

La navette du 1733

LA NAVETTE du 1733 est un taxi social qui peut venir vous chercher chez vous les samedis, dimanches et jours fériés pour vous rendre auprès d'un médecin généraliste de garde au Poste de Garde de Marche-en-Famenne.

Le prix aller-retour et passage par la pharmacie de garde est de 5€. N'hésitez pas! Si vous avez besoin de rencontrer un médecin généraliste de garde les week-ends ou jours fériés, appelez le 1733 et demandez que la navette vienne vous chercher chez vous si vous n'avez pas de voiture. Des chauffeurs serviables et une voiture confortable sont à votre service!

Munissez-vous de quatre vignettes de mutuelle et de 6€ supplémentaires pour payer le ticket modérateur non remboursé de la consultation.



Un cours de gym... aussi pour les hommes



Où sont les hommes ?

Depuis la création du cours de gym à la maison médicale, mon épouse insiste pour que je l'accompagne à cette activité.

Participer à des activités féminines? Jamais! J'ai tenu bon, j'ai toujours refusé! Ce n'est pas une activité de mâles; les hommes, eux, discutent...

Dans un premier temps, ma position est restée ferme : ce sera non, non et non! Mon ego ne pouvait souffrir de participer à des exercices prévus pour des femmes!

Une coalition s'est liguée contre moi : Stéphanie, la kiné, mon épouse, et d'autres se sont donné mission de modifier mon approche! Et seul contre toutes, je me suis laissé faire douce violence (ce que femme veut.... surtout quand elle est du signe de la Vierge!)

Je ne sais si vous êtes nombreux à avoir expérimenté un sujet né sous le signe de la Vierge? Si oui, vous devez déjà savoir que la vierge a raison, que la vierge a toujours raison!

Cette année, mon état de santé

nécessite des exercices d'assouplissement et de décontraction. Et, oh surprise, je me suis retrouvé un lundi après-midi de septembre, dans un groupe certes majoritairement féminin mais où il y a quand même quelques hommes, je n'étais pas l'unique exception! Et comme tout s'est bien passé, nous nous sommes fixé rendez-vous pour la semaine suivante. Et là, déception, le groupe des hommes avait fondu : nous n'étions plus que deux, tandis que le groupe des dames, lui, s'était renforcé!

Sont-elles si terribles au point d'impressionner les valeureux mâles que nous sommes?

Les exercices exigent-ils une attention soutenue? NON... Une force physique intense? Encore non... Chacune et chacun fait ce qu'il peut dans les limites de ses facultés. En résumé, nous sommes bien accueillis. Sérieusement, ce groupe gym agit EFFICACEMENT. L'ambiance est sympa et nos partenaires ne sont pas des amazones féroces!

JF, patient

Bonjour, je suis Jérôme



BONJOUR, je suis Jérôme CLESEUR, nouveau jeune infirmier à la Maison médicale de Barvaux.
Originaire de Fléron, sur les hauteurs de Liège, où j'ai grandi avec mes trois soeurs, je viens récemment d'emménager avec ma compagne à Bomal. Amateur de motos et de bons whiskys (toujours séparément et avec modération, bien entendu !) ainsi que de sports de combat.

J'ai effectué mes études d'infirmier au "Barbou". Passant dans divers services et hôpitaux liégeois durant mes stages, j'ai débuté ma carrière dans une maison de repos de la commune de Tilff et je la poursuis maintenant au sein de la Maison médicale.

A la recherche d'une ambiance de travail familiale, c'est un peu par hasard mais surtout par chance que j'ai consulté l'annonce de la Maison médicale de Barvaux. La suite, vous la connaissez.

J'évolue aujourd'hui dans un environnement dynamique et convivial, dans une équipe soudée et accueillante. Je rencontre jour après jour de nouveaux patients qui me permettent de m'épanouir tant personnellement que professionnellement par leurs conseils et leur sympathie.

Je conclurai en remerciant l'équipe et les patients pour leur chaleureux accueil, et au plaisir de rencontrer ceux que je n'ai pas encore la chance de connaître !



Votre avis sur les horaires des consultations et rendez-vous à la Maison médicale

Vous venez de recevoir, à la fin du mois de décembre, un courrier de la Maison médicale présentant le nouvel horaire des consultations pour 2014. Ainsi qu'une lettre d'accompagnement précisant la manière dont les médecins fonctionnent dans cet horaire.

L'horaire de 2013 a posé parfois quelques problèmes et plusieurs patients nous en ont fait part. L'équipe de la Maison médicale tente d'y répondre dans le courrier que vous avez reçu.

Néanmoins, l'horaire 2014 peut toujours s'améliorer ! Nous vous proposons dès lors de répondre aux deux questions ci-contre.

Vous pouvez envoyer vos réponses par courrier postal, par mail à info@mmbarvaux.be ou via le site www.mmbarvaux.be

Pour 2014, je suggère que :

Avant de pouvoir rencontrer mon médecin de la Maison médicale, j'ai parfois rencontré les difficultés et/ou les facilités suivantes :

Facultatif : mon nom et mes coordonnées (adresse postale, mail, téléphone) :

Drogues et dépendances. Notre dossier, pages 3 à 7.



Uruguay

Manifestation pour la légalisation du cannabis

C'est une première mondiale. Pour barrer la route aux trafiquants de drogue, le gouvernement de l'Uruguay vient de décider de légaliser la culture, la vente et la consommation de cannabis dans son pays.

"Cette nouvelle loi de l'Uruguay prévoit trois modes d'accès au produit : l'auto-culture, la culture dans des clubs de consommateurs et la vente en pharmacie, sous contrôle public (40 grammes maximum par mois). Toute publicité sera interdite et les cultivateurs ou consommateurs - des résidents obligatoirement majeurs - devront s'inscrire sur un registre national." (Le Soir, 11 décembre 2013).

En Belgique, trois spécialistes sont du même avis :

"18/11/13 - Trois professeurs renommés belges - le criminologue Tom Decorte, l'économiste Paul De Grauwe et le toxicologue Jan Tytgat - plaident en faveur d'une légalisation du cannabis. Selon eux, la politique actuelle, répressive, ne fonctionne pas. Ils estiment que les 400 millions d'euros que coûte cette politique annuellement pourraient être mieux utilisés en déconseillant la consommation de cette drogue et en aidant les toxicomanes." (Vidéo sur le site d'Infor drogues. www.infordrogues.be)



Témoignage

**J'ai 23 ans.
Je fume
des joints
depuis
2 ans...**

Au début j'ai commencé à fumer pour remplacer des médicaments. Ceux-ci m'avaient été prescrits quelques mois auparavant, suite à des soucis d'anxiété. Mais j'ai attaqué essentiellement à cause d'une rupture sentimentale avec mon amie.

Avant de me mettre au joint, j'étais réservé, timide mais j'avais aussi une solide relation sociale avec beaucoup d'amis ainsi qu'une bonne condition physique malgré quelques troubles alimentaires.

Et en septembre 2011, je fumais ma première "latte de beuh" en soirée. Des fous rires sur des discussions les moins fondées pouvant exister!!! Quelle soirée! Le lendemain, j'avais déjà envie d'y retoucher, puis j'ai continué et atteint ma dose quotidienne de 1,5 gramme par jour (5/7 joints). Au bout d'un an, je fumais avant d'aller au travail. Certains diront que ce n'est rien. Pour moi cela m'a coûté une bonne partie de mes amis non

fumeurs avec qui j'avais du mal à tenir une discussion. Par la suite, lors d'une soirée, je m'aperçus que je n'arrivais plus à rire sincèrement. Plus rien n'avait d'intérêt, hormis le nombre de joints que nous roulions. Ce n'était pas la vie dont je rêvais, et j'ai décidé de réduire ma consommation à 1 joint par jour et certains week-ends quand je m'ennuie ou en soirée je m'en accorde 2. Cela fait maintenant 1 an. C'est toujours mieux, mais le joint est toujours ancré chez moi comme une récompense après une dure journée. Le résultat est que j'ai pris 14 kg en 2 ans, arrêt du sport, grande envie de manger à la redescente, et je reste trop enfermé chez moi!

Aujourd'hui, j'ai la ferme intention d'arrêter. Le cannabis m'a fait beaucoup rêver, mais maintenant je dois retrouver mon corps ainsi que mes amis perdus. VIVRE! Je suis désolé si vous m'avez trouvé long, mais je me devais de vous faire partager mon expérience à ce sujet.

Témoignage issu du site suisse <http://www.stop-cannabis.ch/fr/>

Ce site suisse vous accompagne dans une réflexion sur votre consommation de cannabis ou sur celle de votre entourage. Vous pourrez également vous informer sur les risques encourus ou recevoir des conseils personnalisés. Forum, témoignages, test, Coach: autant d'aides pour faire le point !

Pour en savoir plus sur ce qui existe en Belgique : www.infordrogues.be

Entraide

Groupe d'entraide tabac



Les trois premiers jeudis de chaque mois, de 13 h 00 à 16 h 00, se réunissent à la Maison Citoyenne de Barvaux, 6 à 9 personnes qui s'interrogent sur leur consommation de cigarettes. Ils partagent leurs expériences, échangent des trucs et astuces, etc... La grande majorité ont le projet d'arrêter de fumer, plus d'un y sont déjà arrivés!

Que pensent les participants de ces rencontres du jeudi ?

C'est un petit groupe bien sympathique et qui m'apporte beaucoup. D'ailleurs, je ne fume plus. C'est à essayer! (Martine)

C'est un groupe de personnes d'âges différents. Il n'y a pas de préjugé. Je peux raconter le pourquoi de ma consommation de tabac, ce que le tabac m'apporte. Il faut jouer franc jeu, rien n'est imposé. Des défis nous sont parfois proposés par un des animateurs. (Charlotte)

J'en retire un soutien que je n'ai pas à l'extérieur. Ici, je ne suis pas critiquée. Les participants me posent des questions et le groupe m'aide à trouver des solutions. Je ne suis pas jugée. (Brigitte)

C'est un groupe d'entraide sans être dans l'obligation d'un arrêt du tabac. Même si on n'a pas l'envie d'arrêter au début, cela vient ensuite. Je peux me servir de mes erreurs pour mieux rebondir et évoluer dans le bon sens vers l'arrêt. (Albert)

En résumé, le groupe d'entraide tabac, c'est un lieu où, sans être jugé, sans être forcé d'arrêter ou de diminuer, des fumeurs s'aident :

- à comprendre la place qu'occupe le tabac dans leur vie, en bien et en mal ;
- à imaginer une vie sans tabac, avec ses avantages et ses inconvénients ;
- pour ceux qui le souhaitent, à diminuer ou à arrêter progressivement, voire rapidement, leur consommation de tabac.

Ce groupe est ouvert : vous pouvez le rejoindre et le quitter à tout moment. Trois animateurs se relaient d'un jeudi à l'autre : Stéphane Bertrand, de l'association Intégra Plus, Sophie Charlier et Jean Laperche de la Maison médicale. L'accueil et les transports éventuels sont assurés par Julie Simon, de la Maison citoyenne.

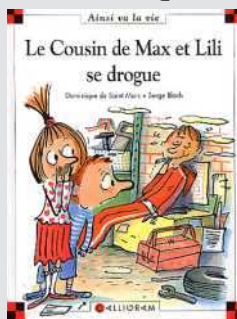
JL, soignant et SC, animatrice

Intéressé ? Venez un des trois premiers jeudis de chaque mois de 13 h 00 à 16 h 00 à la Maison Citoyenne. Plus d'infos : Maison Citoyenne de Barvaux, Place Basse Sauvenière 1, à côté de l'église 086 219 874

Lu pour vous

CR, patiente

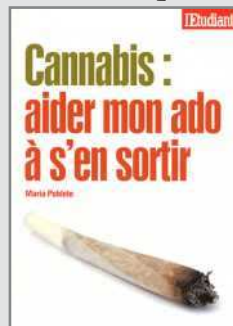
Pour les petits



« Pétards », le cousin, le fils du voisin, le grand frère d'un copain ... en fument. Comment aborder ce sujet avec des petits (4 à 8 ans) ?

Titre : le cousin de Max et Lili se drogue.
Auteurs : Dominique de Saint Mars et Serge Bloch
Editions : Colligramme 2002
Collection : Ainsi va la vie (Max et Lili)

Pour les parents

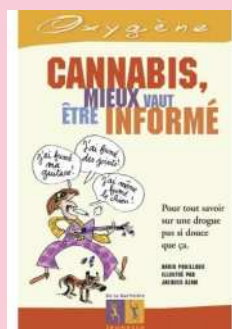


Titre : Cannabis : aider mon ado à s'en sortir.

Auteur : Maria Poblette (journaliste spécialisée dans les secteurs de l'éducation et de la psychologie. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages pédagogiques et de romans pour les adolescents.)

Editions : L'étudiant 2011

Pour les moyens



En parler avec des plus grands (dès 11 ans)

Titre : Cannabis, mieux vaut être informé.
Auteur : David Pouilloux
Editions : De la Martinière Jeunesse
Collection : Oxygène

Cet ouvrage construit à partir de cas réels d'ados en difficulté avec leur consommation de cannabis, et donc leur vie scolaire et sociale, montre la façon dont les parents s'y sont pris avec eux. Le décryptage des difficultés et les solutions proposées sont commentés. Au-delà du sujet de la consommation de cannabis, ce livre présente parfaitement la psychologie de nos ados. Il nous propose des pistes pour pouvoir avoir avec eux, une communication de qualité. Pour conclure, ce livre est à recommander pour tous les parents d'ados.

Ces ouvrages sont disponibles à la Bibliothèque communale de Barvaux. Louer, emprunter, partager, c'est bon pour la planète.

Drogues et dépendances

Ce que l'on appelle communément *drogues* sont en fait des substances psychoactives.

Qu'est-ce qu'une substance psychoactive?

C'est une substance qui modifie l'activité mentale, les sensations, le comportement. Sa consommation devient nocive lorsqu'elle perturbe nos activités, nos relations, notre vie personnelle. Si nous ne pouvons plus nous en passer pendant plusieurs jours, nous sommes devenus dépendants.

Quelles sont les principales substances psychoactives?

L'alcool et le tabac sont des substances psychoactives dont la vente et la consommation dans les lieux publics sont réglementées.

Le cannabis, l'héroïne, la cocaïne, l'ecstasy, ..., sont des substances psychoactives illicites (interdites par la loi).

Des médicaments comme les anxiolytiques, les hypnotiques et les antidépresseurs sont des substances psychoactives prescrites par un médecin. Leur usage doit être strictement contrôlé (pas d'automédication).

Qu'est-ce que la dépendance?

La dépendance (ou *l'addiction*) arrive lorsque l'on ne peut plus se passer d'une substance sans ressentir une perturbation physique et/ou psychique. Cette substance est de plus en plus tolérée par l'organisme. Cela nécessite l'augmentation des doses pour obtenir le même effet.

La substance devient une obsession. La dépendance peut s'installer brutalement ou progressivement selon l'individu et la substance utilisée.

Le passage de l'usage simple (occasionnel) à l'usage nocif, jusqu'à la dé-

pendance, est rarement perçue par le consommateur : il croit maîtriser sa consommation. La seule façon de se tester face à la dépendance est d'arrêter la consommation de la substance pendant quelques jours.

Quels sont les symptômes de la dépendance?

- L'impossibilité de résister au besoin de consommer;
- l'augmentation d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle;
- un soulagement ressenti lors de la consommation;
- un sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

Et pendant une période d'arrêt?

- Une sensation de malaise, d'angoisse (allant parfois jusqu'à la dépression) s'installe lors d'une privation;
- des douleurs, des tremblements, des convulsions montrent l'état de manque;
- des troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation,...) sont très marqués;
- le besoin irrépressible de consommer est ressenti.

Le *sevrage* est l'arrêt brutal ou progressif de la consommation d'une substance psychoactive.

Une *aide médicale* et *psychologique* est indispensable.

Que se passe-t-il dans le cerveau?

Dans le cerveau, les substances psychoactives augmentent la libération d'une molécule fabriquée par les neurones, la *dopamine*. Elle est un message chimique (neuromédiateur) qui propage certaines informations d'un neurone à l'autre. La dopamine active un circuit appelé «circuit de récom-



pense». Ce circuit nous indique dans quel état physique et psychique nous nous trouvons. Lorsque la quantité de dopamine augmente dans ce circuit, nous ressentons du plaisir.

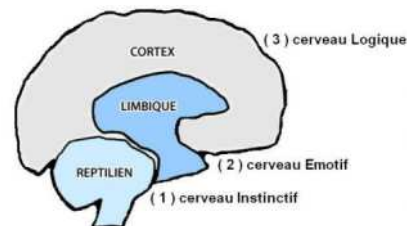
Nous considérons que tout va bien.

La prise répétée de substances psychoactives modifie la façon dont notre cerveau perçoit l'origine de nos satisfactions. A long terme, cela perturbe notre recherche du plaisir et peut mener à la dépendance.

Où cela se passe-t-il dans le cerveau?

C'est dans le cerveau limbique, celui des émotions, que les neurones de l'hypothalamus produisent la dopamine. Là où naissent nos réactions les plus primaires, des circuits de neurones à dopamine récompensent nos fonctions vitales: se nourrir, réagir à l'agression, se reproduire entraînent des sensations agréables, du plaisir. Et cela se fait naturellement. La consommation nocive de substances addictives désorganise ces circuits.

En bref, **toutes les substances qui augmentent anormalement la quantité de dopamine dans le cerveau peuvent déclencher une dépendance.**



Sources : INPES : Drogues et dépendances, livre d'information, 2007 (livre téléchargeable sur Internet). <http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/921.pdf>

Oui,
c'est toujours possible

Oui, c'est toujours possible de diminuer, voire d'arrêter sa consommation de cannabis.

Comme pour le tabac, l'alcool, des médicaments ou des substances plus fortes (héroïne, cocaïne), il est toujours possible de diminuer, voire d'arrêter sa consommation de substances psychoactives.

Parmi tous les produits cités ci-dessus, arrêter le cannabis est souvent plus facile que l'arrêt du tabac ou de l'alcool.

Un bon moyen de changer sa consommation est de noter sur une feuille chaque joint fumé sur une journée. Notez l'heure, ce que

vous faites, l'envie que vous avez de ce joint-là (que vous pouvez mesurer de 0 à 5) et votre moral à ce moment-là.

Vous serez surpris du résultat : vous allez vous rendre compte que le joint du soir est différent du joint du matin, et que le joint de la pause à midi peut, par exemple, facilement être abandonné !

N'hésitez pas à en parler à un proche ou à en discuter avec un soignant de la Maison médicale. Ensemble, vous pourrez vous fixer des défis, tenter de changer vos habitudes et ensuite, si cela a du sens pour vous, arrêter votre consommation.

JL, soignant

Quinquagénaire et consommatrice de cannabis

J'ai 53 ans et j'ai commencé à fumer du « shit » vers l'âge de 25 - 30 ans.

J'étais déjà fumeuse de tabac depuis plusieurs années. Dans les années 80, la mouvance était de fumer du « shit » en groupe d'amis, entre potes. Ce sujet n'était pas tabou entre nous, même si avant cet âge, j'avais très peur ! Je croyais, comme beaucoup de personnes, que quand on fume du shit, on risque ensuite de devenir d'office consommateur de drogues dures et donc d'être toxicomane.

Or, aujourd'hui, je sais que ce n'est pas vrai!

Cela veut dire pour moi que je m'autorise à être une « consommatrice prudente ». Je veux dire par là plusieurs choses.

Je reste vigilante, je ne banalise jamais le risque que je prends et donc je le dose !

C'est à dire que de temps en temps, quand un joint tourne dans un groupe de connaissances, je tire une fois, maximum deux fois. C'est tout! Je n'en fume jamais seule, et quand j'en consomme, je compte et m'impose un maximum de « taffes » me connaissant par rapport aux effets que cela me procure et surtout que je recherche.

Si on est une personne qui reste vi-

gilante et lucide, en ayant reçu certaines mises en garde, je pense qu'une consommation peut être vécue positivement. Par exemple, je sais et je n'oublie jamais qu'à fortes doses, ma consommation de cannabis peut jouer négativement sur moi ... ma mémoire, ma concentration, ma capacité à être dans la réalité etc... Donc je ne me l'autorise jamais.

Je souhaite insister sur le fait que ma consommation est espacée dans le temps!!! Je peux passer des jours et des semaines sans toucher à un joint. Et si, à contrario, sur une semaine je le fais plusieurs fois, c'est maximum 1 à 2 taffes. Je pense être dans une consommation gérée, réduite et « partagée ». Je ne veux pas que le cannabis m'isole des autres.

Je m'explique :

Si je me sens d'humeur cafardeuse, triste ou de « mauvaise humeur », je passe d'office mon tour. Parce que je sais que dans ces contextes-là, le cannabis a pour effet d'amplifier mon état intérieur. J'ai d'ailleurs remarqué

que souvent le lendemain, je ne me sens toujours pas bien dans ma peau, j'ai la tête lourde ... Ça ne fait donc qu'empirer les choses!

Je pense que certaines personnes présentent "un terreau" personnel qui les expose dangereusement à devenir toxicomane rapidement quoi qu'elles consomment. Les événements vécus dans leur vie, la manière dont elles se sont construites intérieurement ... Tous ces aspects peuvent augmenter le risque d'une forte dépendance et d'une recherche de produits plus dangereux! Mais ce n'est pas nécessairement le cas de tout le monde!

Je n'en prends jamais non plus si j'ai bu un verre ou plusieurs, toujours pour les mêmes raisons.

Par contre, si je me sens bien ou si je suis de bonne humeur et que je m'accorde une ou deux taffes, c'est différent. Je ressens les effets bénéfiques que je recherche dans ma

consommation très faible et régulière.

Les effets bénéfiques pour moi sont le plaisir de fumer du cannabis comme d'autres ont du plaisir à boire un verre de vin. C'est d'ailleurs un peu comme prendre un verre de vin ou de bière avec des gens que j'aime. C'est convivial parce qu'on fait cela à la maison, donc discrètement et en sécurité, dans un endroit où je me sens bien.

Quand cela arrive, le joint tourne après un souper, quand les discussions ont déjà commencé depuis un long moment. Cela permet

d'ouvrir encore différemment les échanges. D'abord, le fait que ce soit prohibé ajoute un « cran » à la relation de confiance des personnes présentes, qu'elles taffent ou pas, ensemble. Le fait de partager ce moment "interdit" peut renforcer la relation de confiance. Mais je n'ai pas dit qu'il faut cela pour avoir une relation de confiance avec quelqu'un!

Ensuite, dans les effets que je recherche, j'aime la manière dont le cannabis me désinhibe. Je me sens moins cadenassée intérieurement: cela me permet de montrer et d'exprimer plus facilement ce que je ressens. La désinhibition physique me permet d'être plus à l'aise dans mes échanges avec les autres, d'être moins gênée, de montrer mes sentiments. Les effets pour moi sont plus à ce niveau là qu'au niveau des idées dont on peut débattre.

Enfin, j'aime l'odeur du cannabis, tout simplement.

En résumé, fumer du cannabis me donne des perspectives positives si, et seulement si, je suis préalablement de bonne humeur et bien dans ma peau. Je ressens alors plus intensément le plaisir de vivre, de faire des projets ... Comme quand on va faire une chouette balade qui donne, après, comme « un bon coup de fouet ».

Je suis aussi une mère de deux grands enfants dans la vingtaine

A l'école, mes enfants ont été confrontés au cannabis vers l'âge de 12, 13 ans. Certains copains en consommaient et ils étaient interpellés par des vendeurs à l'extérieur de l'école. Nous en avons beaucoup parlé mon mari et moi avec eux : "Qu'est ce qui c'est passé? Comment as-tu réagi? Comment t'es-tu senti? Etc...". Nous les avons fait réfléchir et avons réfléchi avec eux: "Qu'est ce que tu en penses? ..." Surtout, nous

n'avons jamais banalisé ce sujet: c'est prohibé, risqué et ils nous voyaient en consommer de temps en temps. Ils avaient forcément des questions autour de cela. Très vite, je leur ai dit que je préférerais qu'il fasse leur expérience à la maison, dans un endroit sûr, plutôt qu'à l'extérieur. Ils ont fait cette expérience avec leurs copains, pas avec nous et beaucoup plus tard, vers 15-16 ans! Ils nous demandaient, à l'époque, si à l'occasion d'une soirée prévue à la maison entre copains, c'était ok pour nous qu'il y ait un joint qui tourne. Si c'était oui, alors ils le faisaient. Ce moment de « demande de permission » était l'occasion pour nous de continuer à les rendre sensibles et à les mettre en garde pour une consommation « gérée ».

Au fond, ils ont commencé plus tôt que moi, mais un peu dans des circonstances identiques : en groupe d'amis et avec une marge de sécurité.

Je suis pourtant plus inquiète pour mon deuxième enfant de 22 ans qui a une consommation plus régulière. Il traverse pour le moment une période de vie difficile! Alors, je lui demande souvent si ce n'est pas trop, s'il ne pense pas qu'il y a un risque d'accoutumance trop grand, etc. Je veille, je lui dis d'être prudent et puis, je lui fais confiance! Parce que je pense malgré tout que les "bonnes" conditions de consommation sont toujours présentes, malgré cette fréquence trop grande à mon goût! Il est intégré socialement, au niveau familial et professionnel ... Donc je ne crains pas un décrochage mais plutôt je me questionne sur l'accoutumance, tout comme pour le tabac d'ailleurs. Quoi qu'il en soit, je préfère le savoir et maintenir la possibilité d'en parler avec lui.

Et le besoin d'en parler?

Je ne me souviens pas en avoir

parlé avec quiconque du monde médical mais avec des potes qui ont eux-mêmes une consommation modérée. Plus pour une confrontation d'idées mais pas pour rechercher de l'aide ou du soutien parce que je me sentais en difficulté.

Si c'était le cas, oserais-je en parler à mon médecin? Je ne sais pas, honnêtement!

Une patiente

Par rapport à l'illégalité ?

Je sais ce que je fais et j'assume. J'ai probablement besoin, comme d'autres, d'avoir des moments où je fais justement quelque chose d'interdit, mais d'une manière mesurée, je trouve. J'ai besoin de me sentir faire parfois des choses un peu dangereuses et de ressentir le plaisir d'être "hors normes".

Et puis, par rapport à la prohibition, je me pose beaucoup de questions: est ce que la prohibition permet vraiment de réduire le nombre de consommateurs? La prohibition entraîne plein de soucis: la question de la qualité de la marchandise achetée, le risque de côtoyer des fournisseurs peu fiables, les contrôles policiers... C'est une question politique, et souvent, que ce soit avec les enfants et leurs copains ou avec mes amis, nous débattons sur ce sujet en tant que citoyens consommateurs.

Un planning familial à Barvaux



Le planning familial Ourthe-Amblève, initialement implanté à Aywaille, a ouvert en 2000 une antenne à Barvaux à la demande du CPAS de Durbuy.

C'est quoi au juste un planning familial pour vous ?

Un micro-trottoir réalisé récemment par «loveattitude» (www.loveattitude.be) questionnait des passants et des intervenants sur ce qu'évoquait pour eux «le planning familial»...

En vrac, les personnes ont répondu : «La pilule, le préservatif, la contraception... des conseils juridiques, familiaux,... Un accueil, une aide pour les jeunes filles en mal-être... un centre pour la grossesse, les dépistages des Infections sexuellement transmissibles (IST), Sida... Une équipe pluridisciplinaire.

Mais aussi une révolution, un bouleversement dans la vie des femmes, l'engagement, le respect, les droits des êtres humains mais plus particulièrement celui des femmes... et aussi des valeurs, comme la liberté, la solidarité, le soutien, le droit !! »

En pratique, le planning, c'est ...

Avant tout c'est une équipe pluridisciplinaire : accueillant(e)s, psychologues, assistantes sociales, juristes, médecins, conseillère conjugale et sexologue qui sont à votre service.

Mais c'est aussi un lieu où la parole peut être libre, un lieu où trouver des informations et où il vous est possible d'échanger sur votre vie affective, relationnelle et sexuelle et ce, dans le respect des convictions philosophiques de chacun.

Vous êtes en questionnement, face à des difficultés, en recherche d'informations ?

Durant nos heures d'ouverture, notre équipe d'accueillants vous reçoit gratuitement et en toute confidentialité.

L'accueil du planning est non seulement un lieu d'écoute mais aussi un espace où nous tentons de comprendre

vos besoins et attentes afin d'y répondre au mieux. Ceux-ci peuvent être relatifs à la contraception, aux infections sexuellement transmissibles, aux relations amoureuses et à la sexualité ; mais aussi toute question en lien avec des problèmes relationnels, de couple, de famille.

Toute situation difficile à vivre et source de mal-être psychologique comme des conflits, violences, dépression, stress, sentiment d'isolement feront l'objet de toute notre attention.

L'accueillant(e) vous proposera soit une aide ponctuelle (gratuite), soit vous orientera vers le professionnel ou le service (payants) le plus adéquat pour vous accompagner.

Le Planning de Barvaux organise également différentes consultations sur rendez-vous :

► des consultations médicales : des femmes médecins (médecins généralistes et gynécologues) vous reçoivent sans limite d'âge que ce soit pour une première consultation, la contraception, le dépistage, un problème gynécologique, la ménopause, la fertilité...

► des consultations psychologiques : toute personne (enfant, adolescent, adulte) en recherche d'un mieux-être peut être reçu par un ou une psychologue en consultations individuelles, conjugales ou familiales; chaque psychologue ayant sa spécificité thérapeutique;

► des consultations juridiques : les juristes vous conseillent et vous éclairent sur vos droits et obligations concernant le droit de la famille, le droit pénal, le droit des jeunes, le logement, la protection des personnes;

► des consultations sociales : besoin d'un conseil, d'une aide concernant votre situation sociale ou administrative, l'assistante sociale vous guide dans la recherche d'une solution concrète;

► le conseil conjugal : la conseillère conjugale reçoit des personnes en situation de crise (de couple, ou individuelle) suite à une séparation douloureuse, un di-

vorce, une infidélité, la perte d'un être cher...

► les consultations sexologiques : toute personne confrontée à des difficultés d'ordre sexuel, sur le plan personnel ou dans son couple et désireuse d'obtenir des conseils ou une orientation;

► la médiation familiale : la médiation a pour but de trouver un accord, d'éviter les disputes ou les apaiser afin d'organiser au mieux les modalités de divorce ou de séparation.

En plus de ses différents services, le centre de planning familial propose des animations sur la vie affective et sexuelle sur différents thèmes non exhaustifs tels que : gestion des émotions, estime de soi, puberté, contraception pour tout public.

Le planning à Barvaux ? C'est aussi une collaboration avec le CPAS de Durbuy, l'association Intégra Plus, le Plan Cohésion Sociale, le Service pour l'Égalité des Chances, la Maison Citoyenne sous forme d'ateliers, d'animations et d'interventions ponctuelles.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 04 384 66 99 ou 086 21 85 44.

Nos heures d'ouverture à Barvaux sont de 9h à 17h le lundi et le mercredi (route de Marche, 56 - Barvaux) ; à Aywaille, le lundi et le mercredi de 9h à 17h, le mardi de 9h à 19h, le jeudi et le vendredi de 13h à 17h et le 4^e samedi du mois de 9h à 12h.