

La Voix de l'Est



LUTTE AUX DÉPENDANCES

UN COMBAT DE TOUS LES INSTANTS

PAGES 4-5

Arts/week-end

LES 40 ANS DE BEAU DOMMAGE, SELON ROBERT LÉGER

PAGE 33



PHOTO FLAVIEN DON

Magazine

Guide-Cadeaux
inséré à l'intérieur

La RÉFÉRENCE dans la RÉGION DE GRANBY
pour vos achats, réparations, location, pièces de rechange

REMORQUES NC
135, rue Pierre-Pascale
St-Basile-de-Grandy • 431 500-0000



Accueillons le tout nouveau Sprinter avec une offre spéciale.

32 FONCTIONS AVANCÉES, 31 000 \$ (prix de départ) TOTAL, 0 \$ TAXE
 5 ANS DE GARANTIE EN KILOMÈTRES (50 000 \$)
 3 ANS DE GARANTIE EN KILOMÈTRES (50 000 \$) OU 100 000 KM (selon ce qui est le plus élevé)

1000 cm ³	1499 \$	3 000 \$
1700 cm ³	2 499 \$	3 000 \$
2500 cm ³	3 499 \$	3 000 \$

FINANÇEMENT MERCEDES-BENZ FINANCIÈRE

- Méthode d'évaluation des véhicules commerciale
- Frais de gestion de 100 \$
- Remboursement de 2000 \$



Mercedes-Benz Granby 1293, rue Principale, Granby 450 372-2226 • ventes@concostranby.com

11-52

Chaque jour est un combat...



KARINE
BLANCHARD

karine.blanchard@lavoixdelest.ca



GRANBY — « Chaque jour, c'est un combat, mais c'est aussi une victoire, confie Antoine*. Il faut vraiment que je savoure ces victoires-là. C'est ce qui me motive. »

Âgé de 32 ans, Antoine ne fume plus de cannabis et ne consomme plus d'alcool depuis plus d'un an. En mai dernier, il a également cessé de consommer des narcotiques après avoir attenté à sa vie. « Je suis tombé quand même assez bas », reconnaît-il.

Son histoire de dépendance a débuté à l'adolescence. À l'âge de 15 ou 16 ans, il a commencé à boire de l'alcool. Puis, à sa majorité, il s'est mis à fumer du pot pour mieux dormir, se rappelle-t-il. « J'ai commencé à consommer tous les jours du cannabis jusqu'à mes 31 ans », raconte l'homme qui détient un diplôme universitaire. Il a essayé d'autres drogues, mais c'est au pot qu'il est devenu accro.

Pendant toutes ces années, il était constamment dans un état second. Il fuyait les problèmes et les obstacles plutôt que de les affronter, dit-il. Il s'est replié sur lui-même. Il buvait et fumait seul chez lui. « C'est comme si je me coupais du monde », a-t-il raconté lors d'une entrevue accordée à *La Voix de l'Est* à l'occasion de la Semaine de la prévention de la toxicomanie.

Souffrant d'anxiété, les drogues et l'alcool étaient pourtant déconseillés pour lui.

L'abstinence

Après son anniversaire, à l'automne 2013, il a décidé de mettre un terme à sa consommation d'alcool et de drogue en choisissant l'abstinence complète. « J'ai un père alcoolique qui nous a abandonnés. Ça a été un élément déclencheur pour arrêter parce que je ne veux pas devenir alcoolique », dit Antoine.

En tirant un trait sur ces dépendances, les médicaments sont entrés dans sa vie. Ceux pour l'aider dans son sevrage, mais également d'autres qui ne lui étaient pas destinés. « J'avais une copine qui prenait des somnifères que je prenais aussi, dit-il. Je consommais

des médicaments qui n'étaient pas permis pour moi. »

Cette nouvelle dépendance a failli lui coûter la vie. Après être passé à un cheveu de mettre fin à ses jours, il a cessé de consommer des médicaments. La psychologue qu'il consulte lui a conseillé de frapper à la porte du Centre de réadaptation en dépendance Le Virage pour l'aider dans son désir d'être abstinent, ce qu'il a réalisé au printemps dernier.

« C'est une grande source d'informations et d'outils », affirme le jeune homme à propos du centre. Il apprécie particulièrement la formule qui combine les rencontres individuelles et celles en groupe.

Antoine, qui déjà ne consommait ni drogue ni alcool depuis un moment, a pu mettre son expérience au profit des autres usagers du centre. « La majorité des gens essayaient de modifier leurs habitudes de consommation alors que moi j'avais déjà arrêté. J'ai trouvé ça intéressant parce que je sentais que je pouvais les aider. »

Même s'il s'était fixé comme objectif de ne plus boire d'alcool ni fumer du cannabis pendant un an, il a choisi de poursuivre son abstinence après réflexion. « Je suis tanné que ce soit autre chose que

moi qui ait le contrôle sur moi », fait-il valoir.

Tourné vers l'avenir

En plus de pouvoir bénéficier de l'aide de professionnels de la santé et des intervenants du centre, sa famille et ses amis le supportent et l'encouragent dans sa démarche. Il n'a d'ailleurs aucune gêne à partager son parcours. Au contraire.

« C'est devenu une fierté. Oui, j'ai été longtemps un consommateur, mais aujourd'hui je m'en suis sorti. J'ai appris à vivre sans consommation, dit-il. Si je peux faire profiter les autres de mon expérience, si je peux sauver juste une personne, ce sera merveilleux. Et si c'est plus, tant mieux! Ça n'a pas de prix d'aider les autres. C'est tellement gratifiant. »

Sa thérapie tire à sa fin. Celle-ci lui a permis de réaliser qu'il est maintenant ouvert sur les autres et qu'il possède toutes les munitions pour ne pas rechuter. « On a revu mes objectifs et j'ai eu l'agréable surprise de réaliser que je les avais tous atteints. J'en ai même dépassé certains. Je réalise que c'est durable dans le sens où j'ai développé des outils propres à moi, comment être à l'écoute de mes besoins. »

Ses combats et ses victoires s'accroissent jour après jour. Son

et une victoire


esprit, qui n'est plus brouillé par la consommation, lui permet de se projeter dans l'avenir et de caresser plusieurs projets. « J'ai établi un plan quinquennal ! », dit-il en souriant. Je vais payer toutes mes

dettes, je me suis loué un appartement que j'ai rénové et où je vais pouvoir rester pendant cinq ans. »

Son idéal, renchérit-il, est de fonder une famille. Antoine espère également s'acheter une maison et peut-être

même retourner aux études. « J'ai développé le pouvoir de me fixer des objectifs réalistes », poursuit-il, visiblement confiant de l'avenir qui l'attend.

** nom fictif*



Âgé de 32 ans, Antoine (nom fictif) ne fume plus de cannabis et ne consomme plus d'alcool depuis plus d'un an.



PHOTO ALAIN DION

CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE LE VIRAGE

« On ne prône pas l'abstinence à

KARINE BLANCHARD

karine.blanchard@lavoxdelest.ca

GRANBY — Chaque année, quelques centaines d'hommes et de femmes frappent à la porte du Centre de réadaptation en dépendance Le Virage, situé à Granby, pour modifier ou mettre un terme à leur consommation. La majeure partie de sa clientèle souffre de dépendance à l'alcool ou au cannabis.

« On ne prône pas l'abstinence à tout prix. On travaille dans une optique de réduction des méfaits, explique Marie-Josée Whissell, intervenante au centre de réadaptation en dépendance. C'est plutôt de déterminer quels sont les pas que tu es prêt à faire. »

Les services sont offerts gratuitement aux gens qui sont aux prises avec une dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments ou au jeu. Les intervenants travaillent en

fonction des objectifs fixés par les usagers. À titre d'exemple, une personne pourrait vouloir consommer seulement le week-end plutôt qu'à tous les jours ou mettre un terme définitif à sa dépendance.

La majorité de la clientèle du centre est composée d'hommes âgés entre 25 ans et 44 ans. Les adolescents de sexe masculin arrivent en deuxième place. Ces derniers consultent en grande partie pour un problème de

consommation de cannabis, tandis que chez les adultes, c'est plutôt pour une dépendance à l'alcool, puis au cannabis en second lieu, qu'ils consultent. « Les gens ont parfois plus d'une dépendance, constate Marie-Josée Whissell. J'ai l'impression que les dépendances se complexifient. »

Certains souffrent également de problème de santé mentale, ce qui nécessite une autre approche qui est individuelle plutôt qu'en groupe.

« tout prix »

— Marie-Josée Whissell, intervenante

Services adaptés pour tous

Le centre, qui dessert la population de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi, offre également un service aux proches et aux parents.

Des intervenants du Virage sont également présents dans certaines écoles de la région, ce qui offre un accès plus facile et motivant pour les jeunes. Des rencontres individuelles et familiales sont privilégiées avec eux. Le processus dure en moyenne trois mois. « Les jeunes vont souvent venir nous voir parce qu'ils sont acculés au pied du mur », remarque M^{me} Whissell.

Chez les adultes, le processus s'échelonne davantage sur quatre à cinq mois. Avant d'amorcer leur thérapie, ils sont évalués pour établir la dangerosité pour leur santé

de mettre fin à une consommation, comme c'est le cas pour l'alcool, qui doit être soutenue par un traitement médicamenteux.

Les hommes et femmes sont ensuite dirigés vers un groupe. Un intervenant s'assure que chaque usager a joint le groupe qui correspond le mieux à ses besoins. Des suivis individuels s'ajoutent à la démarche. Des rencontres avec le conjoint ou la conjointe, et mêmes familiales, sont proposées.

Au cours de la dernière année, quelque 459 personnes ont reçu l'aide des intervenants au point de service de Granby, que ce soient des consommateurs ou leurs proches.

Les personnes qui se questionnent à savoir si leur consommation est problématique sont invitées à consulter le www.levirage.qc.ca.



PHOTO ALAIN DION

« On ne prône pas l'abstinence à tout prix. On travaille dans une optique de réduction des méfaits, explique Marie-Josée Whissell, intervenante au centre de réadaptation en dépendance Le Virage. C'est plutôt de dire quels sont les pas que tu es prêt à faire. »