

INFO RDS

Le bulletin d'information du réseau régional
des déléguées et délégués sociaux

septembre-octobre 2007

C'est reparti !

Bonjour à vous toutes et tous,

Et oui l'été est maintenant chose du passé, le réseau reprend ses activités.

Vous verrez dans les prochaines pages, un aperçu du menu pour la prochaine année ainsi que des articles sur des sujets d'actualité. D'autres activités pourront venir se greffer à celles déjà prévues. Je vous invite, par ailleurs, à me contacter si vous avez des besoins spécifiques pour vos milieux de travail.

Enfin, je souhaite que vous participerez activement à la vie de VOTRE réseau durant les prochaines semaines.

Steeve

Formation de base

Trois sessions sont prévues soient les 17-18-19 octobre 2007, 12-13-14 mars 2008 et 11-12-13 juin 2008. L'horaire est de 8h30 à 16h30. Les sessions se déroulent à l'édifice FTQ à Québec. Les frais sont de 90\$ par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ et le double pour les non-affiliées.

Si vous avez des noms ou un nombre de personnes à me communiquer pour la formation de base de déléguées et délégués sociaux, n'hésitez pas à le faire.

Si vous connaissez de vos consoeurs et confrères de travail intéressés, informez-les. Les exécutifs locaux sont spécialement invités.

Steeve

Formation

Harcèlement psychologique

Cette formation sert à bien comprendre cette problématique. De plus, vous y verrez comment bâtir un dossier avec cette problématique.

Ce cours s'adresse aux personnes dans les syndicats qui auront à travailler et défendre ces cas.

La session aura lieu les 14 et 15 février 2008 à l'édifice FTQ de Québec de 8h30 à 16h30. Les frais d'inscriptions sont de 70\$ pour les affiliés et 140\$ pour les non-affiliés.

Pour plus d'informations, contactez le CRQCA.

Les semaines thématiques de prévention

18 au 24 Novembre 2007 » Toxicomanie

3 au 9 Février 2008 » Suicide

4 au 10 mai 2008 » Santé mentale

Campagne de Centraide Québec

Partenaire avec le Conseil régional FTQ dans le soutien du programme des déléguées et délégués sociaux, Centraide Québec lance sa campagne de financement le 21 septembre prochain.

En 2007, ce sont 179 organismes et projets spéciaux qui recevront un financement de la part de Centraide.

Si vous avez des questions pour mener une campagne dans votre milieu de travail vous pouvez contacter le Conseil régional FTQ pour de plus amples informations.

Vous trouverez le répertoire des organismes soutenus avec le bulletin.

Pour les internautes

Les deux agences de santé et des services sociaux (Capitale nationale et Chaudière-Appalaches) ont élaboré des répertoires de ressources communautaires disponibles sur leur site web. Voici les adresses :

<http://www.csssvc.qc.ca/ressources/index.php>

<http://www.agencesss12.gouv.qc.ca/asp/medserv.asp?a=2>

Bonne exploration !

Avec ce bulletin

Le matériel de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales

La fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM) a demandé notre collaboration pour distribuer leur matériel de promotion dans le cadre de cette semaine.

Il me reste des dépliants pour celles et ceux d'entre vous qui en désirez pour vos milieux de travail.

Steeve

Colloque de l'AITQ

L'association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ) est un regroupement d'intervenants professionnels, non-professionnels et bénévoles qui oeuvrent dans le domaine de la toxicomanie. La FTQ en est membre. Cet organisme organise annuellement un colloque.

Cette année, le sujet choisi est : « **Toxicomanie et troubles concomitants** ». Toute la problématique d'aider les gens aux prises avec un problème de dépendance et un problème de santé mentale sera discuté. Il y aura au programme des conférences et des ateliers reliés au thème du colloque. Cette activité se déroulera à l'Hôtel Delta de Trois-Rivières du 28 au 31 octobre prochain.

Pour plus d'informations concernant le programme et les modalités d'inscriptions, vous pouvez me contacter au bureau du réseau ou directement à l'AITQ au 450-646-3271 ou via le site internet de l'association à l'adresse :

www.aitq.com

Steeve

Journée d'activités dans le cadre de la semaine de prévention de la toxicomanie

Prenez notes que cette journée aura lieu le mercredi 14 novembre prochain. Nous y discuterons d'une problématique connexe à la dépendance, soit l'endettement. Surveillez la prochaine parution pour plus de détails.

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

VOICI LA SUITE DU DOSSIER DÉBUTÉ LORS DU DERNIER BULLETIN SUR LES MYTHES ET RÉALITÉS À PROPOS DE LA RÉDUCTION DES DOMMAGES. Bonne lecture !

Il existe un certain nombre de mythes sur l'utilisation de la **réduction des dommages** dans les programmes de traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme. Par exemple, l'un de ces mythes prétend que la **réduction des dommages** est incompatible avec le traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme. Et pourtant les conseillers et conseillères en traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme font déjà usage de toute une gamme de techniques et de démarches de **réduction des dommages** dans leur activité. Les questions ouvertes, le conseil qui place le client au centre et les entretiens motivationnels sont bel et bien des stratégies de réduction des dommages. Elles encouragent le participant à identifier les objectifs du traitement et ses limites personnelles qui font obstacle aux changements qu'il souhaite effectuer. Elles l'aident à développer des moyens pour se confronter à ces limites et à les dépasser.

Le but de cette brochure est donc de passer en revue les mythes les plus courants sur ce thème et de donner l'information utile pour les dissiper.

1 Mythe: Les conseillers et conseillères n'ont guère le temps de se former dans la réduction des dommages.

Réalité: Comme nous l'avons décrit plus haut, de nombreux conseillers et conseillères utilisent déjà des techniques de réduction des dommages. De plus, ils-elles doivent se former continuellement en vue d'acquérir de nouvelles connaissances, et ce pour se perfectionner professionnellement et pour pouvoir continuer à exercer. Les conseillers et conseillères ont la responsabilité de répondre aux nouveaux besoins d'une population diversifiée de client-e-s par des démarches efficaces et parfois nouvelles. Les techniques de réduction des dommages peuvent être très utiles aux conseillers et conseillères qui souhaitent élargir leur répertoire de consultation.

2 Mythe: La réduction des dommages autorise les comportements à risque.

Réalité: La réduction des dommages n'autorise ni interdit aucune forme de comportement. Au contraire, elle se penche sur les conséquences d'un comportement et cherche à réduire les risques que le comportement d'une personne fait courir à celle-ci. Dans la réduction des dommages tout changement positif qu'une personne réalise est accueilli comme un succès, qu'il s'agisse d'un changement majeur comme l'abstinence complète vis-à-vis d'une substance, ou plus modeste comme la consommation dans des conditions plus sécurisées.

3 Mythe: L'abstinence est la seule voie pour un rétablissement.

Suite à la page 4

Réalité: Plusieurs chemins peuvent mener à un rétablissement. Les recherches ont démontré qu'il n'existe aucune démarche dans le traitement des toxicomanies qui soit efficace pour tous. Pour certaines personnes, c'est l'abstinence qui est efficace, alors que pour d'autres c'est une consommation réduite ou sous encadrement.

4 Mythe: Si une personne ne s'abstient pas de l'usage de toute substance, celles qu'elle consomme provoqueront à nouveau une dépendance.

Réalité: Les effets de la consommation de drogues sont différents selon les personnes. Pour certaines, toute substance peut engendrer une forte consommation, pour d'autres il est possible de consommer modérément.

5 Mythe: La réduction des dommages encourage la consommation de drogues.

Réalité: La réduction des dommages n'a pas pour but le sevrage, à moins que ce ne soit l'objectif de la personne intéressée. Mais cela n'équivaut pas à "encourager la consommation de drogues". La réduction des dommages se fixe pour but de soutenir les efforts d'une personne pour réduire les risques liés à la consommation de drogues. Ces efforts peuvent comprendre des changements dans les formes de consommation, ou la réduction de la consommation, ou encore le sevrage.

6 Mythe: En incluant dans notre programme la mise à disposition de préservatifs, nous sa-pons notre politique qui veut que les client-e-s n'aient pas des rapports sexuels.

Réalité: Le fait de mettre à disposition des instruments (comme les préservatifs) et des instructions pour leur utilisation démontre un engagement pour la santé publique et le souci pour la santé de vos client-e-s. Il n'existe pas de raisons de supposer que la mise à disposition de préservatifs engendre une augmentation de l'activité sexuelle, que ce soit dans le cadre de nos programmes ou en dehors.

7 Mythe: Les programmes d'échange de seringues encouragent la consommation de drogues.

Réalité: Les recherches ont prouvé que les programmes d'échange de seringues ne favorisent pas la consommation de drogues, ni ne constituent un encouragement à se lancer dans la consommation par injection. En fait, des études ont montré que les programmes d'échange de seringues peuvent même aider une personne à entreprendre un traitement de la toxicodépendance.

8 Mythe: La réduction des dommages se borne à l'échange de seringues.

Réalité: La réduction des dommages est une démarche qui fait appel à des connaissances très diverses et qui met en oeuvre toute une série de stratégies, de techniques et de programmes pour aider des personnes à réduire les dommages survenant dans leur existence. Ces dommages peuvent résulter d'une consommation de drogues, ou de l'activité sexuelle, ou encore d'autres comportements. L'échange de seringues n'est donc qu'une démarche de réduction des dommages parmi d'autres visant à réduire les risques d'infection par le VIH et l'hépatite liés à l'échange de seringues pour s'injecter des drogues.

9 Mythe: La réduction des dommages est utilisée dans les programmes de substitution à la méthadone, mais pas dans les programmes de rétablissement.

Réalité: La substitution par la méthadone est l'une des sortes de programmes de réduction des dommages. Toutefois, bien d'autres programmes de rétablissement se servent de la démarche de réduction des dommages, comme les questions ouvertes, le conseil qui place le client au centre et les techniques d'entretien motivationnel dans le conseil aux client-e-s.

10 Mythe: La réduction des dommages est en désaccord avec les traitements traditionnels des abus de substances.

Réalité: A première vue, certains programmes de réduction des dommages peuvent paraître n'avoir rien en commun avec les programmes de traitement en matière de drogues et d'alcool qui se fondent sur l'abstinence. Cependant, les conseillers dans les traitements traditionnels se servent déjà de divers éléments de la démarche de réduction des dommages à l'intention de leurs client-e-s. Par exemple, le fait de développer un traitement et un plan de rétablissement personnalisés et d'adapter un tel plan à l'histoire personnelle, au réseau d'entraide et aux possibilités du client est une composante essentielle de toute pratique de réduction des dommages comme de tout traitement traditionnel.

11 Mythe: Les client-e-s mentent souvent au sujet de leur consommation de drogues et de leur "hygiène". Cela empêche les conseillers de mener des entretiens sur les pratiques sécurisées.

Réalité: Même si une personne n'est pas tout à fait franche quant à sa consommation passée et actuelle de drogues, elle peut, ainsi que ses amis, tirer profit de l'information sur les moyens de réduire les risques. Il importe de reconnaître que les critères de sobriété d'un client peuvent être différents de ceux de son conseiller. Le client peut aussi avoir un avis divergent sur ce qui constitue le "succès" d'un traitement. En adoptant une démarche qui place le client au centre, les conseillers sont en mesure de comprendre les objectifs et succès de celui-ci, et d'offrir une assistance pratique qui réponde aux besoins qu'il exprime.

12 Mythe: Il est impossible de parler de pratiques sécurisées dans la consommation de drogues avec des client-e-s qui entreprennent un traitement par ordre des tribunaux.

Réalité: On peut parler de réduction des dommages avec tous les clients. Le fait qu'un traitement ait été ordonné par un tribunal n'interdit en rien des entretiens de type "réduction des dommages" avec les client-e-s, ni d'établir un plan de réduction des risques.

13 Mythe: Mes client-e-s ne sont pas prêt-e-s à s'engager dans une démarche de réduction des dommages.

Réalité: Dans la démarche de réduction des dommages, le respect, la confiance, et une attitude non critique sont les ingrédients essentiels d'une relation fructueuse entre le conseiller et son client. Avec l'aide d'un conseiller expérimenté, la plupart des client-e-s sont disposé-e-s à s'essayer à de nouvelles formes d'assistance cherchant à les aider à faire des choix sains. Et quel que soit leur passé de consommation de substances, les client-e-s sont en général capables de reconnaître leurs besoins et de se fixer des objectifs personnels, des échéances, et des critères de réussite.

Pensée

"Il y a les personnes que l'on aime parce qu'elles sont nos amies et il y a la personne qui est notre ami (e) parce qu'on l'aime."

Jean-Ro Liard

Le texte qui suit provient de l'Agence canadienne de santé publique. Bonne lecture !

Le jeu en ligne ..., à un clic de la dépendance ?

Michel adorait jouer avec ses amis au Texas Hold'em, un jeu de poker très populaire en ligne. Deux jours par semaine, après les cours, ils se rendaient tous chez lui et jouaient pour de l'argent. Pour améliorer son jeu et avoir la main haute sur ses amis, Michel a commencé à visiter des sites de poker sur lesquels il pouvait se pratiquer gratuitement

Il semblait s'en tirer pas mal bien et trouvait cela très stimulant, au point de passer des soirées entières, seul, à jouer en ligne. Un jour, il a décidé de tenter sa chance sur un site payant. Il ne gagnait pas tout le temps. En très peu de temps, il a atteint la limite de sa carte de crédit sans aucun moyen de régler le solde avec son budget d'étudiant.

Stressé et angoissé, Michel n'arrivait pas à s'empêcher de visiter ces sites Web. À un moment donné, il a même pensé à emprunter de l'argent de ses parents, mais que leur dirait-il? Ces derniers questionnaient déjà le fait qu'il passait beaucoup trop de temps devant son ordinateur.

Comme pour tous les jeux de hasard, on peut développer une dépendance aux jeux virtuels, mais cette dernière catégorie se distingue par une caractéristique unique : la facilité d'accès. En effet, il suffit d'avoir une connexion Internet par ordinateur, par cellulaire ou par agenda électronique. Et en plus, peu importe l'heure de la journée, on peut jouer.

Le jeu en ligne - croissance maximale, réglementation minimale

L'industrie du jeu en ligne est florissante; elle rapporte des milliards de dollars. Ces types de sites Web offrent tout ce qu'on retrouve dans les établissements de jeux traditionnels : possibilités de parier sur les sports et les courses, poker, casino avec machines à sous, black jack, roulette, loterie et bingo.

Il n'y a aucune statistique sur le nombre de Canadiens qui jouent en ligne. En fait, cette forme de jeu est techniquement illégal au Canada, sauf s'il s'agit de loteries virtuelles réglementées par les gouvernements provinciaux et territoriaux. Cela ne freine toutefois pas l'ardeur des Canadiens. Ils n'ont qu'à se rendre sur les sites enregistrés dans des pays étrangers où les jeux de hasard sont permis. Or, ces sites étrangers ne sont pas nécessairement bien réglementés. On ne sait pas toujours qui les gère ou si on fausse les chances de gagner. N'ayant aucun moyen de vérifier si ses gains vont être payés, le joueur est à la merci des fraudeurs.

L'argent *virtuel*, c'est de l'argent *réel*

Les casinos virtuels n'offrent pas tous une garantie de pratiques équitables. Un site qui vous permet de jouer gratuitement peut exagérer vos chances de gagner pour vous donner de faux espoirs et vous inciter à miser de l'argent. On ne sera alors pas étonné d'apprendre que, dans la plupart des cas, ces sites *gratuits* ont des liens à des sites payants. En fait, ces derniers les financent en espérant attirer de nouveaux joueurs prêts à miser de l'argent.

Les transactions d'argent sur Internet sont tellement faciles à faire qu'il peut vous arriver d'oublier que l'argent virtuel, c'est de l'argent réel. Lorsque vous jouez en ligne, on vous offre l'option de déposer de l'argent dans un compte virtuel en utilisant votre carte de crédit ou de débit et d'y piger au fur et à mesure que vous en avez besoin. Il est important de vous rappeler que les jetons de poker que vous avez achetés avec votre carte de crédit sont des achats en ligne que vous devez payer au même titre que toutes les autres transactions que vous faites habituellement... que vous perdiez ou gagniez.

Les jeux en ligne, et plus particulièrement le poker, sont de plus en plus conviviaux. De nombreux sites de poker offrent aux amateurs des conseils sur le jeu, et les incitent ensuite à rejoindre un *salon de poker virtuel*. De ces salons sont nés des champions qui, plus tard, jouent dans des tournois télévisés. Il arrive même que des célébrités d'Hollywood participent à ces tournois, rendant le jeu encore plus attrayant.

Un joueur compulsif, c'est quelqu'un qui...

- consacre beaucoup de temps au jeu
- mise des sommes d'argent de plus en plus importantes et de plus en plus souvent
- accumule des dettes
- tente en vain d'arrêter de jouer ou de jouer moins souvent
- ment au sujet de son problème, le cache ou refuse d'en parler
- pense constamment et de façon obsessionnelle au jeu
- préfère le jeu aux sorties en famille ou aux autres activités sociales
- espère ardemment gagner le gros lot en pensant que cela résoudra tous ses problèmes financiers et autres.

Évaluez vos habitudes de jeu en faisant le test *Savez-vous jouer... sans perdre la tête?* de ToxQuébec.com.

Les ados sont particulièrement vulnérables

Bien que la dépendance au jeu touche l'ensemble de la population, certaines personnes sont plus susceptibles de tomber dans le panneau. Par exemple, les adolescents, et plus particulièrement les garçons, sont surreprésentés parmi les joueurs compulsifs.

De nos jours, les adolescents consacrent beaucoup de temps à jouer, à clavarder et à se renseigner sur leurs vedettes favorites par l'intermédiaire d'Internet. Le jeu n'est qu'une autre forme de divertissement virtuel, mais malheureusement, ils n'en saisissent pas toujours les conséquences légales et personnelles.

Même s'il est illégal pour toute personne de moins de 18 ans de jouer un jeu de hasard au Canada, il est très difficile de faire respecter cette interdiction sur Internet. Un adolescent peut facilement avoir accès aux sites Web gratuits. S'il joue sur des sites payants, toutes les dettes qu'il accumule sont réelles. Cela pourrait nuire à sa cote de crédit ou à celle de ses parents, s'il utilise leur carte de crédit.

Les personnes vulnérables sont souvent celles qui :

- ont grandi dans une famille qui joue à des jeux de hasard
- ont commencé à jouer en bas âge
- ont remporté un gros prix dès leurs premiers essais
- se sentent seuls et s'ennuient.

Conseils pour les parents

Les enfants sont régulièrement exposés au jeu, sous toutes ses formes, qu'il s'agisse du kiosque de loterie au centre commercial, des panneaux publicitaires annonçant la piste de course locale ou des innombrables fenêtres flash apparaissant à l'écran de leur ordinateur pour les inviter à visiter un site de poker.

Il est crucial que les adolescents sachent que le jeu n'est pas une façon de faire de l'argent, et qu'il comporte de gros risques.

- Parlez à vos ados des jeux de toutes sortes, y compris des jeux en ligne.
- Tenez-vous au courant des sites qu'ils visitent.
- Installez les ordinateurs dans des endroits passants de la maison, jamais dans leur chambre.
- Établissez clairement les règles concernant les jeux en ligne auxquels ils ont le droit de jouer, et celles pour les jeux qu'ils n'ont pas le droit de jouer.

Voici des ressources utiles concernant les jeunes et le jeu :

Luckyday.ca — Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM)

Youth Gambling International — Centre international d'étude sur le jeu et les comportements à risques chez les jeunes

Pour obtenir de l'aide

Retournons au cas de Michel, l'étudiant qui s'est endetté à cause de sa dépendance au poker virtuel. Pour Michel, le premier pas à franchir est de reconnaître qu'il a un problème. Le deuxième, c'est d'obtenir de l'aide et de s'informer sur les groupes de soutien et les traitements disponibles. Les nombreuses lignes d'aide disponibles dans toutes les régions du Canada offrent de l'information sur les organismes de lutte contre la dépendance au jeu.

Les services d'aide sont cruciaux pour les personnes qui veulent surmonter leur dépendance au jeu.

Ces services aideraient Michel à :

- contrôler son problème
- gérer son stress, son angoisse et sa dépression
- trouver autre chose à faire durant ses temps libres
- surmonter son envie de jouer et éviter de faire une rechute
- rétablir ses relations avec sa famille et ses amis.

Il y puiserait également de l'information pratique, comme où trouver des conseils en matière de crédit et comment obtenir l'aide des services de sa collectivité, y compris les groupes de soutien. Ses parents pourraient également l'accompagner aux consultations pour mieux comprendre la dépendance de leur fils, ce qui la déclenche et comment ils peuvent l'aider à la surmonter.

Cet article a été rédigé par l'Association canadienne de santé publique, l'affilié du Réseau canadien de la santé responsable du volet Toxicomanie.

À venir au réseau

Octobre	»	17-18-19 : formation de base ds
Novembre	»	14 : journée d'activité pour la semaine de prévention de la toxicomanie (détails à venir)
Décembre	»	campagne des paniers de Noël
Février	»	14-15 : formation sur le harcèlement psychologique (traitement de dossiers) Atelier de sensibilisation à la problématique du suicide (<i>détails à venir</i>)
Mars	»	12-13-14 : formation de base ds CONFÉRENCE ANNUELLE du réseau régional
Juin	»	11-12-13 : formation de base ds