

Novembre
2010

Le Réseau d'infos

www.reseautoxicomanie.com

Volume 3 No. 2
Volume 3 No. 4

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



Semaine de prévention de la toxicomanie du 21 au 27 novembre 2010

Petits Rappels

Dans ce numéro :

- Semaine de prévention de la toxicomanie 2.
- La passion de Margaret 3.
- Petites douceurs 3.
- ACEF de Lanaudière 4.
- Paniers de Noël 5.
- Café du Réseau 5.
- Flash Prévention : L'intimidation 6.
- Le lâcher-prise 7.
- Pensée : Le droit de réussir 8.
- Semaines du berceau au sac à dos 8.
- Petit sondage 8.



**Le
Réseau**
Communautaire d'aide
aux alcooliques et
autres toxicomanes

Le groupe de prévention structurée de la rechute

Les prochains groupes commenceront le 13 janvier 2011
et le 7 avril 2011 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.

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 9 novembre, le 30 novembre 2010, le 5
janvier, 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

Semaine de prévention de la toxicomanie 2010



Sous le thème «Es-tu équipé pour t'affirmer?», les jeunes de 10 à 14 ans seront invités à adopter un regard différent sur leurs compétences personnelles et sociales afin de faire des choix qui leur ressemblent. Dans le cadre du thème « Fais le tour de la question », les plus vieux, âgés de 15 à 21 ans, seront pour leur part appelés à se questionner sur les conséquences pouvant être reliées à leur consommation de drogue, d'alcool ou de jeu de hasard et d'argent.

Encore cette année, dans le cadre de la semaine de prévention de la toxicomanie, le Réseau sera présent dans plusieurs écoles de la région pour des kiosques d'information. Le Réseau offre également une soirée d'information pour les parents de pré-adolescents et d'adolescents le 24 novembre 2010 (inscription obligatoire en appelant au 450-759-4545.)

Une semaine pour faire le tour de la question

Le ministère de la Santé et des Services sociaux, avec la collaboration du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, fait la promotion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tiendra du 21 au 27 novembre 2010. Cette 23^e édition propose des actions pour soutenir la prévention de la toxicomanie auprès de la population québécoise, plus particulièrement auprès des jeunes de 10 à 24 ans.

Les stratégies nationales de communication déployées en 2010 visent à fournir des outils d'information et d'animation pour l'organisation d'activités auprès des jeunes. Pour consulter les guides d'animation produits cette année, visitez le site dependances.gouv.qc.ca., dans la section Semaine de prévention de la toxicomanie.

Invitation à la soirée de sensibilisation à la toxicomanie

«Mieux vaut agir que réagir!»

Le Mercredi, 24 novembre 2010
De 19h à 21h30
À l'Académie Populaire
200, de Salaberry, à Joliette

Vous devez vous inscrire avant le 22 novembre 2010. Pour inscriptions ou renseignements, contactez nous au (450) 759-4545.

C'est gratuit!!!

LA PASSION DE MARGARET

LES FEUX D'ARTIFICES

Par : Margaret, participante

LES FEUX D'ARTIFICES

«J'aime les feux d'artifices. C'est la paix qui se dessine dans le ciel et cela fait une belle lumière.

Cela me permet de rêver à quelque chose de beau! »



Petites douceurs

pour contrer la grisaille de l'automne...

L'automne est toujours une période un peu plus difficile pour le moral... L'ensoleillement se fait plus rare, les journées raccourcissent et l'énergie est à la baisse pour plusieurs personnes. Nous avons pensé vous suggérer quelques activités «douceur» pour l'automne.

- Activités proposées dans les Centre de Femmes et Maisons de la famille. Plusieurs de ces organismes proposent des cours à prix plus que raisonnables et des café-rencontres, conférences sur différents thèmes ou autres activités variées.
- Pourquoi ne pas vous emmitoufler et aller prendre une bonne marche? Il y a plusieurs sentiers de marche en nature et c'est gratuit.
- Aller prendre un café dans un petit resto en compagnie d'un(e) bon(ne) ami(e) ou tout simplement avec un bon livre.
- Aller visiter la bibliothèque de votre municipalité. On y trouve parfois des petits trésors et on y offre parfois des activités intéressantes pour toute la famille... des contes, des conférences, etc.
- Une bonne sortie au cinéma peut vous divertir et il y a certains jours des réductions des coûts d'entrée.
- Prendre le temps d'appeler une personne que vous aimez... On oublie trop souvent qu'un petit bonjour peut tellement faire plaisir.
- Se cuisiner un bon petit repas chaud.
- Lire un bon livre qu'on a emprunté lors de la visite à la bibliothèque.
- Créer une œuvre (Dessiner, sculpter, coudre, broder, tricoter ou peindre)
- Prendre soin d'un animal de compagnie... le caresser... lui parler.

Peu importe l'activité que vous choisissiez, l'important est de vous accorder des petits plaisirs et que vous pensiez un peu à vous dorloter et vous accorder des petits plaisirs.

ACEF LANAUDIÈRE

Par : L'équipe de l'ACEF



Lanaudière
ASSOCIATION COOPÉRATIVE
D'ÉCONOMIE FAMILIALE



Vous avez des questions concernant la protection de vos droits en consommation? Des préoccupations liées à votre budget? Des problèmes avec certains créanciers ou fournisseurs de services publics? L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Lanaudière est là pour vous conseiller et vous référer au besoin.

Afin de vous soutenir, plusieurs services vous sont offerts. Tout d'abord, un service de première ligne d'information et de référence aux consommateurs est en place. Ce service d'accueil permet aux individus et aux familles d'obtenir rapidement des réponses à leurs questionnements concernant la protection de leurs droits en consommation et d'avoir des éclaircissements face à leurs préoccupations liées au budget et au crédit. Ce service permet aussi de bénéficier de conseils touchant les problèmes avec certains créanciers ou fournisseurs de services publics et, ultimement, de recevoir de l'aide pour négocier une entente de remboursements de dettes. Des interventions menées auprès d'Hydro-Québec permettent de négocier des ententes de paiements réalistes pour des familles en grande difficulté de paiement de leur services d'électricité.

Aussi, des rencontres individuelles pour éclaircir une situation financière personnelle difficile ou problématique font partie de leurs services. Si vous avez besoin de mieux organiser votre budget ou d'information sur les différents recours des créanciers et sur les solutions aux dettes, adressez-vous à eux. Un consultant budgétaire vous aidera à y voir plus clair. À noter que ce service de consultation budgétaire est gratuit et sur rendez-vous seulement. Nos bureaux sont basés à Joliette, mais nous avons des points de service à Repentigny et Mascouche.

Êtes-vous intéressé à réaliser des économies pouvant atteindre 10% de votre consommation de chauffage? À augmenter votre confort en réduisant les courants d'air et les variations de température chez vous? Vous avez un petit budget et une grande conscience environnementale? Vous êtes locataire ou propriétaire? Si oui, le programme Éconologis s'adresse à vous. Cette visite d'efficacité énergétique effectuée par l'ACEF est entièrement gratuite.

...(suite p.5)

ACEF LANAUDIÈRE (SUITE)



Dans un premier temps, vous bénéficierez de conseils pertinents et de l'installation, sans frais, de matériel tel calfeutrants, coupe-froid, contrefenêtre, pomme de douche à débit réduit... aussi, dans un deuxième temps, si le système de chauffage le permet, un électricien viendra installer des thermostats électroniques gratuitement. En prévision de la saison froide, vérifiez votre admissibilité au programme auprès de l'ACEF dès aujourd'hui.

Et pour garder la maîtrise de notre budget, il faut bien sûr une certaine discipline, mais une bonne méthode budgétaire constitue un outil précieux qui facilite la gestion. C'est pourquoi l'ACEF vous propose un cours *Budget sur mesure* (méthode papier) et un cours *Budget Express* (logiciel). Ces cours sont offerts en une soirée, des frais sont applicables mais la méthode est incluse (cahier ou logiciel).

Voilà, avis aux intéressés, ACEF Lanaudière est présente pour vous offrir des services variés pour un budget en santé!

Pour les joindre, composer le (450) 756-1333 ou encore le 1-866-414-1333. Vous pouvez également visiter leur site internet www.consommateur.qc.ca.



Paniers de Noël

La période des fêtes est parfois très difficile pour certaines personnes.

Si vous connaissez des gens qui pourraient avoir besoin d'aide alimentaire, la St-Vincent-de-Paul de Joliette prendra les inscriptions pour la distribution de Noël pendant la période du 22 novembre 2010 au 9 décembre 2010. Pour être admissible, la personne doit résider dans le grand Joliette (Joliette, Notre-Dame-des-Prairies et St-Charles-Borromée).

Pour les personnes qui sont dans les autres municipalités, il y a certains services semblables qui existent. Vous pouvez vous renseigner à votre municipalité ou au presbytère de votre municipalité.

Pour ceux qui désirent faire des dons, il y a plusieurs lieux de cueillettes... Un petit don peut faire toute une différence dans la vie de celui qui en a vraiment besoin.

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 16 novembre (mardi), 15 décembre 2010, 26 janvier 2011, 16 février 2011, 16 mars 2011, 20 avril 2011, 18 mai 2011,

FLASH PREVENTION L'INTIMIDATION



Par : L'équipe de Prévention du Réseau

L'intimidation est un sujet d'actualité et préoccupe beaucoup les adultes qui côtoient les enfants et les adolescents. Autant dans les écoles primaires que les écoles secondaires, cette problématique est bien présente et ses conséquences, notamment sur l'estime de soi des victimes, sont bien connues et documentées.

L'intimidation, c'est inspirer de la crainte ou de la peur à quelqu'un. C'est faire du mal volontairement à quelqu'un et lui faire perdre sa confiance en lui. Dans toutes les situations d'intimidation, il y a un déséquilibre des forces; l'un a du pouvoir sur l'autre.

L'intimidation est faite de façon répétitive, pas seulement une fois, en ayant des intentions négatives. L'intimidation peut prendre plusieurs formes. Elle peut être directe (humilier, frapper, taxer, etc.) ou indirecte (faire courir des rumeurs, la cyberintimidation, etc.).

Comme mentionné plus haut, l'intimidation peut avoir de nombreuses conséquences négatives sur la vie de la victime (isolement, détresse psychologique, problème scolaire, décrochage, mauvaise estime de soi, difficulté à faire confiance aux autres dans sa vie d'adulte, toxicomanie, suicide). Heureusement, nous avons tous le pouvoir de contrer l'intimidation. Voici quelques actions que nous pouvons poser :

Comme victime, je peux : Dénoncer mon ou mes agresseurs, apprendre à m'affirmer, démontrer de la confiance en moi, rester en groupe, parler de ce que je vis (ne pas garder ça pour moi).

Comme témoin, je peux : Chercher des alliés pour faire face à l'intimidateur, en parler avec mes amis pour les sensibiliser, ne pas servir de public à l'intimidateur (ne pas rire de ce qu'il fait), écouter la personne intimidée.

Comme adulte, je peux : Expliquer et démontrer aux jeunes, toute l'importance du respect des autres, ne pas ignorer ou tolérer les situations d'intimidation dont je suis témoin, ne pas me dire que ce sont des histoires de jeunes et qu'ils vont régler cela entre eux, démontrer aux jeunes victimes d'intimidation que je suis ouvert à les écouter et les aider, ne pas dire à mon enfant de se défendre par la violence.

Nous pouvons tous agir pour contrer l'intimidation!



*Lâcher prise,
c'est avoir
moins peur
et aimer
davantage*

LE LACHER PRISE

Par : Richard, participant

Bonjour,

Mon nom est Richard et je suis un participant au Réseau. Dernièrement, j'étais en questionnement sur le lâcher prise. Ma puissance supérieure m'a conduit vers une réunion où la personne invitée à partager a abordé ce sujet d'une façon que je veux vous partager. Elle a éclairé ma lanterne. (Son histoire est entrecoupée d'une de mes réflexions qui m'est venue suite à son partage).

Cette personne a dû faire face à la possible mort de sa fille. Un ami très proche lui a suggéré de la donner (la laisser aller, lâcher prise). Elle l'a détesté, lui et sa décision.

Il lui a dit que c'était une suggestion.

Dans le lâcher prise, il y a de l'acceptation, il y a un deuil à faire.

(Ma réflexion) Il faut se rendre jusqu'au bout de nos efforts. Se rendre à l'extrême, voir toutes les solutions en notre possession, en chercher de nouvelles et quand, dans notre for intérieur, il n'y a plus rien à faire; vraiment plus rien, il faut confier à Dieu sans aucune retenue. Lui et Lui seul devient alors maître de la situation. Le rôle que j'ai tendance à prendre).

Cette personne a accepté la suggestion de son ami. Elle a braillé toutes ses émotions à la chapelle de l'hôpital. Elle a exprimé sa colère, son désarroi, sa peine, sa tristesse jusqu'au plus profond d'elle-même. Elle s'est avouée vaincue, battue, défaite.

Elle a confié à Son Dieu, la vie de sa fille, le remerciant du temps, des années passées en sa compagnie. Elle a accepté qu'elle n'avait plus aucun pouvoir sur la vie de sa fille. Elle a abdiqué jusqu'à ses entrailles. Elle avait perdu!

Elle a aussi remercié (Son Dieu) s'il décidait de la garder en vie. Cela lui appartenait maintenant. La décision était entre Ses mains. Elle lui a laissé TOUT le contrôle, sans réserve.

Sa fille est vivante aujourd'hui! Un miracle, un hasard, le destin... Je ne saurais dire et elle non plus, je crois. Est-ce que son geste a sauvé la vie de sa fille?

Elle a simplement abdiqué et lâché prise. Elle a mis les résultats entre Ses mains à lui.

Je remercie cette personne, qui désire garder l'anonymat, de nous, de m'avoir partagé cet événement douloureux de sa vie.

- **Richard**



LE DROIT DE REUSSIR

LE DROIT DE RÉUSSIR

Les rêves sont des désirs difficilement accessibles.
Il faut travailler dur pour les réaliser,
et on ne sait jamais quand on atteindra le but fixé.
Persévérez, n'abandonnez pas!
Et surtout... croyez toujours en vos capacités.
Car en vous se cache un être unique et merveilleux
qui a le droit de réussir quelque soit votre but,
s'il est important pour vous et s'il vous rend heureux,
vous avez le droit de réussir à l'atteindre.

- (Auteur inconnu)

Semaines du Berceau au sac à dos du 27 novembre au 18 décembre

Pour éveiller le plaisir de lire en famille !

Mises de l'avant par le Comité régional pour la Valorisation de L'éducation (CREVALE), les Semaines du berceau au sac à dos ont comme objectif qu'il se vive, chaque jour, dans la vie de chaque enfant, des activités d'éveil à la lecture et à l'écriture (ELE) afin d'assurer à chacun d'eux, une entrée réussie dans le monde scolaire.

Pour la programmation dans votre municipalité, contacter votre bibliothèque municipale, la maison de la famille ou le CLSC. Vous pouvez aussi consulter le site Internet de CREVALE pour la programmation complète au : www.crevale.org -



Petit sondage

Ayant le souci de bien vous informer, nous aimerions connaître vos commentaires et que vous nous fassiez part de vos suggestions concernant notre journal. Est-ce que vous le lisez? Avez-vous des suggestions d'articles? De sujets à aborder?

Nous aimerions aussi vous rappeler que vous pouvez consulter notre site web : www.reseautoxicomanie.com

L'avez-vous déjà consulté? Vous y trouverez de l'information sur notre organisme, nos activités, des tests de connaissance, des jeux, etc. N'hésitez pas à nous contacter pour de l'information ou nous faire part de vos commentaires à reseautox@cepap.ca Merci!

L'Équipe du Réseau