



N° 22

# info trempol'ne

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES ASSUÉTUDES

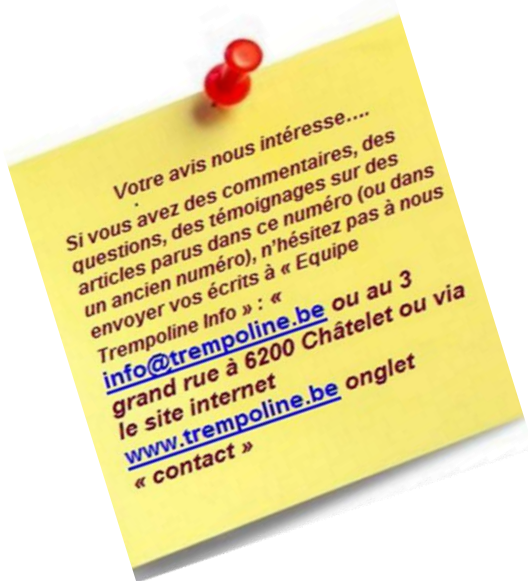
Dans ce numéro:

## LA PAIR-AIDANCE, LE RÔLE DES ANCIENS...

*COMMENT SE DÉCLINENT CES THÉMATIQUES  
DANS LE SECTEUR DE LA DÉPENDANCE ?*

## Qui sommes-nous?

L'asbl Trempline est une communauté thérapeutique qui accueille des personnes dépendantes aux drogues légales ou illégales et les accompagne dans un processus d'apprentissage basé sur l'expérimentation et l'entraide afin qu'elles puissent devenir autonomes et s'insérer en société.



## Sommaire :

P3: Edito, *N. Delmotte*

P4: Les « Trempo-Brèves »

P5: La pair-aidance ou rôle des anciens, de quoi s'agit il?

P6: L'entraide, vue par les professionnels de la santé mentale, *G. van der Straten*

P11: L'avis du staff.

P12: Donnons la parole à nos résidents.

P13: Le point de vue des familles, *G. De Vlioger*

P15: Le rôle des anciens.

P17: Nos projets: comment nous aider?

P19: Dans les numéros précédents.

P20: Nos coordonnées: Où et comment nous trouver?

 Rejoignez-nous !

**facebook**

@asblTrempline



# Edito

NATACHA DELMOTTE, DIRECTRICE GÉNÉRALE



*Je vous écris ces quelques mots alors que la Belgique est confinée et doit faire face à une crise sanitaire sans précédent. Ces moments particuliers nous demandent toute notre empathie, énergie, compréhension et engagement.*

*Dans le secteur des soins et de l'accompagnement des personnes dépendantes, il existe beaucoup d'entraide, de bienveillance et d'humanité. Malheureusement, dans cette crise, nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne et les personnes dépendantes apparaissent plus vulnérables et démunies.*

*Au travers de cette crise, il me paraît encore plus fondamental d'être entouré, même de loin, par des « pairs-aidants ».*

*La pair-aidance fait partie intégrante de l'ADN de Trempline.*

*Depuis 30 ans, nous sommes convaincus que des pairs-aidants sont source d'espoir et de croyance au changement. Trempline a toujours voulu unir toutes les forces et les compétences dont elle jouissait. C'est dans cet état d'esprit que la pair-aidance s'est imposée à l'ASBL dans son projet de rétablissement de la personne toxicomane. Chacun de nous tire un savoir de son expérience et de son parcours de vie.*

*A Trempline, certains membres du personnel ont réalisé un programme de rétablissement et travaillent aujourd'hui en tant « qu'éducateurs porteurs d'espoirs » pour les résidents du programme.*

*Pour ces experts en expérience, les « ex- » comme nous les appelons communément à Trempline, il apparaît certain que la transmission de leur parcours de vie, leur connais-*

*sance du processus de dépendance et surtout de leur résilience peuvent aider d'autres résidents en manque de modèle pour progresser mais surtout pour dépasser une certaine fatalité.*

*Puisse cette posture de pair-aidant continuer à porter et nourrir une certaine vision du rétablissement au sein de notre ASBL.*

*Si nous avons besoin de leur expérience, les usagers, eux, ont besoin de cette richesse pour avancer et se sentir entendus.*

*En tant que directrice générale, il est important pour moi de conserver un juste équilibre entre les « ex » et les travailleurs « traditionnels ». Je reste convaincue que c'est le mélange de ces deux réalités qui fonde la richesse d'un programme comme celui dispensé au sein des communautés thérapeutiques.*

*Puissions-nous toujours nous mobiliser autour de nos expériences et de tirer profit de nos parcours singuliers.*

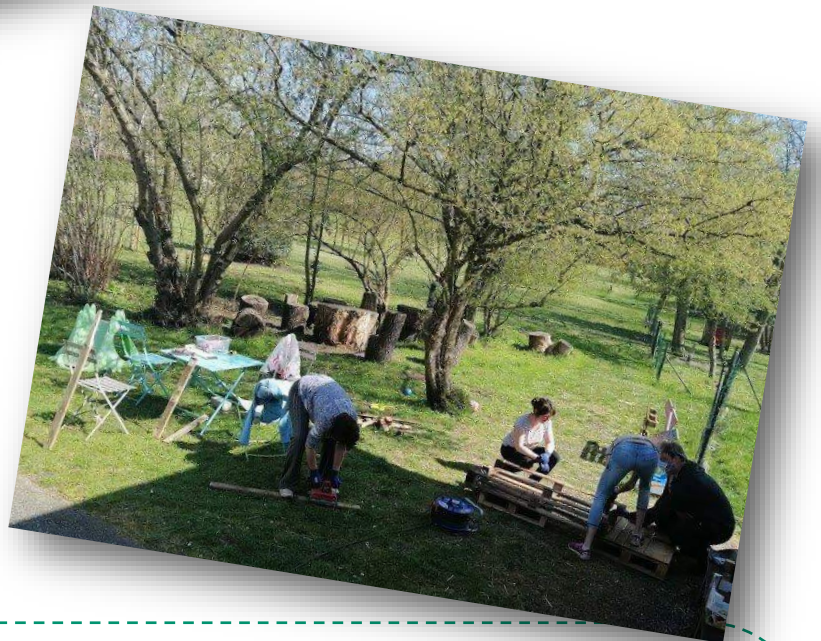
*Que cela soit dans un processus de rétablissement ou face à une crise sanitaire, c'est ensemble que nous y arriverons !*

*Bonne lecture, Natacha*



# Les « Trempo-Brèves »

FABIENNE VANBERSY



*Malgré le confinement, nos résidentes du programme Kangourou maintiennent un rythme quotidien régulier : si les anniversaires des enfants sont fêtés en toute intimité, ils le sont dans la joie...Elles ont également aménagé leur environnement et construit des potagers suspendus... Des petits bonheurs dont elles expérimentent la saveur...*

# La pair-aidance ou rôle des anciens, de quoi s'agit-il?

L'originalité de l'approche des Communautés Thérapeutiques (et donc, de Tremplaine) est "la méthode communautaire par les pairs" c.à.d. le rôle essentiel des personnes dépendantes dans leur processus de rétablissement. Cette approche prend racine dans l'expérience des Alcooliques Anonymes (1935, Etats Unis). Bill et Bob, fondateurs des AA, eux-mêmes alcooliques, ont découvert qu'en se parlant entre pairs, sans la présence de professionnels, ils arrivaient à rester abstinents. AA est alors devenu un vaste mouvement international qui a inspiré les premières "communautés thérapeutiques" pour toxicomanes, Synanon et Daytop (1960, USA). Celles-ci ont ensuite servi de modèle à des centaines de communautés thérapeutiques (CT) à travers le monde. Elles reposent toutes sur les mêmes principes de base, non pas sur une théorie mais sur une pragmatique clinique qui a fait ses preuves.

En CT, on met l'accent, non sur le concept de "maladie", mais sur celui de responsabilité des personnes dépendantes vis à vis d'elles-mêmes et de leurs pairs. C'est pourquoi **on préfère dire les "résidents" plutôt que les "patients"**, terme qui renvoie au rôle capital des professionnels de soin.

La compétence des personnes dépendantes dans leur propre changement a fait son chemin dans d'autres environnements thérapeutiques où l'on parle "d'experts de l'expérience" ou de "pairs-aidants", des notions très proches. Il y a trois niveaux de pair-aidance:

1) Celle qui existe entre les résidents d'une même étape thérapeutique, c'est le cœur de la dynamique de la CT : l'apprentissage entre pairs en groupes d'auto aide.

2) Ensuite, celle de résidents en fin de parcours qui soutiennent ceux en début de parcours, dans un rôle de grand frère / grande

sœur et qui témoignent du changement accompli.

3) Enfin, celle des anciens résidents ayant pris distance, suivi une formation supérieure et qui ont été engagés dans une équipe professionnelle mixte (thérapeutes ex-résidents et traditionnels).

Ce concept se répand largement dans le secteur de la santé mentale également.

Selon le CCOMS (Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche et la formation en santé mentale), la définition proposée est la suivante :

Il s'agit de personnes :

- En capacité de travailler
- Ayant une expérience en tant qu'utilisateurs des services de santé mentale
- Qui ont décidé d'entamer un parcours de professionnalisation dans le domaine de l'aide et de la médiation en santé mentale
- Qui jouent un rôle de facilitateur de santé, intégrés dans les équipes de santé mentale.

Cette pratique nécessite **un changement de mentalité de la part des professionnels de santé mentale (et autres)** et également au niveau politique, une reconnaissance du diplôme de "pair aidant".

En interne, cela nécessite de la part de l'équipe une ouverture d'esprit et une capacité à se remettre en question.





# L'entraide, vue par les professionnels de la santé mentale.

**Leonardo Di Bari, directeur du centre thérapeutique de jour Phénix à Jambes (Namur)**



***En tant que directeur, qu'est-ce que ça change d'avoir été toxicomane dans ta jeunesse et d'avoir fait l'expérience d'un programme thérapeutique?***

Les choses se sont faites progressivement, en douceur. Cela fait 25 ans que j'ai commencé à travailler. J'ai commencé comme bénévole, puis j'ai été engagé comme éducateur en formation, ensuite comme éducateur spécialisé, pour devenir coordinateur d'équipe. Depuis 2004, je suis directeur du programme thérapeutique. C'est difficile de dire ce que je fais de particulier, mais le fait d'avoir fait l'expérience d'un programme thérapeutique est une force. Je veille à maintenir le cap, le "fil rouge" du pro-

gramme tel que je l'ai connu chez Trempline, mais dès 1995, nous l'avons adapté pour un programme ambulatoire.

***Le fait d'avoir été toxicomane et d'avoir l'expérience d'une cure en communauté a-t-il eu un impact sur tes collègues?***

Cela a été compliqué pour certains collaborateurs. Il y a d'abord eu une période facile où les collègues appréciaient ce que j'apportais. Mais cela n'a pas été un long fleuve tranquille! Il y a eu une période où se confrontaient les formations académiques et les expertises de ceux qui avaient fait l'expérience communautaire.

La confrontation et l'expression des émotions en milieu professionnel ne sont pas toujours acceptées dans la culture belge. Phénix n'est pas une maison de « Bisounours ». On pense parfois "qu'il est dur avec les patients!", mais les patients me demandent quelque chose qui a du sens. Souvent, quand j'élevais le ton en groupe thérapeutique, la personne confrontée me disait ensuite "merci, j'ai compris et je vais creuser plus loin".

***Pourquoi as-tu engagé des éducateurs "ex-résidents"?***

En tant qu'ex-résident ("ex-"), je peux parler aux patients de comment j'ai vécu mon programme, cela les aide à identifier leurs émotions. Mais je travaille également avec des ex-toxicomanes qui n'ont pas fait de programme thérapeutique. On fait le chemin ensemble,



Tu es  
le seul  
qui peut le faire,  
mais tu ne peux  
le faire  
seul

mais on ne leur demande pas la même chose. Ils n'ont pas connu les outils thérapeutiques mais ils savent mettre le doigt sur le vécu d'un toxicomane. Ils ont un impact à l'Accueil parce qu'ils savent de quoi ils parlent. L'identification peut aider le patient à penser "je peux en sortir comme tel ex-".

Mais avoir uniquement des ex- serait dangereux, ils risqueraient d'imposer leur expérience personnelle à tous les patients. C'est pour cela qu'on exige qu'ils fassent des études d'éducateur ou de travailleur social, pour prendre de la distance et mieux communiquer avec des professionnels « traditionnels ». Il faut veiller à garder un équilibre entre le rôle de modèle (savoir être) et le savoir académique (savoir). Avec le temps, les professionnels traditionnels apprennent par observation et par la collaboration certaines compétences spécifiques des ex- et vice versa. Progressivement, tous les collègues ont compris le modèle communautaire.

Dans un premier temps, cela peut bien aider le patient d'être face à un ex-, mais ensuite, il faut que les patients fassent confiance aux professionnels « traditionnels » qui ont des compétences spécifiques.

### **Arrive-t-il que les éducateurs ex- rechutent?**

Bien sûr et c'est pourquoi je suis triplement exigeant. Il n'y a pas de tabou, il faut être vigilant et congruent. Faire ce métier c'est être de nouveau en relation avec le produit, l'odeur, les comportements et attitudes des personnes toxicomanes, les histoires de vie,..... S'il y a rechute d'un professionnel ex-, cela fait des dégâts, non seulement au professionnel en ques-

tion, mais aussi aux membres du staff, aux patients et à l'image de Phénix à l'extérieur. Pour tous les membres du staff, on exige un mode de vie sain malgré les obstacles de la vie et un rôle de modèle envers les patients. Chacun doit savoir mettre des mots sur ses émotions et sur les comportements. On juge les comportements mais pas les personnes.

### **Et à l'extérieur ou avec le CA?**

Certains interlocuteurs avaient des doutes mais ils nous ont fait confiance et nous ont accordé des subsides. Le CA avait également des doutes sur ma capacité à diriger une institution, mais la capacité, ça se prouve dans la pratique de chaque jour. J'ai d'abord été éducateur, puis, il y a 15 ans, ils m'ont d'abord dit "tu vas être coordinateur pour un test de 6 mois" et quelques années plus tard, ils m'ont nommé directeur d'une équipe de 25 ETP... Mon discours peut encore déranger certains professionnels, surtout dans le monde médical, parce qu'ils ne croient pas dans une stabilisation sans l'aide (béquille?) d'un traitement de substitution et que, de mon côté, je crois fort dans le rétablissement sans substitution.

En effet, nous vivons dans une société qui doute encore fortement du rétablissement de la personne toxicomane.

### **Quels souvenirs gardes-tu de ta cure?**

Je me souviens de quelques coups de pouce efficaces qui m'ont été donnés par des ex-. En cure de sevrage, c'est mon voisin de chambre qui, pendant trois semaines, a passé des nuits blanches pour me soutenir. Et puis, lors de mon admission chez Trempline, j'étais revenu





“défoncé” et des staffs traditionnels m’ont dit “tu as consommé, tu ne rentres pas!” et j’ai pensé “même eux ne veulent pas de moi...”. Le lendemain matin, ré-admission, et de nouveau “défoncé” ( je ne croyais pas à mon rétablissement ) mais Riccardo, un “ex-” responsable de la communauté, m’a dit “non, tu rentres quand même”, il a senti qu’il fallait sortir du cadre pour m’aider.



Ensuite, après un mois passé à l’accueil, je voulais quitter Trempline, mais Umberto, (un “ex-”) m’a dit “si tu es venu chez Trempline pour arrêter la came, tu peux t’en aller, mais si tu es venu pour apprendre à vivre sans came, alors reste” et je suis resté... Durant mon séjour, mes pairs m’ont été d’une grande aide pour nourrir ma croyance dans mon rétablissement: “si eux y arrivent, pourquoi pas moi?” alors que durant mon adolescence, mes modèles étaient des consommateurs de drogues.

Mais je me souviens également de pas mal de groupes thérapeutiques et d’entretiens où j’ai été remarquablement aidé par des éducateurs traditionnels. C’est pour cela qu’il faut des

équipes mixtes. Il faut un équilibre entre l’exigence et la bienveillance, entre les professionnels “ex-” et les traditionnels, entre staff masculins et féminins, entre approche clinique et pédagogique.

### ASBL PHENIX CENTRE DE JOUR POUR USAGERS DE DROGUES

- \* Service Salamandre
- \* Services des Mesures Judiciaires Alternatives
- \* Service d’aide et de soins spécialisés en assuétudes
- \* Service Accueil
- \* Service Familles
- \* Service Insertion
- \* Service Jeunes
- \* Centre de Jour en Rééducation Fonctionnelle

Nouvelle adresse : chaussée de Dinant 19-21  
5000 Namur - 081/22 56 91  
[info@asblphenix.be](mailto:info@asblphenix.be)  
[www.asblphenix.be](http://www.asblphenix.be)





## Charles et Emma ont arrêté la consommation de drogues il y a plus de 20 ans dans le cadre des Narcotiques Anonymes.

Ils se présentent comme “dépendants en rétablissement” et participent activement aux groupes NA.

dire “tu ne peux pas me comprendre”, “oui mais pour moi, c’est différent”. Au début, c’est important de pouvoir s’identifier à des gens qui ont arrêté et qui te confrontent quand tu te mens sur la consommation. Entrer dans un groupe de gens comme toi, cela rend les choses moins difficiles et cela donne un sentiment d’appartenance.



### *Comment êtes vous devenus « narcotique anonyme »?*

Il y a vingt ans, en allant chez notre médecin pour avoir de la Méthadone, on a participé à une réunion d’information sur les NA. On voyait que ces NA savaient de quoi ils parlaient, mais on n’y croyait pas. Pourtant, ils étaient la preuve vivante qu’il était possible d’être heureux sans produit.

Incroyable! Ils disaient “si je peux y arriver, tu peux y arriver”.

Notre mauvaise foi se heurtait à leur réalité: cela semblait sérieux, ça ne marchait plus de

Il n’y a pas de relation hiérarchique chez NA, pour s’investir et animer des réunions il suffit d’avoir participé aux réunions et de ne pas avoir consommé depuis quelques temps.

## Bienvenue à NA

Si vous avez un problème de drogue, nous pouvons vous aider.  
Nous sommes passés par là.





Quand nous sommes invités par des professionnels à présenter NA, dans un hôpital par exemple, ou chez Trempline, cela se passe bien, les médecins et le personnel infirmier sont sympa, ils nous respectent. Il est possible de coopérer entre professionnels traditionnels et NA.

Ce qui est bien chez NA, c'est que tu es libre de participer aux réunions quand tu le veux et qu'il n'y a pas de fin obligatoire, tu peux venir aux réunions aussi longtemps que tu veux. C'est ainsi dans des centaines de groupes NA sur les 5 continents.



### **Narcotiques Anonymes**

A Charleroi, il y a deux réunions par semaine, à Namur trois par semaine, et à Bruxelles ils y a souvent plusieurs réunions par jour tout au long de la semaine”

#### NA-helpline:

Bruxelles & Wallonie: +32 476 64 30 54  
info@na-belgium.org

#### Hôpitaux & Institutions:

Bxl & Wallonie: infopubliquena@gmail.com

**<http://na-belgium.org/fr/>**



# Qu'en pense le staff de TREMPOLINE ?

la complémentarité « ex » et « non-ex »

**Gaëlle De Vliieger, Psychologue au service Premier Contact de Trepoline**

Je suis psychologue et je travaille chez Trepoline depuis 13 ans. En sortant de l'université, je n'avais, concernant la toxicomanie, que des connaissances "sur papier".

L'apport spécifique des ex-résidents, c'est évidemment leur connaissance intime des produits, des comportements et des manipulations des consommateurs. Ces « ex- » sont simultanément en position d'empathie avec les toxicomanes et en position de leur dire "tu ne me la fais pas! J'ai raconté cela avant toi". Ils ont ainsi la possibilité de recadrer et d'enrichir les interventions des travailleurs non-ex-consommateurs.

Je pense donc qu'il y a une complémentarité entre les apports des professionnels traditionnels et ceux des ex-résidents. Cela enrichit le travail d'équipe et illustre l'espoir que nous avons tous dans le changement: « S'en sortir est possible... La preuve en est ! ».

Evidemment, il peut aussi y avoir des problèmes de collaboration avec des ex- comme avec d'autres collègues, mais ce n'est pas le critère ex- qui fait nécessairement la différence.

Par contre, travailler avec des ex- comporte des avantages mais aussi des inconvénients.

D'après différentes expériences, j'ai l'impression qu'en cas de rupture de contrat de travail, la situation est moins claire, moins nette avec les ex-résidents. Tant pour eux que pour l'institution, il me semble que dire "au revoir" est plus difficile avec des ex-résidents

qu'avec des professionnels traditionnels. Peut-être à cause des liens thérapeutiques et d'attachement antérieurs.

Et puis, j'ai connu la rechute de plusieurs collègues ex-résidents. Ces rechutes font des dégâts dans l'équipe et cela réduit aussi notre crédibilité auprès des bénéficiaires. C'est épuisant et cela suscite de la colère.

Je co-anime également des groupes d'entraide pour parents en collaboration avec une maman bénévole qui a été elle-même bénéficiaire de ces groupes. Elle est donc également une « ex » et apporte en effet une double expérience: D'une part, celle d'avoir été maman d'un toxicomane et d'autre part, celle d'avoir expérimenté nos outils et d'être parvenue à mieux vivre sa situation de parent de consommateur. Sa particularité dans notre collaboration est, entre autre, d'amplifier le lien avec les membres de l'entourage en détresse et de favoriser l'espoir d'un mieux-être chez les parents.

En règle générale, la collaboration entre professionnels classiques et anciens bénéficiaires est source de complémentarité et un enrichissement pour tous.





## Donnons la parole à nos résidents...

### S., 46 ans, en phase de réinsertion sociale

Pour un toxicomane, c'est plus facile de parler à un ex-, j'osais m'exprimer, je me sentais compris, alors qu'avec les traditionnels, je mettais une carapace. Avec un ex- comme Khalid j'ai eu beaucoup de prises de tête, il me renvoyait ma réalité, c'était dur mais cela m'a beaucoup aidé. Domenico aussi m'a mis face à la réalité: un jour, je ne voulais pas aller travailler dehors en lui disant qu'il avait neigé et qu'il faisait trop froid, il m'a répondu "tu triches avec moi, quand tu te droguais, il faisait trop froid pour aller trouver ton dealer?". Je ne oublierai jamais. En fait, il faut un équilibre entre les staff ex- et les non-ex.

### L., 35 ans, en phase de réinsertion sociale

A l'arrivée chez Trempoline, tu découvres que certains staffs sont des ex- au moment des présentations, ils disent "je suis passé par ici". C'est rassurant de savoir qu'ils sont passés par là, parce que ce programme est vraiment dur.

Tous les toxicomanes sont différents mais on a beaucoup de points communs. Les ex- ont fait comme nous (manipulations, fuite, etc), certains ont connu des rechutes, d'autres ont fait de la prison, mais ils ne sont plus comme nous, ils sont "modélisants", cela crée la confiance, on se sent compris. Quand ils nous recadrant, on sent que ça vient des tripes, on est touché et on "prend" la confrontation. Mon problème, c'est que je suis excessif en tout, dans le travail, les femmes, la course à pied... cela me servait à fuir mes émotions mais ce n'était pas une solution, alors les ex- me disaient "fais attention parce que moi, j'ai fait telle gaffe, ou j'ai trouvé telle solution", et là, je prends. Je parle plus facilement de ce qui est intime ou délicat à un ex- ou alors à un staff qui a déjà beaucoup d'expérience. Après 12 ans en communauté, ils ont appris comment on fonctionne et ils nous connaissent, comme à livre ouvert. Au fond, les ex- et les non-ex, c'est comme un trousseau de clés en face d'une serrure, il faut essayer toutes les clés qu'ils nous donnent pour trouver la bonne clé. Mais c'est moi qui suis responsable de ce que je choisis d'essayer.

Quand j'étais "résident animateur" en phase d'Accueil (stage des anciens résidents en fin de programme auprès des nouveaux résidents) les nouveaux prenaient ce que je disais, je sentais ce que je pouvais leur apporter et au bout de la journée, j'étais épanoui. Aujourd'hui, j'ai un boulot mais je veux commencer des cours pour être éducateur et peut-être travailler un jour chez Trempoline.

# Le point de vue des familles

PAR GAELLE DE VLIÉGER

***Madga, membre du groupe d'entraide pour les parents de personnes toxicomanes et volontaire dans ces groupes à Trempline.***

« Lorsque j'ai appris que, parmi les travailleurs de Trempline, certains étaient d'anciens consommateurs, j'ai été positivement étonnée. Je peux même dire que j'ai été agréablement surprise.

Tout d'abord, pour moi, c'était une belle preuve que certains usagers pouvaient s'en sortir! Ensuite, qui mieux qu'eux, pouvait comprendre ce que vivent les consommateurs, étant donné qu'ils ont eux-mêmes eu un parcours avec des situations et des difficultés similaires ?



En ce qui me concerne plus particulièrement, j'ai intégré les groupes de solidarité il y a 9 ans. Ce sont des groupes d'entraide pour parents de consommateurs.

Certains sont parents de résidents en cure à Trempline, d'autres non. Dans ces groupes, il y a aussi ceux qu'on appelle des « experts en expérience » et cela est tout aussi positif qu'au sein du programme pour les consommateurs. Comme leur nom l'indique, ils ont l'expérience d'avoir fait face à la consommation de leur enfant et poursuivent activement leur participation dans ces groupes.

Entendre leur manière de procéder, ce qu'ils

expliquent et ce qu'ils transmettent aux nouveaux parents, c'est très enrichissant. Ils partagent ainsi leurs pratiques, les choses mises en place... c'est du concret ! Et c'est très parlant.

Au travers de leurs témoignages, en tant que parents, on sent l'authenticité de « l'expert en expérience » et cela motive à repenser et à adapter son propre rôle de parent, de prendre conscience de certains dysfonctionnements, de mettre en place certaines bonnes pratiques .

De plus, la participation « d'experts en expérience » donne de l'espoir ! En effet, on entend le vécu d'autres parents, ce qui a pu engendrer du positif dans la relation et ce qui a permis de réajuster le lien avec le consommateur. Les nouveaux parents se sentent ainsi plus à l'aise et sont curieux du cheminement de l'expert en expérience puisqu'il vient de la même difficulté.

Après 9 ans de participation aux groupes de solidarité, je suis à mon tour devenue « experte en expérience » au sein de Trempline en devenant bénévolement « parent ressource » au sein des groupes de solidarité mais également co-animatrice des groupes d'entraide « Parentsemble » pour parents d'adolescents dans le service Quai Jeunes.

Dans ce rôle je me sens proche des parents.





J'ai un vécu similaire, avec le même type de difficultés. Je sais les sentiments et émotions présents chez les parents : cette impuissance, cette peur, cette colère, cette tristesse ...

Je sais l'importance pour les parents de se sentir soutenus, entendus, compris, de savoir qu'on n'est pas seul au monde. De l'autre côté du miroir aujourd'hui, je constate d'autant plus la richesse de cette manière de travailler : j'ai l'impression que cela met les parents arrivés fraîchement dans les groupes dans une certaine confiance. Lorsque je partage mon expérience, c'est du concret, c'est du vécu, c'est de la pratique.

### **Et aujourd'hui, avec ton fils?**

Aujourd'hui, j'ai une relation tout à fait différente avec mon fils. Grâce à ces prises de conscience, je suis maintenant intimement convaincue que nous, en tant que parents, nous avons aussi des dysfonctionnements et des choses sont à changer dans nos comportements. Mon fils a ses difficultés et moi je reconnais avoir les miennes. Si chacun de nous en prend conscience, cela ne peut qu'être positif et constructif.

Faire passer ce message est bénéfique, porteur d'espoir et aidant pour les autres pa-

rents.

Ainsi, selon moi, que l'on soit consommateur ou membre de l'entourage, cette mixité professionnelle est une plus-value dans l'aide que l'on peut fournir.

*Les groupes Parentsemble, sont des espaces de rencontre, d'échanges et d'écoute ayant pour objectif de permettre aux parents et aux proches **d'un jeune**, confronté à la consommation d'un produit, de partager ce qu'ils vivent et ce qu'ils ressentent.*

**Accès: 2 lundis/mois de 17h45 à 20h30 au 25, rue Grégoire Soupart à 6200 Châtelineau. Contact: Mme G. De Vlieger, 0491/23.87.90.**

*Les Groupes de Solidarité offrent du soutien aux proches **d'adultes** ayant des problèmes de dépendance (drogue, alcool, médicaments). Ce lieu d'accompagnement valorise la connaissance issue de l'expérience vécue. Dans ce cas, l'attention est portée sur les ressources des personnes plutôt que sur leurs fragilités. Il s'agit également de sensibiliser et de mobiliser l'entourage à une dynamique d'auto-aide, ayant comme principe : « Ne me dis pas ce que je dois faire, mais dis-moi ce que tu as fait ».*

**Accès: 2 samedis/ mois de 10h à 13h au 25, rue Grégoire Soupart à 6200 Châtelineau.**

**Contact: Mme N. Fantin, 071/24.30.07.**





# Le rôle du groupe des « Anciens » à Trempoline.



**Anne, une maman ex-toxicomane qui a été accueillie en 2011 avec son bébé.**

*"Au départ, 90% des résidents arrivent en cure avec de mauvaises raisons: pour moi, c'était de ne pas être séparée de ma fille, pour d'autres c'est échapper à la prison, à la rue, etc. On rêve d'en sortir, mais on n'y croit pas du tout. La drogue, c'était ma vie, je ne pouvais plus guérir. Je n'avais jamais connu autre chose et je n'avais pas rencontré de gens qui avaient arrêté. Être confronté à des staff ex, cela aide beaucoup s'ils font ce travail avec du cœur. Ils sont la preuve que c'est possible et comprennent très vite notre mentalité parce qu'ils ont vécu la même chose. Avec les staff traditionnels, il est facile de penser "De quoi tu parles? Tu n'y comprends rien", mais aux ex-, on ne peut pas leur faire croire n'importe quoi, ce qu'ils disent, ça rentre en nous. Un exemple simple: quand j'ai voulu sortir, pas pour me droguer, mais parce que je pensais que j'étais guérie, Serge m'a dit "je ne vais pas te laisser partir avant que tu ne te montres vraiment", ça m'a fait réfléchir et j'ai compris que je devais commencer à m'ouvrir dans la communauté.*

**Le groupe des « Anciens »:**

**Chez Trempoline, les anciens sont invités à revenir passer des journées spécifiques pour témoigner de leur parcours, de leur vie et donner ainsi de l'espoir aux résidents du programme. Ces moments sont très appréciés de nos résidents-tes.**

### Interview de "Vincent", ex-résident.

« Je suis abstinent depuis 1993, j'ai trois enfants et je suis camionneur. A l'époque, mon avocat m'a aidé à entrer chez Trempline plutôt que de retourner en prison. Je me souviens de chaque membre de l'équipe pédagogique. Tous ces ex dans le staff, c'est impressionnant; ils ont été comme nous mais ne sont plus comme nous. Ils sont des exemples. Ca me donnait l'impression que moi aussi, je pouvais y arriver. J'étais quelqu'un de très agressif et qui broyait beaucoup d'idées noires. Je me souviens quand Harold, un ex- responsable de la CT, m'a dit "si tu ne t'ouvres pas, tu mourras...". Il était dur mais savait me faire parler. Il sentait directement si je trichais. Et puis, Umbert, qui avait beaucoup ramé dans la came, je crois qu'il se voyait en moi, il avait peur pour moi et me montrait de l'affection. Et puis il y avait aussi des éducateurs traditionnels, comme Geert et Claire qui faisaient des groupes de "rebirth" et de "bonding". Cela m'a beaucoup aidé à me souvenir de mon enfance et à comprendre mon passé. Cela m'a fait du bien. Mais Trempline ne serait pas le même s'il n'y avait pas les ex-. Ils ont le savoir du vécu ».



## 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  
[Trempeuse@trempline.be](mailto:Trempeuse@trempline.be)

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

**BE36 0682 0698 4081**

*(attestation fiscale fournie dès 40€/an)*

## Merci pour votre générosité!



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

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

## NOS PROJETS 2020-2025

- ◇ Le remplacement du véhicule du service Re-Sources
- ◇ La rénovation de la cuisine en RS
- ◇ Le remplacement des vinyles-sols de la maison de Réinsertion
- ◇ La rénovation des chambres de la Communauté Thérapeutique
- ◇ L'aménagement extérieur pour la section Kangourou (terrasse, plaine de jeux, jardin)

Aidez-nous à financer ces projets en faisant un don sur le compte:

**BE36 0682 0698 4081.**

(attestation fiscale fournie dès 40€/an)



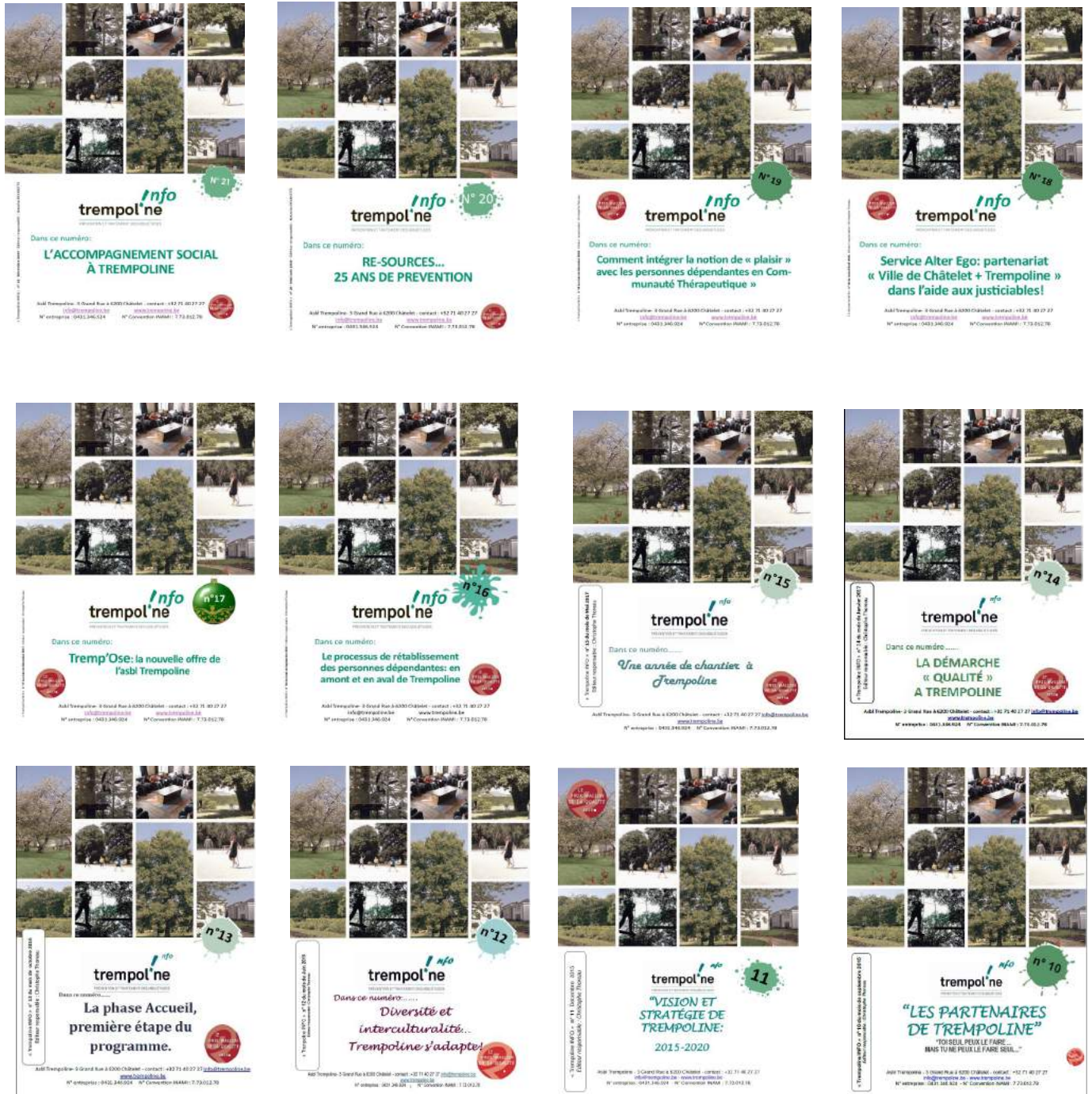
## Merci pour votre générosité!

*L'asbl Trempline 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 Trempline adhère au code éthique de l'Association pour une Ethique dans les Récoltes de Fonds (AERF). 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 ([info@trempline.be](mailto:info@trempline.be)) ou par courrier (3 Grand'Rue à 6200 Châtelet).*

# Dans les numéros précédents...



Si vous souhaitez recevoir les numéros précédents, veuillez envoyer un mail à [info@trempoline.be](mailto:info@trempoline.be) » en précisant votre nom et votre adresse complète.

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



## Où nous retrouver?

### Premier Contact (Alter Ego , Ambulatoire et Admissions):

Accueil de toute demande du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 ou sur rendez vous

Grand Rue, 3

6200 Châtelet

Tel : +32 (0) 71 24 30 23

@: [sv.premier.contact@trempline.be](mailto:sv.premier.contact@trempline.be)

### Siège administratif et autres services:

du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Grand Rue , 3

B6200 Châtelet

Tel : +32 (0) 71 40 27 27

Fax : +32 (0) 71 38 78 86

@: [info@trempline.be](mailto:info@trempline.be)

### Service Trep'Ose:

Accueil inconditionnel les jeudis et vendredis de 9h00 à 16h00. Les autres jours sur RV.

Rue Grimard, 54

6061 Montignies-sur-Sambre

Tel: +32 (0) 71 22 05 55

@: [trempose@trempline.be](mailto:trempose@trempline.be)

### Service Quai Jeunes:

Du lundi au vendredi sur rendez-vous  
Permanence le mercredi matin

Rue Grégoire Soupart, 25

6200 Châtelet

Tel: +32(0) 491 23 87 90

@: [sv.quai.jeunes@trempline.be](mailto:sv.quai.jeunes@trempline.be)

## Quand nous rendre visite?

Sur rendez-vous au 071/40 27 27 ou sur demande écrite à [sv.resources@trempline.be](mailto:sv.resources@trempline.be)

Pour information, les visites institutionnelles mensuelles 2020 auront lieu les vendredis:

25/9, 30/10, 27/11



[@asblTrempline](https://www.facebook.com/asblTrempline)



SCAN ME



Découvrez notre travail sur la vidéo en page d'accueil.

[www.trempline.be](http://www.trempline.be)

Asbl Trempline 3 Grand Rue 6200 Châtelet

071/40 27 27