

Djembe et rétablissement ou comment la musique peut aider à la réinsertion des personnes dépendantes

Trempline a un nouveau projet : créer un atelier musical avec les résident·es : musique active et musique réceptive qui aura pour objectifs de réduire le stress et l'anxiété et d'améliorer leur implication dans leur processus de rétablissement.



"J'ai été entendue et conseillée dans ma détresse"



GROUPES DE SOLIDARITÉ

"On n'est plus seul."



AMBULATOIRE



"Avoir des moments avec son enfant pour resserrer les liens"



"Mon premier anniversaire sain depuis 15 ans."



Projet 388

BÉNÉFICIAIRES DU PROGRAMME RÉSIDENTIEL



RE-SOURCES
École de formation et prévention



ALTER EGO
Service aux justiciables



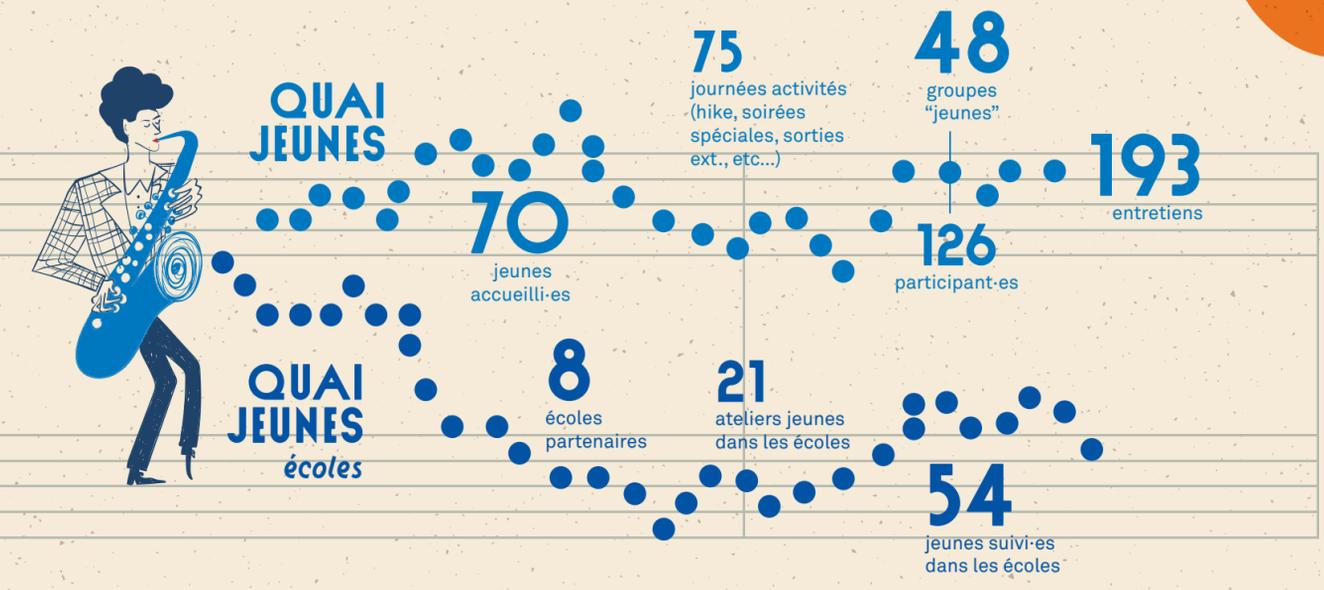
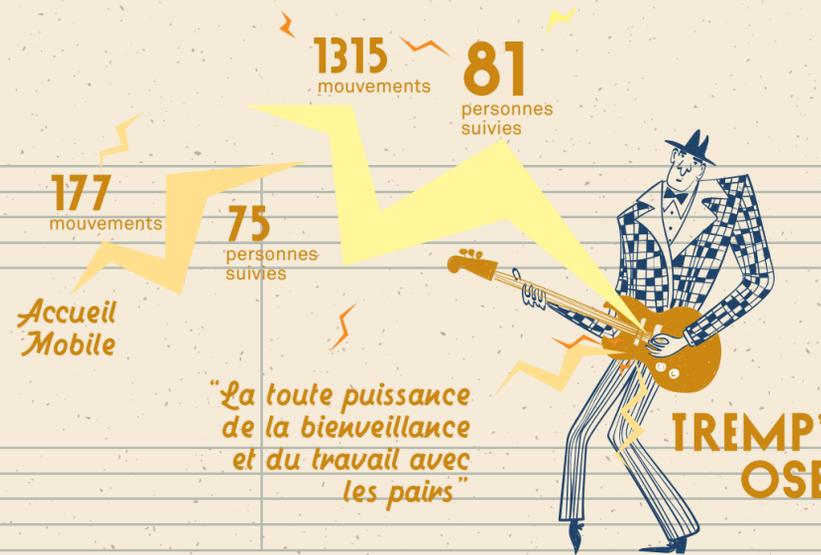
trempl'ne

Trempline propose un programme psychopédagogique résidentiel basé sur la méthode communautaire et axé sur le rétablissement pour les personnes confrontées à des problèmes de consommation de drogues légales ou illégales; elle développe également des actions de prévention des assuétudes.



NOS PARTENAIRES





Service Admissions

« J'ai été super bien accompagnée. Mon fils a été un bon moteur dans la procédure. J'ai été entendue et conseillée dans ma détresse. Les contacts étaient souteneurs. Finalement, quand on veut, on peut... même si cela n'a pas été facile ».

PREMIER CONTACT

Service Ambulatoire

« Trempoline soigne les « addicts » comme moi : on peut s'y présenter ou appeler, à n'importe quelle heure et être entendue, conseillée, dirigée vers de bons soins. J'avais fait cette démarche et effectué un suivi ambulatoire; cela m'a aidée à entrer dans le programme résidentiel. On est bien pris en main, on travaille directement avec des outils pour apprendre à verbaliser par exemple, notre ressenti, nos émotions.... On est aidé à ne plus consommer et à respecter une hygiène de vie. On revoit des personnes, on n'est plus seul. »

PROGRAMME RÉSIDENTIEL

Kangourou

« Ce que j'ai appris à Kangourou c'est que pour remplacer les produits il faut faire des activités qu'on aime, s'occuper l'esprit, être bien entouré, ne pas garder les personnes qui pourraient nous influencer, voir quel est notre besoin qui n'est pas rempli et quand on est mal, arriver à le(s)remplir (ce qui n'est pas toujours évident). Apprendre à écouter ses émotions, au lieu de les dissimuler... Qu'il faut se mettre un cadre de vie bien défini, organisé, de part des horaires, de la bonne cuisine, et un planning de choses à faire pour bien gérer sa maison. Par rapport à mon enfant, rester calme, avoir des moments avec mon enfant pour resserrer les liens, ne pas le couvrir de cadeaux pour enlever sa culpabilité. »

ET

« Durant mon année en CT, j'ai vécu énormément de choses, positives et négatives. J'ai vécu énormément de frustrations, de conflits, de pétages de câble. J'ai appris à les vivre, à les gérer, à sentir les émotions que cela me procurait et à en faire quelque chose de constructif. Cela m'a armé et m'a renforcé dans ma personnalité, dans mon caractère. J'ai énormément évolué à travers ces épreuves, bien que cela ait été immensément difficile. J'ai vécu énormément de bons moments, de fous rires, d'accolades, d'attention, de magnifiques moments de partage, de plaisir sain. Mon première anniversaire sain depuis 15 ans. J'ai repris des choses que j'aime, que j'avais abandonnées depuis des années, comme le tennis de table. J'ai tout simplement repris goût à la vie. »

Groupe de Solidarité

« Trempoline et le groupe de solidarité sont ma plus belle rencontre de cette année écoulée, et je pèse mes mots. L'aide, l'entre-aide apportées chez chacun de nous dans le parcours de nos jeunes en difficulté, en perdition totale, n'a pas de prix et éclaire notre quotidien à bien des égards. Le sourire revient, la vie reprend, la peur s'apprivoise, la confiance vit. »

TREMPOSE

« Au début, je me suis engagé dans ce programme pour des raisons judiciaires et afin de casser ma routine de dépendant. Au fil du temps, j'ai pris conscience que la thérapie qui m'était proposée était bien plus pour moi que des jours de détente passés à distance du produit. De fait les outils qui m'ont été proposés m'ont appris à identifier plus clairement mes émotions, à les nommer et donc à pouvoir mieux travailler sur ce qui m'amène à consommer. Le staff et les



Info
3, Grand Rue - BE-6200 Châtelet
Tel : +32 (0) 71 40 27 27
Fax : +32 (0) 71 38 78 86

Contact
info@trempoline.be
www.trempoline.be
www.facebook.com/asblTrempoline
www.facebook.com/quaijeunes