























Dans ce numéro:

Comment intégrer la notion de « plaisir » avec les personnes dépendantes en Communauté Thérapeutique.

Asbl Trempoline- 3 Grand Rue à 6200 Châtelet - contact : +32 71 40 27 27

info@trempoline.be

N° entreprise: 0431.346.924

www.trempoline.be N° Convention INAMI: 7.73.012.78



Qui sommes-nous?

L'asbl Trempoline est une communauté thérapeutique qui accueille les personnes confrontées à des problèmes liés à des consommations de drogues légales ou illégales.

La vocation de Trempoline est d'accompagner des personnes ayant des comportements de dépendance aux drogues dans un processus d'apprentissage basé sur l'expérimentation et l'entraide afin qu'elles puissent devenir autonomes et s'insérer en société.

Où nous retrouver?

Premier Contact et Admissions:

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 ou sur rendez vous 25, Rue Grégoire Soupart B6200 Châtelet

Tel: +32 (0) 71 40 27 27 Fax: +32 (0) 71 38 25 92

premiercontact@trempoline.be

Siège administratif:

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00

3, Grand Rue B6200 Châtelet

Tel: +32 (0) 71 40 27 27 Fax: +32 (0) 71 38 78 86 info@trempoline.be

Tremp'Ose:

Accueil: sans rv et sans condition: les jeudis et vendredis de 9h00 à 16h00.

Programme communautaire: sur rendez-vous—071/22 05 55 ou trempose@trempoline.be

Quand nous rendre visite?

Sur rendez-vous au 071/40 27 27 ou sur demande écrite à sv.resources@trempoline.be Pour information, les visites institutionnelles mensuelles 2019 auront lieu les vendredis: 25/1, 22/2, 29/3, 26/4, 17/5, 28/6, 27/9, 18/10, 29/11







Edito

CHRISTOPHE THOREAU, DIRECTEUR GÉNÉRAL

Comment prendre ou avoir du plaisir sans recourir à des drogues ? En voilà un défi de taille pour nos résidents qui, durant leur parcours de consommation, ont utilisé les drogues comme moyen entre autres, de maximiser celui-ci ! En effet, les drogues ont cette faculté de fournir un plaisir puissant, instantané et bien plus important que toute autre activité humaine; nos résidents, malgré les difficultés engendrées par leur dépendance, gardent le souvenir de ce plaisir « artificiel » et de sa puissance d'action.

Travailler cette notion de plaisir devient aussi important que de prendre en charge les difficultés existentielles et autres traumas de nos résidents. Leur rétablissement est à ce prix.

Dès lors, durant leur séjour à Trempoline, ils vont apprendre à faire le deuil de ce plaisir intense et inégalable engendré par les produits en (re) découvrant, à travers différentes activités sportives, ludiques, théâtrales, culturelles, un plaisir simple mais intense et sans conséquence négative pour leur santé.

Ces différentes activités font partie intégrante de notre programme psychopédagogique au même titre que les groupes ou les entretiens car si nos résidents n'apprennent pas à retrouver des plaisirs « sains », le risque de rechute est conséquent, faute d'avoir appris à en obtenir sans se mettre en danger.

Les différents articles de ce Trempoline-Infos, vous permettront de découvrir concrètement ce que nous proposons aux résidents pour (re) goûter à cet apprentissage de plaisirs simples mais néanmoins intenses!

Bonne lecture,

Christophe



Sommaire:

P3: Edito, C Thoreau

P4: Les « Trempo-Brèves »: départ et nomination.

P5: La recherche du plaisir chez les personnes dépendantes.

P8: Le plaisir comme levier de changement.

P9: Les activités « loisirs ».

P11: La notion de plaisir dès la phase « Accueil ».

P14: Donnons la parole à nos résidents.

P16: Le point de vue d'un membre du personnel non-pédagogique.

P18: Retour sur la fête des 30 ans!

P23: Notre offre de formation.

P24: Nos projets - Aideznous.

P27 Dans les n° précédents.

Les « Trempo-Brèves »

FABIENNE VANBERSY

Christophe Thoreau s'envole vers d'autres projets...

... accueil de notre nouvelle directrice, Natacha Delmotte.





C'est au 31 Décembre 2018 que Christophe quittera Trempoline. Arrivé en 1994, il occupe plusieurs postes dont celui de Directeur pédagogique. En 2012, il est sollicité pour assurer la succession de Georges van der Straten, fondateur de Trempoline au poste de Directeur Général. Christophe a décidé de s'envoler vers d'autres projets professionnels. Nous souhaitons le remercier pour ce brillant mandat de

« Souhaiter un bon départ, c'est souhaiter à celui qui s'en va de s'ouvrir à de nouvelles aventures... »

Directeur Général et lui souhaitons un bon départ dans ses nouveaux projets.

C'est donc au 1er Janvier 2019 que Natacha Delmotte lui succèdera et deviendra la Directrice Générale. Criminologue de formation, Natacha est arrivée à Trempoline en 1999. Elle a occupé diverses fonctions tout au long de sa carrière à Trempoline: responsable de plusieurs services, dont notamment l' Accueil, Kangourou, Premier Contact et Re-Sources : c'est dire qu'elle connait très bien « la maison » . Nous sommes très heureux de l'accueillir dans ce poste et lui souhaitons plein succès dans sa nouvelle mission.

La recherche de plaisir par les drogues et dans un processus de rétablissement.

PAR C..THOREAU.

Réf : A. Morel ; J-P Couteron- « Les conduites addictives : comprendre, prévenir, soigner » DUNOD, Paris.

La drogue = déclencheur de plaisir...

La recherche du plaisir, du bien-être, de l'évitement des problèmes a toujours constitué chez l'Homme une dimension fondamentale. En recourant à des « drogues », l'individu fait recours à des agents externes, à des «déclencheurs de satisfactions » qui maximisent le plaisir et/ou procurent un soulagement face à des problèmes existentiels ou autres.



C'est pour cela que les drogues ont, de tout temps et dans toutes les cultures, toujours existé. Certes, le sport, la promenade, la fête avec des amis procurent également des expériences de plaisir et de bien-être mais les drogues ont deux pouvoirs supplémentaires: D'une part, elles créent une intensité de plaisir plus conséquente et d'autre part, l'effet de plaisir est instantané grâce à leur facilité d'utilisation : un verre, une pilule, un peu de poudre et le bien-être apparaît!

Si les produits apportent du plaisir, leur consommation comporte néanmoins des risques car elles déclenchent dans l'organisme une série de réactions, de déséquilibres que la personne devra contrôler, compenser et maîtriser.

La question n'est pas de prendre des risques mais bien dans le fait d'en prendre **de façon excessive** à savoir au-delà de ses limites biologiques, de ses moyens de contrôle.

Tout ceci nous ramène à la définition du terme « drogue » qui comporte deux significations antagonistes : remède et poison (Pharmakon en grec). La drogue apporte des bienfaits : quête de plaisir, contribution à la socialisation, effet de protection face à l'ennui ou à un certain mal-être mais elle apporte également des méfaits liés à la dangerosité pharmacologique de la substance, à son mode d'administration (injection), à la dose utilisée, à l'association de produits entr'eux, à la santé physique et psychique de la personne, à la qualité de ses liens sociaux,...

Concrètement, comment les drogues agissent-elles pour augmenter cette notion de plaisir ?

Toutes les drogues déclenchent sur l'organisme de l'individu un effet et un contre-effet. La prise de drogues agit au niveau du système nerveux central en modifiant l'action des neurotransmetteurs soit en l'amplifiant, en la modifiant ou en l'entravant. La sensation de plaisir et de récompense est liée à l'augmentation

de libération du neurotransmetteur «dopamine ». Or, les drogues augmentent la libération de dopamine et le temps de décharge de celle-ci. Ceci constitue « l'effet ». Après cette phase positive de l'effet recherché s'ensuit une phase d'effets non désirés appelés « contre-effet» qui peut se traduire par un bref état de fatigue à une souffrance importante pour une personne toxicomane.

L'usager de drogues s'attend à un effet positif suivi d'un contre-effet mais la plupart d'entr'eux ignorent le contre-effet, imaginant ne recevoir que l'effet positif... Par ailleurs, comme nous l'avons dit supra, les drogues agissent avec une intensité et une instantanéité plus importante sur cette libération de dopamine que ce que notre corps produit naturellement... D'où l'importance de parler de cette notion de plaisir lors du processus de rétablissement car si la personne toxicomane veut sortir de sa dépendance, elle va devoir faire le deuil de l'intensité du plaisir engendré par la prise de drogue. On y reviendra dans le paragraphe suivant.

Pour être complet, il est évident que l'effet recherché par la prise de drogue ne se limite pas seulement à l'effet physiologique. Pour comprendre la consommation de drogues chez un individu, il faut prendre en compte la drogue utilisée, la personne qui la consomme et son environne-

ment.

Mais ceci est une autre histoire ...



Comment aborder la notion de plaisir dans le processus de rétablissement à Trempoline ?

En tant que professionnels du traitement de la personne dépendante, nous ne pouvons pas faire l'économie d'un travail sur cette notion de plaisir. En effet, comme nous l'avons vu, il relève d'une quête perpétuelle chez l'Homme et en outre, il est maximisé par la prise de drogues ... Dès lors, notre défi à Trempoline consiste à permettre aux résidents de pouvoir expérimenter « le plaisir » en dehors de toute prise de drogues.

Tout d'abord, il est indispensable que les professionnels n'occultent pas cette dimension de plaisir comme facteur explicatif de la dépendance. En effet, dans le cadre du traitement, nous avons une tendance, légitime, à centrer nos interventions sur les « contre-effets », la souffrance, les problématiques liées à la dépendance. Or, même s'il est évident que le rétablissement de la personne nécessite un travail conséquent sur elle-même, ses mécanismes de défense, ses traumas, il est tout aussi indispensable de travailler sur cette recherche de plaisir sans recours au produit.

Ensuite, nous avons l'obligation d'expliquer aux résidents les mécanismes physiologiques qui entrent en jeu au niveau cérébral lors de la prise de drogues. Les résidents qui souhaitent sortir de leur toxicomanie, doivent comprendre, accepter et entamer un « travail de deuil » car plus jamais, ils n'atteindront une intensité de plaisir similaire à celle obtenue via la prise de drogues. Ces explications sont dispensées via des séminaires proposés aux résidents.

In fine, nous permettons aux résidents d'expérimenter cette dimension de plaisir à travers diverses activités tout au long du projet psychopédagogique.



Expérimenter signifie que les résidents vont préparer, planifier ces moments de plaisir. Ils vont apprendre à se faire plaisir en apprenant que cela demande du temps et de l'énergie. Cette expérimentation est essentielle pour



s'approprier et apprécier durablement ces moments de plaisir. Celui-ci est par ailleurs d'autant plus intense quand il a nécessité une préparation et des efforts. Nous restons dès lors attentifs au fait que les résidents ne « consomment » pas ces moments de plaisir pour lesquels ils n'auraient contribué en rien!

Outre les activités sportives, ludiques, musicales, manuelles ou les retours en famille, les vacances avec la communauté, nous abordons également la notion de plaisir via des moments de fête propres à la vie en communauté thérapeutique : les anniversaires, les passages d'une phase à une autre, les graduations, ...



Ces rituels de fête renforcent la cohésion au sein du groupe de résidents et célèbrent les progrès individuels. Ils sont synonymes de plaisir partagé et renforcent la perception d'une vie harmonieuse et agréable sans être dépendant d'une drogue ...

Cette perception est essentielle dans le processus de rétablissement de la personne dépendante car cela leur permettra de faire plus facilement le deuil du plaisir engendré par la prise de drogues.



Le plaisir comme levier de changement

PAR L'ÉQUIPE DE « QUAI JEUNES »



Au sein du service Quai Jeunes, accueillant des consommateurs de 14 à 21 ans, le plaisir est une notion incontournable. En effet, les jeunes viennent rarement avec une demande intrinsèque. C'est bien plus souvent sous la pression d'un parent, de l'école ou d'un juge que nous les rencontrons. Ils arrivent chez nous « contraints » d'évoquer leur consommation qui est pourtant, pour eux, source d'apaisement, de lien social et de plaisir malgré les conséquences négatives dénoncées.

Notre premier défi est donc de créer une alliance avec eux et de les accueillir avec ce paradoxe, sans jugement et de leur donner malgré tout l'envie de venir s'interroger sur leur consommation. Pour y parvenir, nous essayons de proposer des animations ludiques et conviviales suscitant l'intérêt des jeunes. L'idée est ainsi de diminuer la sensation de contrainte

pour qu'elle ne soit pas un frein au travail pédagogique que nous visons.

S'inspirant des communautés thérapeutiques, notre outil principal est la dynamique d'entraide par les pairs.



Pour être efficaces, un climat sécurisant et bienveillant est essentiel. Nous sommes donc attentifs à organiser régulièrement différentes activités dont l'objectif est de créer du lien entre eux et de favoriser le plaisir d'être ensemble.



Une fois ce climat créé, différentes animations sont mises en place pour permettre aux jeunes de mieux se connaître et d'explorer de manière indirecte les multiples fonctions et implications de leur consommation; p.ex: des jeux de rôles pour s'entrainer à résister à la pression sociale, du sport pour découvrir ses limites et reprendre confiance en soi, des hikes pour expérimenter le dépassement de soi, l'entraide et l'abstinence...

« Entre jeunes, on discute, on rigole, on apprend à se connaitre et on passe du bon temps ensemble. » N. 17 ans

Le projet « Loisirs »

PAR ANNIKA GURDEBBEEK, RESPONSABLE DU PROJET



J'ai introduit le projet loisir dans notre programme pédagogique en 2010.

IOISITS II est né du constat que les rechutes en réinsertion so-

ciale étaient fréquemment dues à la solitude, à l'isolement social des résidents dont le cercle relationnel était précédemment des personnes consommatrices.

Aussi, il est évident qu'il s'agit de remplir leurs différentes sphères de vie (amour, amitié, famille, emploi, loisir, projets...) de la façon la plus équilibrée qui soit et non seulement de retirer les produits de leurs habitudes.

Il importait donc entre autre de créer du lien avec l'extérieur notamment par le biais de centres d'intérêts partagés.

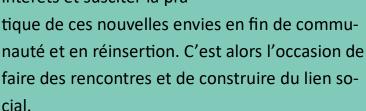
C'est ainsi qu'en concertation avec mes collègues, j'ai mis en place un programme d'activités de loisir en vue de faciliter la gestion des temps libres pour les résidents : plaisir, valorisation, équilibre et ce dans la perspective d'une vie sociale épanouissante.

Mais dès l'accueil, nous pensons réinsertion. Il importait donc que le projet démarre tôt dans le processus de rétablissement.

Il s'agissait de proposer à nos résidents un échantillonnage d'activités en tant qu'apprentissage social : la pédagogie de l'apprentissage par l'expérience.

Les bénéficiaires participent ainsi à des activités dans différents domaines : socio-culturel, na-

ture/évasion, bien-être/ détente qui peuvent les aider à se découvrir des intérêts et susciter la pra-



Le projet se veut évolutif... Et le programme est élaboré en concertation avec le référent loisir de chaque phase.



Ainsi dans la phase d'accueil, les activités se font essentiellement dans nos bâtiments. Des ateliers variés sont proposés chaque semaine : impro, mugydasu, danse, art plastique. Nous collaborons avec Hainaut Culture Tourisme, section éducation permanente, qui depuis 2016 nous accorde les heures de prestations de deux animateurs. C'est évidemment une belle opportunité pour notre public.

L'aspect sportif est quant à lui prit en charge par notre kiné.

A partir de la communauté, le programme des activités vise à faciliter la participation des utili-

sateurs à l'espace culturel à travers une offre diversifiée de spectacles de théâtre, danses, musique, impro,... musées, expos, site et patri-



moine...

Et là nous avons depuis 2010 une convention avec l'ASBL Article 27 qui développe une série de services et d'outils destinés à faciliter l'accès aux programmations culturelles tant au niveau de la sélection que du financement auprès de nos partenaires culturels.

Dans un premier temps, nous accompagnons les résidents aux manifestations culturelles afin de désamorcer les craintes, de favoriser le dialogue, de sensibiliser à la culture mais surtout de voir l'enthousiasme, le plaisir, l'étincelle dans leurs yeux. Et c'est vraiment une très grande satisfaction pour moi!

Ensuite dès la fin du deuxième niveau, ils gèrent leur temps libre de façon plus personnelle tout en bénéficiant des tickets Article 27 si leur situation financière le permet.

Ma difficulté est parfois d'annuler une sortie prévue quand le groupe est en difficulté et qu'il est inopportun de quitter la structure. Mais il est évidemment nécessaire de rester en cohérence avec le programme.

Dès la réinsertion, les résidents disposent des propositions culturelles et organisent leurs loisirs de façon tout à fait autonome.

Je pense que ce projet est une belle opportunité de découverte culturelle, émotionnelle et relationnelle. Et ce tant pour les résidents que pour les travailleurs au final.

Et je prends toujours plaisir à le proposer à nos résidents.







LA NOTION DE PLAISIR, DÈS LA PHASE « ACCUEIL »

MICHEL, ÉDUCATEUR EN PHASE D'ACCUEIL

avez organisées cette année à l'Accueil ?

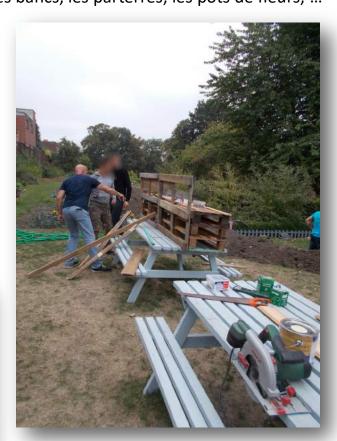


travaillé sur le Djembé. C'est milles. conçue sur la musique.

croient qu'on crée un morceau un peu n'importe comment. Or il faut tout de même une structure pour créer une mélodie. Ils prennent du plaisir à jouer tous ensemble. C'est un peu comme faire du sport. La musique n'est pas une activité individuelle, mais une activité de groupe. Quand ils ont composé une mélodie tous ensemble et qu'ils la jouent en groupe, ils en sont très fiers. Ils éprouvent un certain plaisir sain, une certaine fierté d'avoir créé un morceau.



Quelles sont les activités « loisirs » que vous complet. Ils prennent beaucoup de plaisir à voir leur banc terminé. Ils sont très contents d'euxmêmes d'avoir été au bout de cette activité. Personnellement, j'ai surtout Tous les samedis, nous avons la visite des fa-La première chose qu'ils font, ils une activité qui permet aux rési- s'assevent sur les bancs avec leurs visiteurs et dents de se structurer en pre- ils sont très fiers de leur dire qu'ils ont fabriqué nant du plaisir dans la musique. ce salon de leurs propres mains, du moins en En général, ils ont une idée pré- partie. Ils ont aménagé les extérieurs, le salon, Ils les bancs, les parterres, les pots de fleurs, ...



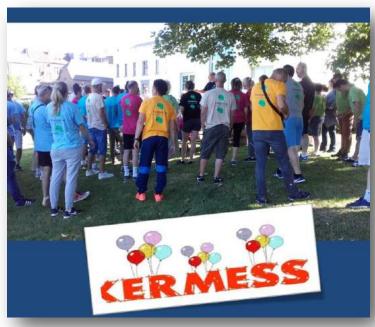
Cette année, nous avons fêté les 30 ans de Trempoline. Il y a eu plusieurs activités communes aux staffs et aux résidents. Quel a été le retour des résidents ?

Nous avons pu réaliser un salon tout en palette pour le jardin. On essaie de créer un élément complet du salon avec le même groupe de résidents. Il est important que le groupe aille au bout de ce qu'il a commencé. Donc on a travaillé élément par élément afin d'avoir le salon



Les résidents étaient vraiment contents. Ils ont vu les éducateurs sous un autre angle. Ici, habituellement, ils nous voient dans le cadre, ils nous considèrent comme dépositaires de l'autorité. Pendant les activités de l'anniversaire, nous sommes passés pour eux du rôle d'éducateur à celui d'animateur. Nous avons participé à toutes les animations avec eux. Nous avons pris aussi du plaisir à faire du Kayak avec les résidents, à les arroser, à les pousser dans les châteaux gonflables... Ils ont pris beaucoup de plaisir à nous découvrir sous une autre facette.





Quand on rentre avec eux dans le vif du programme, confrontations, groupes rencontre, groupes d'expression, ils s'emmêlent un peu les pinceaux parce qu'ils sont en apprentissage. Ils confondent souffrance et thérapie. Le plaisir sain est une sensation qu'ils ont perdue depuis très longtemps. La plupart des résidents qui arrivent chez nous consomment depuis des années et la notion de plaisir n'est plus la même. Parfois fabriquer un simple tableau, créer un petit morceau de musique les font s'épanouir sainement. Nous voyons que cela leur procure pas mal de sensations positives.

A ton avis, Michel, quelle est la place du plaisir dans la thérapie ?

La place du plaisir dans la thérapie est très importante pour moi. J'ai pu remarquer que les résidents associent souvent le mot souffrance avec l'institution. Pour moi, c'est impensable. Ce n'est pas parce que l'on fait un travail sur soi dans une communauté thérapeutique qu'on doit souffrir. Et c'est là que la notion du plaisir prend tout son sens. On peut faire un travail sur soi avec des activités sportives, ludiques, créatives pour se surpasser, se dépasser... Le plaisir a une place importante dans la thérapie. Quand ils arrivent à Trempoline, ils n'ont pas une idée très claire ce qu'on fait dans une communauté thérapeutique.



A la découverte de nos travailleurs...



Je m'appelle Annika GURDEBEKE, formée à l'école d'Aulne en tant qu'éducatrice A1.

Du métier d'éducatrice à celui d'assistante sociale à Trempoline ... juste le passage vers un autre contexte, il y a 25 ans de cela.

De fait, l'expérience de ma pratique professionnelle en tant qu'éducatrice s'est acquise au contact d'enfants en manque d'éducation, de famille, de repères ; d'adolescents aux comportements délinquants placés sous ordonnance judiciaire ou encore d'adultes déficients mentaux, autistes, anorexiques.

Chaque situation professionnelle exige ainsi une découverte du cadre institutionnel, une approche auprès des personnes accueillies et une appréciation de sa propre conception de travail confrontée à ces réalités nouvelles. Néanmoins, toutes ont comme référence commune la qualité de la relation, le souci du pédagogique et de l'épanouissement global de la personne.

Ainsi, pour autant que le rôle d'assistante sociale s'exerce et s'articule sur ces mêmes bases, il est de la même façon un travail de professionnel de l'éducation: Il s'agit d' «organiser» sa relation éducative par rapport à des matières différentes et présentes au quotidien (gestion financière, situation administrative, juridique, familiale,...) à condition de préserver une identité qui est celle du pédagogique et de la relation humaine.

Et par la même occasion de passer de la relation de groupe à la relation individuelle...

A Trempoline, je me suis inscrite dans une con-

ception pédagogique qui stimule davantage le libre-choix et l'autonomie du bénéficiaire et ce en cohérence avec les valeurs du programme thérapeutique.

Il s'agit d'accueillir le résident là où il en est et de l'accompagner vers de nouveaux apprentissages; une relation de confiance s'installe progressivement au grè des échanges et du partage d'expériences.

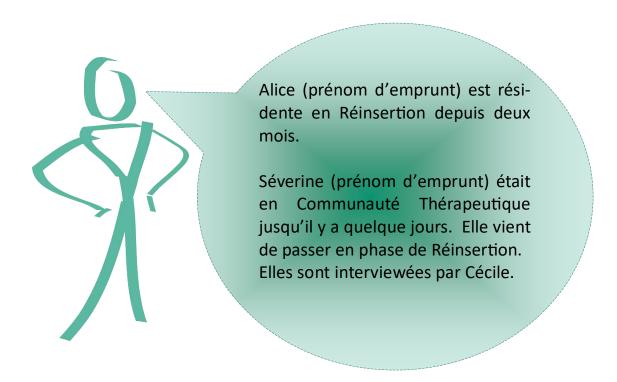
Et force est de constater qu'en tant que travailleuse à Trempoline ... je me suis inscrite dans le temps. Ma motivation a perduré, entretenue tant par les résidents qui ressentent l'espoir et acquièrent petit à petit la foi au changement que par l'investissement dans d'autres services tel que Premier contact où pendant 4 ans j'ai expérimenté bien d'autres situations ; le projet « loisirs » que j'ai lancé il y a déjà 8 ans et qui me procure entres autres beaucoup d'expériences nouvelles et de plaisir; les nouveaux projets comme Tremp'ose pour lequel j'ai fait un voyage d'étude à Modène ; des équipes, des collègues, des animateurs qui ont croisés ma route et d'autres qui poursuivent à mes côtés depuis des décennies.

Et pour conclure, on peut dire qu'à Trempoline çà bouge... Ce qui nous oblige aussi à nous réinventer chaque jour ;-)

Annika.

Donnons la parole à nos résidents...

PAR CÉCILE DELMARCELLE



Cette année, nous avons fêté les 30 ans de Trempoline. De nombreuses activités ont été organisées. Vous y avez participé avec le personnel. Qu'avez-vous envie de dire sur cette « collaboration » ?

<u>Alice</u>: Cela nous a permis de vous voir différemment, de rentrer en relation, d'être plus proches du personnel. C'était agréable, cela nous a permis de renforcer le lien, de se faire découvrir autrement. C'était vraiment bien.

<u>Séverine</u>: J'ai beaucoup apprécié de partager ces moments avec les staffs. Vous voir sur d'autres aspects que celui de la structure, vous voir sourire dans les activités que nous avons faites. On a pu parler de choses dont on n'a pas l'habitude de parler.

Comment prenez vous du plaisir dans toutes les activités qui sont organisées au sein de Trempoline, sports, activités culturelles, sorties, vacances, ... ?

<u>Séverine</u>: J'ai pris beaucoup de plaisir en étant garante d'expériences extérieures. Avoir eu la responsabilité d'organiser de A à Z ces activités avec les staffs pour les résidents c'était énorme pour moi. On y voit les résidents différemment aussi. On peut parler de nous. Si nous avons des difficultés, on peut aussi en parler. Je suis sportive au départ donc je n'ai aucun souci vis-àvis des activités sportives. Etre tous ensemble dans les sorties extérieures, faire attention à l'autre, c'est important. Du plaisir, j'en prends et on en a pris tous parce que nous sommes dans une situation différente des autres jours. On voit des visages souriants.

<u>Alice</u>: J'ai pris beaucoup de plaisir en me redécouvrant. On a fait des activités qu'on ne faisait plus avant. On ne prenait plus de plaisir sainement. Ce que j'ai aimé c'est découvrir les autres résidents, me redécouvrir moi-même. Je n'avais plus aucune activité sportive depuis long-

temps. Je me suis dépassée en reprenant le sport. Les activités à Pairidaiza, Walibi, c'était plutôt culturel, c'était un plaisir sain. Un peu aussi une occasion de nous évader de notre quotidien. Bien sûr, il y avait toujours les règles, mais cela nous a permis de souffler, de relâcher la pression. Ca nous a fait du bien dans la thérapie. Il faudrait plus de moments ainsi pendant l'année. Il n'y en a pas assez.

<u>Séverine</u>: Nous avons été à La Ruche et à l'Eden voir des spectacles. On devrait en faire plus souvent. Cela m'a permis de faire quelque chose que je n'ai jamais fait et que j'ai apprécié. Très certainement, je le referai dans le futur.

Maintenant que vous êtes montées en phase de Réinsertion, quelles activités allez-vous programmer ?

<u>Alice</u>: Je continue le sport. J'y vais deux fois par semaine. J'ai très envie d'aller au théâtre et de voir des concerts. Nous allons partir quelques jours avec les mamans Kangourou à Vielsalm. C'est génial avoir des moments rien qu'entre femmes dans une thérapie. On est un peu mises à l'écart du groupe d'hommes. J'ai besoin de me retrouver avec des femmes, moi qui suis en Résinsertion depuis quelques semaines, seule avec des hommes. Je vais aussi créer une association pour les femmes maltraitées physiquement et moralement. Je vais reprendre la déco aussi. Je mets des choses en place pour me permettre de me retirer, de souffler et de me détendre. <u>Séverine</u>: Je souhaite absolument continuer le spinning. Etant sportive, j'ai naturellement envie de multiplier les expériences sportives, notamment du tennis. Je ne suis pas bien quand je ne bouge pas, je dois être occupée. Donc pour moi, faire du sport me parait essentiel. Par contre, je n'étais jamais allée au théâtre, parce que ça ne m'intéressait pas. Quand nous y sommes al-

lés, j'ai vraiment apprécié et c'est donc une activité que j'aimerais mettre en place en Réinser-

Pour vous, quelle est la place du plaisir dans la thérapie?

<u>Séverine</u>: La place du plaisir dans la thérapie pour moi c'est me voir autrement, me découvrir en dehors du produit. Les activités proposées dans la thérapie sont source de plaisir mais pour moi le principal, c'est de vraiment me découvrir hors produit, de me retrouver moi-même. J'éprouve du plaisir et de la fierté à me voir changer, évoluer sans le produit.

Alice: Le plaisir a une place très importante. C'est quelque chose que je n'éprouvais plus à l'extérieur depuis longtemps. La thérapie n'est pas tout le temps une souffrance, c'est grandir, c'est apprendre, mais c'est émotionnellement difficile. Le plaisir nous permet d'évacuer notre tristesse, notre colère. Je trouve que c'est très important et que les activités qui nous procurent un plaisir sain au sein de la thérapie devraient être plus nombreuses et prendre une part plus importante.

tion.



Un autre point de vue...

PAR CÉCILE DELMARCELLE, DU SERVICE ADMINISTRATIF



Je travaille au service administratif et financier de Trempoline depuis 6 ans. Il est vrai qu'au deuxième étage de l'institution,

nous n'avons pas trop l'occasion de nouer des liens avec les résidents. Quoi que... Pour ma part, je suis souvent la dernière partie et la fin de journée est souvent un moment privilégié passé avec les résidents de la communauté : c'est l'occasion de les rencontrer, d'écouter ce qu'ils ont à raconter. Ils me parlent d'eux et je les écoute volontiers mais jusqu'à présent, mes relations avec eux s'arrê-

Cette année en mai, Trempoline fêté ses 30 ans. П avait été décidé d'organiser des activités cette occasion communes

taient là.



personnel et aux résidents. Au-delà des activités elles-mêmes, ce qui m'a beaucoup plu, c'est d'être avec eux, de partager leur quotidien et de les avoir vu prendre du plaisir

dans des activités sportives et créatives, de les voir s'épanouir et rire.

Je les ai vus se donner à fond dans les jeux gonflables et à la journée Kayak. Leur enthousiasme était incroyablement contagieux. De la sueur et des sourires, plus de différences entre staffs et résidents. Durant la journée kayak, j'ai fait une longue marche avec un résident qui ne pouvait pas en faire. personne J'ai découvert une sensible, agréable et qui avait beaucoup de choses à raconter en dehors du problème pour lequel il était chez nous. Souffrant d'un problème physique au pied, j'avais beaucoup de difficultés à le suivre et ce qui m'a touchée le plus est l'aide qu'il m'a apportée avec ses encouragements à me dépasser dans les côtes. Le monde à l'envers mais quelle générosité! A ce moment, le plaisir n'était pas dans l'acti-



vité mais dans la découverte de l'autre.

Durant l'été, je suis partie avec les résidents de la Communauté Thérapeutique passer une journée à Pairidaiza. J'ai aussi énormément apprécié cette journée, pas tant pour la visite mais pour le temps partagé avec les résidents. J'ai vécu avec eux selon les règles de la communauté, j'ai mangé comme eux, j'ai marché avec eux. J'ai même pris les transports en commun ce qui ne m'étaient plus arrivé depuis longtemps. Cela m'a permis de mettre du sens sur certaines règles d'ailleurs et de mieux comprendre leurs difficultés quotidiennes. Une fois de plus, j'ai bavardé avec les uns et les autres. J'ai partagé leurs us et coutumes en essayant de m'adapter.

« A ce moment, le plaisir n'était pas dans l'activité mais dans la découverte de l'autre »

Cette journée aura été pour moi l'occasion de construire un lien avec la plupart d'entre eux et franchement, mes arrivées le matin n'ont plus été pareilles à partir de ce moment.

D'un geste lointain de la main, nous sommes passés à tout autre chose, pour mon plus grand « plaisir ».

Ces journées, ces activités devraient à mon sens être organisées bien plus souvent et je conseillerais à mes collègues d'y participer.





Au programme de cette belle semaine:

Lundi	Mardi	Mercredi
Marathon d'activités dans le parc et tambouille pour tous,	Descente de la Lesse en kayak et balades	Kermesse festive dans le parc en équipe
Jeudi	Vendredi	Samedi
Colloque avec nos anciens (et même très anciens!)	Suite de lundi: Marathon d'activités dans le parc et tambouille pour tous!	Journée festive et auberge espagnole pour le personnel à Espace Fun – Eau d'Heure



Lundi: 4 ateliers sont organisés par le groupe

de travail; il s'agit d'embellir le parc par des bacs de fleurs et d'aménager un compost, construire un totem des 30 ans, réaliser des dalles de béton colorés avec des empreintes personnalisées, qui viendront paver l'allée de notre asbl et un groupe préparera la tambouille pour tout le monde.

Le soleil est au rendez-vous!!! Chacun choisit son atelier et peut changer au cours de la journée.



Mardi: Descente de la Lesse!

Un car complet et un mini bus emporte, tôt le matin, les résidents et les staffs : l'ambiance est au rendez-vous!

Bon, c'est la pluie qui nous y attend...mais la journée était belle! Gendron-Anseremme....3h00 de balade sur l'eau pour les uns, 3heures de balade à pieds (même plus pour celles qui se sont perdues!!!!lol) pour d'autres....

Une journée exceptionnelle dans un cadre de verdure somptueux,



Mercredi: Kermesse!

Un max d'activités sportives et ludiques, des T-shirts commémoratifs très colorés, un animateur hors pair,,,tout cela dans notre magnifiqueparc!!!

Tous les secteurs de Trempoline y étaient: les résidents, les bénéficiaires de Quai Jeunes et ceux de Tremp'Ose ont découvert notre communauté et en sont revenus ravis.

Une belle journée au soleil pour tous qui s'est terminée autour d'un BBQ très sympa! Plus de 70 participants...une bien belle équipe... Bravo Vincent pour cette super organisation!



Jeudi: Colloque

Mais avoir 30 ans, c'est aussi regarder, pendant quelques heures, dans le rétroviseur...et être fier de notre travail auprès de nos anciens, et même de nos « très « anciens....

Certains ont fait un bref retour dans le temps...utile...nécessaire...pour incarner l'espoir et témoigner de leur parcours afin de transmettre le message: OUI c'est possible! Possible de s'en sortir, possible de revivre des jours meilleurs, possible de re-construire une autre vie, possible d'être heureux autrement que dans la consommation.

Merci à vous, nos anciens pour votre temps passé ce jeudi avec nos résidents, merci pour votre témoignage sur ce qui a été important pour vous dans le programme de traitement de Trempoline.

Le soleil était à nouveau au rendez-vous et après un accueil des participants venus de toutes part par Christophe, 4 groupes se sont formés autour d'un ancien résident,

Merci Paulina et Christophe pour cette organisation sympathique!



Vendredi: suite du marathon Jardin

On achève ce qui a été commencé lundi…les dalles colorées, le compost, l'arbre…et la journée se termine sur un repas préparé par Chantal et les résidents!

Merci à tous!



Samedi: Un journée Fun au Lac de l'Eau d'Heure

lci s'achève cette belle semaine de partage et de festivités...
Epuisés mais heureux, nous nous retrouvons une petite vingtaine à fêter cela, en toute simplicité autour d'une belle « auberge espagnole » dans un endroit super sympa choisi par Yvan...merci pour cette belle journée

A dans 10 ans!

































RE-SOURCES SERVICE DE FORMATION CONTINUE

DES PROFESSIONNELS

ET DE PRÉVENTION GLOBALE ET

INTÉGRÉE DES ASSUÉTUDES

Que faisons-nous?

- Former, soutenir et accompagner les personnes et les équipes confrontées à des comportements problématiques en matière de consommation: usage de psychotropes, abus ou dépendance afin qu'elles puissent remplir au mieux leurs missions avec ce type de public.
- Rompre le silence sur les signes de détresse afin de résoudre les problèmes de façon constructive plutôt que d'attendre une crise grave et plus généralement lutter contre les tabous et les stéréotypes liés aux consommations de psychotropes.
- Former des professionnels, qui travaillent avec des jeunes, à des méthodes et techniques de prévention efficaces afin que les adolescents soient capables de faire des choix responsables et de les assumer.

Sous quelle forme?

- Journée ou cycle de formation thématique pour les travailleurs du nonmarchand
- Offre d'interventions spécifiques pour les acteurs scolaires et les jeunes
- Ateliers avec les parents, supervisions, ...

Nous proposons notamment la méthode « Unplugged » : un programme de prévention pour apprendre aux jeunes du premier degré du secondaire à se protéger des assuétudes.

Nos formations sont conçues pour pouvoir s'adapter à la réalité de chaque institution et à la pratique quotidienne.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous contacter au : 071/ 24 30 06 ou via paulina.aguila@trempoline.be ; natacha.delmotte@trempoline.be ou consultez notre page sur le site web : www.trempoline.be



NOS PROJETS

TREMP 'OSE A ENCORE BESOIN DE VOUS!



Mobilier, matériel de cuisine, matériel de loisirs et de sport, matériel de jardin et outils travaux manuels, de matériel d'hygiène et d'entretien, de matériel pour leur buanderie.

Contactez-les au 071/22 05 55 ou par mail à Tremp'Ose@trempoline.be

Vous pouvez également soutenir financièrement cette initiative en faisant un don sur le compte:

BE36 0682 0698 4081.

(attestation fiscale fournie dès 40€)

Merci pour votre générosité!

RÉAFFECTATION DU BÂTIMENT DIT « LA CHAPELLE » AUX FINS D'ACCUEILLIR LE SERVICE PREMIER CONTACT .

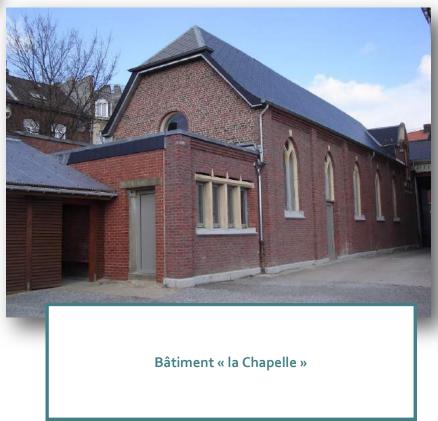


Actuellement, le service Premier Contact qui comporte 4 départements se trouve dans le bâtiment de Châtelineau situé à la rue Grégoire Soupart; un de ses départements, le service « Quai Jeunes » est en plein développement et a besoin de place supplémentaire.

Le bâtiment actuel n'offre pas assez d'espace pour ces 4 départements ; c'est pourquoi il a été décidé de déplacer 3 départements de Premier Contact (service « admission », « ambulatoire » et « alter Ego ») au siège central à Châtelet, dans le bâtiment dit « La Chapelle » qui doit pour ce faire, subir un réaménagement ; cette restructuration permettra à Quai Jeunes de se développer.

Par ailleurs, ce déménagement permettra de rapprocher ces 3 services de la communauté thérapeutique.

Aidez-nous à financer ce réaménagement en faisant un don sur le compte: **BE36 0682 0698 4081.** (attestation fiscale fournie dès 40€)



Merci pour votre générosité!

AIDEZ-NOUS À RÉALISER CES PROJETS QUI SOUTIENDRONT DIRECTEMENT NOS RÉSIDENTS SUR LE CHEMIN VERS DE LEUR RÉTABLISSEMENT!

Continuer à aider nos résidents, c'est un geste concret de solidarité!

L'asbl Trempoline est très vigilante quant à l'utilisation des dons reçus. Les comptes annuels sont soumis à l'examen d'un expert-comptable agréé.

L'asbl Trempoline adhère au code éthique de <u>l'Association pour une Ethique dans les</u> <u>Récoltes de Fonds (AERF).</u> Ceci implique, notamment, que les donateurs ont le droit d'être informés au moins annuellement de l'utilisation des fonds récoltés.

Ces informations sont disponibles sur simple demande en nous contactant par téléphone (071/40 27 27) ou par mail (<u>info@trempoline.be</u>) ou par courrier (3 Grand'Rue à 6200 Châtelet).

Avantage fiscal:

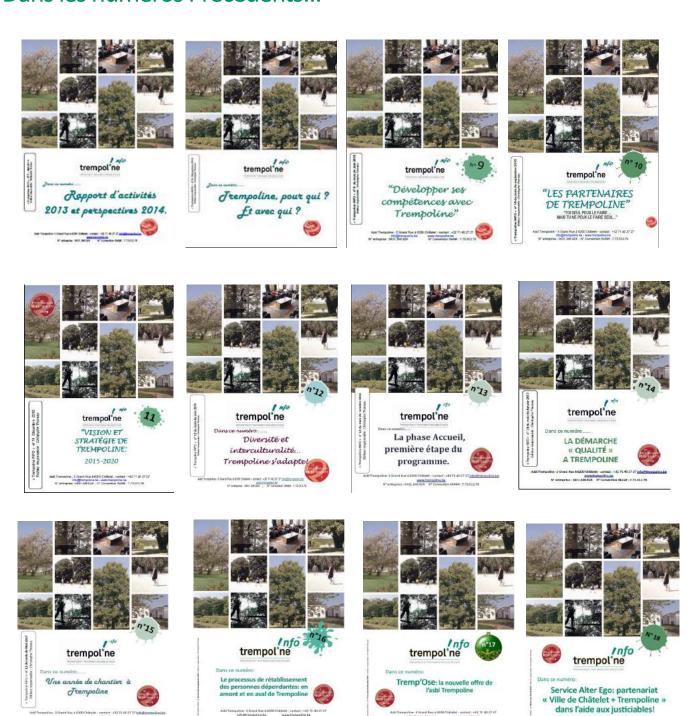
Si le cumul annuel de vos dons atteint 40 € ou plus, vous recevez automatiquement une attestation fiscale l'année qui suit votre versement.

Don ponctuel ou don permanent :

Vous pouvez faire un don ponctuel ou un ordre permanent en faisant un virement sur un compte spécialement réservé aux dons, en indiquant en communication : « nom du projet soutenu » ainsi que votre numéro de registre national (pour l'attestation fiscale) au compte de l'Asbl :

Dexia Dons: BE36 0682 0698 4081.

Dans les numéros Précédents...



Si Vous souhaitez recevoir les numéros précédents, veuillez envoyer un mail à info@trempoline.be » en précisant votre nom et votre adresse complète.

Le groupe de travail « Trempo Info », responsable de la réalisation.























Solidarité Cistercienne Asbl























Si vous souhaitez en savoir plus au sujet de Trempoline, visitez notre site internet : découvrez notre travail sur la vidéo en page d'accueil.

www.trempoline.be

Asbl Trempoline 3 Grand Rue 6200 Châtelet 071/40 27 27

Meilleurs Vœux pour l'année 2019