique et extrêmement accueillante! J'ai tenté ma chance au Réseau, car mes expériences antérieures m'ont permis de développer les aptitudes et les connaissances requises pour être celle que le Réseau recherchait! Mes études en Technique de travail social m'ont amenée à faire un stage d'un an au Groupe communautaire L'itinéraire, un endroit qui offrait des services psychosociaux et des activités d'insertion et de prévention pour des participants qui vivent avec des problèmes de consommation, de santé mentale et/ou d'itinérance. Par la suite, j'ai commencé ma carrière à Jeunesse au Soleil, une banque alimentaire au cœur de Montréal, qui vient en aide aux plus démunis.

Aujourd'hui, ça me fait chaud au cœur de faire partie de l'équipe du Réseau et au plaisir de se rencontrer prochainement, je l'espère!

**«S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable:
Si nous ne goûtions pas à l'adversité,
la réussite ne serait pas tant appréciée. »**

- Anne Bradstreet





FLASH PREVENTION

LES RESSOURCES D'AIDE EN TOXICOMANIE POUR LES JEUNES DE LA RÉGION NORD DE LANAUDIÈRE

Par : Roxane Rivard
Agente de Prévention des toxicomanies

Pour les parents dont les jeunes sont aux prises avec des problèmes de consommation, il peut être difficile de s'y retrouver parmi les différents organismes qui existent et trouver la ressource qui sera la plus susceptible de l'aider. Voici les ressources disponibles dans notre région, ainsi que leurs mandats.

L'intervenant de l'école :

Dans la majorité de nos écoles secondaires, il y a un intervenant qui s'occupe plus particulièrement du dossier des toxicomanies. Cet intervenant est responsable entre autre de la prévention (ex. : organiser des activités dans la semaine nationale de prévention des toxicomanies, organiser les visites d'organismes spécialisés comme Le Réseau,...). Il s'occupe aussi d'évaluer le niveau de risque de la consommation des jeunes qui lui sont référés. Généralement, cet intervenant est appelé l'intervenant Pivot.

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes :

Les agents de prévention du Réseau animent des ateliers de prévention des toxicomanies dans les écoles primaires et secondaires. Ils peuvent également rencontrer des élèves en individuel afin d'évaluer le niveau de risque de leur consommation et intervenir précocement auprès d'un jeune à risque de développer une consommation problématique (en milieu hors-scolaire, par exemple les Maisons de jeunes, etc.).

Le centre de réadaptation Le Tremplin :

Le Tremplin est l'établissement qui a le mandat de l'intervention précoce dans les écoles secondaire. Habituellement, l'intervention précoce se fait en groupe, auprès des jeunes qui sont à risque de développer une consommation problématique. Le Tremplin a aussi le mandat de la réadaptation auprès des jeunes qui ont développé un problème de consommation. Le Tremplin peut aussi offrir des rencontres auprès des parents, des rencontres familiales, etc.

Si vous avez des questions concernant ces ressources ou pour d'autres informations n'hésitez pas à communiquer avec nous!

L'équipe de prévention du Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes

Le Réseau (450) 759-4545
Centre de réadaptation le Tremplin :
(450) 755-6655



EN AMOUR AVEC L'AMOUR



Par : Lynda Allard
Coordonnatrice

Ce texte a été grandement inspiré du texte de Marie-France Bornais, du Journal de Montréal, titré : «En amour avec l'amour», une entrevue avec Jacques Salomé, l'auteur de plusieurs livres sur le sujet.

En Amour avec l'amour

Jacques Salomé dit que l'amour est intemporel et peut surgir à tout âge. «Il peut se manifester avec une fraîcheur, une joyeuseté, une dynamique et une ampleur chaque fois nouvelle qui correspond à l'homme ou à la femme que je suis devenu(e)». «Si on est blasé, c'est qu'on a été blessé. C'est le propre du vivant d'avoir des désirs. La potentialité d'aimer, qui existe dans tout homme et dans toute femme, elle ne s'épuise jamais.

D'après les observations de Jacques Salomé, une composante essentielle doit être présente pour accueillir ce qu'il appelle «l'irruption du sentiment amoureux» la capacité de s'aimer, non pas d'un amour narcissique ou égocentrique, mais d'un amour de bienveillance, de respect, de tolérance envers soi.

Évidemment, il faut que ça clique. Pour cela, plusieurs éléments entrent en considération : l'attrance, le désir de la proximité, des affinités, des sentiments, des choix inconscients qui feront en sorte que le couple se maintiendra ensemble ou se séparera.

Pour Jacques Salomé, «L'attrance est un mouvement qui me porte vers l'autre. Il ne s'agit pas seulement de l'aspect physique comme on le croit trop souvent, mais dans une foule de petits signaux qui m'appellent. Le désir n'est pas seulement sexuel : c'est un désir de la proximité, d'être dans son regard, dans la bulle de son intimité.»

Jacques Salomé associe le sentiment amoureux à quelque chose de très lumineux «c'est une chaleur, une lumière, une énergie et une vibration nouvelle qui me portent vers l'autre, avec l'envie de lui donner le meilleur de moi».

Parfois, cette vibration est là dès le départ et c'est ce qu'il appelle les rencontres magiques. «C'est dans le premier regard, avant même qu'on n'ait parlé, il y a des gens qui ont déjà fait l'amour avec les yeux. Parfois, ça met plus longtemps. Les sentiments de l'un s'éveillent avant ceux de l'autre. Ceux de l'autre ont du mal à naître, vont se chercher, vont parcourir tout un labyrinthe intérieur».

À travers ses livres, Jacques Salomé parle des clefs de la communication, ces clefs si importantes lorsqu'on est en relation amicale ou amoureuse. Il dit : «Il faut sortir du ON pour accéder au JE, donc passer de la fusion à la différenciation. Il ne faut pas parler sur l'autre, mais à l'autre. Cela veut dire, parler de soi, de son ressenti, de ce qui a été réveillé par l'autre.»

EN AMOUR AVEC L'AMOUR (SUITE)

«Il faut prendre la responsabilité de ce que je dis, de ce que je fais et en ayant en face de soi quelqu'un qui prend la responsabilité de ce qu'il entend, de ce qu'il va en faire. Il faut permettre à l'autre (et oser pour soi) de dire son ressenti. Nous restons trop souvent coincés sur les faits. Ce n'est pas ce qui arrive qui est important, c'est comment on le vit».

Prendre soin de l'amour et l'aimer c'est possible. Cela se fait en entretenant des relations de qualité dans lesquelles les messages positifs circulent davantage que les messages toxiques.

Jacques Salomé parle de l'importance de quatre ancrages dans une relation vivante; «oser demander (sans exiger) oser donner (sans mettre l'autre en dette) et oser refuser (pouvoir dire non) en précisant que ce n'est pas à la personne que nous disons non, mais à sa demande!!!

Parfois, il faut réapprendre à aimer, il faut apprendre à se réconcilier avec l'amour. «C'est apprendre à s'aimer et à respecter les sentiments qui surgissent en nous en direction de l'autre. C'est ne pas se laisser enfermer dans des pseudo-amours («j'aime non pas l'autre, mais l'amour qu'il a pour moi. J'aime par peur de la solitude, d'être quitté, d'être abandonné. J'aime en voulant à tout prix qu'il (ou elle) m'aime, qu'il arrête de boire, d'avoir d'autres relations, qu'il soit plus gentil...»)» .

«C'est aussi savoir accueillir, amplifier l'amour de l'autre quand il se dépose sur nous. C'est quand nous acceptons de donner le meilleur de soi et de rencontrer le meilleur de l'autre.» Voilà ce qu'est l'amour aux yeux de Jacques Salomé.

En espérant que cette lecture vous inspire pour vivre l'amour de façon saine, pour faire des changements sur vous-mêmes. Je vous souhaite de poursuivre votre cheminement, surtout en vous aimant de mieux en mieux. Bonne route!

À la suite de la lecture de ce texte, si les écrits de Jacques Salomé vous intéressent, je vous suggère deux de ses livres :

- *Aimer l'amour, Éditions de l'Homme*
- *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE, Éditions Albin Michel*



MANIFESTATION DU 12 MARS 2011

Par : Marie-Ève Malo
Agente de réinsertion

Approximativement 55 000 personnes se sont réunies à Montréal, afin de manifester contre le gouvernement Charest et ses plans budgétaires.

Samedi le 12 mars 2011, nous avons eu la chance, quelques membres du Réseau et plusieurs autres organismes de Lanaudière, de participer à cette manifestation organisée par L'Alliance Sociale et la Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics.

Cette manifestation avait pour but d'exprimer notre mécontentement face aux décisions du gouvernement Charest envers plusieurs instances : hausse des tarifs en garderie, hausses des coûts de scolarité, non au gaz de schiste, coupures dans les subventions pour les organismes communautaires, taxe sur la santé, non au Partenariat Public Privé (PPP), une meilleure répartition des richesses, augmenter le montant des prestations sociales et autres.

Nous pensons qu'il est de notre devoir, citoyens et citoyennes, de se mobiliser afin de se défendre et défendre nos droits pour un Québec et un Lanaudière meilleurs! La manifestation est un de nos moyens parmi d'autres pour exprimer notre désaccord et notre colère. Utilisons-la de la bonne façon!

Beaucoup de monde, beaucoup de bruit... Il ne reste qu'à voir si Jean Charest nous aura entendus et quelle en sera la réponse! Si réponse il y a...



LE CENTRE DE PREVENTION DU SUICIDE, A LA PORTEE DE TOUS



Par : Marie-Claude,
Intervenante
Centre de prévention du suicide de Lanaudière

«Demander de l'aide, c'est lâche ! C'est pas pour moi, c'est pour les faibles.»

Ce sont des phrases que l'on peut entendre. On peut même se surprendre à les dire soi-même. En théorie, demander de l'aide est chose facile, mais la réalité est tout autre. Lorsque ça ne va pas, que la détresse s'empare de nous, demander de l'aide devient une action extrêmement difficile à poser. Les problèmes s'accumulent, les solutions s'épuisent. Le stress augmente et la partie en nous qui souffre aussi. Nous avons même l'impression qu'elle devient le seul maître à bord. Nous avons l'impression que nous ne pourrions jamais nous en sortir. Nous pouvons même en venir à penser au suicide. Dans ces moments de détresse, on ne voit plus clair, nous sommes pris dans un tourbillon.

Demander de l'aide devient humiliant, honteux, lâche. « Je ne veux vraiment rien, je ne suis même pas capable de m'en sortir seul ! » « Personne ne peut m'aider ». Mais tout ça est faux ! C'est la partie qui souffre, qui fait mal, qui nous fait croire que c'est lâche demander de l'aide. Au contraire, demander de l'aide est extrêmement courageux, ça demande une grande force et une grande humilité. Dans cet état de détresse, de souffrance, demander de l'aide, c'est donner la parole à la partie qui veut vivre, qui veut s'en sortir. Cette partie qui veut s'en sortir cohabite avec la partie qui souffre. A ce moment, elle est affaiblie, plus petite. Lui donner la parole, c'est se battre, c'est avancer. Demander de l'aide permettra de sortir de ce tourbillon, de voir plus clair.

Il faut ramasser son courage à deux mains et demander de l'aide. Mais à qui ? Il peut s'agir d'un ami en qui on a confiance ou quelqu'un de notre famille. Il existe aussi, dans Lanaudière, une **ligne d'intervention téléphonique 24 heures par jour, 7 jours par semaine** : **le Centre de prévention du suicide de Lanaudière** (CPSL). Le CPSL est un organisme communautaire à caractère régional qui a pour mandat d'intervenir auprès des personnes ou des groupes qui sont aux prises avec une problématique reliée au suicide. Pour ce faire, le CPSL offre plusieurs services aux Lanaudois et Lanaudoises.

LE CENTRE DE PREVENTION DU SUICIDE, A LA PORTEE DE TOUS (SUITE)



Un des principaux services offerts par le CPSL est la ligne d'intervention téléphonique confidentielle spécialisée en intervention de crise suicidaire et en prévention du suicide. La personne répondant à la ligne d'intervention est un intervenant professionnel formé en intervention de crise suicidaire. Mais la question qui se pose : à qui s'adresse ce service ?

- ❑ Aux personnes vivant des problèmes personnels, des situations de détresse et de crise.
- ❑ Aux personnes qui pensent au suicide ou qui posent un geste suicidaire.
- ❑ Aux personnes croyant qu'un de leur proche a des idées suicidaires (*les proches*).
- ❑ Aux personnes ayant perdu quelqu'un à la suite d'un suicide (*les endeuillés*).
- ❑ Aux intervenants
- ❑ Aux personnes désireuses de mieux connaître la problématique du suicide.

Il est donc important de retenir que le CPSL s'adresse à toute personne touchée, de près ou de loin par la problématique du suicide. La ligne d'intervention s'adresse effectivement aux personnes vivant une détresse en même temps, elle est disponible aux proches de ces personnes ainsi qu'aux endeuillés par suicide. Pour les proches, la ligne d'intervention permettra de les outiller, de les soutenir dans cette période difficile. Le CPSL sait qu'il est difficile de supporter une personne avec des idées suicidaires. C'est pourquoi, des soirées d'information pour les proches sont offertes une fois par mois. Il s'agit d'un lieu qui permet de ventiler sur la situation, de s'outiller davantage, de briser l'isolement et de réaliser que l'on n'est pas seul dans cette situation.

Pour ce qui est des endeuillés, en plus de la ligne d'intervention, le CPSL offre un groupe d'entraide qui a lieu une fois tous les trois mois. Le groupe d'entraide a pour objectif d'aider à mieux vivre son deuil, à briser l'isolement, à discuter des difficultés rencontrées pour faire face à l'évènement puisque faire face à cette douloureuse perte engendre son lot d'émotions. D'autres services plus spécifiques sont aussi offerts pour les endeuillés par suicide. N'hésitez donc pas à contacter le CPSL.

La ligne d'intervention est accessible rapidement et facilement, sur l'ensemble du territoire de Lanaudière, et ce, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Il ne suffit que de prendre le téléphone et de composer le **1-866-APPELLE (1-866-277-3553)**. À toute heure du jour, un intervenant saura vous répondre. N'hésitez pas à nous contacter.

JE ME CHOISIS...

**Je ne veux plus me nier, nier mes sentiments, mes besoins, mes attentes.
Je veux être respectée, écoutée, entendue.
J'ai le droit de respirer, de me dire.
J'ai le droit de dénoncer, de penser, de crier, j'ai le droit d'exister!**

**Je veux vivre debout, être en paix avec moi-même,
Je veux grandir, changer, m'aimer.
Je veux rêver, rire et m'épanouir.
J'ai besoin d'air, j'ai besoin de m'écouter.
J'ai besoin de décider pour moi, avec moi, en fonction des mes besoins à moi,
de ce que je veux faire de ma vie.**

**J'en ai marre de vivre en fonction des autres pour être aimée.
J'en ai marre de faire des courbettes pour acheter la paix ou ne pas être seule.
Je choisis de vivre, de vivre ma vie.
Je choisis de vivre mes sentiments, mes émotions, mes buts et mes espoirs.**

**Je veux me vivre jusqu'au bout, telle que je suis.
Je me réserve le droit d'essayer, de me tromper,
de recommencer, d'essayer encore et de réussir.
Pendant ce temps, j'accepte ma souffrance, ma déception,
mon insécurité et mon désespoir.
J'accepte ma colère contre les autres, on ne m'avait rien promis!**

**J'accepte ma colère contre moi-même, de m'être rejetée, de m'être fait du mal,
de n'avoir pas cru en moi, en toutes mes capacités,
et même de m'être oubliée et abandonnée sur le quai.
Ces sentiments vont s'atténuer et disparaître... avec le temps.
Mon cœur va guérir d'avoir mal aimé,
car je veux me pardonner, pardonner aux autres.**

**Et peut-être qu'avec le temps, j'accepterai d'oser à nouveau,
de tenter l'expérience d'aimer et d'être aimée.**

**Donc, je me fais confiance,
J'ai confiance en la vie, j'ai confiance à des jours meilleurs...**

*- Texte d'auteur inconnu
Suggéré par une participante du Réseau*

