



**Pendant le confinement, je continue à m'informer !**  
**Lettre d'infos n°10 du 4 juin 2020**  
**Assuétudes**

**1. Chaque jeudi, un outil ! – Tire ta clope, 2014 - CRIPS Île-de-France**

Jeu de mise en situation et de discussion autour de sa consommation de tabac. Au cours de l'animation, le participant sera invité à évaluer sa consommation quotidienne de tabac, établir le lien entre consommation de tabac et contexte de consommation, comprendre les phénomènes biologiques et psychologiques de la consommation de tabac et faire la différence entre la cigarette plaisir et la cigarette besoin. Ce support est entièrement gratuit et téléchargeable via ce [lien](#).



**Et en bonus cette semaine, nous vous présentons deux autres supports :**



« Et toi, t'en penses quoi ? » est un site internet qui reprend différentes thématiques de santé et permet de mener des débats dynamiques avec les jeunes de 14 à 18 ans à l'aide de la technique du Frisbee. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.

« **Compose ton cocktail de la fête** » permet d'introduire le thème des comportements à risque en milieu festif. Ce support interactif facilite l'émergence des représentations individuelles et collectives. Il permet à chacun de les penser et de les confronter. L'intérêt du jeu de cartes est de favoriser les débats et les échanges d'idées avec les jeunes de manière ludique. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).



**2. Et sur Internet ?**

**Des ressources se trouvant sur le territoire du CLPS MS**

Nous souhaitons partager avec vous quelques sites internet d'institutions qui travaillent sur la thématique des assuétudes et se trouvant dans les arrondissements de Mons et de Soignies.

→ **RAMBO**



Le Réseau Assuétudes Mons-Borinage (RAMBO) a pour but d'améliorer la qualité des soins et de l'aide en matière d'assuétudes et de favoriser la continuité des prises en charge.

→ **RASAC**



Le Réseau d'Aide et de Soins en Assuétudes de la région du Centre (RASAC) a pour but de développer le réseau d'aide et de soins en assuétudes de la région du centre.

→ **SEPT**



Le Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) est à la disposition de toute personne motivée par la mise en question de son tabagisme mais aussi des écoles, des entreprises, des structures à vocation de (re)qualification professionnelle ou sociale, en Région wallonne.

→ **OSH**



L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre au quotidien pour tous. L'OSH axe notamment son travail sur le « Respirer », retrouvez [sur leur site la page](#) dédiée aux ressources liées à cette thématique.



→ L'asbl SEPT et l'OSH sont également partenaires de l'initiative « Génération sans tabac ». L'idée est de transformer le plus de sites possibles fréquentés par les enfants et les jeunes en un environnement sans tabac.

→ **Ellipse**



Ellipse est à la fois un centre de postcure résidentielle pour personnes toxicomanes, une antenne ambulatoire de consultations individuelles et familiales, et le porteur du projet CASA d'accompagnement à domicile.

→ **Synapse**



Synapse est un dispositif d'aide et de soins, agréé par la Région wallonne, spécialisé en assuétudes (usages de drogues) à destination des consommateurs de drogues et de leurs proches.

Des ressources se trouvant en dehors du territoire du CLPS MS

Il est également important pour vous de partager des ressources en dehors de notre territoire.

→ **Nadja**



Le Centre Nadja est spécialisé dans le traitement et la prévention des dépendances. L'association se propose de promouvoir le rôle actif de chacun dans son milieu personnel ou professionnel dans le but de contribuer au mieux-être des usagers de drogues et de leur entourage.

→ **FARES**



Le Fonds des Affections Respiratoires (FARES), est une association sans but lucratif qui se consacre à la prévention et à la gestion du tabagisme, à la lutte contre la tuberculose et à l'information sur d'autres affections respiratoires chroniques.

### → Citadelle



**Citadelle** est un service d'aide et de soins spécialisé en assuétudes situé à Tournai. Ils travaillent avec tout individu usager de produit psychotrope étant en difficulté de vie et/ou toute personne de l'entourage qui formule une demande. Citadelle travaille sur deux axes complémentaires : la promotion de la santé (en collaboration avec Canal J) et le soin psychomédico-social (par la coordination de quatre institutions de soins ambulatoires).

### → Biblio drogues



**Biblio-Drogues** est une base de données qui regroupe les références des documents disponibles au prêt ou à la consultation dans les centres de documentation spécialisés en matière d'addiction de la Fédération Wallonie-Bruxelles

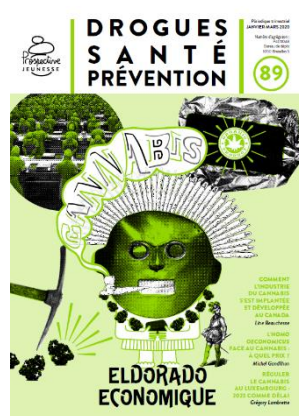


→ N'hésitez également à vous rendre sur [notre site](#) afin de retrouver des ressources supplémentaires !

### 3. Les infos de la semaine ! – La revue Drogues, Santé, Prévention de Prospective Jeunesse fait peau neuve !

La revue **Drogues, Santé, Prévention** de Prospective Jeunesse change de peau. La nouvelle version présentera des témoignages et aura une forme plus dynamique, aérée et plus illustrée. La déclinaison thématique se percevra désormais dans les illustrations de la revue, adaptées à chaque numéro. Une double page centrale sera consacrée à une approche plus visuelle de l'information.

Le dernier numéro de la revue (n°89), paru en janvier 2020, aborde la question du cannabis sous divers angles. Elle est téléchargeable sur leur site internet via [ce lien](#).



### En complément d'information

Infor-Drogues a publié le 19 mai [un article](#) « Ce que le confinement nous dit des consommations de drogues ». Les premières observations disponibles concernant l'influence des changements liés au confinement sur les usages permettent d'émettre plusieurs constats.



#### 4. Pour finir, des initiatives positives !

##### Des infos concernant les assuétudes en lien avec l'actualité :

###### FEDITO BXL



L'asbl FEDITO BXL, est la Fédération Bruxelloise des Institutions pour Toxicomanes. Elle rassemble 29 institutions actives à Bruxelles dans l'information, la prévention, la réduction des risques, les soins, l'accompagnement et l'épidémiologie relative aux consommations de substances psychoactives et aux addictions.

→ Une page de leur site est consacrée à l'actualité, et plus précisément, à l'information et l'état des lieux des services d'aide aux usagers de drogues.

###### Modus vivendi



Modus Vivendi met en œuvre, au bénéfice des usagers de drogues et avec leur participation, toute action et toute réflexion qui visent la Réduction des Risques liée à l'usage de drogues. L'objectif général vise à réduire les effets négatifs liés à la consommation de produits psychotropes.

→ N'hésitez également pas à visiter la page du site Modus Vivendi, vous y trouverez des conseils de réduction des risques pour les personnes qui consomment des drogues pendant la crise sanitaire du Covid-19. Il est également possible de télécharger le document en cliquant ici.

###### Eurotox



Sur le site d'Eurotox, vous trouverez une enquête visant à étudier l'impact du confinement sur la consommation de substances psychoactives des Belges.

Modus Vivendi et Eurotox lancent une vaste enquête sur l'impact de la pandémie de Covid-19 et des mesures de confinement sur les pratiques d'usages de drogues (cannabis, alcool, cocaïne, MDMA, médicaments psychotropes, etc.) dans plusieurs pays européens, en collaboration avec Pipapo (Luxembourg), le Point Focal Luxembourgeois de l'EMCDDA, Crew (UK) et The Loop (UK).

→ [Lien vers l'enquête](#)



## Des infos en lien avec l'actualité :

### Observatoire de la Santé du Hainaut



Mieux vivre pour tous

Si vous êtes en télétravail et que vous souhaitez aménager votre espace de vie pour travailler dans les meilleures conditions, rendez-vous sur le site de l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) ! La publication : « Télétravail : Adaptez votre espace et variez les positions ! », disponible [sur le site de l'OSH](#), vous donne quelques conseils pour plus de confort et d'ergonomie durant le télétravail.

D'autres ressources de l'OSH en lien :

- [Bouger pendant le télétravail](#) : quelques conseils pour résister à l'appel de son canapé
- [Bouger... au travail, c'est possible !](#)

### La Fédération Francophone des Sourds de Belgique (FFSB)



La FFSB est une association d'éducation permanente qui fédère un réseau d'associations actives dans le domaine de la surdité et se fait le porte-parole de ces associations et leurs membres sourds et malentendants.

En lien avec l'actualité et plus précisément avec le port du masque, [retrouvez ici](#) quelques conseils sur la façon de communiquer avec une personne malentendante lorsque vous portez un masque.

→ De plus, La FFSB propose, durant cette période de confinement, [la plateforme « Surdi-Écoute »](#) pour les personnes sourdes et malentendantes.



### Un peu de Culture...



→ [Le musée Keramis](#), à La Louvière, est réouvert depuis le 2 juin. Cependant, le musée est également ouvert virtuellement. Keramis vient à vous et vous propose notamment de (re)découvrir ses collections contemporaines à travers une visite virtuelle.



→ Le Centre de la Gravure et de l'Image Imprimée, à La Louvière, a également réouvert ses portes le 2 juin. Durant le confinement, le Centre a organisé des rendez-vous en ligne, *Les Gravurecredi*, avec des vidéos que vous pouvez toujours consulter [via ce lien](#).



→ Le Musée des Arts Contemporains de la Fédération Wallonie Bruxelles à Hornu est réouvert depuis le 19 mai. Cependant, [via ce lien](#), vous pouvez télécharger des fiches activités pour les enfants.