

FÉVRIER 2021



# SIDUS



MIELS-QUÉBEC



# MOT DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## De la part de votre président...

Bonjour!

Tout d'abord, je vous souhaite à toutes et tous une année 2021 en santé, et tournée vers l'avenir, avec la perspective, apportée par la vaccination, de retrouver plus de liberté dans nos déplacements et de pouvoir tous nous retrouver éventuellement... dans quelques mois peut-être...?!

Oui, ça me manque beaucoup de vous voir, tout comme vous, j'en suis certain! Qui aurait pu imaginer que c'est le premier ministre qui allait me donner mon heure maximale de rentrée? Qui aurait pu prédire que c'est correct de croiser des inconnus à l'épicerie mais interdit de voir mes amis proches et ma famille? Qu'il est permis d'acheter de la bière et de l'alcool mais pas une carte de souhaits à une amie pour son anniversaire? Que si je rencontre par hasard sur la rue quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps, je dois me retenir et rester éloigné, les bras ballants en cachant mon sourire derrière un masque plutôt que de m'approcher pour lui donner des bisous sur les joues et faire un bon « calin » ?? Vous aussi, vous en avez en tête, des situations de ce genre, non?!

Bon, d'accord, oui, « ça va bien aller »...!! J'en comprend très bien la raison et j'y adhère totalement et même sans réserve!! Et je sais bien que les mesures, c'est pour une période limitée, que ça va se terminer, qu'à un moment donné, nous allons en parler au passé...peut-être même avec humour! Mais n'empêche : chacun(e) de nous doit rester vigilant(e) et identifier ses propres « trucs et astuces » pour demeurer alerte et positif : prendre une bonne marche en nature pour se ressourcer,

faire une sortie en ski ou une promenade en raquette, préparer un bon repas minutieusement et avec amour afin que ça devienne une petite fête, tenir un « 5 @ 7 » sur « Messenger » ou « Zoom » afin de voir la « binette » des amis et partager des sourires, lire enfin ce livre dont la lecture était reportée depuis si longtemps, parler avec les amis (oui, oui, au téléphone...!), visionner cette série télé bien cotée ou le film recommandé par des amis, assister à un spectacle en ligne, sans compter tous les échanges via les réseaux sociaux...

Chacune et chacun de nous a développé une très grande adaptabilité à ce contexte inédit et ça mérite une belle « tape dans le dos », ne l'oublions pas! Tous les employé(e)s et les bénévoles du MIELS-Québec sont avec vous tous, et déploient des trésors d'ingéniosité afin que nous passions tous à travers cette étape le plus sereinement possible. Malgré la distance et le télétravail, vous le sentez, vous le savez, vous le constatez : elles et ils sont là pour vous soutenir! « BRAVO » à toute l'équipe pour toute cette chaleur humaine qui nous lie et tellement prometteuse de retrouvailles inoubliables! On va se revoir, c'est une question de temps : aiguisons donc notre patience et laissons aller notre ingéniosité car ça va rester un moment inoubliable! Bon début de 2021!!

**Guy Gagnon**, président du C.A.

- 02 - MOT DU C.A.
- 03 - RUBRIQUE DES EMPLOYÉ.E.S
- 04 - ESPACE MEMBRES
- 10 - CHRONIQUE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE
- 11 - QU'EST-CE QU'UNE TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE
- 12 - BIEN-ÊTRE CHEZ SOI
- 14 - SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT MARC-SIMON
- 15 - GUIDE THÉRAPEUTIQUE VIH/VHC
- 16 - ORIGINES DE LA SAINT-VALENTIN
- 17 - GROUPE DE DISCUSSION GBHARSAH
- 20 - LA PSYLOCIBINE ET LA PSYCHOTHÉRAPIE POUR LES SURVIVANTS DU SIDA
- 24 - COLLOQUE À LA CROISÉE DES IDENTITÉS
- 25 - SEMAINE DE LA SANTÉ SEXUELLE ET GÉNÉSIQUE
- 26 - OUTIL DE DÉTECTION DU FENTANYL DANS LES DROGUES
- 27 - SEUL.E À LA MAISON AVEC TA CONSO ?
- 29 - SONDAGE CANADIEN LGBTQ2
- 30 - CALENDRIER
- 31 - DIVERTISSEMENT
- 33 - PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

**Création** : Marc-Anciel Gaudette

**Coordination et révision** : Pier-Ann Roy, Katy Rodrigue, Audrey-Ann Thibodeau et Marc-Anciel Gaudette

**Crédit photo de la couverture** : Marc-Anciel Gaudette

# RUBRIQUE DES EMPLOYÉ.E.S

## LOUIS PHILIPPE LAVIOLETTE

INTERVENANT EN RÉDUCTION DES MÉFAITS

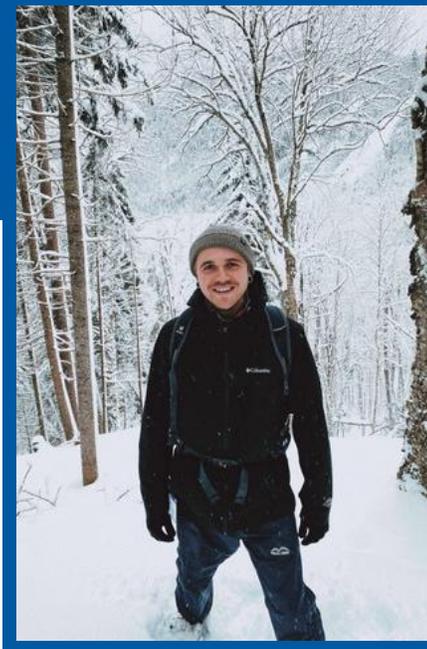
Allô ! Moi c'est Louif ou Louis Philippe Laviolette de mon grand nom. Après vous avoir fait une petite présentation à mon embauche à l'automne, je me permets maintenant de vous en faire une plus longue afin que vous me connaissiez un peu mieux.

Originaire de Gatineau, j'ai transité par Montréal avant d'arriver ici à Québec l'été dernier. Oui ! Petit nouveau dans le coin, mais déjà très bien à ma place. Il faut dire qu'arriver dans la famille du MIELS-Québec m'a aidé à m'intégrer, tout comme on m'a déjà fait preuve de précieux support. (Merci !)

Avant de me rendre ici à travailler en dépendance, j'ai eu des parcours scolaire et de vie un peu hasardeux, mais sans lequel je ne saurais faire ce que je fais. J'arrive avec mon beau p'tit baccalauréat - dont je suis fier ! - mais aussi avec une précieuse expérience vécue. En réaction à un contexte familial éprouvant, j'ai rapidement rencontré des troubles de santé mentale et trouvé mon chemin vers les drogues... tout en me tenant loin de la thérapie ! Oups ! J'ai eu mes années, mais j'ai éventuellement voulu «bien aller» pour vrai de vrai. De multiples voyages, tant dans des endroits grandioses comme la Bolivie et le Togo qu'à l'intérieur de mon être, m'ont permis de me retrouver un peu. Ces expéditions à l'extérieur de ma zone de confort m'ont forcé à développer des aptitudes personnelles qui, combinées aux privilèges sociaux dont je bénéficie, me placent aujourd'hui, à seulement 25 ans, en position de soutenir des gens dans leurs propres démarches pour un mieux-être.

Enfin, je ne pourrais parler de mon parcours sans mentionner la nature. Tout d'abord attiré par sa tranquillité et par le sentiment de sécurité que j'y éprouve, je me suis mis à me trouver des raisons d'y aller. Camping, randonnée, raquette, kayak, escalade, vélo ou même juste un «trip de char», tout était bon. C'est comme ça que j'ai développé une passion qui me guide sur mon chemin : en sautant dedans à pieds joints ! Et vous, qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

**Louif**



**Il, lui**

**Queer and proud**

**Vierge ascendant bélier**

**Papa de 2 chatons**

**Poids pris durant la COVID : 10  
bonnes livres**

**Grandeur en tout temps : 5'11"**

**Mets préférés : tartares et sushis**

**Sports : randonnée, escalade**

**Passe-temps : anxiété**

---

# ESPACE MEMBRES

## VOUS AIMERIEZ ÉCRIRE DANS LE SIDUS ?

Saviez-vous que chaque mois, la section « **Espace Membres** » est réservée pour y accueillir votre voix et vos mots.

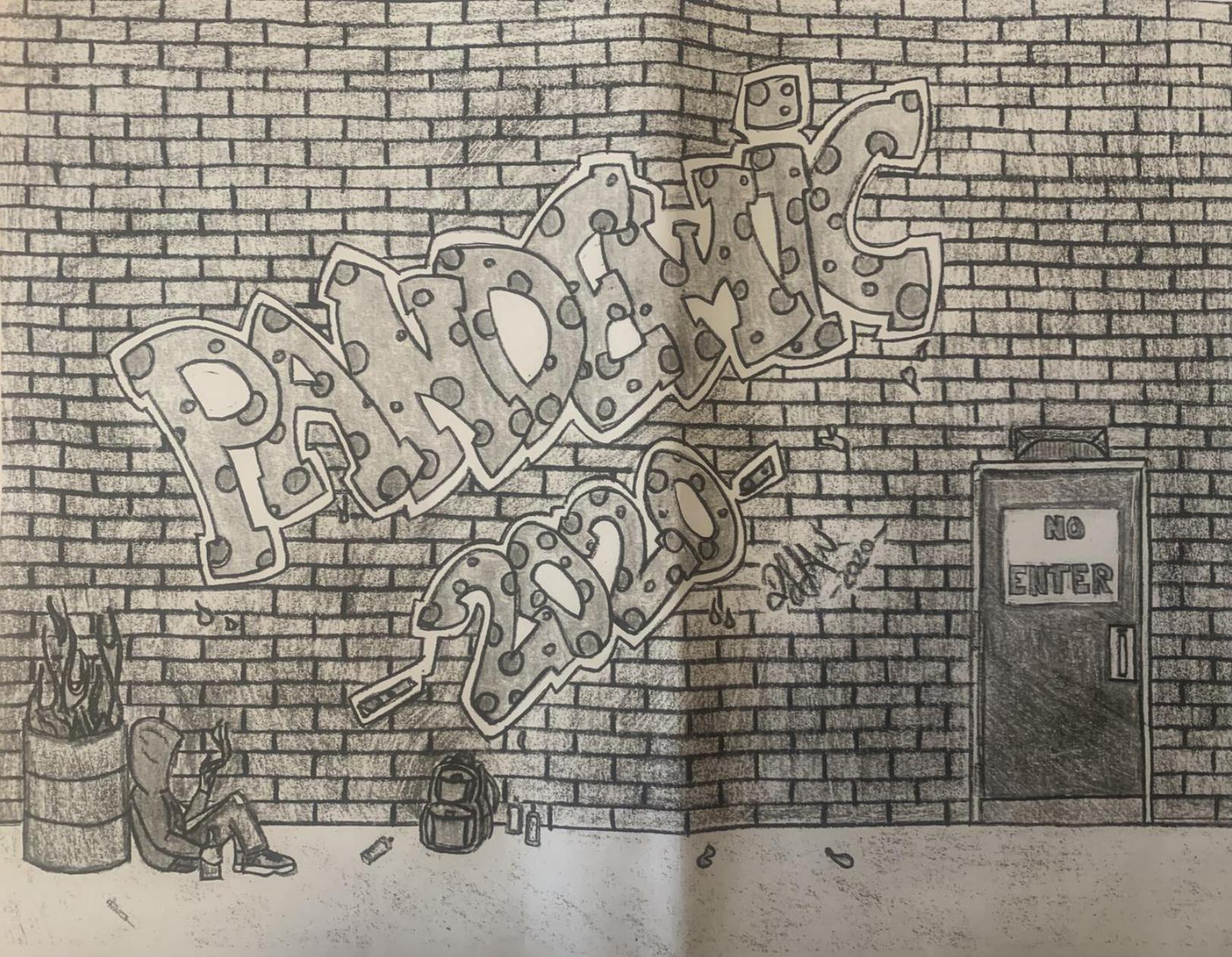
Que ce soit pour partager vos réflexions, des phrases ou des textes inspirants, des réalisations artistiques, des témoignages ou encore de doux messages de solidarité envers vos pairs, il vous est possible de le faire. N'hésitez pas à nous faire part de votre projet. Nous pourrions même vous aider avec la rédaction si vous en ressentez le besoin.

Nous vous invitons donc à nous écrire au **stage@miels.org** afin de contribuer à ce que votre SIDUS réponde encore mieux à vos besoins et nous faire part de vos suggestions.

Amicalement vôtre,

Toute l'équipe du MIELS-Québec





Salut la gang,

J'espère que vous ne lâchez pas! Même si les temps sont difficiles, c'est ce qu'on a dans le cœur qui compte. Je me relève de ma virée sombre et je change pour la lumière à chaque jour qui passe. Je vous aime tous, vous êtes ma gang, je vous ai dans mon cœur et aussitôt que j'ai le pied léger, je vais tous vous serrer dans mes bras.

Bonne année,

**Denis L.**

Mario Veilleux, 63 ans..  
1986/2021

Est-ce possible ! Eh bien oui, je suis toujours là. Et ce, depuis le tout début. Au bar le Drague, autour d'une table à jaser des événements importants du VIH-Sida, une idée germa et "une belle mission est mise sur papier". Le CIELS est né, ce fut une bonne soirée, ce soir-là ! Officialisé en "MIELS-Québec" quelques temps après, nous avons reçues nos lettres patentes. Le mot était passé. Aussitôt des gens de cœur se mirent à l'œuvres. Depuis, ils s'impliquent comme des abeilles autour de sa Reine (les usagers du MIELS-Québec). Moi-même, dès le début, j'ai œuvré bénévolement pour soutenir l'organisme dans sa mission. Je me suis impliqué dans plusieurs sphères du milieu. "Mielleux" comme je suis.



À travers les années, plusieurs ont trouvé l'accueil, le soutien, l'entraide, le réconfort et la compréhension dont ils avaient besoin grâce au MIELS-Québec.

La vie apportant son lot de défi, le 6 mai 1991, l'homme de ma vie, André Ferland, est décédé d'une toute autre pathologie, en parti dû à son système immunitaire affaibli par son diagnostic de séropositivité.

Cette perte, bien que difficile, m'a aidé à renforcer mes convictions premières; agir et faire de la prévention (à la télévision, à la radio, dans les bars), revendiquer auprès des gouvernements et de mes proches et connaissances. J'ai continué d'agir comme membre actif, en apportant un soutien aux encans et à l'administration. Parmi ce soutien, je suis fier d'avoir siégé pendant 4 belles années comme administrateur sur le Conseil d'Administration.

Encore aujourd'hui, j'aide comme proche aidant et, de plus, je fais toujours des transports pour que les autres membres puissent se rendre à leurs rendez-vous médicaux, pour qu'ils soient en mesure d'aller chercher leur médication, etc.

Dans la dernière année, MIELS-Québec a connu son lot de changement.

De mon côté, j'ai eu la chance de passer de superbes vacances au Honduras en janvier 2020 pour me reposer et me ressourcer.

Par la suite, un changement majeur à ne pas oublier est le départ annoncé à la retraite de monsieur Roland Nadeau DG. Aussitôt, nous avons eu la chance d'avoir une relève extraordinaire, avec non pas un mais deux codirecteurs, Katy et FX, qui ont été finement choisis par le CA. Ils ont pris la relève en ayant, bien sûr, la bienveillance de Roland Nadeau étant toujours là pour les épauler et les guider.

Parce que, bien qu'il soit parti à la retraite, il faut se l'avouer, il est toujours là. Il n'est pas au golf comme prévu.

Un autre changement majeur, le nouveau service de Soutien et Accompagnement Marc-Simon pour remplacer notre cher hébergement. Un rafraîchissant virage, très importants pour les usagers, qui eux, sont au centre de la mission.

Nous ne pouvons pas ignorer la COVID-19 et toutes les mesures mises en place en réaction à celle-ci. Employés, bénévoles, membres, commerces donateurs, organismes et associations partenaires; tous ont « viré sur un 10<sup>e</sup> ». Ils s'unirent autour d'un but commun, permettre aux personnes dans le besoin de recevoir les services nécessaires.

Gratitude à vous tous, chapeau!

De ce fait, MIELS-Québec, respectant les consignes sanitaires en vigueur, dû fermer ses locaux, son milieu de vie et mettre fin aux repas du midi que nous avions la chance de partager. Il faut s'en tenir au confinement, presque tous à la maison, au malheur de plusieurs.

Encore une fois, sans broncher, le MIELS-Québec a continué à fonctionner. Cette fois, en première ligne, avec ses employés masqués et en télétravail. Les membres avaient le soutien, l'aide, le réconfort, la compréhension et les partages dont ils avaient besoin lors de ces temps difficiles.

Ce fut, tout de même, terriblement difficile pour plusieurs.

Nous voilà déjà rendu en décembre. Notre AGA, ayant, auparavant, dû être reportée en raison de la pandémie, eu lieu en formule virtuelle sur ZOOM. En raison de l'implication exceptionnelle de tous, ce fut un franc succès. À ce sujet, je tiens à transmettre mes félicitations aux nouveaux administrateurs élus du CA et à nos deux colauréats 2020 pour le prestigieux prix René Raymond, Jeanine Vassil et Éric Neault. Ces deux personnes, tellement généreuses, méritaient grandement cette reconnaissance pour leur support et leur implication dans l'organisation que nous sommes.

Un fois le temps des Fêtes passé et le nouvel an arrivé, les services du SAMS et de prévention ont continué sans relâche, au grand bonheur de tous.

De mon côté, pour la nouvelle année, j'ai décidé de continuer de m'impliquer auprès des autres membres, des gens d'une humanité exceptionnelle. Je me compte chanceux d'avoir l'opportunité de les côtoyer, même si ça implique désormais mon masque.

En finissant, j'ai une pensée toute spéciale, pour tous ceux et celles qui nous ont quittés. Particulièrement mon ami Denis. Je ne t'oublie pas et ce n'est qu'un au revoir, nous serons tous réunis un jour.

« Une chance qu'on s'a ». Je vous aime fort et je vous souhaite tous une belle année 2021.

Mario Veilleux

*Pour moi la résilience est de se donner le temps.  
De se reconnaître.  
D'accepter l'inacceptable.  
Parvenir à faire face et de rester optimiste malgré tout.  
De faire confiance à l'avenir.  
Se dépasser.  
Aller de l'avant.  
Rebondire et surtout, ne pas baisser les bras.*

*Hélène P.*



# VOUS AVEZ DES CHOSES À DONNER ?

### IL EST POSSIBLE DE FAIRE UNE ANNONCE ICI

Chaque mois, un babillard sera disponible dans l'Espace Membres afin de que vous puissiez y partager vos biens à donner avec les autres membres.

Communiquer avec Pier-Ann ou Marc-Anciel pour créer votre annonce.

**Dons exclusivement.**

**Aucune transaction impliquant de l'argent.**

**Les échanges devront se faire à l'extérieur du MIELS-Québec.**

Aux matins d'eau morte  
châssis d'abîme aux labours des mois et des amours  
sous les paupières du demi-sommeil  
j'entends ton souffle pénétrer la lumière

Le printemps rose et suant  
monte des forêts  
L'été chauffé à blanc  
Octobre dans son sang  
et ses écorces vermoulues  
L'hiver avec le rythme sourd de l'espace

Mesures du temps et toi dans l'ardente substance

Tout un voyage est resté en nous  
et notre rêve dérive  
vers le reste du monde

MARIE UGUAY, EXTRAIT DE « POÈMES »

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## CHRONIQUE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE



Pour ceux qui suivent mes aventures depuis mon arrivée au MIELS-Québec, vous remarquerez peut-être un léger changement dans mon habitude chronique. En effet, à partir de maintenant, bien que je garde mon statut de stagiaire, je serai maintenant en charge de tout ce qui attrait à la vie communautaire. Vous pourrez donc me voir chaque mercredi à la Moisson et me contacter si vous avez des questions, des intérêts, des idées ou des demandes pour tout ce qui est en lien avec la vie communautaire du MIELS-Québec. J'espère avoir l'opportunité de vous côtoyer plus souvent sous peu, mais en attendant, j'essayerai de mon mieux de trouver des façons pour vous divertir.

Bien entendu, je ne peux passer sous silence la situation exceptionnelle que nous vivons présentement et les émotions que celle-ci vous fait vivre. En effet, la pandémie peut vous affecter sur plusieurs niveaux et j'aimerais prendre le temps de vous dire que c'est correct d'avoir des journées plus difficiles, d'avoir un mélange d'émotions et de ne pas être à 100%. C'est humain. Mais, plus important encore, c'est de savoir que vous n'êtes pas seuls, nous sommes là pour vous et nous ne vous laissons pas tomber. Les temps sont plus difficiles pour tous et cela change les services que nous offrons à bien des niveaux. Nous ne pouvons plus vous accueillir pour le moment, mais faites-nous signe et nous serons là, nous allons jasons par téléphone, par internet ou face à face, nous irons prendre une marche ou un café. Le moyen ne change pas le fait que le MIELS-Québec reste une famille dans les locaux comme à l'extérieur.

### **Nouveauté pour la vie communautaire**

Dans l'optique de vous permettre de vous divertir en ces temps, nous instaurons un club de lecture. Si vous désirez en faire partie, nous vous donnerons une légère lecture par semaine et nous rencontrerons de manière virtuelle afin d'en discuter. La longueur et le sujet des lectures changeront d'une semaine à l'autre pour permettre de répondre aux goûts de tous. Il s'agit, selon moi, d'une belle façon de se voir et de partager. En espérant que vous pourrez y participez en grand nombre. Écrivez-moi dès maintenant pour vous inscrire à ce nouveau groupe.

Nous vous offrirons aussi diverses activités que vous pouvez faire à la maison au cours des prochaines distributions de Moisson-Québec! Jeu de carte, dessin, peinture, jeu de logique, il y en a pour tous les goûts. Passez nous voir pour en profiter!

Je vous transmets mes meilleurs vœux pour la prochaine année.

### **Audrey-Ann Thibodeau**

Stagiaire intervenante à la vie communautaire  
(418) 649-1720 poste 111  
stage@miels.org

## Qu'est-ce qu'une toxi-infection alimentaire ?

Une toxi-infection alimentaire résulte de l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés par des bactéries, des virus, des parasites, des substances chimiques ou physiques et peut occasionner des symptômes tels que des douleurs abdominales, de la diarrhée, des crampes, de la nausée, des vomissements, de la fièvre et des maux de tête. La plupart des toxi-infections sont bénignes et ne durent que quelques jours. Cependant, elles peuvent quelquefois avoir des conséquences graves, surtout si la victime est un enfant, une personne âgée, une femme enceinte, une personne dont le système immunitaire est affaibli ou déficient, ou une personne souffrant d'une maladie chronique.

## Voici quelques méthodes sécuritaires de décongélation

- **Au réfrigérateur**
- **En combinant la décongélation et la cuisson**
- **Dans un contenant sous l'eau potable maintenue a une température de 21 degrés Celsius en veillant a ce que l'aliment soit complètement submergé.**



## Température de conservation sécuritaire des aliments

- Froid : entre 0 et 4 degrés Celsius
- Cuisson : plus de 74 degrés Celsius
- Chaud : plus de 60 degrés Celsius

**Évitez la zone de danger comprise entre 4 et 60 degrés Celsius.**

**Attention !**

Malheureusement, tout micro-organisme pathogène ne provoque pas une dégradation ou une détérioration apparente de l'aliment. Un poulet contaminé à la salmonelle, par exemple, aura la même apparence que celle d'un poulet sain. Ce n'est pas parce qu'un aliment a l'air sain qu'il l'est vraiment. Il faut donc respecter la chaîne de froid et d'hygiène.

Une personne peut être porteuse des micro-organismes pathogènes sans être pour autant malade (porteur sain). Toute personne peut être porteuse de micro-organismes pouvant contaminer d'autres personnes. Le lavage des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des micro-organismes. Le lavage des mains demeure un geste essentiel pour protéger sa santé et celle d'autrui : c'est un geste et un devoir de première importance.

# Bien-être chez soi

« Un petit chez soi vaut mieux qu'un grand chez les autres. »

- Proverbe français

Se sentir bien chez soi passe souvent par les choses les plus simples. L'idée n'est pas de vous donner une recette ou une solution miracle pour améliorer votre bien être, mais plutôt de mettre en lumière quelques astuces qui pourront vous aider à améliorer ou à maintenir votre qualité de vie dans votre quotidien à la maison. Ne pas oublier que c'est souvent dans les plus petites actions que l'on trouve la plus grande satisfaction.

En ces temps de confinement, il est souhaitable que notre environnement soit agréable, doux et réconfortant. Nous pouvons, à ce sujet, nous baser sur la satisfaction de nos sens et se poser la question à savoir si ceux-ci sont comblés. Voici quelques exemples d'éléments à

considérer dans cette démarche :

**Vue** : Est-ce que je suis entouré.e d'objets que je trouve beaux et agréables à regarder? Cela peut se retrouver dans divers éléments de décoration tels que : une photo, une image, un cadre, des rideaux, des objets qui sont significatifs pour nous, une plante, l'éclairage, la lumière du jour qui passe dans la fenêtre, etc.

**Ouïe** : En ce moment, ai-je besoin de musique, de la radio ou alors de silence? Est-ce que mon environnement sonore me satisfait?

**Odorat** : Est-ce que ce que les odeurs m'apaisent? Par exemple : un café qui coule, un thé ou une tisane qui infuse, un repas qui réchauffe, des huiles essentielles, etc.

**Toucher** : Est-ce que mes vêtements sont confortables et adaptés à la saison? Qu'est-ce qui me ferait du bien? Un bain chaud, une douche relaxante, la douceur de notre animal de compagnie, prendre soin de nos plantes, etc.

**Goût** : Une boisson désaltérante, une boisson chaude et réconfortante, un repas que l'on apprécie, etc.

Une fois que nos sens nous envoient des messages positifs, que peut-on faire, seul.e chez soi, pour aller mieux ou alors simplement pour passer le temps? Ici, il est important de ne pas avoir honte de faire ce qui nous fait du bien et de laisser tomber le jugement, surtout envers nous-même! Voici quelques exemples simples qui peuvent avoir un impact tangible sur notre bien-être :

- S'étirer doucement
- Faire des exercices de respiration, méditer
- Écouter de la musique
- Danser
- Cuisiner
- Faire du rangement, du ménage
- S'occuper de notre animal de compagnie
- Modifier ou déplacer des éléments décoratifs
- Communiquer avec un être cher, un.e ami.e, un.e intervenant.e,
- Dessiner (pas besoin de beaucoup de matériel! Papier et crayon peuvent suffire!)
- Lire
- Aller prendre l'air une demi-heure par jour (pensons à la satisfaction ressentie au retour de notre promenade, aux hormones du plaisir et de l'apaisement que notre corps sécrète quand on bouge!)

Bref, se changer les idées en étant en action! Aussi, soyons vigilants.es quant à notre consommation d'écrans, de nouvelles en continue et surtout aux « fake news » (voir un exercice intéressant sur notre page Facebook à ce sujet).

Et qu'en est-il de l'entretien, du fameux ménage?

Nous devons, le plus souvent possible, éviter deux pièges qui peuvent nuire à notre qualité de vie à ce sujet, soient la négligence (ou le laisser-aller) et la procrastination (remettre à plus tard). N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un proche ou d'un.e intervenant.e si cela vous semble trop lourd ou si vous ne savez pas par quelle tâche commencer. Toujours garder en tête de commencer par le plus petit changement possible (ex : ramasser ma tasse de café) et de se fixer des objectifs réalistes à notre mesure et selon notre état de santé. Ici, la motivation (élan pour faire le premier pas) et la persévérance (le moteur pour continuer) seront nos alliées.

Nous voulons vous rappeler que toute l'équipe est là pour vous soutenir et vous accompagner, et ce, malgré la pandémie. Il nous fera plaisir de vous aider dans votre bien-être chez soi! Petite réflexion pour conclure : « Être bien chez soi, c'est aussi être bien en soi. »

# SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT **MARC-SIMON**

*Bonjour!*

*En cette période plus difficile et incertaine, nous vous rappelons, par ce petit mot, que toute l'équipe est là pour vous! C'est n'est pas une période facile pour personne et nous sommes conscients que ce contexte peut engendrer plus d'isolement et de solitude!*

*Notre santé mentale est mise à rude épreuve, nous devons nous soutenir, nous parler et prendre les moyens nécessaires pour éviter de sombrer. N'hésitez pas à nous contacter! Que ce soit pour une jasette au téléphone, une visite à domicile, pour aller prendre une marche ou autre, notre équipe d'Accompagnement et de Soutien Marc-Simon est là! C'est important que vous preniez bien soin de vous!*

*Nous avons hâte de vous revoir, de recommencer les activités dans le milieu de vie, mais en attendant, il ne faut pas avoir peur de faire appel à nous ! Il ne faut pas lâcher, ensemble, nous allons y arriver!*

*En étant réunis dans la belle grande famille du MIELS-Québec, nous allons passer au travers en renforçant nos liens plus que jamais!*

**Avec tout notre amour, l'équipe d'intervention SAMS**

## OBJECTIFS

- Soutenir un plus grand nombre de membres, de façon plus diversifiée.
- Améliorer la santé globale de nos membres.
- Aplanir les difficultés rencontrées dans l'atteinte d'un état de santé stable et satisfaisant.
- Prévenir les périodes de désorganisation et soutenir la personne pendant celles-ci.
- S'assurer que chaque nouvelle personne diagnostiquée, dans la mesure du possible, soit prise en charge plus rapidement afin de l'aider à atteindre et maintenir une charge virale indétectable.
- Coordonner un filet social fort et soutenu pour nos membres à l'aide des offres de services du communautaire et du réseau public.

## CONTACT

**INTPSYCHO@MIELS.ORG**  
**418-649-1720 POSTE 213**



**Caroline Faucher**  
intervenante psychosociale



**Sandy Laflamme**  
intervenante de proximité



**Marc-Antoine Pednault**  
intervenant de proximité



**Marie-Anne Ouellet**  
intervenant de proximité

## VIH/VHC

# Vérifier les interactions entre médicaments

LANCER LA RECHERCHE



## OUTILS POUR PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

### Tableau synthèse des antirétroviraux

Photos et posologies des antirétroviraux.

### Outil de prise en charge des interactions médicament-médicament contre le VIH

Livret qui comprend des tableaux sur l'ensemble des interactions entre les antirétroviraux les médicaments concomitants pouvant être prescrits pour la population VIH+.

### Pharmacologie des antirétroviraux

Informations détaillées sur chacun des antirétroviraux (posologies, effets indésirables, pharmacocinétique, etc.).

### Opinions pharmaceutiques

Lettre pour le médecin avec recommandations sur l'interaction et la gestion de cette dernière (alternatives, ajustements, etc.).

### Archives

Archives des documents élaborés antérieurement et dont le contenu peut avoir été modifié depuis leur publication. Voir la section des interactions médicamenteuses sur le site pour de l'information plus actuelle.



## INFORMATIONS AUX PATIENTS

### Antirétroviraux

Feuillets d'informations répondant aux questions des patients sur les antirétroviraux.

### Effets indésirables

Feuillets d'informations pour conseiller sur la gestion des effets indésirables possibles avec les antirétroviraux.

### Exposition professionnelle aux liquides biologiques

Feuillets d'informations sur les antirétroviraux destinés aux personnes qui doivent prendre des antirétroviraux pour prévenir une infection au VIH.

### Infections opportunistes

Feuillets d'informations répondant aux questions des patients sur les médicaments employés pour le traitement des infections opportunistes.

### Hépatite C

Feuillets d'information répondant aux principales questions des patients sur les antiviraux utilisés pour le traitement de l'hépatite C.



# La St-Valentin

DANS DE NOMBREUX PAYS AU TRAVERS LE MONDE, LE 14 FÉVRIER EST CONSIDÉRÉ COMME ÉTANT LA FÊTE DE L'AMOUR, DES AMOUREUX PLUS PRÉCISÉMENT. CONNUE COMME ÉTANT UNE FÊTE CATHOLIQUE, ELLE DEVINT VITE PARTAGÉE PAR PLUSIEURS. CEPENDANT, ELLE FUT FINALEMENT RECONNUE COMME UNE FÊTE LAÏQUE AU 20E SIÈCLE.

MAIS QUELS SONT LES ORIGINES DE CETTE FÊTE?

## LA ST-VALENTIN COMME JOUR DE RECONNAISSANCE

EN 495, LE PAPA GÉLASE 1ER A DÉCLARÉ QUE LE 14 FÉVRIER SERAIT UN JOUR POUR FÊTÉS TROIS SAINTS NOMMÉS VALENTIN, QUI ÉTAIENT, TROUS TROIS, AUPARAVANT MARTYRS. ON PARLE ICI DU PRÊTRE VALENTIN DE ROME, DU MOINE VALENTIN DE TERNI ET MOINE GYROVAGUE VALENTIN DE RHÉTIE.

## LA ST-VALENTIN COMME FÊTE DE L'AMOUR

IL FAUT REMONTER EN ANGLETERRE AU 14E SIÈCLE POUR TROUVER LA PREMIÈRE MENTION AMOUREUSE SE RAPPORTANT À CE JOUR. EN EFFET, EN GRANDE-BRETAGNE CATHOLIQUE, IL ÉTAIT CRU QUE LES OISEAUX CHOISSAIENT LE 14 FÉVRIER COMME JOURNÉE POUR S'APPARIER.

## AUTRES THÉORIES

BIEN QUE LES DEUX RAISONS PRÉCÉDENTES AIENT ÉTÉ PROUVÉES COMME ÉTANT EXACTE, IL EXISTE DEUX AUTRES THÉORIES POUR EXPLIQUER LA CRÉATION DE CETTE FÊTE.

LA PREMIÈRE THÉORIE RACONTE QU'AUPARAVANT, LA PÉRIODE ENTRE LA MI-JANVIER ET LA MI-FÉVRIER ÉTAIT CONSACRÉE À L'AMOUR ET LA FERTILITÉ. LA ST-VALENTIN REPRÉSENTAIT DONC LA JOURNÉE LORS DE LAQUELLE FINISSAIT CETTE PÉRIODE.

LA DEUXIÈME THÉORIE RACONTE QUE LE 15 FÉVRIER, SOIT LE LENDEMAIN DE LA ST-VALENTIN, EST LE JOUR OÙ LE DIEU DE LA FERTILITÉ EST CÉLÉBRÉ. DE CE FAIT, LES AMOUREUX SE RÉUNISSAIENT LA VEILLE POUR CONSOMMER LEUR AMOUR ET LUI FAIRE HONNEUR.

QUEL QUE SOIT LA THÉORIE QUE VOUS PRÉFÉREZ OU À LAQUELLE VOUS ADHÉREZ, LE RÉSULTAT RESTE LE MÊME. LE 14 FÉVRIER EST LA JOURNÉE OÙ NOUS CÉLÉBRONS L'AMOUR. J'AURAI ENVIE DE VOUS DIRE, NE CÉLÉBRONS PAS SIMPLEMENT LES AMOUREUX. CÉLÉBRONS L'AMOUR QUE VOUS PORTEZ À NOS PARTENAIRES, À NOS FAMILLES, À NOS ENFANTS, À NOS AMIS, À NOS COLLÈGUES, À NOUS-MÊME.

CÉLÉBRONS L'AMOUR EN GRAND, SANS BORNE, SANS BARRIÈRE. AIMONS.

# NOUVEAUTÉ AU MIELS-QUÉBEC

Nous offrons maintenant des séances de discussion en groupe en vidéoconférence pour les hommes gais, bisexuels ou qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes.

La première rencontre aura lieu le **15 janvier de 14h30 à 15h30** et les échanges porteront sur l'estime de soi et la sexualité. D'autres dates seront planifiées prochainement !

Pour vous inscrire ou en savoir davantage, contactez **Camille Thibault** (intervenante auprès des hommes gbHARSAH) au [harsah@miels.org](mailto:harsah@miels.org).

Pornographie

Plaisir  
sexuel

Estime de  
soi

**GROUPE DE DISCUSSION VIRTUEL  
POUR HOMMES GAIS, BISEXUELS**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS:**

CAMILLE (INTERVENANTE HARSAH)

HARSAH@MIELS.ORG

418-649-1720 P.205



EN CES TEMPS DIFFICILES...

DE LA PART DES MEMBRES ET DE  
TOUTE L'ÉQUIPE DU MIELS-QUÉBEC

W O M A N C E

MERCI À WOMANCE  
POUR VOTRE SOUTIEN!



**MA VIE N'A PAS À ÊTRE « ACCEPTER » PAR QUELQU'UN D'AUTRE. VOUS VOYEZ, NOUS PARLONS DE CES CHOSES COMME L'ACCEPTATION ET LA TOLÉRANCE, ET NOUS NE RÉALISONS PAS À QUEL POINT C'EST DÉGRADANT. VOUS VOUS METTEZ DÉJÀ SUR UN PIÉDESTAL AU-DESSUS D'UN AUTRE ÊTRE HUMAIN, ALORS QUE NOUS SOMMES CENSÉS ÊTRE ÉGAUX. PAR CONSÉQUENT, JE N'AI PAS BESOIN QUE VOUS M'ACCEPTIEZ. JE VEUX PEUT-ÊTRE QUE VOUS ME COMPRENIEZ, MAIS DANS LA MESURE OÙ VOUS M'ACCEPTEZ, CELA SIGNIFIE SIMPLEMENT QUE JE CROIS QUE VOUS ÊTES PLUS GRAND QUE MOI, OU JE CROIS QUE VOUS AVEZ UNE SORTE DE PRIVILÈGE OU D'AUTORITÉ SUR MA VIE, ET EN RÉALITÉ, C'EST TOUT LE CONTRAIRE.**

**- DOMINIQUE JACKSON**  
ACTRICE, MANNEQUIN ET ACTIVISTE TRANS

# PRÉVENTION

## La psilocybine et la psychothérapie peuvent-elles atténuer la détresse psychologique chez les survivants du sida?

15 DÉCEMBRE 2020 - SEAN R. HOSEIN

Dans les années 1980 et jusqu'au milieu des années 1990, l'épidémie du VIH a causé des taux de morbidité et de mortalité élevés au sein des communautés d'hommes gais et bisexuels. L'avènement subséquent du traitement efficace du VIH (TAR) a réduit énormément le risque d'infections liées au sida. De fait, le traitement produit des effets tellement transformateurs que les chercheurs prévoient que de plus en plus d'utilisateurs du TAR connaîtront une espérance de vie quasi normale. Les cliniciens et les spécialistes de la santé mentale ont cependant observé que de nombreux survivants de l'époque sombre du sida portent un héritage de deuils, de pertes, de traumatismes, de dépression et de démoralisation.



Il existe de nombreuses interventions conçues pour soulager les problèmes de santé mentale, y compris la psychothérapie individuelle ou de groupe, la méditation guidée et la pleine conscience et la psychothérapie combinée à la prise d'antidépresseurs et/ou d'anxiolytiques. La santé mentale est complexe, et un traitement qui fonctionne chez une personne peut être inefficace chez une autre. Les chercheurs continuent donc de mener des essais cliniques afin de perfectionner les approches existantes et d'en découvrir des nouvelles pour traiter les problèmes de santé mentale.

### Drogues psychédéliques

De nombreux documents historiques nous révèlent que certaines cultures ont employé des hallucinogènes, soit des substances dérivées de certains champignons, dans le cadre de leurs pratiques spirituelles. À la fin des années 1950, des chercheurs ont isolé le produit chimique psilocybine présent dans ces champignons. Dans les années 1960, l'industrie pharmaceutique s'est mise à vendre la psilocybine pour aider à traiter des problèmes de santé mentale en association avec la psychothérapie. Peu de temps après, cependant, de nombreux pays à revenu élevé ont restreint la vente et l'usage d'hallucinogènes, et la recherche clinique sur ces composés a entamé un déclin graduel.

L'intérêt pour l'utilisation des hallucinogènes dans le cadre de la psychothérapie se répand à nouveau depuis le début du 21<sup>e</sup> siècle. Les résultats d'essais cliniques de faible envergure laissent croire que la combinaison de la psilocybine et de la psychothérapie ont le potentiel de soulager la détresse psychologique, y compris l'anxiété et la dépression, chez certaines personnes atteintes d'un cancer en phase terminale. Encouragées par ces premiers résultats prometteurs, des équipes de recherche ont entrepris de tester cette combinaison chez d'autres populations.

### Psilocybine et psychothérapie chez des survivants à long terme du sida

Une équipe de neuroscientifiques de San Francisco a recruté 18 survivants à long terme du sida pour une étude pilote sur la psilocybine. Selon les chercheurs, tous les hommes s'étaient fait diagnostiquer « un état de démoralisation modérée à grave ». Les participants ont reçu une seule dose de psilocybine suivie de huit à 10 séances de thérapie de groupe. Le suivi a duré un minimum de trois mois.

<https://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2020-12-15/psilocybine-psychotherapie-peuvent-elles-attenuer-detre-psycho-1>



# PRÉVENTION

Au fil du temps, les chercheurs ont constaté une baisse « cliniquement significative » du sentiment de démoralisation chez ces hommes. Bien que l'exposition à la psilocybine n'ait provoqué aucune complication potentiellement mortelle, sept hommes ont eu des « réactions indésirables graves attendues et spontanément résolutive » à la psilocybine, selon les chercheurs. Cette équipe espère mener d'autres recherches en combinant la psilocybine et la psychothérapie individuelle chez des adultes souffrant de graves maladies médicales à l'avenir.

## Détails de l'étude

Les chercheurs ont évalué 91 volontaires séropositifs, mais n'en ont retenu que 18 pour leur étude. Ils avaient le profil moyen suivant :

- âge : entre 50 et 66 ans
- tous avaient été diagnostiqués séropositifs entre 1981 et 1996
- la moitié avait fait l'objet de diagnostics de maladies mentales, dont l'anxiété, la dépression et le trouble de la personnalité limite

## Interventions

Avant la première séance de la thérapie de groupe, les participants ont rencontré deux psychothérapeutes affiliés à l'étude à la clinique de recherche pour faire ce qui suit :

- renforcer la confiance et établir de bons rapports
- se faire renseigner sur la thérapie de groupe et la psilocybine

Lors d'une visite subséquente à la clinique de recherche, les participants ont reçu une capsule de psilocybine (0,30 à 0,36 mg/kilogramme de poids corporel). On a appelé cette consultation la « visite de la médication ».

L'innocuité de la psilocybine a été évaluée exhaustivement parce que cette substance peut exercer des effets sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque. Lors de la visite de la médication, la tension artérielle et la fréquence cardiaque ont été surveillées pendant plusieurs heures avant et après la prise de la drogue. Les chercheurs ont également évalué rigoureusement l'impact de celle-ci sur la santé mentale des participants.

Le jour suivant la visite de la médication, les participants ont rencontré les psychothérapeutes pour discuter de leur expérience de la prise de la drogue et pour tenter de faire un lien entre cette expérience et leur vie quotidienne. Les participants ont assisté à des séances de thérapie de groupe deux fois par semaine par la suite.

## Résultats : innocuité

Comme la psilocybine n'avait pas été étudiée formellement dans le cadre d'essais cliniques d'envergure depuis des décennies, il était important de recueillir des informations se rapportant à sa sûreté (données d'innocuité). Selon les chercheurs :

« Aucun effet indésirable n'a été attribué à la psilocybine. Lors de la visite de la médication, aucun participant n'a eu besoin de mesures de contention physique ou [de nouveaux médicaments] pour des préoccupations d'ordre psychiatrique ou médical, et tous les effets indésirables liés à la psilocybine étaient spontanément résolutive et attendus, mais il s'est quand même produit deux réactions post-médication inattendues à la psilocybine ». Nous parlons de celles-ci plus loin dans cet article.



# PRÉVENTION

Les effets indésirables qui se sont produits durant la visite de la médication ont été temporaires, comme suit :

- huit hommes ont eu des réactions anxieuses, dont certaines étaient modérées voire graves
- quatre hommes sont devenus paranoïaque
- un homme a présenté un trouble de la pensée caractérisé par un sentiment de déconnexion avec la réalité et une conversation avec lui-même

Chez quatre personnes, la tension artérielle a augmenté significativement au-delà de la normale. Les chercheurs ont attribué ce résultat aux symptômes de l'anxiété. Chez huit autres participants, la tension artérielle a augmenté de façon modérée.

Selon les chercheurs, ces effets secondaires étaient attendus. Il n'empêche que deux autres personnes ont éprouvé des effets secondaires inattendus, que voici :

- Un participant a vécu «un flash-back d'intensité modérée caractéristique du stress post-traumatique» et s'est plaint de nausées, de bourdonnements d'oreilles, de panique et de problèmes de sommeil.
- L'autre participant s'était fait diagnostiquer un trouble de personnalité limite et avait des antécédents de « consommation excessive de substances multiples », ont précisé les chercheurs. Dans un premier temps, cet homme a signalé la disparition quasi totale de son anxiété chronique. Cependant, selon les chercheurs, « 10 jours plus tard, il s'est plaint d'une anxiété grave qu'il décrivait comme le sentiment profond d'avoir été rejeté par les autres membres [du groupe suivant la thérapie]. Ensuite, il a fait une rechute et s'est remis à prendre de la méthamphétamine (après avoir passé un mois sans consommer quoi que ce soit avant de commencer l'étude) et s'est retiré [de la thérapie de groupe]. Il a toutefois participé à la plupart des évaluations subséquentes [de l'étude] ».

Aucun participant n'a eu de pensées suicidaires ni n'a fait de tentative de suicide durant l'étude. Changements

## Changements dans les problèmes préexistants

Les chercheurs ont constaté une réduction « robuste » des sentiments de démoralisation qui s'est maintenue chez de nombreux participants pendant jusqu'à trois mois après la prise de la psilocybine.

Les chercheurs ont également affirmé que l'intensité du TSPT (trouble de stress post-traumatique) et du deuil complexe « a semblé s'atténuer au fil du temps ».

## À retenir

Selon les chercheurs, « cette étude pilote a démontré la faisabilité, l'innocuité relative et l'efficacité potentielle d'une thérapie de groupe facilitée par la psilocybine ».

Les chercheurs se doutent que le taux relativement élevé de réactions indésirables était attribuable à « la complexité clinique » des personnes inscrites à l'étude.

# PRÉVENTION

Les effets secondaires cardiovasculaires de la psilocybine avaient déjà été documentés lors d'études antérieures portant sur une dose semblable à celle utilisée dans cette étude. De plus, lorsque les participants à cette étude ont souffert d'anxiété, les chercheurs ont réussi à calmer la majorité d'entre eux en leur parlant doucement tout simplement. Cette approche a fait baisser la tension artérielle des participants.

Chez un participant qui avait des antécédents de traumatismes importants, la tension artérielle est restée très élevée pendant quelques heures après la prise de la psilocybine. En temps normal, les chercheurs auraient offert un anxiolytique à cet homme, mais c'était impossible parce qu'il souffrait également de paranoïa. Faute de mieux, les cliniciens ont baissé les lumières dans la pièce et ont fait jouer de la musique apaisante, ce qui a fait revenir la tension artérielle de l'homme dans la fourchette normale.

Les résultats de cette étude indiquent qu'il est nécessaire de mener d'autres essais cliniques de la psilocybine à l'avenir. Pour ces derniers, il faudra choisir les volontaires avec précaution et assurer un suivi clinique rigoureux dans un contexte de psychothérapie individuelle et non de groupe. Il est clair que la psilocybine ne convient pas à toutes les personnes souffrant de problèmes de santé mentale parce que la drogue peut déclencher des réactions différentes selon la personne. Il serait peut-être intéressant de tester des doses réduites de la drogue à l'avenir.

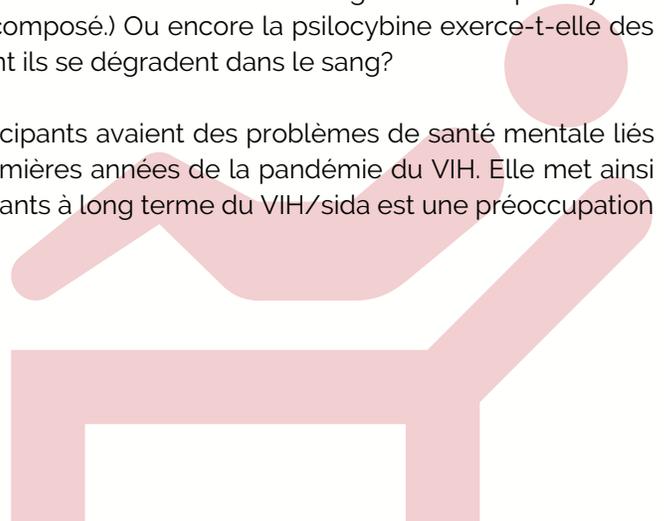
## Infection au VIH et psilocybine

L'infection au VIH provoque un état inflammatoire chronique qui ne s'atténue que partiellement sous l'effet du TAR. Les conséquences de cette inflammation incluent un risque accru de maladies cardiovasculaires. Heureusement, dans la présente étude, les augmentations temporaires de la tension artérielle n'ont pas provoqué de crise cardiaque ou d'AVC. Il reste que cette possibilité, quoique faible, pourrait inciter les chercheurs à limiter l'utilisation de cette drogue lors de leurs expériences futures sur des personnes séropositives âgées.

Il est certain que d'autres études exploratoires seront nécessaires à l'avenir si l'on souhaite tester à nouveau la psilocybine chez des personnes vivant avec le VIH. De nombreuses questions restent sans réponse. Par exemple, la psilocybine peut-elle interagir avec des médicaments anti-VIH couramment utilisés (ou vice versa)? Autrement dit, est-ce que les médicaments anti-VIH font augmenter la concentration de la psilocybine ou celle des composés dans lesquels elle se dégrade dans le sang? (Rappelons que les médicaments qui font augmenter la concentration sanguine de la psilocybine pourraient aggraver les effets secondaires de ce composé.) Ou encore la psilocybine exerce-t-elle des effets sur les médicaments anti-VIH et la façon dont ils se dégradent dans le sang?

Dans cette étude, un grand pourcentage des participants avaient des problèmes de santé mentale liés aux séquelles psychologiques laissées par les premières années de la pandémie du VIH. Elle met ainsi en évidence le fait que la santé mentale des survivants à long terme du VIH/sida est une préoccupation importante.

<https://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2020-12-15/psilocybine-psychotherapie-peuvent-elles-attenuer-detresse-psychologique-c>



C'EST GRATUIT, ÇA S'ADRESSE À TOUT LE  
MONDE, PLEIN DE BELLES SURPRISES ET DE  
SUJETS INTÉRESSANTS, INSCRIVEZ-VOUS  
AUPRÈS DE CAMILLE

MIELS-QUÉBEC VOUS PRÉSENTE SON

# COLLOQUE

en ligne

## À la croisée des identités

*Coup d'oeil sur la santé sexuelle  
des hommes gbHARSAH.*

17-18 FÉVRIER, 2021

8H30 AM - 12H AM

ZOOM

POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ CAMILLE THIBAUT  
HARSAH@MIELS.ORG  
418 649-1720 #205



 fondation  
**émergence**

lutte contre  
l'homophobie  
et la transphobie

# PRÉVENTION

## SEMAINE SSG 2021



Action Canada  
**pour la santé & les droits sexuels**

8 AU

14

**février**

La **Semaine de sensibilisation à la santé sexuelle et génésique (Semaine SSG)** est une campagne annuelle visant à rehausser la sensibilisation à la santé sexuelle et génésique et à promouvoir des ressources pour améliorer la santé communautaire au Canada. Cette année, elle se tiendra du 8 au 14 février sous le thème « **Des soins adaptés aux jeunes, c'est ton droit!** »

Chaque jeune mérite que sa santé sexuelle soit prise au sérieux. Des soins de santé sexuelle adaptés aux jeunes sont centrés sur l'expérience des jeunes et considèrent l'accès à la santé sexuelle et génésique comme un droit. Cela signifie que l'on peut avoir des conversations ouvertes, sans jugement, sensibles aux traumatismes et positives à propos du sexe, de la sexualité et de la santé sexuelle.

Offrir des soins adaptés aux jeunes, c'est aussi considérer la santé sexuelle comme un aspect clé de la santé globale. C'est tenir compte de l'impact de facteurs comme l'âge, le sexe, la race et l'orientation sexuelle sur l'accès aux soins de santé. Les jeunes personnes sont les expertes de leur propre santé. Elles forment un groupe diversifié et ont différents besoins et désirs; les soins qu'elles reçoivent doivent être adaptés à leur expérience particulière.

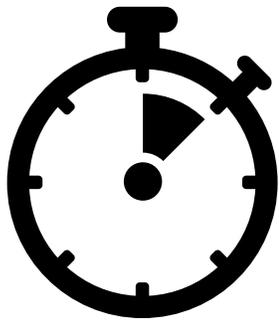
**La campagne de cette année s'adresse aux jeunes personnes et à tou-te-s ceux et celles qui travaillent avec elles ou à leurs côtés. Nous voulons que chaque jeune personne se sente habilitée, à l'aise et soutenue, lorsqu'elle consulte un-e prestataire de soins de santé.** C'est pourquoi nous partageons des ressources sur des sujets comme l'orientation sexuelle et l'identité de genre, le handicap et plus encore.

La Semaine SSG 2021 offrira des renseignements utiles aux jeunes et aux prestataires de soins de santé par le biais de notre Pôle d'information sur la santé sexuelle, par des podcasts, un webinaire et plus encore. **Nous seront également présent-es sur Facebook, Instagram et Twitter, suivez-nous @actioncanadashr.** La campagne et son matériel seront disponibles dès le 8 février. Vous ne pouvez pas patienter jusque-là ? Consultez notre site Web pour des informations à jour, complètes et faciles d'accès, concernant la santé sexuelle et génésique. Visitez [www.actioncanadashr.org](http://www.actioncanadashr.org) et voyez par vous-même !

# Outil de détection du fentanyl dans les drogues

Si tu consommes de la drogue qui vient du marché illicite ou de la rue, y'a fort à parier que tes substances ne sont pas pures !

La plupart du temps, elles sont contaminées ou volontairement coupées avec d'autres substances qui rendent dépendant.es et qui peuvent provoquer la mort par surdose. C'est le cas du fentanyl. Personne ne veut ça. Mais on sait aussi que ça n'empêche pas les gens de consommer pour autant !



**5 min**

C'est pourquoi, le MIELS-Québec est fier de vous offrir gratuitement des bandelettes de détection du fentanyl. En 5 minutes, il vous est possible de savoir si votre stock contient des traces de fentanyl. Ça vous permet ensuite de prendre une décision éclairée sur la manière que vous consommerez (ou non) votre substance. Faire une dose test (moitié ou quart de dose habituelle), espacer un peu plus vos consommations dans le temps et ne pas consommer seule sont des exemples de comportements sécuritaires à adopter si votre substance contient des traces de fentanyl.

Malheureusement, ce n'est pas un outil infallible. Il arrive parfois que les bandelettes se trompent. Alors mieux vaut vérifier avec un deuxième test lorsqu'on a un doute.

x2

**Si vous souhaitez profiter de cette offre incroyable,**  
**APPELEZ ou TEXTEZ dès maintenant au :**



**581-982-0298**



Louis-Philippe se fera un plaisir de vous montrer comment ça marche et de vous en donner !

**Niaise pas avec ta vie, procure-toi des bandelettes!**

# Seul.e À la maison avec ta conso ?

Mon texte se veut un appel à la prudence lorsque vous consommerez des drogues durant ce confinement. Il est si facile de glisser vers un mode de vie régité par la consommation et de perdre le fil des jours, de négliger de répondre aux appels et aux textos de ses proches, d'arrêter de prendre soin de soi et des personnes et des animaux qui comptent sur nous.

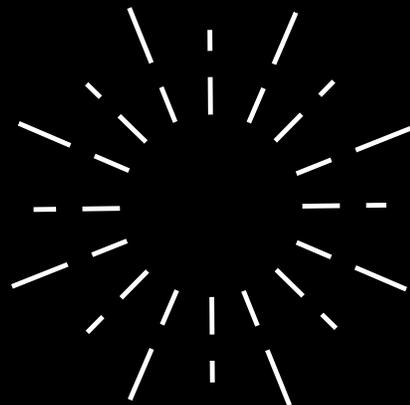
Quand la vie nous donne des citrons, les drogues se présentent souvent comme un échappatoire inespéré, des alliées infaillibles ou une manière de passer le temps de façon un peu moins difficile. On accepte les effets négatifs à venir sans même y penser, mais quand ils se présentent, ça entre au poste sur un temps. Les douleurs reviennent en force, l'anxiété et ses pensées turbulentes nous submergent, le nuage noir de la dépression se reforme au-dessus de nos têtes, et semblerait-il que la seule solution est de consommer à nouveau. Juste pour un instant, éviter la réalité est le meilleur scénario.

Si tu te reconnais dans ces mots, je t'invite à me contacter. Des fois, la vie, c'est rough. Bin, bin rough même. Je ne suis pas psychologue, ni même faiseur de miracle. Mais je suis présent, et toi, tu n'as pas à rester pogné.e tout.e seul.e avec ce que tu vis.

Si ça te parle, j'aimerais aller prendre une marche avec toi; on peut se réchauffer avec un café ou un chocolat chaud, c'est moi qui invite. Si tu sens que quelque chose ne va pas, je suis là. Je ne juge pas. Je m'intéresse à toi. Même si on ne se connaît pas encore. Tu en vaux la peine et tu le mérites. On ne veut pas te perdre.

Appelle ou texte.

Louis Philippe, alias Louif  
(581) 982-0298  
rm@miels.org



# RÉ -SOLUTION

1-866-APPELLE

RÉ  
-AGIR

Centre de  
prévention du suicide  
de Québec

## Besoin de parler ?

24h/7

Ligne d'écoute  
et de renseignements



1 888 505-1010

interligne.co

inter  
ligne

Parlons de  
diversité sexuelle  
et de genre

## Obtenez un service simple et gratuit !

### Le programme Éconologis vous permet :

- ❄️ d'obtenir de judicieux conseils en matière d'économie d'énergie ;
- ❄️ de bénéficier de matériels écoénergétiques gratuitement ;  
(ampoules DEL, pomme de douche à débit réduit, isolation portes et fenêtres, etc.)
- ❄️ d'augmenter le votre confort à la maison !

### INSCRIPTION EN LIGNE

[www.expertbatiment.ca/econologis](http://www.expertbatiment.ca/econologis)

ou par téléphone au 1 844 303-7333

COUREZ LA CHANCE  
DE GAGNER

1000 \$

D'ÉPICERIE AVEC  
ÉCONOLOGIS !

ÉCONO  
LOGIS 

Des conditions s'appliquent. Le concours est organisé par Expertbâtiment, prestataire de service du programme Éconologis.

# FAIS ENTENDRE TA VOIX!

## #SondageLGBTQ2



Canada

Le 27 novembre 2020, comme la première étape vers le tout premier Plan d'action fédéral LGBTQ2, la ministre Bardish Chagger a annoncé le lancement du sondage LGBTQ2. Ce sondage aidera le gouvernement du Canada à mieux comprendre les réalités et les expériences quotidiennes des personnes LGBTQ2 au Canada dans des domaines comme l'emploi, les soins de santé, le logement et l'itinérance et la sécurité.

**Comment participer ?** Le sondage est ouvert du 27 novembre **jusqu'au 28 février 2021**. Il faut environ **15 minutes** pour y répondre. La participation est volontaire et anonyme. Nous encourageons toute personne au Canada âgée de 16 ans ou plus qui s'identifie comme lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, intersexe, queer et/ou bispirituelle à remplir le sondage en ligne. **Rendez-vous au :**

**[Canada.ca/plan-action-lgbtq2](https://Canada.ca/plan-action-lgbtq2)**

# FÉVRIER 2020

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
31	01	02	03 MOISSON	04	05	06
07	08	09	10 MOISSON	11	12	13
14 Saint-Valentin 	15	16	17 MOISSON	18	19	20
21	22	23	24 MOISSON & BANQUE ALIMENTAIRE	25	26	27
28	01	02	03	04	05	06

# DIVERTISSEMENT

		1	2					
			3	8		4		7
8		7		6	4		3	
				4		9	7	6
	4	5	8		7	3	2	
9	7	2		1				
	2		7	5		1		9
5		4		2	8			
					1	8		

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 127312 - Niveau Facile

7						1	5	2
	1		5	2		4	7	8
2			7					3
				1	8		4	
			2		3			
	9		6	4				
4					5			7
6	5	2		7	4		9	
8	7	9						4

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 128856 - Niveau Facile

---

# NOTRE ÉQUIPE DE GESTION

UNE GESTION PARTICIPATIVE



**FRANÇOIS-XAVIER  
SCHMITZ-LACROIX**  
CODIRECTEUR GÉNÉRAL  
[DGMIELS@MIELS.ORG](mailto:DGMIELS@MIELS.ORG)  
POSTE 203



**KATY RODRIGUE**  
CODIRECTRICE GÉNÉRALE  
[CODGMIELS@MIELS.ORG](mailto:CODGMIELS@MIELS.ORG)  
POSTE 202



**FRANCE RENY**  
ADJOINTE À LA DIRECTION  
[ADJDIR@MIELS.ORG](mailto:ADJDIR@MIELS.ORG)  
POSTE 208



**PATRICK LABBÉ**  
LEADER AU DÉVELOPPEMENT DE  
L'INTERVENTION PRÉVENTIVE  
[PREVENTION@MIELS.ORG](mailto:PREVENTION@MIELS.ORG)  
POSTE 209



**PIER-ANN ROY**  
LEADER DES INTERVENTIONS  
CLINIQUES ET COMMUNAUTAIRES  
[ENTRAIDE@MIELS.ORG](mailto:ENTRAIDE@MIELS.ORG)  
POSTE 222

---

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MARC-SIMON



**CAROLINE FAUCHER**

INTERVENANTE  
PSYCOSOCIALE  
*INTPSYCHO@MIELS.ORG*  
POSTE 213



**NANCY CÔTÉ**

INT. SOCIALE - MILIEU LOGEMENT  
*INTMILIEULOGEMENT@MIELS.ORG*  
POSTE 109



**MARIE-ANNE OUELLET**

INT. DE PROXIMITÉ  
*INTERVENANTSAMS3@MIELS.ORG*  
POSTE 109



**SANDY LAFLAMME**

INT. DE PROXIMITÉ  
*INTERVENANTSAMS2@MIELS.ORG*  
POSTE 210



**MARC-ANTOINE PERD NAULT**

INT. DE PROXIMITÉ  
*INTERVENANTSAMS@MIELS.ORG*  
POSTE 210

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION PRÉVENTIVE



**ÉLIZABETH CROFT**

INT. AUPRÈS DES PERSONNES  
UTILISATRICES DE DROGUE

[UD@MIELS.ORG](mailto:UD@MIELS.ORG)

POSTE 206



**MARC-ANCIEL  
GAUDETTE**

CH. DE PROJET GBT2Q -  
COLLECTIF AVANCER

[ALLIANCE@MIELS.ORG](mailto:ALLIANCE@MIELS.ORG)

POSTE 114



**GINE VIOLETTE-  
LAPIERRE**

INT. JEUNESSE ET MILIEUX

[JEUNESSE@MIELS.ORG](mailto:JEUNESSE@MIELS.ORG)

POSTE 204



**FRANÇOIS LESSARD**

INT. AUPRÈS DES GBHARSAH

[INFO@PRISME.ORG](mailto:INFO@PRISME.ORG)

POSTE 207



**LOUIS-PHILIPPE  
LAVIOLETTE**

INT. EN RÉDUCTION DES  
MÉFAITS

[RM@MIELS.ORG](mailto:RM@MIELS.ORG)



**CAMILLE THIBAULT**

INT. FIC AUPRÈS DES  
GBHARSAH

[HARSAH@MIELS.ORG](mailto:HARSAH@MIELS.ORG)

POSTE 205



**MYRIAM FRÉDÉRIQUE**

INT. AUPRÈS DES PROFESSIONNELS ET  
COMMUNAUTÉS ETHNOCULTURELLES

[RECHERCHE@MIELS.ORG](mailto:RECHERCHE@MIELS.ORG)

---

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

SERVICES ALIMENTAIRES ET TECHNIQUES



**STEPHAN QUINTAL**  
CUISINIER  
*CUISINE@MIELS.ORG*  
POSTE 152



**RICHARD-THOMAS PAYANT**  
AGENT TECHNIQUE  
*AGENT-TECH@MIELS.ORG*  
POSTE 150

---

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

STAGIAIRE(S)



**AUDREY-ANN THIBODEAU**  
STAGIAIRE EN TECHNIQUES DE TRAVAIL SOCIAL  
*STAGE@MIELS.ORG*  
POSTE 111

7	6	9	4	3	1	8	5	2
5	1	4	9	2	8	7	6	3
3	2	8	7	5	6	1	4	9
9	7	2	6	1	3	5	8	4
6	4	5	8	9	7	3	2	1
1	8	3	5	4	2	9	7	6
8	9	7	1	6	4	2	3	5
2	5	6	3	8	9	4	1	7
4	3	1	2	7	5	6	9	8

Solutions :

8	7	9	1	6	2	5	3	4
6	5	2	3	7	4	8	9	1
4	3	1	8	9	5	6	2	7
3	9	8	6	4	7	2	1	5
1	6	4	2	5	3	7	8	9
5	2	7	9	1	8	3	4	6
2	4	5	7	8	1	9	6	3
9	1	3	5	2	6	4	7	8
7	8	6	4	3	9	1	5	2



MOUVEMENT D'INFORMATION  
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE  
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

**MIELS-QUÉBEC** : 625, Avenue Chouinard, Québec (QC) G1S 3E3

**ADMINISTRATION** : Tél. : 418-649-1720 Téléc. : 418-649-1256

**LIGNE INFO-VIH** : 418-649-0788

**SITE INTERNET** : [www.miels.org](http://www.miels.org)

**COURRIEL** : [alliance@miels.org](mailto:alliance@miels.org)