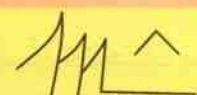


# Métaphore



Volume 1 - N° 1

Décembre 2005 - Janvier 2006

## Par les pairs et pour les pairs

Nous avons demandé au directeur général de Méta d'Âme, monsieur Guy-Pierre Lévesque de nous présenter l'organisme et de nous parler de la vision du journal Métaphore.

Il y a de cela 10 ans, je décidais de faire tout ce qui était possible pour promouvoir l'accès au traitement de substitution à la méthadone et de travailler au développement de l'auto-soutien des héroïnomanes sur méthadone.

En 1999, avec la collaboration du Centre de recherche et d'aide pour narcomanes (CRAN) et de ses partenaires, nous sommes parvenus à créer un centre d'entraide qui est maintenant le Centre de jour et d'entraide Méta d'Âme. Depuis la création de Méta d'Âme, avec la collaboration et la

participation de nos membres usagers et pairs aidants, nous sommes arrivés à mettre en place un en-

**Ensemble, contribuons à faire tomber les préjugés...**

semble d'activités et de services pertinents pour nos membres, tout en étant complémentaires aux services donnés par l'ensemble de nos partenaires cliniques ainsi qu'à ceux oeuvrant dans le réseau communautaire d'aide aux personnes toxicomanes.

Aujourd'hui, nous nous apprêtons à franchir une

étape importante dans la pratique du mouvement d'autonomisation des individus entreprise en 1999. Les personnes héroïnomanes recevant un traitement à la méthadone se donnent maintenant un médium qui leur permettra de communiquer entre eux, de s'exprimer, d'avoir une tribune pour donner leurs opinions, partager difficultés et réussites. Bref, une tribune où il sera possible de pratiquer le « droit de cité », comme citoyen à part entière. Dans cet ordre d'idée, tous les individus interpellés ou concernés par ce milieu peuvent aussi s'exprimer et dévoiler leurs expériences ou leurs ressentis.

Dans un contexte où la pratique de la réduction des méfaits est appliquée, la reconnaissance des usagers en tant que citoyens et ci-

Suite en page 2



## Dans ce numéro :

Par les pairs et pour les pairs	1-2
Traitements : d'hier à aujourd'hui	1-2
Speaker's corner (English)	2
Chronique du Doyen	3
Poésie	3
En vrac	3
Entrevue	4
Astuces Méthadone	4

*"Le plaisir peut s'appuyer sur l'illusion, mais le bonheur repose sur la réalité."*  
Chamfort

Geneviève L.

Depuis quelques années, les traitements de substitution aux opiacés et les établissements qui s'en occupent ont beaucoup progressé. Voilà une décennie, on se devait d'attendre deux (2) ans, voir plus, pour obtenir un maintien à la méthadone. Face à cette longue attente, plusieurs gens optaient pour un « break » à l'Hôpital St-Luc avec leur programme de désintoxication qui durait une trentaine de jours ou la cure fermée d'une quinzaine de jours.

Avec le travail des différents

## Traitements : d'hier à aujourd'hui

paliers du système de santé et des divers intervenants communautaires, un bon bout de chemin a été accompli afin de répondre aux différentes réalités des héroïnomanes. Actuellement, le maintien à la méthadone est beaucoup plus accessible et la tolérance a augmenté face aux divers modes de vie des usagers d'opiacés. Les programmes du Centre de recherche et d'aide pour narcomanes (Cran) sont plus faciles d'accès. L'Hôpital St-Luc a maintenant un programme de désintoxication de quarante-

neuf (49) jours qui s'adapte aux besoins médicaux de

**Maintenant, les traitements de maintien à la méthadone sont beaucoup plus accessibles...**

chaque personne (la dose de méthadone est ajustée au

degré de dépendance et des services médicaux y sont prodigués comme toujours selon les besoins de l'utilisateur). L'établissement offre aussi quelques places en maintien avec méthadone une fois par mois et il existe toujours la désintoxication interne d'une dizaine de jours. Il y a également des services offerts à la clinique Herzl de l'Hôpital Général Juif. Pour les gens qui éprouvent plus de difficultés avec les contraintes des programmes que nous venons d'énumérer, Relais Méthadone offre un service

Suite en page 2

## Suite de la une

## Par les pairs et pour les pairs

toyennes à part entière est une étape importante et essentielle non seulement pour leurs rétablissements, mais aussi pour la société en général, car s'ils se reconnaissent à travers ce journal, ils y prendront part. Bien entendu, l'approche de soutien par les pairs prônée par *Méta D'Âme* est maintenue à travers le journal *Métaphore*. À bien des égards, il reste beaucoup à faire : l'identité des usagers est à bâtir, leurs droits et libertés sont à défendre, leurs talents, leurs rêves et leurs aspirations restent à être encouragés.

En nous mobilisant et en prenant les choses en main, nous avons décidé d'agir et de créer ce journal. Pour l'instant, le travail de tous nos collaborateurs, que ce soit pour les textes, l'infographie, l'impression, etc. est fait de façon bénévole. Nous espérons produire un minimum de quatre numéros par année. Alors, pour nous permettre de poursuivre cette belle initiative, nous vous invitons à communiquer avec nous pour toutes propositions d'aide financière, dons ou offres de partenariats au numéro suivant : (514) 528-9000.

C'est dans ce contexte que naît le journal *Métaphore*

qui, j'en suis persuadé sera significatif pour ses lecteurs, qu'ils soient des personnes héroïnomanes actives ou en traitement de substitution à la méthadone ou encore citoyens intéressés par ce milieu. J'aimerais aussi inviter toutes les personnes touchées de près ou de loin par l'héroïnomanie et la méthadone que ce soit les usagers, les parents, le personnel médical, etc. à nous faire parvenir vos articles, nous serons heureux de les publier. Ensemble, contribuons à faire tomber les préjugés qui décrivent les utilisateurs de drogues comme des ratés, des criminels condamnés à se cacher, bref des citoyens sans droit. Quant aux usagers souvent marginalisés ou qui se marginalisent eux-mêmes, qui ne croient plus qu'ils puissent changer quoi que ce soit, venez nous aider à prouver le contraire, ce n'est qu'avec conviction que l'on peut arriver à changer les choses! Je souhaite que cette initiative devienne un outil et une source importante de rassemblement pour la communauté et qu'elle prenne son envol jusqu'à devenir un incontournable pour les années futures.

**Guy-Pierre Lévesque**  
Directeur général de  
*Méta d'Âme*

## Méthadone d'hier à aujourd'hui

s'adaptant à la réalité itinérante et tout ce qui gravite autour; service d'accompagnement, soutien psychologique, horaire flexible pour les rendez-vous, service de référence et suivi médical. Il y a aussi des services de méthadone pour les gens de la *Rive-Nord*, je parle ici du centre *Le Maillon* de Laval et du centre *Le Tremplin* de Mascouche. Pour l'instant, je ne parle que de Montréal et des alentours, car il ne faut pas oublier qu'il y a aussi des services dans la plupart des régions du Québec. Je vous en ferai part dans un prochain numéro.

Quelques nouveautés sont apparues dans le milieu du traitement de substitution des opiacés. Le *Subutex* (nom commercial pour la *buprénorphine*) fera bientôt son apparition d'ici la fin 2005. Ce nouveau genre de traitement a le même but que la méthadone c'est-à-dire de substituer la dépendance aux narcotiques. Il comporte des avantages et des inconvé-

nients comme la plupart des traitements. De plus, un nouveau projet de recherche a vu le jour depuis peu à Montréal soit le projet *NAOMI* (*North American Opiate Medication Initiative*) qui est affilié avec le *CHUM*. Ce projet a pour philosophie de réduire les méfaits de la dépendance aux opiacés, de faire l'évaluation de l'impact d'un traitement avec des narcotiques injectables sur la stabilité de ce même traitement et de ses incidences positives sur la santé de l'utilisateur qui n'arrive pas à cesser sa dépendance aux opiacés avec un maintien à la méthadone. Lorsque l'on parle de recherche, on parle de critères de sélection et qui dit critères de sélection dit entrevue... Vous n'avez qu'à contacter les gens du *CRAN*, ils vous dirigeront avec gentillesse. En terminant, je crois que nous sommes sur la bonne voie pour traiter cette dépendance. Si on regarde le passé, puis on regarde tout le travail qui a été fait depuis, et bien l'avenir s'annonce prometteur.

## Speaker's corner

Greetings!

At last, a legitimate outlet for all of my pent up anger and frustrations . . . but seriously, I'm both glad and proud to have been invited to contribute to such a relevant, and potentially meaningful publication.

I would like to start by stating that I became aware of the existence of *Méta d'Âme* in April 2005, when I started a welfare work program which had me doing an average of 15

hours a week at their offices on *Beaudry* street. Since then I have miraculously been clean and sober. I must admit that *Méta d'Âme* has played an important role, and has had nothing but a positive influence on, and towards my sobriety. I'm not talking about the building and its four walls either, I'm talking about the staff members (both past and present) as well as the other members of its clientele. From the organization's director *Guy-Pierre Lévesque*, to its faithful and compassionate social workers; from *Stéphane T.*, *Geneviève L.*, to *Karen B.*, who was in charge

of my file briefly, which led to my moving on to do compensatory work to pay off my debt incurred by tickets (to the tune of @ 10,000\$).

In each subsequent issue I plan to explore various different aspects of methadone and other (legal) alternatives which are offered to those of us who wish to improve the quality of our lives, dealing with chemical dependencies on a day to day basis.

So, until next time, take it easy . . . one day at a time . . . and, ciao!

**Mark**

## Chronique du Doyen

Pierre  
Morache

Mon nom est Pierre Morache et je peux fièrement affirmer que je suis le tout premier usager de *Méta d'Âme*, le doyen en quelque sorte, car j'y suis arrivé au tout début.

Quand je suis seul, j'utilise souvent l'écriture comme exutoire afin de pouvoir exprimer mes émotions et me défouler de façon saine. Écrire m'est particulièrement utile lorsque le découragement me gagne, quand des idées noires s'insinuent et semblent plus attirantes que de continuer à me battre pour vivre sans consommer.

J'ai parfois de la difficulté à me voir adhérer à un monde dont j'ai méprisé si longtemps l'hypocrisie. Il y a tant de situations révoltantes, tant d'injustices, tant de raisons de ne pas vouloir être conscient de tout ce qui se passe autour de nous. J'apprends à apprivoiser tout ce qui m'entoure, à m'ouvrir, à y trouver le positif comme l'opportunité que j'ai, aujourd'hui, de pouvoir m'exprimer dans ce journal et transmettre mon expérience.

*Méta d'Âme* m'a aidé à accepter ma consommation de méthadone, à la percevoir pour ce qu'elle est : un médicament. Ce processus a été long et pénible, il m'est même arrivé d'être complètement furieux envers l'organisme et les intervenants. Je me suis trouvé plusieurs prétextes pour éviter de venir au centre pendant plusieurs mois... Mais j'y suis toujours revenu parce que c'est en mettant mon orgueil de côté que j'ai réussi à grandir et à percevoir la réalité.

C'est grâce au sentiment d'appartenance que j'ai développé, au fil des ans, face à *Méta d'Âme* que je réussis à continuer de croire en la vie. À cinquante-deux ans, j'ai encore beaucoup de démons à apprivoiser, car il y a encore plein de contradictions en moi. J'en aurais beaucoup à dire sur *Méta d'Âme* et sur ce que j'y ai vécu, mais je vais laisser de l'espace pour les autres et continuer au prochain numéro.

## Cette Douleur...

Elle me hante, me gruge, me brûle en moi...  
*Cette Douleur en mon Âme,*  
 je la vis chaque jour...  
 Quand je me regarde dans le miroir!  
 Elle me poursuit où que je sois,  
 Peu importe la ville où je suis!  
 À chaque instant qui passe,  
 Me gruge de l'intérieur...  
*Cette Douleur dans mon estomac.*  
 Aie! Ça fait mal...  
 M'envahissant à chaque moment qui passe...  
 je ne cesse de m'empiffrer ou je jeûne...  
 Ce sont ce que j'appelle mes deux extrêmes.  
 C'est ma façon de vivre...  
 Mais je les écris, les dessine et les chante...  
 Mais jamais assez comme je le voudrais!  
 Et essayer de pleurer est chose difficile...  
 Si dure et si demandant à mon âme meurtri...  
 je voudrais ne plus sentir *Cette Douleur.*  
 Je voudrais tant ne plus avoir à vivre *Cette Douleur.*  
 Elle me fait vivre plein d'émotions,  
 La Colère, la Tristesse, la Déception...  
 Mais elle y restera,  
 Tant que je ne voudrais pas la Vivre...

Oly S. C.  
 10/12/02 xxx

## Falbala ... En vrac!

Quand on m'a demandé d'écrire un article je me suis dit : «Moi, écrire? Mais quoi?» Je n'avais aucune idée, mais après avoir mariné quelques pensées je me suis dit : «Ben, j'pourrais écrire sur différents sujets». Étant donné que j'aime lire, je pourrais vous faire des suggestions de lecture. Ensuite, j'aime la cuisine, alors je vous ferai part de quelques recettes faciles et économiques (Attention!!! pas du *Kraft Dinner*!!!). Puis, j'ai pensé vous écrire mes opinions sur des sujets différents.

Allez! C'est décidé... Je vais écrire des articles variés, car c'est moins monotone. Alors, en attendant d'avoir mes suggestions, mes recettes et opinions, je nous souhaite : Bon succès!

Votre amie,  
 Falbala

## Poésie

## Avé Marijane

Elle est une rose parmi mes démons gris  
 Dans mon enfer, elle est mon paradis.  
 Tant de rêves que j'ai construits  
 Tant de cauchemars qu'elle a détruits.

Cette dame aux cheveux d'ange  
 Caresse doucement mes souffrances.  
 Elle m'envahit de son paradis  
 Pour qu'un soupçon de temps... j'oublie l'ennui.

Elle est venue de la campagne  
 Pour devenir une compagne.  
 On l'appelle paysanne  
 Elle s'appelle Marijane

Maryo 2005

## Métaphore

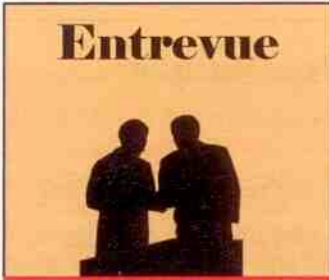
LE BULLETIN TRIMESTRIEL DE  
 L'ORGANISME MÉTA D'ÂME

1710, RUE BEAUDRY  
 MONTRÉAL (QUÉBEC)  
 BUREAU 3.0-3.2  
 H2L 3E7  
 TÉLÉPHONE : (514) 528-9000  
 TÉLÉCOPIE : (514) 527-6999  
 COURRIEL :  
 METHAPHORE@METADAME.ORG

L'ÉQUIPE DU JOURNAL :  
 GENEVIÈVE L.  
 GUY-PIERRE LÉVESQUE  
 JEAN-F. B.  
 MARYO  
 OLY S. C.  
 PIERRE G.  
 PIERRE MORACHE

N'HÉSITÉS PAS À COMMUNIQUER AVEC  
 NOUS SI VOUS DÉSIREZ COLLABORER  
 À CE JOURNAL. WE ALSO INVITE THE  
 ANGLOPHONE COMMUNITY TO CONTRI-  
 BUTE AND THEREFORE, INCREASE THE  
 ENGLISH CONTENT.

## Entrevue



Jean-F. B.

**P**our cette première entrevue, j'ai rencontré Johanne, technicienne au comptoir de méthadone de la Pharmacie Guévin, située au 1, rue Mont-Royal est, à Montréal. Parmi ceux qui la connaissaient, la réaction a été unanime, tous reconnaissaient la qualité de son travail, son ouverture envers la clientèle et son implication.

**Métaphore** : En quoi consiste ton travail ?

**Johanne** : J'accueille les clients, je consulte les dossiers informatisés, et avec l'aide d'un pharmacien, je prépare le matériel nécessaire pour le service de la méthadone. De plus, j'effectue le suivi des clients et je fais le lien avec les différents intervenants. Finalement, j'accomplis certaines tâches administratives.

**Métaphore** : Comment as-tu commencé à faire ce travail, dans ce domaine ?

**Johanne** : Je suis arrivé à la Pharmacie Guévin en 1990. Peu de temps après, nous avons acquis une pharmacie

pas très loin d'ici, la Pharmacie Dicaire, cette pharmacie servait déjà de la méthadone, nous avons pris la relève. À ce moment-là, j'ai commencé à m'impliquer dans le service de la méthadone et ça a commencé comme ça. À cette pharmacie, il y avait une autre Johanne, qui s'occupait aussi de la méthadone. Elle avait beaucoup d'expérience et elle était impliquée au Centre de recherche et d'aide pour narcomanes, le CRAN. C'est avec elle que j'ai appris au début. Elle travaille présentement à la Pharmacie Livio Parolin & Germain Chartier dans le nord de la ville.

**Métaphore** : Depuis combien de temps travailles-tu à temps plein avec la méthadone ?

**Johanne** : Depuis environ 12 ans.

**Métaphore** : Quelles différences vois-tu au niveau des programmes de méthadone, entre ce qui se faisait auparavant et maintenant ?

**Johanne** : Pour comprendre de quelle manière les choses ont changé, disons que « auparavant » c'est avant les lignes directrices du Collège des médecins et de l'Ordre des pharmaciens du Québec et également avant les changements que les gens du CRAN ont faits en 1997. À cette époque-là, beaucoup de choses dans le suivi étaient obligatoires. Il y avait des tests d'urine supervisés pour tous au moins une fois par semaine, c'était plus difficile d'avoir des doses à apporter

(des « privilèges »), les rencontres avec les intervenants psychosociaux étaient obligatoires et le fait de consommer était sanctionné. Ce n'est plus le cas aujourd'hui malgré qu'il y ait encore des règles à suivre. La plus grande souplesse donne aux usagers une meilleure chance de s'adapter à leur nouvelle vie, donc une meilleure chance de succès. Il y a aussi plus de pharmacies qui servent la méthadone dans tout le Québec et cela facilite les déplacements, surtout pour ceux qui n'ont pas la possibilité d'apporter des doses avec eux.

**Métaphore** : Je sais qu'à votre pharmacie vous avez un accès et un comptoir où l'on s'occupe uniquement des clients qui viennent chercher de la méthadone, êtes-vous le seul endroit à Montréal comme ça ?

**Johanne** : La seule autre pharmacie est celle de Livio Parolin & Germain Chartier dont je t'ai parlé plus tôt.

**Métaphore** : Pourquoi est-ce ainsi ?

**Johanne** : Ça nous permet d'assurer la confidentialité. Certaines personnes n'aimeraient pas rencontrer un voisin ou une autre personne qu'ils connaissent au moment où ils prennent leur méthadone au comptoir. Comme nous (le pharmacien et moi) sommes là pour nous occuper uniquement des clients pour la méthadone, ça nous permet de réduire au maximum le temps d'attente. Comme je

serts une seule personne à la fois, si cette dernière vit des moments difficiles et ressent le besoin d'en parler, je peux prendre quelques minutes pour l'écouter, l'endroit s'y prête. Certains ont une opinion différente, ils voient ça comme une façon de mettre ceux qui prennent de la méthadone à part, mais c'est une perception que nous ne partageons pas.

**Métaphore** : Y a-t-il des situations plus difficiles ?

**Johanne** : Parfois, lorsqu'on constate qu'un client est intoxiqué, nous devons refuser de le servir. C'est pour le bien de la personne, pour éviter une possibilité de surdose, certains n'acceptent pas toujours de gaîté de cœur...

**Métaphore** : Penses-tu qu'il y a encore beaucoup de préjugés face à la méthadone ?

**Johanne** : Malheureusement, encore de nos jours, certaines personnes croient que la méthadone devrait être réservée pour un traitement à court terme, pour un sevrage et non pour un programme de maintien.

**Métaphore** : Quelles sont les qualités nécessaires pour être apprécié de la clientèle ?

**Johanne** : Il faut être ouvert, ne pas avoir de préjugés. J'ai beaucoup d'admiration pour ce que plusieurs de nos clients ont accompli. Je considère qu'il faut énormément de courage pour reconstruire sa vie.

### Les problèmes

*Je n'ai pas pris ma méthadone depuis trois (3) jours.*

*Je suis malade et je ne sais pas si je peux prendre d'autres médicaments.*

*Je suis amené dans un centre de détention.*

### Comment les régler

Vous appelez à votre service méthadone et expliquez votre situation. Attendez-vous à ce que le dosage de votre médication soit réévalué et probablement revu à la baisse.

Vous appelez votre clinique et/ou votre pharmacien pour discuter des options possibles.

Vous avertissez les autorités carcérales de votre médication. Selon les procédures de l'établissement, la continuité de votre traitement sera organisée pour votre séjour.