

Mars 2010

Le Réseau d'infos

Volume 3 No. 1

www.reseautoxicomanie.com

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



Le printemps, c'est quand la
neige fond et qu'elle se met à
repousser en gazon...

- Citations de Mots d'enfants

Joyeux printemps!

Petits Rappels

Dans ce numéro :

Éditorial de la coordo **2.**
Rappels Café du Réseau et
Groupe support **3.**
Changements annoncés **3.**
Un bal des finissants, ça se planifie ! **4.**
La conduite avec facultés affaiblies et les
jeunes conducteurs **5.**
Une histoire de passion **6.**
L'estime de soi, un besoin fondamental... **9.**
Nouveau printemps **10.**



**Le
Réseau**

Communautaire d'ai
aux alcooliques et
autres toxicomanes

Le groupe de prévention structurée de la rechute

Le prochain groupe commence le 15 avril
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**

ÉDITORIAL DE LA COORDO

Par Lynda Allard
Coordonnatrice

Bon printemps!!!

Nous débutons une période très agréable de l'année. Eh bien oui, c'est le printemps! Saviez-vous que le mot «printemps» veut dire «premier temps», le début d'une nouvelle année?



La nature amorce doucement son réveil. Les oiseaux reviennent joyeusement. Les fleurs pointeront bientôt du sol encore gelé.

La couleur vert tendre réapparaîtra bientôt et les parfums frais des fleurs nous charmeront de nouveau. C'est connu que le soleil est un antidépresseur puissant et sa présence contribue à remettre notre moral au positif.

Certaines traditions reviennent chaque année, lors du printemps : la cabane à sucre, les marches avec un gros chandail, etc. Le nettoyage du printemps est aussi une coutume qui revient. Pour laisser entrer les beaux rayons du soleil, quoi de mieux que de belles vitres propres? Un petit coup de peinture pour rafraîchir nos murs...

En en ce beau printemps, n'est-ce pas un bon moment pour faire du ménage intérieur? N'est-ce pas le moment d'entreprendre un changement que je dois faire depuis longtemps? Je vous laisse avec cette petite réflexion lue ailleurs...

Je ferais des pas de géant si je me permettais de faire des pas de bébé un peu plus souvent. Chaque petite action peut m'aider à apprivoiser le changement, à canaliser mon énergie dans la direction souhaitée et à me donner un bon élan.

Mon progrès se mesure par la distance parcourue, certainement, mais aussi par la transformation subtile qui s'opère en moi lorsque je suis en mouvement.

Ce printemps, cette semaine, je m'accorde la permission de faire mon possible, sans pression inutile. Je me rappelle que même la plus modeste des initiatives est significative.

Je me rappelle que dès que je suis en action... je suis sur la bonne voie. Profitez de ce printemps pour entreprendre un changement... ce changement tant désiré!
Faites-vous confiance!

Bon printemps!!





PETITS RAPPELS

CAFÉ DU RÉSEAU ET GROUPE DE SUPPORT

CAFÉ DU RÉSEAU

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 avril, 19 mai et 21 juillet 2010. On vous y attend!

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 les 30 mars, 20 avril, 11 mai, 1^{er} juin, 22 juin et 13 juillet 2010.

CHANGEMENTS ANNONCÉS

En 27 ans d'existence, Le Réseau a connu son lot de défis et d'embûches. L'organisme s'en est toujours bien sorti grâce à des gens qui ont su bien gérer et diriger les situations plus difficiles. Présentement, nous vivons une période un peu plus critique financièrement. Il faut donc faire certains ajustements, certains changements.

Ce n'est donc pas de gaieté de cœur que nous vous annonçons ces changements.

Depuis le début des groupes de prévention de la rechute, des groupes de support et des Café du Réseau, cela allait de soi d'offrir le café gratuitement. Une contribution volontaire était demandée. Lors de nos récentes discussions en équipe et au conseil d'administration, nous avons convenu de demander 50 sous par café pour toutes les activités où nous l'offrons. Ceci, afin de couvrir en partie les dépenses reliées au café, et ce, à partir du 1^{er} avril 2010.

Les cartes de membre sont aussi une possibilité qui a été envisagée par l'équipe. Elles seront évidemment payantes, mais à un coût moindre. Elles seront mises en place pour accentuer le lien d'appartenance au Réseau et aussi être une reconnaissance pour les services reçus. Ce point sera discuté lors de l'Assemblée générale du 16 juin après une réflexion faite en conseil d'administration.

Toutefois, il est important de mentionner que les services déjà en place au Réseau seront inchangés. Cela signifie que le journal du Réseau, les relations d'aide individuelles et téléphoniques, les groupes, les déplacements à nos points de services seront maintenus gratuitement.

Nous vous remercions de votre compréhension face à ces changements qui sont à la fois dommage mais nécessaires afin de préserver la poursuite des activités et services offerts à la clientèle membre du Réseau.

UN BAL DES FINISSANTS, ÇA SE PLANIFIE !

Par : Marie-Line Desrosiers
Agente de prévention

Pourquoi parler du bal de finissant si tôt? C'est simple. C'est pour mieux s'y préparer. Le bal de finissant est plus qu'une grande fête, c'est un rite de passage. Les jeunes y pensent longtemps d'avance, comment seront-ils habillés, avec qui iront-ils... et comment finiront-ils leur soirée?



Dans le cadre d'un cours à l'université nous avons interrogé des élèves de cinquième secondaire de deux écoles de Montréal. Nous avons appris que près de la moitié des élèves consultés croient que le bal est une occasion de boire plus qu'à l'habitude et que plus de la moitié prévoient prendre entre deux et cinq consommations d'alcool. Ce qui est intéressant c'est que ces mêmes élèves disent aussi que le bal de finissant est une dernière occasion de voir leur gang, mais ne semblent pas prendre en considération les conséquences d'une trop grande consommation d'alcool sur les souvenirs de cette soirée.

Ces informations indiquent que les jeunes finissants ont besoin d'éducation face à la consommation d'alcool. C'est donc une occasion pour les **parents** d'aborder le sujet avec leur adolescents.

- N'hésitez pas à avoir une discussion ouverte sur le sujet.
- Parlez des différentes façons de consommer avec modération.
- Parlez des conséquences de la consommation (conduite dangereuse, intoxication, relation sexuelle non protégée...).
- Informez-vous sur les intentions de votre enfant lors du bal de finissant : s'il a l'intention de consommer de l'alcool, avec qui il sera, le moyen qu'il a prévu pour revenir à la maison. N'oubliez pas de suggérer qu'il vous téléphone si le conducteur n'est pas en état de le faire.
- Surtout montrez l'exemple pour que ces conseils soient pris au sérieux par les jeunes. Comme parents n'oubliez pas que vous êtes des modèles.

*Pour des conseils vous pouvez consulter le guide à l'intention des parents sur www.educalcool.qc.ca.

Les **jeunes** aussi doivent s'impliquer dans la préparation de leur bal.

- Tu peux déjà faire des choix sur ce que tu veux ou ne veux pas faire lors de cette soirée et en faire part à tes amis.
- Tu peux planifier ton retour à la maison de façon sécuritaire, ne pas prendre ta voiture si tu as consommé des drogues ou de l'alcool, ne pas monter dans une voiture si tu as le moindre doute sur la capacité de conduite du chauffeur. Tu dois penser à un plan de secours en cas de besoin, comme avoir un cellulaire pour téléphoner à tes parents.
- Tu peux être responsable en apportant des condoms au cas où...
- Demeure entouré de tes amis car de cette façon il est plus facile de dire non et de venir en aide à un ami en cas de besoin. En plus, c'est plus amusant d'être avec des personnes en qui tu as confiance.

Nous te souhaitons un bal dont tu te rappelleras longtemps pour les bonnes raisons !!!

LA CONDUITE AVEC FACULTES AFFAIBLIES ET LES JEUNES CONDUCTEURS

Ces dernières années, les jeunes conducteurs ont fait la manchette et ont suscité bien des débats. Plusieurs mesures, plus ou moins drastiques ont été suggérées afin de restreindre l'accès des jeunes à la conduite automobile. Certaines de ces mesures telles que les cours de conduites obligatoires pour tous sont déjà en vigueur. Leur but : Améliorer le bilan routier chez les jeunes âgés entre 16 et 24 ans.

Des chiffres inquiétants

En effet, malgré le fait qu'on note une nette diminution des accidents de la route chez nos jeunes, notamment depuis la mise en place du permis probatoire et de la tolérance zéro face à l'alcool, les statistiques demeurent inquiétantes. Il y a une surreprésentation de cette tranche d'âge en ce qui a trait au nombre d'accidents de la route. En 2008, les jeunes représentaient 10% des détenteurs de permis de conduire et 23% des conducteurs impliqués dans les accidents avec dommages corporels. Concrètement, 177 conducteurs ont été impliqués dans un accident avec décès et 12 047 conducteurs ont été impliqués dans un accident avec blessés graves ou légers.

Évidemment, le but n'est pas d'accuser les jeunes d'être des mauvais conducteurs... bien au contraire ! La majorité d'entre eux sont prudents et conduisent de façon responsable. Plusieurs facteurs sont à prendre en cause pour expliquer ce nombre impressionnant d'accidents : L'inexpérience, la vitesse, les mauvaises conditions routières et la conduite avec les facultés affaiblies. Notre capacité à conduire notre véhicule de façon sécuritaire peut être affaiblie par la consommation de drogue, d'alcool et de médicaments. Chez les jeunes, c'est la consommation d'alcool et du cannabis que l'on retrouve le plus souvent chez les personnes décédées dans un accident de la route. En fait, selon le site internet de la SAAQ, chez les 16 à 19 ans, «La conduite sous l'effet des drogues est un comportement aussi fréquent que la conduite sous les effets de l'alcool.»

Savez-vous que...

- Il n'y a pas de drogues inoffensives. Toutes les drogues agissent sur le cerveau et les effets qu'elles produisent sont incompatibles avec la conduite automobile.
- Bien souvent, le conducteur sous l'influence de drogues n'est pas conscient que ses facultés sont affaiblies. Les drogues affectent sa capacité à conduire, et ce, même lorsqu'il a l'impression que les effets des drogues se sont dissipés.
- Les effets des drogues peuvent varier d'une personne à l'autre et même d'une fois à l'autre. Cela dépend du produit consommé, des caractéristiques propres à chaque personne et du contexte de consommation.
- Certains médicaments prescrits ou disponibles en vente libre peuvent affecter la capacité à conduire. Pour ne pas prendre de risque, il vaut mieux s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien.
- Le fait de consommer plusieurs substances lors d'une même occasion (alcool/drogues) est très dangereux et augmente considérablement le risque d'être impliqué dans un accident mortel.
- Les principaux effets des drogues sur la conduite sont les suivants :
 - **Somnolence**
 - **Augmentation du temps de réaction**
 - **Perte de coordination**
 - **Problèmes de vision**
 - **Risque de ne pouvoir faire face à l'imprévu**
 - **Agressivité**



LA CONDUITE AVEC FACULTES AFFAIBLIES ET LES JEUNES CONDUCTEURS (SUITE)

Par : Roxane Rivard
Agente de prévention

Depuis l'année scolaire 2008-2009, Le Réseau anime dans les classes de quatrième secondaire, un atelier sur la conduite avec les facultés affaiblies à l'aide d'un DVD conçu par la SAAQ : *Le pouvoir de tout changer*. À l'aide de cet outil et d'une discussion avec l'agent de prévention, les élèves sont sensibilisés à l'impact de la conduite avec les facultés affaiblies. Ils sont également amenés à réfléchir sur les gestes concertés qu'ils peuvent poser afin d'éviter de conduire avec les facultés affaiblies ou monter dans un véhicule, dont le conducteur (ami ou parent...) n'est pas en mesure de conduire de façon sécuritaire. (Fait intéressant, quand nous demandons aux élèves s'ils sont déjà montés avec quelqu'un qui avait les facultés affaiblies, plus de la moitié d'entre eux lèvent la main!)

Voici les solutions que les élèves ont trouvé :

- Choisir un conducteur désigné (de préférence le faire à tour de rôle)
- Prendre un taxi avec quelques amis afin de partager les frais
- Rester dormir sur place ou chez une connaissance qui habite près du party
- Appeler nos parents ou une connaissance (Ne pas se gêner pour «déranger» quelqu'un, peu importe l'heure. La sécurité, c'est ce qui compte!)
- Limiter notre consommation
- Marcher



L'important est de prévoir à l'avance comment je vais retourner chez moi en toute sécurité. En tant qu'adulte, nous avons bien évidemment un rôle d'éducation très important à jouer, notamment, en adoptant soi-même un comportement responsable, mais aussi en mentionnant à nos jeunes qu'ils peuvent faire appel à nous s'ils sont pris dans une situation où ils ne peuvent revenir à la maison de façon sécuritaire. La majorité des parents préfèrent de loin se faire réveiller par leur jeune (même à 3h du matin) que de se faire réveiller par la police ou l'hôpital...

Bref, sur la route, chacun d'entre nous, jeunes, adultes significatifs, intervenants et parents avons réellement le pouvoir de tout changer.



UNE HISTOIRE DE PASSION

Par : Audrey Bateman
Agente de prévention



Cette année, le mois de février fut particulier puisque le Canada entier a vibré au rythme des Jeux Olympiques. Rassemblements, encouragements, performance et passion étaient au rendez-vous. Parfois déception et tristesse ont aussi chamboulé l'univers des Olympiques. Plusieurs athlètes défendent les couleurs de notre pays sous les regards de milliers de spectateurs. Tous les médias ont présenté nos athlètes en présentant les meilleurs côtés de leur personnalité. La majorité de ces athlètes se sont entraînés toute leur vie pour atteindre les plus hauts sommets. Toutefois, il arrive que certaines personnes au passé moins glorieux puissent accéder aux plus hautes marches du podium grâce à leur volonté, leurs efforts, leur persévérance et à leur passion.

Prenons en exemple l'histoire de Chris Del Bosco. Excellent skieur et ancien toxicomane, il a maintes fois raté de grandes occasions qui auraient pu changer sa vie. Grâce à sa passion pour le ski, il a fait beaucoup de chemin. Il a décidé de reprendre sa vie en main grâce à sa passion et au désir de réaliser son rêve : Participer au Olympique!

Né d'un père canadien et d'une mère américaine, Chris Del Bosco a grandi aux États-Unis. Excellent sportif, il a toujours aimé les sensations fortes. À l'âge de 14-15 ans, il commence à fumer de la marijuana et à boire de l'alcool. Comme il performe très bien en ski, il est recruté par l'équipe nationale américaine de ski. À l'âge de 17 ans, il est testé positif pour consommation de marijuana lors d'une course très importante. Il est dépouillé de son titre de champion junior national et est exclu de l'équipe américaine de ski. À partir de ce moment, c'est la dégringolade. Sa consommation est incontrôlable, et les conséquences négatives s'accumulent.

En décembre 2004, suite à un accident dont il ne se souvient d'aucun détail, il est retrouvé à moitié gelé sur un lac avec le cou fracturé. Chanceux, il s'en sort! Il décide de faire une cure de désintoxication de trois mois d'où il sort la veille du jour de l'an 2005. Il décide alors de reprendre la compétition. Il découvre une nouvelle discipline : le ski cross. Doué pour les sports, en particulier pour le ski, il excelle en ski cross en remportant plusieurs prix. Malheureusement, suite à de mauvais résultats en 2005 il rechute. Rien ne va plus pour Chris Del Bosco.

En 2006, il est incarcéré suite à une arrestation pour conduite avec les facultés affaiblies. Dans le monde du sport, plus personne n'a confiance en lui.

En 2007, sa vie change! Un entraîneur canadien voit en lui du potentiel et décide de lui donner sa dernière chance! Le fait qu'une personne peut encore croire en lui devient important et il décide alors de se prendre en main. Chris Del Bosco a toujours eu un rêve : participer aux Olympiques! Il décide alors de travailler fort, de faire des changements dans sa vie. Il a un objectif, il est motivé et il a une passion! Depuis juillet 2007, Chris Del Bosco est sobre. Il a relevé de grands défis et a surpris ses détracteurs en remportant plusieurs courses importantes et en restant sobre! Cette année, après tant de travail et d'efforts, il a réalisé son objectif : participer aux jeux Olympiques!

L'histoire de Chris Del Bosco est inspirante. Elle nous rappelle que toute personne qui a un but et une passion peut faire de grandes choses. Elle nous rappelle aussi que peu importe notre âge, notre nationalité ou notre vécu personnel, il est possible de se donner des objectifs, qu'ils soient petits ou grands et de les atteindre. Finalement, il faut croire en nous et en nos capacités, laisser les autres croire en nous et tenter de réaliser nos rêves!

Source : <http://www.saaq.gouv.qc.ca>

L'ESTIME DE SOI, UN BESOIN FONDAMENTAL...

Par : Véronic Arpin
Agente de prévention

Pourquoi l'estime de soi exerce-t-elle une influence sur notre vie? Comment peut-on la construire? Et qu'est-ce que cela apporte d'avoir une bonne estime? Voilà des questions toutes simples mais complexes à la fois.

Avant de commencer, je peux vous affirmer que de rédiger cet article me fut difficile. J'affirmais à certaines de mes collègues de travail qu'il fallait bien que je fasse un article sur l'estime de soi pour que la mienne soit ébranlée. Cette affirmation me fait voir que l'estime de soi n'est pas acquise...elle peut être mise à l'épreuve et doit se travailler constamment.



Nathaniel Branden Ph.D. et auteur du livre, *L'estime de soi une force positive*, affirme qu'il commence à croire que la clé la plus importante de la motivation serait l'estime de soi.

Tout d'abord, l'estime de soi n'est pas innée, elle se construit. Cependant, les parents peuvent avoir un impact sur le développement de l'estime de soi de leur enfant, mais ils ne sont pas totalement responsables de leur estime de soi à l'âge adulte. Sans généraliser, pendant notre enfance la plupart d'entre nous avons reçu une éducation caractérisée par des discours contradictoires, des mensonges, pas ou peu de place à l'expression de nos émotions ou de l'affirmation de soi, etc.. Ceci a pour effet d'ébranler notre estime de soi. Par contre, notre personnalité se construit, entre autre, à travers nos choix de vie, ce qui se répercute sur l'estime de nous-mêmes.

L'estime de soi est le résultat d'une auto-évaluation de soi-même. L'estime de soi veut dire : «*Je me considère valable*», tandis que la confiance en soi signifie : «*je me considère capable*» ...voilà une nuance intéressante! Il y a un autre terme rattaché à l'estime de soi : Le respect de soi. Demeurer fidèle à nos valeurs, nos besoins et nos émotions aiderait à construire notre estime de soi. Est-ce que vous respectez vos besoins? Vivez-vous vos émotions de manières appropriées? Aviez-vous fait le lien entres ces termes?

L'estime de soi nous apporte une motivation, du pouvoir sur notre vie. Elle influence nos sphères de vie, telles que : nos relations interpersonnelles, notre travail, nos besoins physiologiques etc., nous amène à faire des choix plus éclairés, plus réfléchis et nous encourage à agir et à passer à l'action. De plus, elle nous apporte du plaisir, de la joie et une satisfaction personnelle saine. C'est un besoin fondamental! Toutefois, il faut prendre des risques, essayer des choses, ne pas se décourager lorsque nous vivons une déception. Un dicton dit : «*Faites quelque chose et, si ça ne réussit pas, essayez autre chose*».

L'ESTIME DE SOI, UN BESOIN FONDAMENTAL... (suite)

Pourquoi il y a-t-il un lien entre l'estime de soi et la toxicomanie? Je ne vous apprend rien en mentionnant que la consommation de substances psycho actives n'aide en rien l'estime de soi. En fait, en général, avec la consommation, le rôle des émotions est atténué, la souffrance et l'anxiété diminués. Pourquoi? Entre autre, pour fuir la peur et la douleur. Or, en utilisant les substances, la personne croit de moins en moins en elle-même et cela affecte son estime de soi. Sa confiance, son estime et son respect d'elle-même s'affaiblissent et diminuent de plus en plus si le moyen exutoire tourne autour de la consommation.

Comment peut-on construire l'estime de soi? Tout d'abord, il est important d'être patient avec vous-même. Sans vouloir vous décourager, il faut du temps, de l'investissement et de la persévérance. Aussi, comme je le mentionnais ci-haut, il faut respecter vos valeurs, vivre vos émotions et répondre à vos besoins. Vous allez me dire : *«C'est facile à dire, mais le faire c'est autre chose!»* C'est vrai, d'où l'importance d'être patient et d'apprendre à être à l'écoute de soi-même. Il devient important de vous questionner: *« Comment je me sens présentement? » « Qu'est-ce qui me ferait plaisir? »* Vous pouvez vous parler de façon positive, comme : *«Je vais réussir... Je suis capable.»*, *«Je vais passer une belle journée.»*, *« J'ai le droit d'être heureux.»* Et pourquoi pas chaque jour vous faire des compliments? À la blague, je dis souvent que nous ne sommes jamais mieux servis que par nous-mêmes. Il est certain que plus vous aurez une forte estime de soi, plus votre entourage le constatera et par le fait-même plus vous serez respecté, car vous vous respecterez au départ !

En terminant, je tiens à souligner qu'il n'y a pas de consensus quant à la définition de l'estime de soi. Cet article est inspiré d'un ouvrage, d'un site internet ainsi que de ma réflexion personnelle. À vous maintenant de définir ou d'évaluer votre propre estime de soi!

En ce qui concerne la mienne, maintenant que l'article est terminé.. elle se porte bien!!!



Inspiré d'infopsy, magazine électronique, *L'estime de soi*

Nouveau printemps



***Tendrement le soleil embrasse l'aube,
Reflète sa couronne de rayons dans l'eau claire...***

***La verdure des arbres est fraîche,
Les ténèbres font place à la lumière...***

J'écoute l'appel d'une vie nouvelle...

Un matin pétillant me réjouit...

Des oiseaux nichent dans les arbres...

Je revêts dans une nature qui vient de renaître...

Parti le paysage désolé,

Oublié l'attente interminable...

Dans le bruissement des arbres

Réveillent mes rêves fantastiques...



Extrait du calendrier "Le Sablier", Jozef Vandromme

20 Mars 2009