

Le CAST'ING de L'ACTU

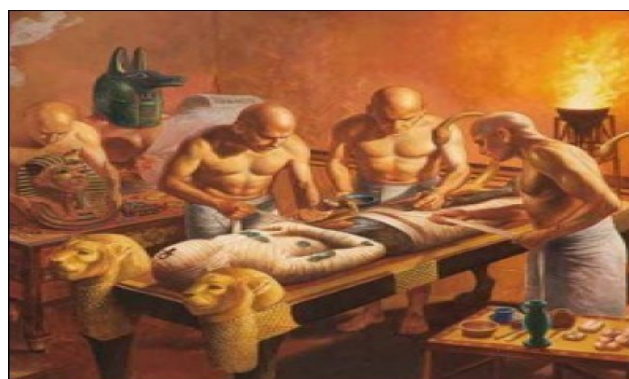
Article Collectif – Page 3 et 4



La solitude—Page 2

Dans cet article, je vais aborder un sujet très bien connu dans notre société, mais peu parlé qui est : la solitude

La thanatopraxie—Page 5



Les cannabinoïdes de synthèse – Page 1

« Le PTC ou Buddha Blue est devenu un fléau sanitaire car aucune substitution n'a encore été trouvée. »

Cannabinoïde de synthèse, drogue Next Gen

P.T.C.... Le voile enfin levé

Depuis son apparition approximativement il y a une dizaine d'années et confondu avec le CBD liquide qu'on fume lui aussi avec la cigarette électronique, le PTC ou Buddha Blue est devenu un fléau sanitaire.

Le PTC est l'acronyme de « Pète Ton Crane », confondu parfois avec le CBD (cannabidiol) par certains consommateurs et surtout par le grand public. Il y a un ou deux principes actifs qui appartiennent aux cannabinoïdes de synthèse.

Ce sont des produits chimiques qui ne proviennent pas du tout d'une plante mais qui sont fabriqués en laboratoire.

Ils se fixent sur les mêmes récepteurs cérébraux que le THC (tétrahydrocannabinol) mais ils sont plus concentrés que le cannabis n'est concentré en THC.

Dans la plante de cannabis ou chanvre, plusieurs molécules sont présentes dont le THC et le CBD qui se fixent tous deux sur les mêmes récepteurs ando-cannabinoïdes.

Pour le cannabinoïdes de synthèse (PTC), il n'y a pas de THC mais son effet est très puissant et addictif.

Ce sont souvent des patients jeunes, 18 à 25 ans, qui consomment cette drogue de synthèse.

Ce sont des patients assez jeunes car ils ne mesurent que peu le danger, c'est un produit bon marché, c'est aussi tendance en E-liquide et pour quelques Euros il est possible de s'en procurer. Le prix de base est souvent de 10ml pour 10Euros, ce qui permet devapoter plusieurs jours.

Pour cinq ou six bouffées, l'effet est équivalent à celui d'un « joint » fortement dosé.

Ces usagers sont pris en charge en consultation « jeunes consommateurs » et parfois amené par leur famille qui est désespérée.

Ils arrivent bien souvent à un degré d'intoxication où ils sont déscolarisés.

Les effets les plus souvent évoqués sont les mêmes qu'avec une consommation accrue au THC mais décuplés.



Ils se manifestent par une distorsion des perceptions, un effet anxiolytique, de décontraction musculaire, l'accélération du rythme cardiaque et parfois aussi une attaque de panique.

Des effets apparaissent avec la consommation de cannabinoïdes de synthèse que l'on n'a pas avec le cannabis, des problèmes sur la motricité, des personnes se trouvent momentanément incapable de faire le mouvement demandé, ce qui ressemble à une paralysie temporaire.

Mais on a que très peu de recul sur ces effets pour le moment.

Il existe un « syndrome de sevrage » donc la dépendance n'est pas seulement psychique mais aussi physique.

Il se manifeste par de la sudation extrême, des nausées, des maux de ventre, l'incapacité à s'alimenter ou s'hydrater, des insomnies, des sauts d'humeur, ce qui ressemble beaucoup au sevrage du cannabis mais avec une plus forte intensité.

Aucune substitution médicamenteuse n'est possible même si il est parfois prescrit des anxiolytiques ou antidépresseurs.



Il faudra s'armer de patience et subir le syndrome de sevrage en étant soutenu et aidé par un psychologue spécialisé dans l'addictologie et le personnel médical.

Les effets durent en général une semaine, voire dix jours.

Le Centre d'Accueil de Soins pour Toxicomanes (CAST) de Reims et d'Épernay interviennent beaucoup dans les CFA, les collèges et lycées pour des réunions d'information et de prévention.

A Reims, une autre association intervient elle aussi, faisant des consultations « jeunes consommateurs » dans les lycées. (Addiction France)

Je remercie la participation de Mr Faradoni, psychologue au CAST de Reims et d'Épernay, pour son aide apportée à l'écriture de cet article.

Solitude

Dans cet article, je vais aborder un sujet très bien connu dans notre société, mais peu parlé qui est la solitude. Dans cet article nous allons voir, qu'est-ce que la solitude. De façon théorique et humaine. De part des recherches et des témoignages. Et essayer de proposer des solutions.

Solitude fait et sentiment

Selon la définition, la solitude est le fait de n'être engagé dans aucun rapport social, selon la vie. La solitude est une sensation d'isolement, parfois choisie....Et souvent subie. « Je suis une personne qui souffre terriblement de la solitude. J'ai de moins en moins d'amis. Je n'ai plus de famille ». Qu'est-ce que se sentir seul ? A l'origine, il s'agit d'un fait, et non d'une émotion. « Je suis seul dans mon appartement parisien en télétravail, je ne sors plus, je suis déprimé et j'ai l'impression que c'est un cercle vicieux. Lorsque personne n'est à vos cotés vous êtes seuls.

De ce fait peut découler une impression d'isolement, une tristesse, un manque d'incomplétude....à deux, en groupe ou au milieu d'une foule. « Je suis une femme qui récemment ; en décembre dernier, fait une fausse couche et je n'arrive pas à m'en remettre. J'ai été seule dans cette épreuve et ça m'a bouleversée. Mon mari n'arrive pas à comprendre ma dépression». Rien n'empêche de se sentir seule.

L'expression est générique, englobant émotions créées par l'absence d'interaction sociale. A savoir, partager, échanger, parler ou être incompris, laissé pour compte, exclu, jugé, être différent.

La cause de la solitude

Tout événement peut devenir cause de solitude, si notre cerveau l'interprète ainsi. «J'ai 28 ans. Je suis mariée et maman d'une petite fille de deux ans et demi. Ma solitude n'est pas vraiment récente, c'est en réalité depuis mon mariage que j'en souffre».



Ex: La déprime saisonnière, des choix mal acceptés par la société, la maladie....Ne pas se sentir soutenu, validé par les autres, crée fréquemment souffrance et isolement.

« Je suis un homme de 30 ans, cela fait 10 ans que je vis avec mon compagnon, sans que ma famille et mes amis soient au courant. Je n'en pouvais plus de mentir aux gens que j'aime, donc récemment j'ai fait mon coming out et je le regrette, car la majorité de mes proches ont très mal réagi». L'absence est également une cause de solitude évidente. Ex: Un ou une conjointe qui s'absente, un divorce, un deuil. Des situations à différencier du véritable isolement social. Celui-ci touche particulièrement les personnes âgées, sans abri, coupées des moyens d'échange les plus classiques (voiture, loisir, magasin, transport en commun....) vivant en marge de la société.

« Définition de la solitude :

Situation d'une personne qui est seule de façon momentanée ou durable. »

Solutions proposées

On devrait vivre sa vie d'abord pour nous et non au regard des autres. Mettre son bonheur dans ses mains, même si les autres y contribuent. Trouver des choses que vous aimez ou aimeriez faire (activités, loisir, sport, cuisine....). Arrêter de vous limiter, les autres s'en chargent déjà pour vous. Entourez-vous de gens qui ont des valeurs similaires aux vôtres, cela facilitera votre vie et vous serez moins déçus. Prenez le temps d'accepter les épreuves de la vie, même si parfois ou souvent elles sont très dures. Partez du principe que l'on a qu'une vie et qu'il faut la vivre à fond. Ne vous prenez plus la tête sur tout ce que vous ne contrôlez pas, la vie est déjà compliquée alors ne vous la compliquez pas davantage. Et pour finir, je pense que c'est la phrase la plus importante : acceptez vos émotions et apprenez à les relâcher.

La solitude dans notre société est un fléau qu'elle soit sociale, géographique, culturelle, émotionnelle... qu'il faut combattre. Car aussi nos institutions médicales, éducatives, sociales... sont touchées.

Article Collectif

Le harcèlement scolaire

« Maman, j'ai peur d'aller à l'école »

En milieu scolaire, le harcèlement est le fait, pour un élève ou un groupe d'élèves, de faire subir de manière répétée à un ou plusieurs camarades, des propos ou des comportements négatifs voire violents. Le harcèlement a pour effet de porter atteinte à la dignité d'une personne et de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant. Les victimes sont souvent seules face à cette menace diffuse.

Il y a trois caractéristiques du harcèlement scolaire :

La violence : C'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes (lors de racket par exemple).

La répétitivité : Il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement.

L'isolement : La victime est souvent isolée, plus petite, plus faible physiquement et dans l'incapacité de se défendre.

Le harcèlement se fonde généralement sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques, telle que :

L'apparence physique : Poids, taille, couleur de peau, couleur de cheveux.

Le sexe, l'identité de genre : Garçon jugé trop efféminé, fille jugée trop masculine, sexisme, orientation sexuelle ou supposée.

Un handicap : Physique, psychologique ou mental.

Un trouble de la communication qui affecte la parole : Bégaiement, bredouillement.

Un élève est victime de harcèlement lorsqu'il subit, de façon répétitive, des actes négatifs de la part d'un ou plusieurs élèves. Un comportement négatif peut se produire lorsqu'un élève, ou un groupe d'élèves, inflige un malaise à un autre, que ce soit de manière physique (frapper, pousser, pincer ou retenir) ou verbale (menaces, railleries, taquineries et sobriquets). Les actions négatives peuvent également se manifester sans paroles ni contacts physiques (grimaces, gestes obscènes, ostracisme ou refus d'accéder aux souhaits d'autrui). Cette définition par le psychologue DAN OLWENS suggère trois dimensions importantes permettant de distinguer le harcèlement des autres formes de comportement violent (le pouvoir, la fréquence, la nature des agressions).

En chiffre, le harcèlement scolaire c'est :

- Un collégien ou lycéen sur cinq en est victime. Parmi ces élèves concernés, 16 % subissent le harcèlement pendant plus d'un mois
- La moitié des victimes sont collégiens, il y a autant de garçons que de filles concernés. 1/3 des élèves en situation de handicap sont concernés (également 28 % des roux, 30 % des élèves en internat, ...)
- Les violences verbales, c'est 90 % des cas. Les violences physiques, c'est 2/3 des cas. Les messages blessants sur les réseaux sociaux ou par téléphone, c'est 50% des cas.

Les conséquences du harcèlement :

- La moitié des victimes ont du mal à s'endormir et ont peur que les autres élèves parlent dans leur dos
- 1/3 des victimes ont des maux de tête ou de ventre à l'idée de retourner en classe
- 58 % des victimes ont déjà pensé à se faire du mal, se renferment, évitent de prendre la parole en classe, évitent certaines zones de l'école ou prétendent être malade.

(etudiant.lefigaro.fr)

Article Collectif

Le harcèlement scolaire

Témoignage :

« Je témoigne, 7 ans après le harcèlement physique et moral que j'ai subi au collège et au lycée. Tout commença en 2013, lors de mon entrée en 6^{ème}, dans un collège et un village où je ne connaissais personne. Au début, ça a commencé par des moqueries, puis après cela, c'est allé bien plus loin. Des mèches de cheveux coupées en classe, des gommes et des stylos jetés sur moi, on me poussait dans les escaliers quand j'étais en béquilles, on me harcelait et on m'a insulté à l'intérieur comme à l'extérieur de l'établissement. Mes parents avaient beau alerter les professeurs, le CPE, mais personne n'a fait en sorte que ce cauchemar s'arrête enfin. Les années passent et le harcèlement continue, encore plus violent cette fois. Je me retrouve piégée dans les vestiaires de sport, avec les filles de ma classe, qui ont décidé d'allumer les douches et de déchirer mes vêtements et d'appeler les garçons pour venir me toucher (je cite : « parce que c'est drôle »). Je décide donc de me changer et de ne rien dire par honte et par peur. 7 ans après ce qu'ils m'ont fait traverser, je suis suivie pour dépression sévère. Ils m'ont tué de l'intérieur, ils m'ont mis des peurs et des angoisses qui mettront encore longtemps à guérir ».



Après avoir fait toutes ces recherches, nous nous sommes posés plusieurs questions :

Y a-t-il des interventions préventives?

Le programme nommé **PHARE** est un plan de prévention du harcèlement, mis en place depuis 2021 et généralisé aux écoles et collèges à la rentrée 2022, il est étendu au lycée à la rentrée 2023. 100% des écoles doivent le mettre en place. Le programme **PHARE** consiste à prévenir les phénomènes de harcèlement

Les professionnels sont-ils formés ?

Il existe une formation des référents et des professeurs qui permet de développer des compétences spécifiques pour prévenir le harcèlement. Des modules théoriques de formation sur la compréhension du phénomène de harcèlement et ses conséquences.

Comment la police gère tout cela ?

Mise en place de la méthode **PIKAS** : Elle consiste à s'entretenir individuellement avec les élèves harceleurs, sans les blâmer afin qu'ils prennent conscience d'un problème pour les élèves harcelés et propose des solutions pour que cesse le harcèlement.

Il y a un numéro national :

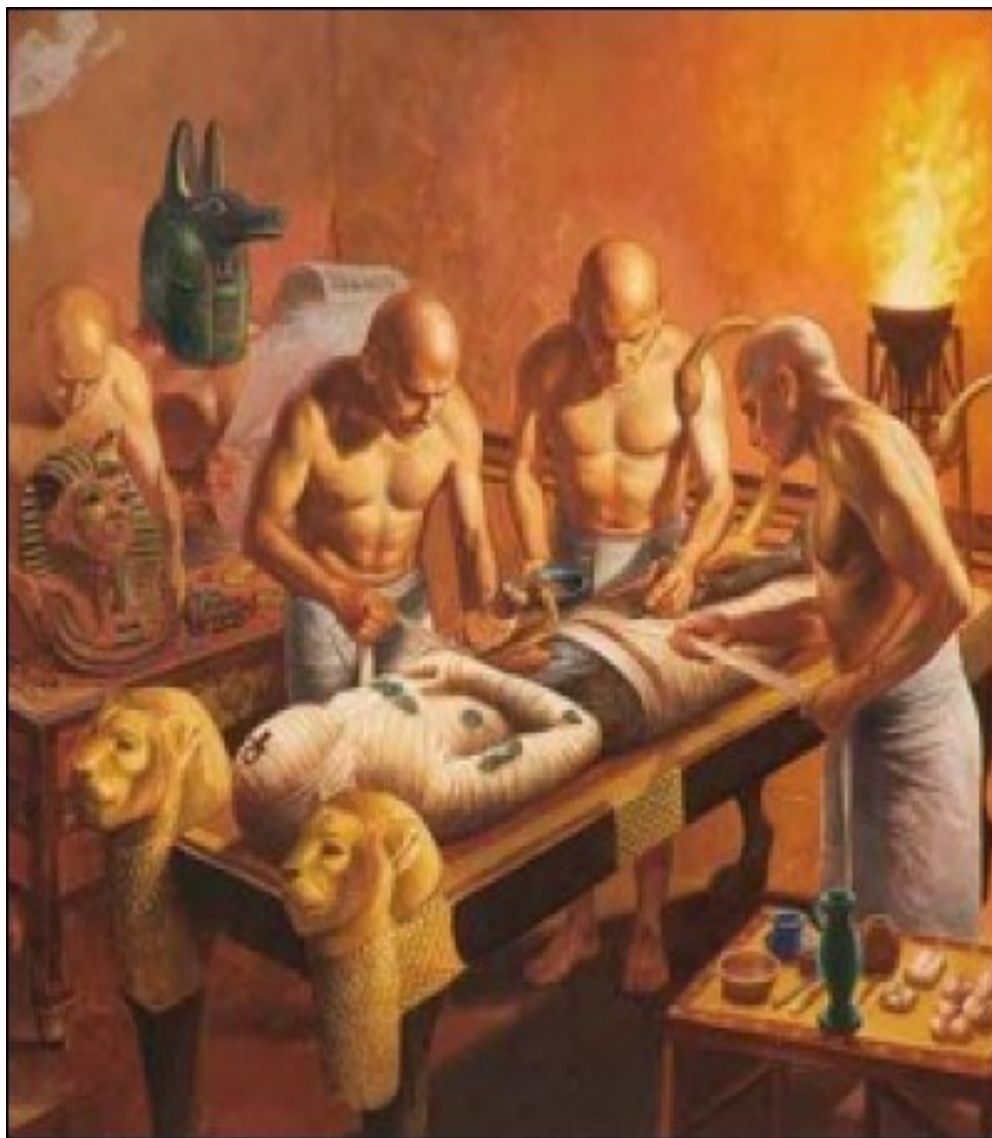
Le **3818** (écoute et conseils)

Pour les parents il est possible de demander un rendez-vous à la **DSDEN** : Inspection académique.

Le harcèlement revêt des aspects différents en fonction de l'âge et du sexe. Des centres d'intérêts différents. Et l'appartenance à un groupe sociale ou culturel particulier. Comment peut-on mieux faire ?

QU'EST-CE-QUE LA THANATOPRAXIE

La thanatopraxie, appelée également soins de conservation (préserve l'intégrité physique du défunt, lui donne une apparence apaisée).



Le thanatopracteur (trice) effectue divers soins : Méthodes d'embaumement (Conservation du corps) ainsi qu'à l'habillage, coiffage, maquillage et positionnement du corps. Il donne une belle image des personnes qui nous sont chères et nous ont quittées. Les thanatopracteurs ont des employeurs variés comme les hôpitaux, les écoles de médecine, les morgues, des entreprises de pompes funèbres (embaucher ou libéral).

Cette profession est peu connue. Pourtant, indispensable et ne compte actuellement en France que 1200 thanatopracteurs environs.

Les soins de la thanatopraxie consistent à :

- Nettoyer et désinfecter le corps.
- Extraire des fluides et des gaz.
- Incinérer des liquides physiologiques.
- Injecter une solution Formolée par voie intra-artérielle.
- Remodeler certaines parties du corps endommagées (accident) à l'aide de cire, plastique et coton.

J'ai travaillé pendant 8 ans dans une maison de retraite comme aide-soignante.

J'ai fait une formation pour faire la toilette et l'habillage des résidents décédés dans le respect de leurs religions.

Nous n'avions pas de chambre froide, donc nous faisons appel à une thanatopractrice avec qui j'aimais beaucoup apprendre cette profession.

Il y a 7 ans, j'ai trouvé une école et mon stage pour devenir thanatopractrice (6 mois d'école, 6 mois de stage).

Hélas le budget est vraiment trop élevé à ce moment-là.

C'est pour cela qu'à l'époque je n'ai pas pu faire ma formation et passer le diplôme.

Mais je ne baisse pas les bras.

Je garde toujours l'espoir d'exercer cette profession.

« Pour donner une belle image des personnes qui nous sont chères et nous ont quittées. »

Sandrine

CULTURE

Jardin : Les bonsaïs

Santé : Le saviez-vous



Les bonsaïs

L'art du bonsaï se développe en Chine dans 2 grandes tendances différentes. L'école du nord, qui éduque les arbres par la taille, l'attention et le poids. L'école du sud pour sa part les récupèrent des montagnes en les mettant dans un pot. Et en préservant leur forme naturelle. Le bonsaï est issu d'une ancienne tradition chinoise. Cette tradition fut exportée au Japon il y a environ 500 ans où elle fut améliorée, codifiée et devint une forme d'art. Le bonsaï est avant tout un arbre. Le mot

bonsaï est chinois et signifie « arbre qui pousse dans un pot ». Deux siècles avant notre ère, les bonsaïs étaient utilisés pour créer des paysages miniatures en Chine. Il existe deux types de bonsaï : ceux d'intérieur et d'extérieur. Il en existe de différentes formes. Il y a des bonsaïs tropicaux et conifères. Que ce soit en intérieur ou dans le jardin, le bonsaï reste un élément décoratif très intéressant dans la maison. En effet, vous pouvez transformer tous les arbres en bonsaï à priori, ce qui vous permet de bénéficier d'une grande variété d'arbres que vous pouvez choisir à votre guise.

Le saviez-vous ?

Le nez :

Le nez pousse tout au long de la vie et verrait sa forme se modifier tout simplement en raison de la loi de la gravité. La peau plus fine et moins élastique tend à s'affaisser.

Idem pour les oreilles qui grandiraient de 0,22 millimètre par an, soit 1 centimètre en 50 ans.

La vitesse de l'air expulsé par le nez lors d'un éternuement est d'environ 170 km/h. A titre de comparaison, la vitesse maximale autorisée sur les autoroutes est de 130 km/heure...

Les gouttelettes de sécrétions projetées peuvent atteindre une distance de 6 mètres. Mieux vaut donc mettre la main devant sa bouche pour éviter les atterrissages malencontreux.

L'intestin :

Les avancées scientifiques ont mis en évidence récemment qu'il n'y avait pas que le cerveau qui avait des neurones : l'intestin en contiendrait approximativement 200 millions de neurones.

Autant de neurones qui jouent un grand rôle dans la régulation de nos émotions et ont une incidence directe sur le bien-être et le confort digestif. Avoir une boule au ventre lorsqu'on a peur s'explique désormais scientifiquement parlant...

Le cerveau :

Les messages du cerveau humain circulent dans les nerfs jusqu'à 500km/h.

*10 informations insolites sur notre corps (passeportsante.net)

ATELIER JOURNAL au CTR du CAST de Reims

Sur la base de quel constat le projet est-il né ?

L'idée d'un atelier répond à une demande du projet de service.

Le projet correspond-il à des besoins et attentes d'utilisateurs ?

Ce projet répond à un choix des patients parmi d'autres activités proposées. Cette activité a été choisie de notre côté afin de les aider à remobiliser diverses compétences comme l'écriture, la lecture, la mémoire, la concentration, le repérage dans le temps et l'espace, l'expression artistique.

À QUI S'ADRESSE LE JOURNAL ?

Le journal s'adresse aux patients du Centre d'Accueil, le service ambulatoire du CAST. Les patients du CTR peuvent lire l'Union tous les jours. L'idée est de donner accès à une information synthétisée aux patients de l'Accueil également. Ce journal pourra être lu par le personnel du CAST et les visiteurs. Cependant depuis la création du journal, notre public s'est élargi. Nous distribuons plusieurs exemplaires à nos différents partenaires.

SUR QUOI VEUT-ON INFORMER ?

On veut informer ce public sur ce qui se passe au niveau régional, national et international. Les articles porteront sur des sujets regroupés par rubriques (culture, sport, cuisine, science, hobbies divers, musique, faits divers, people...). Le rédacteur pourra choisir de faire un reportage, une revue de presse, une interview, une brève ou encore un dessin, une photo. Chaque résident écrit un article après avoir choisi un sujet. Chaque numéro contient un article collectif, que les résidents auront cette fois-ci écrit ensemble.

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE LECTURE.