



À l'écoute

Invitation de la folie!

Pour souligner la période des Fêtes, un modeste cadeau. Laissez-vous aller... à lire cette fable de Jean de la Fontaine.

La Folie décida d'inviter ses amis pour prendre un café chez elle. Tous les invités y allèrent.

Après le café, **la Folie** proposa : On joue à cache-cache ?

– Cache-cache ? C'est quoi, ça ? demanda **la Curiosité**.

– Cache-cache est un jeu. Je compte jusqu'à cent et vous vous cachez. Quand j'ai fini de compter je cherche, et le premier que je trouve sera le prochain à compter.

Tous acceptèrent, sauf **la Peur** et **la Paresse**.

– 1, 2, 3,... **la Folie** commença à compter.

L'Empressement se cacha le premier, n'importe où. **La Timidité**, timide comme toujours, se cacha dans une touffe d'arbre.

La Joie courut au milieu du jardin. **La Tristesse** commença à pleurer, car elle ne trouvait pas d'endroit approprié pour se cacher. **L'Envie** accompagna **le Triomphe** et se cacha près de lui derrière un rocher. **La Folie** continuait de compter tandis que ses amis se cachaient. **Le Désespoir** était désespéré en voyant que **la Folie** était déjà à 99.

– CENT ! cria **la Folie**, je vais commencer à chercher...

La première à être trouvée fut **la Curiosité**, car elle n'avait pu s'empêcher de sortir de sa cachette pour voir qui serait le premier découvert.

En regardant sur le côté, **la Folie** vit **le Doute** au-dessus d'une clôture ne sachant pas de quel côté il serait mieux caché.

Et ainsi de suite, elle découvrit **la Joie**, **la Tristesse**, **la Timidité**...

Quand ils étaient tous réunis, **la Curiosité** demanda :

– Où est **l'Amour** ?

Personne ne l'avait vu. **La Folie** commença à le chercher. Elle chercha au-dessus d'une montagne, dans les rivières au pied des rochers. Mais elle ne trouvait pas **l'Amour**.

Cherchant de tous côtés, **la Folie** vit un rosier, pris un bout de bois et commença à chercher parmi les branches, lorsque soudain elle entendit un cri : c'était **l'Amour**, qui criait parce qu'une épine lui avait crevé un oeil. **La Folie** ne savait pas quoi faire.

Elle s'excusa, implora **l'Amour** pour avoir son pardon et alla jusqu'à lui promettre de le suivre pour toujours. **L'Amour** accepta les excuses.

Aujourd'hui, **l'Amour** est aveugle et **la Folie** l'accompagne toujours.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes !

Carole Clément

LE COMITÉ FTQ SUR L'ALCOOLISME, LES TOXICOMANIES ET LES AUTRES DÉPENDANCES

Plus actif que jamais!

Depuis quelques mois, le Comité FTQ sur l'alcoolisme, les toxicomanies et les autres dépendances travaille à un nouveau plan d'action qui vise à rendre plus visible l'ensemble des préoccupations des syndicats affiliés et de la FTQ sur ces importantes questions.

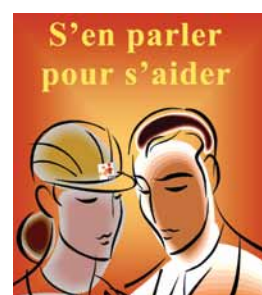
Ce plan d'action met en évidence les nombreuses occasions qui sont données à la FTQ et à ses membres de s'impliquer dans le domaine des dépendances et de faire valoir leurs positions et leur expertise dans l'entraide en milieu de travail. En effet, la majorité des membres du comité sont impliqués dans le vaste réseau des déléguées sociales et délégués sociaux de la FTQ qui compte quelque 2 300 personnes dans toutes les régions du Québec. ET MAINTENANT PRÈS DE 225 EN MONTÉRÉGIE.

Le Comité entend continuer à participer à des recherches universitaires sur l'organisation du travail, les dépendances et le suicide, notamment, pour développer de nouveaux outils de négociation. On tentera de faire un suivi plus systématique sur les nouvelles données concernant les toxicomanies et sur les nouvelles dépendances (cyberdépendance, par exemple) ainsi que sur les nouvelles thérapies.

Meilleure visibilité

Le Comité nous tiendra au courant de ses travaux par la publication régulière d'articles dans *Le Monde ouvrier* et sur le site Internet de la FTQ. Une pochette d'information est d'ailleurs en préparation à l'intention du réseau des délégués sociaux.

Le Comité entend aussi profiter de différentes tribunes afin de mettre sur la place publique les importants enjeux qui concernent les dépendances. Il continuera également à assurer une présence dans les comités de concertation nationaux tels l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec ou le Comité national de certification (des maisons de thérapie).



La Semaine de prévention des toxicomanies a lieu à chaque année durant la 3^e semaine de novembre. Cette année, l'affiche publiée par la FTQ – à l'initiative de la FTQ Laurentides-Lanaudière, a été distribuée à des milliers d'exemplaires dans les milieux de travail.

Attention aux boissons énergisantes

Un phénomène encore récent retient l'attention de plusieurs organisations : celui de la consommation des boissons énergisantes de plus en plus populaires et présentes en formats multiples sur les tablettes.

Il semble se dessiner une tendance qui pourrait devenir une dépendance, particulièrement chez les jeunes qui constituent la clientèle-cible des fabricants. Près de 65 % des consommateurs sont âgés de 35 ans et moins.

L'Association des intervenants en toxicomanie du Québec a d'ailleurs présenté une conférence sur le sujet lors de son colloque annuel, en octobre dernier à Trois-Rivières. On y parlait d'une *substance psycho-active moderne*.

Par exemple, on sait qu'une canette de boisson énergisante peut contenir jusqu'à l'équivalent de six tasses de café en caféine, selon le format et la marque. Sans parler de son contenu élevé en sucre et des autres composantes, comme la taurine, dont les effets sont peu connus. Des ingrédients qui améliorent



la vigilance, combattent la fatigue, coupent l'appétit avec des effets indésirables comme la nervosité, l'excitation, l'anxiété ou l'insomnie.

Dangers pour la santé

D'ailleurs, ÉDUC'alcool et Tel-Jeunes se préoccupent du fait que les jeunes ne connaissent pas les effets négatifs du mélange entre l'alcool et les boissons énergisantes. Une campagne d'information a été menée auprès des établissements d'enseignement collégiaux et universitaires cet automne.

À cause de leur forte teneur en caféine, la consommation abusive de ces boissons peut entraîner des symptômes tels que la migraine, une baisse de la concentration et de la mémoire, des palpitations cardiaques, des troubles de digestion, des tremblements, etc.

Un document de la Direction de la santé publique de la Montérégie fait des recommandations afin de baliser ce type de consommation et aussi pour tracer des pistes d'intervention en prévention. Parmi les recommandations, on note que le message figurant sur les boissons **énergisantes** indiquant «*spécialement conçu pour les périodes d'effort intense*» porte à confusion et devrait être retiré.

En effet, ces boissons vont plutôt déshydrater l'organisme parce que la caféine a un effet diurétique. Et elles accélèrent le fonctionnement du métabolisme. Au contraire, les boissons **énergétiques** (de type Gatorade ou Powerade) sont faites pour améliorer la réhydratation, stabiliser la température du corps, régénérer le niveau d'énergie musculaire et compenser l'effet diurétique dû à l'effort intense et soutenu.

« Le meilleur moyen de trouver sa vocation est de se vouer au service des autres. »

- Ghandi

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- La FTQ tiendra une journée de réflexion sur les assurances collectives le 20 janvier 2010 à l'Hôtel Gouverneur de l'Île Charron à Longueuil. Les frais d'inscription sont de 100 \$. Pour de plus amples informations, consultez le www.ftq.qc.ca ou téléphonez à Manon Fournier au 514 383-8039.
- Présentement, 47 maisons de thérapie sont certifiées par le gouvernement du Québec. Ceci représente 1 500 lits au Québec. Le président du Comité FTQ sur l'alcoolisme, les toxicomanies et les autres dépendances, Denis Yelle (AIMTA-FTQ), siège au Comité national de certification. Il souligne le nombre important de plaintes de toutes sortes concernant les maisons de thérapie. Vous pouvez consulter la liste des organismes certifiés en toxicomanie au www.dependances.gouv.qc.ca.
- La Semaine de prévention du suicide (SPS) se tiendra du 31 janvier au 10 février 2010. Le 20e anniversaire de la SPS sera souligné par la création de deux nouvelles affiches déclinant le thème : *Y avez-vous déjà pensé?* Pour l'occasion, on peut commander en ligne du matériel de sensibilisation. Pour information : au téléphone au (418) 614-5909 poste 21 ou à reception@aqps.info. Ou encore sur le site de l'Association québécoise pour la prévention du suicide à www.aqps.info.
- L'Association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ) a pris position en faveur de services d'injection supervisée pour les personnes utilisatrices de drogues par injection afin de favoriser leur rétablissement. L'AITQ favorise les stratégies qui cherchent à accroître l'accessibilité des services visant à réduire les méfaits des drogues. Une accessibilité aux soins à toutes les personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie, quels que soient leur milieu social, leur âge, leur stade de dépendance ou les drogues consommées. Pour en savoir plus : www.reductiondesmefaits.aitq.com.

Pour la FTQ en Montérégie

Conseil régional FTQ Haute-Yamaska
Conseil régional FTQ Richelieu
Conseil régional FTQ du Suroît

Carole Clément, coordonnatrice en Montérégie
4805, boulevard Lapinière, bureau 6200, Brossard, QC, J4Z 0G2
Téléphone : 514 823-5981 dsftqmonteregie@sympatico.ca

Conseil
régional FTQ

