



## MAISON DES ASSOCIATIONS DE PAMATAI

### Sommaire

Page 2 : présentation des membres de l'association

Page 3 : les Projets et les ateliers

Page 4 : vérité sur la drogue

Page 5 à 13 : qu'est ce que l'ICE

Page 14 : programme de l'année 2009

Page 15 : photos des événements de l'année 2009

Heures d'ouvertures : 13H à 18H

Contact : Tél/Fax : 82 82 82 Vini : 778916

Mail : [jacquelineliard@hotmail.com](mailto:jacquelineliard@hotmail.com)

[associationvivresansdrogue@yahoo.fr](mailto:associationvivresansdrogue@yahoo.fr)

[www.association-vivre-sans-drogue.com](http://www.association-vivre-sans-drogue.com)

## Les membres du bureau de l'association

- Présidente	:	Mme LIENARD Jacqueline ;
- Conseillère spéciale de la présidente :		Mme GRAFFE Berthe
- Vice Présidente	:	Mme BRANDTS-BUYS Pauline
- Secrétaire générale	:	Mlle LIAULT Lisa
- secrétaire adjointe	:	Mlle MASCRET Ariane
- Trésorier général	:	Mr RICHMOND Roger
- trésorier adjoint	:	Mr LIVINE Calixte

**La responsable des locaux :** Mme BARSINAS Chantal

»

### Bien chers parents et enfants

Depuis 2007, nous avons pris le temps d'identifier les causes et les effets de ce fléau qui détruit nos familles. Nous savons que, pour réussir à sortir nos enfants ou nos parents de l'alcool et de la drogue, il faudrait leur donner l'opportunité de changer de cadre de vie afin de favoriser l'arrêt et d'éviter les rechutes.

Un centre d'accueil, c'est notre objectif, mais avant d'en arriver là. Nous avons mis en place divers ateliers pour occuper les habitants de Pamatai et les aider à se réapproprier leur identité, leur culture, leurs valeurs civiques et spirituelles.

Nous lançons un appel aux personnes désireuses de transmettre généreusement un savoir-faire, de venir nous rejoindre, l'avenir de notre jeunesse en dépend.

La vie associative, c'est le moyen de dépasser ses limites, d'expérimenter ses acquis, de partager, de donner un sens à son existence, d'apprendre toujours apprendre !

Nous vous attendons, offrez une heure, deux heures ou trois dans votre vie pour que des personnes puissent retrouver l'envie de vivre.

Je voudrais terminer par une petite Prière :

**Mon DIEU**

Donne-moi la **Sérénité**

D'accepter les choses que je ne puis changer

Le **Courage** de changer les choses que je peux

Et la **Sagesse** d'en connaître la **Différence**

## **LES ATELIERS QUI SONT A VOTRE DISPOSITION**

L'atelier d'informatique pour apprendre à créer un document, une boîte E-mail, faire des recherches sur internet.

L'atelier de RAU, FILET DE PECHE, HAMAC, tous les mercredis de 14h à 16h.

La bibliothèque est ouverte tous les jours.

L'atelier esthétique sur inscription.

L'atelier d'arbre Généalogique sur inscription.

Prochainement, l'association avec le concours de la F.O.L va ouvrir un atelier de guitare, de cuisine, de couture et de fabrications artisanales. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant au secrétariat.

Le lundi, mercredi, vendredi de 18h à 19H sous le préau de l'école Pamatai, des séances guidées d'Aérobic sont proposées

Tous les Samedis soir vous pouvez venir chanter avec nous au KARAOKE !

Pour participer à ces activités, vous devez adhérer à l'association, pour un montant annuel de 500 CFP, une carte d'adhérent vous sera remise et réclamée à chaque visite.

## La vérité sur la drogue

Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité. Une petite quantité crée un effet stimulant (augmentation de l'activité). Une quantité plus importante agit comme un sédatif (diminution de l'activité). Une quantité encore plus grande agit comme un poison et peut entraîner la mort. C'est vrai pour n'importe quelle drogue. Seule la quantité change.

Mais les drogues présentent un autre risque : elles ont un effet direct sur le mental. Elles réactivent des événements passés dont la personne n'est pas consciente, qui peuvent alors fausser la façon dont le toxicomane perçoit ce qui se passe autour de lui. Par conséquent, les actions de la personne peuvent être bizarres, irrationnelles, inappropriées et même destructrices.

En outre, la drogue empêche toutes les sensations, désirables ou non. Donc, tout en permettant à court terme d'endormir la douleur, elle élimine également les aptitudes, la vigilance et embrouille les idées de la personne. La consommation de drogue à long terme prive quelqu'un des plaisirs et des joies de la vie.

En fin de compte, on a le choix entre mourir avec la drogue ou vivre sans elle.

Même si les conséquences de la toxicomanie sont terribles, et aussi désespérées que la situation d'un toxicomane puisse lui paraître, il existe des solutions au problème de la drogue et, à une plus grande échelle, la guerre peut être gagnée.

La première étape consiste à comprendre pourquoi une personne se fait piégée par la drogue.

« Quand une personne est déprimée ou souffre, et lorsqu'elle ne trouve aucun traitement, elle finira par découvrir que la drogue élimine les symptômes. »

« Dans presque tous les cas de troubles, de malaises ou de douleurs psychosomatiques, la personne a cherché un remède à son mal.

« Quand finalement, elle s'y abandonne et en devient ensuite dépendante, souvent jusqu'à la toxicomanie. »

**Il peut être dur de grandir et de vivre dans ce monde. L'exercice physique, un régime alimentaire équilibré ou simplement une longue promenade, afin de regarder les choses jusqu'à ce que l'on soit capable de focaliser son attention sur l'extérieur et de se sentir à nouveau détendu, peuvent faire merveille. Parler de ses problèmes avec un ami, un ministre du culte ou un membre de sa famille en qui on a confiance peut également aider. La meilleure solution cependant, c'est de jamais commencer. La drogue n'est pas une solution. Il vaut mieux confronter ses problèmes, aussi difficiles soient-ils, que d'essayer de les éviter. Le seul outil dont dispose une personne pour résoudre ses problèmes est son intelligence. Pourquoi la diminuer en prenant de la drogue ?**

---

## La vérité sur la

---

### « ICE » ou cristal meth



### QU'EST-CE QUE LA ice ( CRISTAL METH) ?

Cristal meth est l'abréviation de cristal méthamphétamine. C'est un dérivé de la méthamphétamine.

La méthamphétamine est une poudre cristalline blanche que l'on peut prendre en la sniffant(en inhalant par le nez), en la fumant ou en se l'injectant avec une seringue. Certains la prennent même oralement, mais ils éprouvent tous le besoin de continuer à en prendre car cette drogue crée une fausse sensation de bonheur et de bien-être : un sentiment rapide et fort de confiance en soi, d'hyperactivité et d'énergie. Elle diminue également l'appétit. Les effets de cette drogue disparaissent généralement au bout de 6 à 8 heures, mais peuvent persister jusqu'à 24 heures.

La première expérience peut procurer un certain plaisir mais, dès le début, la méthamphétamine commence à détruire la vie de la personne.

## QU'EST- CE QUE LA METAMPHETAMINE ?

La méthamphétamine est une drogue illégale de la même classe que la cocaïne ou que n'importe quelle autre drogue dure. Elle a plusieurs noms : meth, manivelle, craie, speed sont les plus connus.

La méthamphétamine est peu coûteuse et relativement facile à produire, ce qui la rend accessible et facilement disponible.

Le cristal meth, par exemple, est consommé par des personnes de tout âge, mais il est surtout utilisé comme drogue récréative dans les boîtes de nuit ou lors des rave-parties. Son nom le plus connu est **ICE** ou glace. C'est un produit chimique dangereux et puissant et, comme pour toutes les drogues, c'est un poison qui agit tout d'abord comme un stimulant, puis qui commence systématiquement à détruire le corps. Par conséquent, il crée de sérieux problèmes de santé comme des pertes de mémoire, de l'agressivité, un comportement psychotique, et il peut provoquer des lésions au cœur et au cerveau. L'ICE brûle les réserves de l'organisme et provoque une dépendance dévastatrice qu'on arrive uniquement à soulager en prenant plus de drogue.

Les effets l'ICE sont très intenses, et beaucoup de consommateurs avouent être devenus dépendants dès la première prise. « Je l'ai essayée une fois et Boum ! J'étais dépendant » raconte un toxicomane accro à l'ICE qui a perdu sa famille, ses amis, son travail de musicien et qui a fini SDF. En fait, c'est l'une des dépendances les plus difficiles à traiter, et, beaucoup en meurent.

## A QUOI RESSEMBLE LA METAMPHETAMINE ?

La méthamphétamine se présente sous forme de poudre blanche et cristalline sans odeur, au goût amer et qui se dissout facilement dans l'eau ou l'alcool. On a remarqué que la poudre pouvait avoir d'autres couleurs : brune, grise, jaunâtre, orange et même rose. Elle peut aussi être compressée sous forme de comprimé. Comme il a déjà été mentionné, elle peut-être sniffée, fumée ou injectée. L'ICE se présente sous forme de cristaux volumineux ressemblant à de la glace et elle est plus généralement fumée.

## **LES NOMS COURANTS DE LA METHAMPHETAMINE**

La méthamphétamine et le cristal méthamphétamine portent différents noms :

### **METH ou CRISTAL METH**

- Beannies
  - Brown
  - Chalk
  - Crank
  - Chicken feed
  - Cinnamon
  - Crink
  - Crypto
  - Fast
  - Get go
  - Meth
  - Methlies QUICK
  - Mexicain crack
  - Pervitin
  - Poudre jaune
  - Redneck cocaïne
  - Speed
  - Tick tick
  - Tweak
  - Wash
  - yaba
- Batu
  - Blade
  - Cristy
  - Crystal
  - Crystal glass
  - Glass
  - Hot ice
  - Ice
  - quartz
  - Shabu
  - Shards
  - stove top
  - tina
  - Ventana

## AVEC QUOI L'ICE EST-ELLE FAITE ?

La méthamphétamine est une substance chimique synthétique fabriquée par l'homme, à la différence, par exemple, de la cocaïne qui provient d'une plante.

L'ICE est habituellement fabriquée dans des laboratoires clandestins illégaux qui utilisent différentes formes d'amphétamines ou de dérivés, mélangées à d'autres substances chimiques pour augmenter leur puissance. Des pilules communes comme les remèdes contre le rhume sont souvent utilisées comme base pour la production de cette drogue. Le préparateur d'ICE extrait l'ingrédient actif de ces pilules, la pseudo-éphédrine (un produit chimique qui provient d'une autre drogue stimulante appelée « amphétamine »), et le combine avec d'autres ingrédients dangereux, voire mortels, comme de l'acide de batterie, du détachant, de l'essence pour lampe ou de l'antigel, pour augmenter sa force.

Les préparateurs de la méthamphétamine de synthèse utilisent des produits chimiques dangereux, potentiellement explosifs. A cause de la nature instable des matériaux qu'ils utilisent et du fait qu'ils sont eux-mêmes des consommateurs de drogues désorientés, ils sont souvent grièvement brûlés, défigurés ou tués lorsque leurs préparations explosent. De tels accidents mettent en danger les habitations et les immeubles proches.

Les laboratoires clandestins génèrent également de nombreux déchets toxiques : la production de 500 grammes de méthamphétamines génère 2,5 KG de déchets. Les personnes exposées à ces substances peuvent être empoisonnées ou tomber malades.

### Témoignage

*Nous avons transformé la maison en laboratoire pour fabriquer de l'ICE. Les produits chimiques toxiques étaient stockés dans notre réfrigérateur, on ne savait pas que les toxines allaient pénétrer dans la nourriture. « Quand j'ai donné du fromage à mon fils de trois ans, je ne savais pas que je lui donnais de la nourriture empoisonnée. J'étais trop défoncée à l'ICE pour remarquer, 12 heures plus tard, que mon fils était mortellement malade. Et j'étais tellement défoncée que cela m'a pris deux heures pour savoir comment j'allais l'emmener à l'hôpital. Le temps que j'arrive aux urgences mon fils était mort d'une dose mortelle d'hydroxyde d'ammoniaque, un des produits chimiques utilisés pour faire de l'ice.*

Mélanie, ex-toxicomane

## COMMENT LA METHAMPHETAMINE AFFECTE LA VIE DES GENS

Quand les gens prennent de la méthamphétamine, leur vie est influencée de différentes façons, il y a trois niveaux de consommation.

### **LA CONSOMMATION OCCASSIONNELLE D'ICE :**

Ceux qui consomment de la méthamphétamine de façon occasionnelle, l'avalent ou la sniffent. Ils recherchent l'hyperstimulation qu'elle procure de façon à rester éveillés suffisamment longtemps pour pouvoir terminer une tâche ou un travail, ou bien ils recherchent son effet coupe-faim pour perdre du poids. Ils sont sur le point de devenir des consommateurs « bingue » (le mot bingue signifie «consommer jusqu'à en perdre la tête »).

### **LA CONSOMMATION D'ICE A EN PERDRE LA TETE :**

Ceux qui consomment de la méthamphétamine jusqu'à en perdre la tête la fument ou se l'injectent avec une seringue. Cela leur permet de recevoir une plus forte dose de drogue et de ressentir un « rush » qui les rend psychologiquement accros. Ils sont près de passer à une consommation très intensive.

### **LA CONSOMMATION TRES INTENSIVE D'ICE:**

Ceux qui prennent de la méthamphétamine de façon très intensive sont des accros, souvent appelés «speed freaks ». Ils passent la plus grande partie de leur vie à éviter la descente douloureuse après l'extase. Pour parvenir au rush tant désiré, ils doivent en prendre toujours plus. Mais, comme avec les autres drogues, chaque flash successif de méthamphétamine est moins intense que le précédent, ce qui précipite la personne accro à L'ICE dans la spirale sombre et mortelle de la dépendance.

## LES ETAPES DE « L'EXPERIENCE » DE L'ICE

**1 Le « rush »** - Un rush est la réponse initiale que les consommateurs ressentent quand ils fument ou s'injectent de l'ICE. Pendant le « flash » ou le rush, les battements cardiaques du consommateur accélèrent le métabolisme, la tension artérielle et le pouls. A l'inverse du rush qui se produit avec le crack ou la cocaïne, qui dure approximativement 2 à 5 minutes, le rush de méthamphétamine continue pendant plus de 30 minutes.

**2 la « défonce »** - Le rush est suivi par la défonce quelquefois appelé « the shoulder ». Durant la défonce, le consommateur semble souvent avoir plus de dynamisme, être plus brillant et peut chercher l'embrouille, interrompant souvent les autres personnes et finissant les phrases à leur place. Les effets de désillusion peuvent pousser un consommateur à se concentrer intensément sur un élément banal et illogique, comme de nettoyer toujours la même fenêtre pendant plusieurs heures. La défonce peut durer 4 à 16 heures.

**3 Le « bingue »** - Un bingue est un usage incontrôlé de drogue ou d'alcool. Il incite le toxicomane à prolonger la défonce en fumant ou en s'injectant plus de méthamphétamine. Le bingue peut durer de 3 à 15 jours. Durant le bingue, le consommateur devient hyperactif à la fois mentalement et physiquement. Chaque fois que le consommateur fume ou s'injecte plus de drogue, il a un autre rush plus petit jusqu'à ce que finalement il n'y ait plus de rush et plus de défonce du tout.

**4 « Tweaking »** - un consommateur de méthamphétamine est plus dangereux lorsqu'il traverse une phase d'accoutumance, qui s'appelle tweaking, un état qui est atteint à la fin d'un bingue de drogue, quand la méthamphétamine ne procure plus de rush ou de défonce. Incapable de soulager les horribles sentiments de vide et ressentant un besoin terrible de drogue, un toxicomane perd son sens de l'identité. Il peut ressentir d'intenses démangeaisons et être convaincu que des insectes courent sous sa peau.

**5 La « descente »** - Pour le consommateur bingue, la descente se produit au moment où le corps s'arrête, incapable de supporter les effets de la drogue qui circule dans le corps, avec pour résultat une longue période de sommeil. Même le

plus mauvais, le plus violent des consommateurs devient presque sans vie durant la descente et ne représente plus la moindre menace pour qui que ce soit. La descente peut durer de 1 à 3 jours.

**6 « Gueule de bois A l'ICE »** - Après la descente, le consommateur retombe dans un état dégradé, affamé, déshydraté et complètement épuisé physiquement, mentalement et émotionnellement. Cet état dure généralement entre 2 et 14 jours. Cela conduit à encore plus d'accoutumance car la « solution » à ces sensations est de consommer toujours Plus d'ICE.

**7 « Etat de manque »** - 30 à 90 jours peuvent s'écouler avant que le consommateur se rende compte qu'il est en état de manque. Tout d'abord, il devient déprimé, perd son énergie et sa capacité à éprouver du plaisir. Puis vient le besoin de plus méthamphétamine et le toxicomane a souvent des idées de suicide. Comme l'état de manque est extrêmement douloureux et pénible, la plupart des consommateurs se remettent souvent à en prendre. Ainsi, 93 % des gens qui subissent un traitement traditionnel, recommencent à en consommer.

## LES EFFETS MORTELS DE L'ICE

### L'impact à court et à long terme sur l'individu

Lorsqu'on prend de l'ICE, elle crée une fausse sensation de bien-être et d'énergie et la personne a tendance à pousser son corps plus vite et plus loin qu'il n'en est capable. Par conséquent, les consommateurs de drogue peuvent subir de graves « chocs » ou des pannes physiques et mentales après que les effets de la drogue se sont dissipés.

Comme la consommation continue de drogue diminue la sensation naturelle de faim, les consommateurs peuvent perdre beaucoup de poids. Les effets négatifs peuvent également inclure : des troubles du sommeil, de l'hyperactivité, des nausées, une illusion de pouvoir, ainsi qu'une agressivité et une irritabilité accrues.

La drogue provoque d'autres effets inquiétants : des insomnies, de la confusion, des hallucinations, de l'anxiété, de la paranoïa et une agressivité grandissante. Dans certains cas, cette consommation entraîne des convulsions pouvant conduire à la mort.

### **Une longue liste de dommages**

A long terme, l'usage d'ICE peut causer des dommages irréversibles : augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine, des vaisseaux sanguins du cerveau endommagés pouvant causer des attaques ou un rythme cardiaque irrégulier et un collapsus cardiovasculaire ou la mort. Il peut causer des lésions au foie, aux reins et aux poumons.

On constate des cas graves de lésions cérébrales, de troubles de la mémoire et une incapacité accrue à saisir des idées abstraites chez les consommateurs. Ceux qui s'en sortent sont généralement sujets à des trous de mémoire ou à des sautes d'humeurs extrêmes.

## ICE

### **Effets à court terme**

- Perte d'appétit
- Pouls accéléré, pression sanguine, température
- Dilatation des pupilles
- Horaire de sommeil perturbé
- Nausées
- Comportement bizarre, instable, quelquefois violent
- Hallucinations, hyper-nervosité, irritabilité
- Panique et psychose
- Overdoses pouvant mener à des convulsions, à des crises et à une mort subite

### **Effets à long terme**

- Lésions irréversibles au niveau des vaisseaux sanguins du cœur et du cerveau, hypertension pouvant induire des crises cardiaques, des congestions cérébrales et la mort
- Lésions au foie, aux reins et aux poumons
- Destruction des tissus nasaux dans le cas où la drogue est sniffée
- Problèmes respiratoires dans le cas de drogues fumées
- Maladies infectieuses et abcès dans le cas d'injection
- Malnutrition, perte de poids
- Caries dentaires graves
- Désorientation, apathie, confusion menant à l'épuisement
- Forte dépendance physiologique
- Psychose
- Dépression

Lésions au cerveau similaires à la maladie d'Alzheimer, congestions cérébrales et épilepsie

## REVUE DU MOIS D'AVRIL : Association VIVRE SANS DROGUE N°1

Calendrier des Actions de l'Association (manifestations, fêtes...) pour l'année 2009

Mois	
Janvier	<u>Le mardi 06</u> : Epiphanie avec sa galette des rois (à fêter le samedi 10) <b><u>Samedi 31</u>: Anniversaire groupes</b> <b>Nouvel an chinois</b>
Février	<u>Le lundi 02</u> : La chandeleur avec ses crêpes (à fêter le samedi 07) <u>Le samedi 14</u> : La fête des amoureux saint valentins <b><u>Samedi 28</u> : Anniversaire groupes</b>
Mars	<u>Le SAMEDI 7</u> : Fête des grands-mères <b><u>Samedi 28</u> Anniversaire groupes</b>
Avril	<u>Le SAMEDI 11</u> : Pâques avec ses œufs, Mardi gras <b><u>Samedi 25</u>: Anniversaire groupes</b>
Mai	<u>Le vendredi 9</u> : Journée de l'Europe <u>Le samedi 30</u> : Fête des mères <b><u>Samedi 30</u> : Anniversaire groupes</b>
Juin	<b><u>SAMEDI 20</u></b> : Fête de la musique et la Fête des pères <u>Le vendredi 26</u> : Journée mondiale : lutte contre les produits illicites <b><u>SAMEDI 27</u>Anniversaire groupes</b>
Juillet	
Août	<b><u>SAMEDI 1</u>: Anniversaire groupes</b>  <b><u>SAMEDI 29</u>: Anniversaire groupes</b>
Septembre	<b><u>SAMEDI26</u> : Anniversaire groupes</b>
Octobre	<b><u>SAMEDI3</u></b> : Fête des grands pères <b><u>SAMEDI31</u>: Anniversaire groupes</b>
Novembre	<b><u>SAMEDI 7</u></b> : Halloween <b><u>SAMEDI28 novembre</u> : Anniversaire groupes</b>
Décembre	Préparation de Noël ARBRE DE NOEL <b><u>SAMEDI 26</u> Anniversaire groupes</b>

Ce programme est établi en dehors de toutes les actions régulières.



## L'ÉPIPHANIE AVEC LA GALETTE DE ROIS



## LE JOUR DE L'AN CHINOIS



## LA CHANDELEUR



## La st valentin avec le mariage de PAMATAI TANE et de PAMATAI VAHINE



## LA FETE DE LA FEMME ET CELLE DES GRAND-MERES