

Juin 2010

Volume 3 No. 2

LE RÉSEAU
D'INFOS
www.reseautoxicomanie.com

LE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE D'AIDE AUX
ALCOOLIQUES ET AUTRES TOXICOMANES



L'été est la saison idéale pour se ressourcer, se
reposer et refaire le plein d'énergie!
L'équipe du Réseau vous souhaite un très bel
été!!!

Petits Rappels

Dans ce numéro :

Flash Prévention 2.

Le Pont payant 2.

La résilience 3.

La connaissance de soi par le rétablissement ou le rétablissement par la connaissance de soi ! 5,

Quelques faits saillants de l'année 2009-2010 au Réseau 7.

Petit bouquet de pensées 8.



Le groupe de prévention structurée de la rechute

Les prochains groupes commenceront le 16 septembre 2010, 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 22 juin 2010 et le 7 septembre 2010.

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



Prévention

Si mon adolescent boit!

- Les adolescents, lorsqu'ils commencent à boire de l'alcool, ne connaissent pas leurs limites et font des abus. Il est donc important de leur transmettre quelques informations pratiques. Par exemple, vous pouvez leur expliquer que l'alcool ne fait pas effet instantanément et qu'ils doivent prendre leur temps pour ne pas dépasser leurs limites. Pour les aider à modérer, ils peuvent manger pendant la soirée, boire des consommations non-alcoolisées (boissons gazeuses, eau, jus...) entre les consommations d'alcool, ne pas participer à des jeux de calages, ne pas apporter une trop grande quantité d'alcool. Vous pouvez proposer que dans le cas où ils ne se sentent pas à l'aise dans une situation, ils peuvent vous téléphoner et quitter ce party. Valoriser ce comportement en leur spécifiant qu'ils ne sont pas «plates» de faire ce choix, mais responsables.

LE PONT PAYANT

Le samedi 22 mai 2010 avait lieu le Pont Payant du Réseau, en collaboration avec la Maison des Jeunes La Piaule de Joliette. Intervenants du Réseau et de la Maison des Jeunes, ainsi que plusieurs bénévoles ont mis la main à la pâte pour faire de cette journée une belle réussite, et ce, dans le plaisir!

Au total, 8344,14\$ ont été amassés pour financer les activités du Réseau et de la Maison des Jeunes. Grâce à la température agréable, ainsi qu'aux multiples donateurs, que nous remercions chaleureusement pour leur générosité, cette journée fut un franc succès!



Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont été impliquées de près ou de loin dans cette activité de financement.

Il est à noter que le 28 août 2010, une autre activité de financement aura lieu. Un lave-auto sera organisé par l'équipe du Réseau et des billets sont maintenant en vente au coût de 5\$. Ce sera un autre rendez-vous. Nous aurons également besoin de bénévoles.

Bienvenue à tous!!!



LA RESILIENCE

Par : Lynda Allard
Coordonnatrice



Qu'est-ce que la résilience?

Le 20 mars dernier, j'ai eu le privilège d'entendre une conférence de Madame Johanne De Montigny sur la résilience. Madame De Montigny est psychologue. Elle a développé son expertise auprès des survivants dans le deuil et le mourir.

Elle-même survivante d'un crash d'avion en 1979, sa vie a pris, à partir de ce moment, une autre direction. Après sa remise en forme physique qui a été de très longue durée, elle est devenue psychologue spécialisée dans les pertes et le deuil. C'est donc avec ses connaissances, son expertise et son expérience personnelle qu'elle nous a parlé de la résilience.

C'est également avec beaucoup d'humilité que j'essaierai dans cet article, de vous résumer et de vous partager mes réflexions concernant la résilience, suite à l'écoute de la conférence de Madame De Montigny.

Avant que le mot «résilience» soit inventé, on appelait cela avoir une capacité d'adaptation. La résilience, c'est trouver son ressort intérieur, c'est ce qui aide à nous donner du carburant.

La résilience, c'est nos ressources intérieures, tant psychologiques que spirituelles.

La résilience, c'est un processus continu. Ce n'est pas quelque chose qu'on acquiert une fois pour toutes. C'est faire face au lieu d'éviter et de fuir.

La résilience, c'est notre capacité à garder le cap, c'est notre ancrage, ce qui nous amène à ne pas refuser, fuir ou abdiquer. C'est consentir à ce qui nous arrive. C'est un travail d'acceptation.

Dans la vie, on vit tous des épreuves. Elles ne sont pas nécessairement consécutives et pas nécessairement toujours très difficiles à surmonter. Il faut retenir que c'est toujours une question de perception. Parfois on a de la difficulté à comprendre comment telle personne a pu faire pour passer à travers... mais c'est une question de perception et de résilience.

LA RESILIENCE (SUITE)

Ouverture pendant la période estivale :

Nos bureaux seront ouverts tout l'été, mais compte tenu des vacances des employés, à certains moments, les effectifs seront réduits.

«La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents! »

- Boris Cyrulnik



Toutes les épreuves de nos vies nous obligent à aller au fond de nous, à aller à l'intérieur de nous, aller chercher des forces, des compétences que parfois on ignorait.

Il faut aussi retenir que l'épreuve se vit si moi, je la considère comme une épreuve, puisque quelqu'un d'autre pourrait la voir, la vivre autrement. N'oublions pas que tout est une question de perception.

Pour vivre l'épreuve, pour ressentir la résilience, il vaut mieux être entouré, vivre l'entraide. Dans la vie, on ne choisit pas nos malchances, donc elles se vivent plus aisément si nous sommes bien entouré.

Madame De Montigny souligne que chacun vit son «crash» de vie. Ce qui est important, c'est de trouver son propre ressort intérieur pour s'en sortir.

Elle nous a aussi rappelé que la dignité de l'autre existe dans notre regard; qu'il est plus facile de passer à travers une épreuve dans le regard humain de l'autre; Lorsque je sens et vois dans les yeux de l'autre que ma vie compte pour elle, cela aide à trouver mon propre ressort. Elle nous a laissé en nous partageant qu'être en relation, c'est redonner à l'autre l'importance de sa vie.

Selon Madame Johanne De Montigny, la résilience est quelque chose qui se construit. Je vous souhaite très sincèrement de construire votre propre résilience et de trouver votre ressort intérieur. J'espère aussi que votre démarche au Réseau vous aidera à trouver ce carburant pour faire face à «vos épreuves».

Au plaisir de parler de résilience ensemble!!

Lynda Allard, coordonnatrice

LA CONNAISSANCE DE SOI PAR LE RETABLISSEMENT OU LE RETABLISSEMENT PAR LA CONNAISSANCE DE SOI !

Par : Richard
Participant aux activités du Réseau

Comment j'y ai travaillé et y travaille encore... Vous allez peut-être trouver que c'est un peu mêlé. Ce qui suit me représente bien, au moment où j'écris ces lignes.

Toute ma vie j'ai fui, enfoui et gelé mes problèmes. J'ai surtout été un caméléon. Alors qui suis-je au juste? Aujourd'hui, maintenant que je ne consomme plus, tout revient en force avec les raisons, les excuses, etc. Au fond de mes tripes, il y a un petit enfant qui est mort de peur; malgré cette peur, il veut évoluer.

J'ai pris la décision de me rétablir il y a vingt ans. Cela fait quatre ans que je n'ai pas consommé. Pendant quinze ans, j'ai tenté de me rétablir sans toucher aux émotions!!! J'ai fait des temps d'abstinence sans me rétablir.

J'ai commencé des rencontres au Réseau, pour renforcer mes outils dans la prévention de la rechute, et aujourd'hui, je continue, pour mieux me connaître. Il y a un petit hic : je me connais et même très bien! Il y a peu de temps, j'ai fait un exercice : trouver mes défauts et mes qualités pour réaliser que j'en connais plusieurs!

Il y a un manque majeur de confiance en moi, mélangé à de l'orgueil; de cet orgueil qui paralyse, qui fige et fait régresser. Sauf que je ne veux pas le savoir, je veux rester dans l'ignorance! Me faire accroire que je ne me connais pas! Ayoye! helloo!!! T'arrives d'où, Richard? Je veux et je ne veux pas me connaître!!! Suis-je hypocrite avec moi-même?

J'ai tout plein de connaissances, des cartables pleins de recettes et ils sont bien rangés dans mon garde-robe. Je suis probablement le seul à agir de cette façon!! Je travaille, parfois à temps plein et parfois à temps partiel, à mon rétablissement. Faire ce que j'ai à faire est la clé de mon succès mais parfois j'ai peur d'être heureux. Pourquoi avoir peur d'être heureux? Surtout que je l'ai déjà été!

**«Au début, vient la pensée,
puis, l'organisation de cette pensée sous forme d'idées et de plans.
Puis, la transformation de ces plans.**

En réalité, le commencement, comme vous le verriez est dans votre imagination! »

- Napoléon Hill

LA CONNAISSANCE DE SOI PAR LE RETABLISSEMENT OU LE RETABLISSEMENT PAR LA CONNAISSANCE DE SOI !

(Suite)

Du temps où j'étais en vacances aux frais des contribuables, j'ai beaucoup travaillé à m'améliorer. J'ai travaillé à prendre conscience de qui j'étais, me comprendre, m'accepter et m'aimer. J'ai beaucoup écrit, j'ai lu et j'ai consulté. Pendant ce temps-là, ma liberté physique était restreinte. J'ai par contre brassé les barreaux de ma cage intérieure. J'ai travaillé la partie que j'ai pu, et le travail a donné de très bons résultats.

Une fois en liberté, le mot le dit bien : "Liberté", ce n'est plus pareil. J'ai à négocier avec les responsabilités, les comptes, le loyer, la commande, et surtout les distractions. J'ai toujours eu de la difficulté et j'en ai encore. C'est ma réalité et cela fait partie de ma vie, de la vie. Aujourd'hui, même si je trouve ma vie difficile, je ne la changerais pas. Avec de la patience, du travail, l'aide de ma Puissance supérieure et l'aide extérieure, je vais arriver à des résultats. J'en ai eu et je sais que j'en aurai encore. Dans le moment, je me trouve dans une zone trouble. Je suis dans le changement et dans la vraie vie, c'est nouveau.



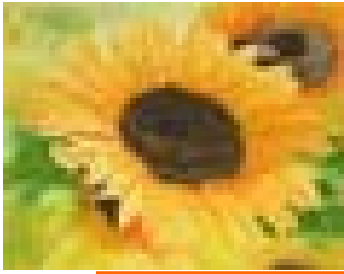
En dedans, j'ai vécu de longs moments difficiles et j'ai réussi avec ces mêmes outils, à être heureux. J'ai réussi à être bien avec moi-même pendant ce temps-là et aujourd'hui, dehors, j'ai comme des réticences à vouloir en faire mon objectif, mon but à atteindre!?!?

Je tente avec les moyens à ma disposition, de m'en sortir. Les meetings et Le Réseau sont actuellement mes deux principaux outils. Présentement, c'est Le Réseau qui me fait le plus travailler. J'ai besoin qu'on me motive, (coup de pied au cul, genre!!). Mon intervenante commence à avoir drôlement le tour.

Aujourd'hui, j'ai encore une tendance à m'embarquer dans toutes sortes d'activités sans trop réfléchir avant. Elle est là, ma liberté. Le hic, c'est que j'en prends trop en même temps et je laisse de côté mes obligations. Je suis comme un enfant qui veut tout faire et qui n'arrive pas à faire le choix de peur de manquer quelque chose, d'être exclu. Je brûle mes énergies en essayant de trop en faire en même temps.

Voilà où j'en suis rendu. L'avoir écrit m'a amené à me souvenir de ce que j'ai déjà fait. Je vais donc continuer.

- Richard



QUELQUES FAITS SAILLANTS DU RESEAU EN 2009-2010

Nous avons décidé de vous présenter quelques données extraites de notre rapport d'activités de l'année 2009-2010.

En prévention :

- **Mise en marché du programme de prévention : «Prévenir pour mieux grandir»**
- **Les agents de prévention ont rencontré 11,442 personnes cette année.**

En réinsertion sociale :

- **130 personnes ont bénéficié des services du Réseau en réinsertion sociale et prévention de la rechute.**
- **Les agentes en réinsertion sociale ont fait près de 400 rencontres en relation d'aide individuelle.**
- **Une nouveauté qui a eu du succès cette année : Le groupe support. Il y a eu 84 présences à ce groupe qui a lieu une fois aux trois semaines, pour les gens qui ont déjà complété le programme de Prévention structurée de la rechute.**

Le 21 avril 2009, Le Réseau accueillait environ 74 intervenants et partenaires afin d'échanger, de réfléchir sur la performance et la toxicomanie, lors d'une journée de la toxicomanie. Nous sommes à réfléchir à la prochaine journée de la toxicomanie qui devrait avoir lieu en 2011.

Ce ne sont que quelques exemples des activités réalisées en 2009-2010 par Le Réseau. Notre rapport d'activités sera disponible sur demande.

PETIT BOUQUET DE PENSEES

En ce bel été qui débute, laissez-nous vous offrir un petit bouquet de pensées. Nous en profitons pour vous souhaiter une très belle période estivale.



Comme disent les parents : L'été, c'est la saison où les enfants font claquer les portes qu'ils ont laissées ouvertes tout l'hiver.

Un jour d'été parfait c'est un jour où le soleil brille, où une légère brise souffle, où les oiseaux chantent et où la tondeuse à gazon est en panne.
(James Dent)

Comme disait Voltaire : Les adultes sont des enfants qui ont cessé de grandir.

Le rire, c'est un tranquillisant sans effets secondaires.

Comme disait Confucius : On a beau essayer d'enseigner les bonnes manières aux enfants, ils continuent de faire comme nous.

Le bonheur, c'est de connaître ses limites et de les aimer.