



CODE DE VIE

Service de réadaptation en dépendance avec hébergement, mission CRD du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue

ISBN 978-2-550-91666-6 (imprimé)
ISBN 978-2-550-91665-9 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Note : Dans ce document, le genre masculin désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.



TABLE DES MATIÈRES

Mot de bienvenue	4
La réadaptation en dépendance avec hébergement	5
Les objets que tu dois apporter	6
Nos règles d'or, nos valeurs de cœur	7
Informations générales	8
Admission des usagers	8
Procédure d'accueil	8
Fouille	8
Stationnement	8
Téléphone	8
Visites	8
Courrier	8
Objets de valeur	9
Objets dangereux	9
Tâches	9
Literie et serviettes	9
Sortie	9
Dépanneur	9
Interdiction de fumer	9
La durée du programme	9
Les ateliers	9
Travaux de réflexion personnelle ou de groupe	9
Réflexions quotidiennes	10
Confidentialité	10
Rencontres individuelles	10
La médication	10
Les repas	10
Relaxation	10
Approche des 12 étapes	11
Critère de fin	11

Mot de bienvenue

Bonjour,

Nous sommes heureux de t'accueillir au Centre de réadaptation en dépendance avec hébergement (CRD-H) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue. Tu es en démarche de changement et nous connaissons les difficultés que tu peux vivre présentement. Nous sommes là pour t'aider, t'écouter et te soutenir dans les efforts qu'exige une démarche comme celle que tu entreprends.

Dans le présent « Code de vie », tu trouveras une présentation de notre établissement ainsi que les règles et les informations nécessaires pour commencer à te familiariser avec le mode de vie du CRD-H. Si tu as des questions, des craintes ou de la difficulté à comprendre, n'hésite pas à nous en parler.

Toute l'équipe du CRD-H du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue te souhaite donc la plus cordiale des bienvenues !

L'équipe du CRD-H



La réadaptation en dépendance avec hébergement

La réadaptation en dépendance avec hébergement du CRD-H du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue t'offre la possibilité de sortir temporairement de ton milieu afin de faire le point sur toi-même et sur ce que tu veux changer dans ta vie.

L'expérience de réadaptation qui t'est offerte sera **axée sur le groupe**. C'est pourquoi **ta participation et ton implication dans le groupe sont essentielles**.

Le CRD-H conçoit la dépendance comme un phénomène qui englobe tant la **dépendance avec substance (alcool et drogues) que sans substance (jeux de hasard et d'argent, jeux électroniques et utilisation d'Internet)**.

La dépendance constitue, en ce sens, un **phénomène multidimensionnel** qui peut être considéré comme le résultat d'un processus impliquant une interaction entre la personne elle-même, son environnement et l'objet de la dépendance.

La réadaptation au CRD-H est ainsi conçue comme un processus d'évolution personnel par lequel tu peux **reprendre progressivement du pouvoir sur ta vie** et te reconstruire un équilibre physique, psychologique et social.

En s'intéressant principalement à la relation que tu entretiens avec l'objet de ta dépendance et aux facteurs qui t'ont amené à perdre ta liberté à l'égard de cet objet, le but de la réadaptation est de **t'aider à t'affranchir, du moins partiellement, de ta dépendance**, et de faire émerger des compétences favorisant ton bien-être personnel, des rapports sociaux plus satisfaisants et un degré optimal d'autonomie au sein de ta communauté.

La relation avec les usagers se construit à l'intérieur d'un cadre réadaptatif reconnu et sécuritaire qui se caractérise par l'absence de jugement, l'authenticité des intervenants et l'acceptation de la personne.

À ton arrivée, tu dois te familiariser avec les lieux. Nous allons t'accueillir et ensuite te faire visiter les lieux et répondre à tes questions pour t'aider à t'intégrer. Mesures de sécurité obligent, prends le temps de bien identifier les sorties d'urgence ; sur chaque étage, tu trouveras un plan qui t'indique où tu es situé par rapport aux sorties.

Si tu quittes le CRD-H avant la fin de ta démarche et sans avertissement ou entente avec les intervenants, nous t'informons que si ton état est préoccupant (ex. : idéations suicidaires) nous téléphonerons au service de police pour qu'il te retrouve dans les meilleurs délais afin de s'assurer de ta sécurité.

Si tu oublies des effets personnels au CRD-H, ceux-ci seront gardés pendant 30 jours puis ensuite détruits.

Les objets que tu dois apporter pour venir vivre une réadaptation avec nous

 **Note : prévoir une quantité suffisante pour environ 3 semaines.**

Pour les fumeurs :

- Cigarettes;
- Cigarette électronique (« vapoteuse ») avec cartouches neuves sans CBD.

Pour tous :

- Shampoing et revitalisant;
- Dentifrice et brosse à dents;
- Rasoir;
- Séchoir à cheveux;
- Savon – anti sudorifique;
- Vêtements chauds (l'hiver);
- Souliers ou bottes pour l'extérieur (selon la saison);
- Vêtements de sport;
- Souliers pour l'intérieur;
- Robe de chambre et pantoufles antidérapantes;
- Papier et crayon;
- Carte d'appel (si tu n'as pas de cellulaire);
- Médication préparée dans un pilulier (« dosette ») par le pharmacien.



Nos règles d'or, nos valeurs de cœur

Toutes nos règles et nos interventions s'appuient sur notre valeur fondamentale qui est le respect. Les règles ci-dessous constituent une base pour s'assurer de l'application de cette valeur. Les intervenants n'hésiteront jamais à intervenir pour s'assurer, en tout temps, que tu sois respecté et que tu sois respectueux.

1. Aucune violence n'est tolérée dans notre établissement. La promotion de la haine, de l'intolérance et de la violence est **TOTALEMENT INNACCEPTABLE**. En l'occurrence, tout objet dangereux est interdit (armes, couteau, ciseau, poivre de Cayenne, etc.).
2. Aucune consommation, possession de substance psychoactive, de jeux de hasard et d'argent, d'objet de consommation ou de promotion de la consommation ou du jeu ne sera tolérée.
3. Nous promovons une vie de groupe dans le respect. Ainsi, tu as la responsabilité d'être à l'heure, de te comporter avec civisme et de t'impliquer dans la vie du groupe.
4. Nous te demandons la plus grande discrétion, confidentialité et respect des autres. Ainsi, aucune information sur tes camarades de groupe ne devrait sortir de nos murs.
5. Ta chambre doit toujours être propre, bien rangée et aucune nourriture n'y est permise. De plus, tu ne peux recevoir ou visiter un autre usager dans ta/sa chambre.
6. Par respect pour toi et pour les autres, nous te demandons d'être toujours adéquatement vêtu.
7. Tout contact physique est interdit. En l'occurrence, les rapports sexuels sont interdits.



Informations générales

Coordonnées du CRD-H

📍 621, rue de l'Harricana
Amos (Québec) J9T 2P9
☎ T : 819 732-8241, poste 5316
📠 F : 819 727-2210

Admission des usagers

Les admissions se font du lundi au vendredi, de 8h à 15h. Afin de bénéficier d'une admission agréable, il est primordial que tu te présentes à l'heure de ton rendez-vous d'admission. Si tu rencontres un imprévu, tu dois nous appeler.

Procédure d'accueil

À ton arrivée au programme de réadaptation en dépendance avec hébergement, tu seras accueilli par un membre de l'équipe. Nous compléterons ton évaluation, te remettrons ta pochette d'accueil et t'attribuerons une chambre. Dans les heures qui suivent, le responsable du groupe te fera faire une visite de l'établissement.

Fouille

Notre milieu est, par sa situation, un espace de vie partagée et nous devons en assurer le respect et la sécurité. En ce sens, une vérification de tes effets personnels aura lieu lors de ton admission et des fouilles de chambre peuvent avoir lieu n'importe quand si l'équipe doute de la présence de produits ou d'objets interdits. On considèrera comme une dissipation volontaire tout objet interdit que l'on trouve sur toi ou dans ta chambre après ton admission.

Stationnement

Il y a des stationnements payants à l'hôpital ; informe-toi à ton arrivée. Il y a obligation d'y stationner à partir du 1^{er} novembre jusqu'au 30 avril. Le reste de l'année, tu peux stationner en bordure de la rue. Il est également possible de stationner, gratuitement, au stationnement souterrain près de la cathédrale.

Téléphone

Tu peux avoir ton téléphone cellulaire à ta chambre. Cependant, en aucun temps il n'est permis d'utiliser ton appareil à l'extérieur de ta chambre. Il est aussi interdit de faire photos, vidéos ou autres types d'enregistrements. Si tu le désires, tu peux laisser ton téléphone dans ta case à l'infirmerie.

Visites

Les visites sont interdites, sauf si cela est prévu à ton plan d'intervention et avec l'accompagnement d'un membre de notre équipe.

Courrier

Il t'est possible de recevoir et d'envoyer du courrier. Si tu en reçois, nous allons te le remettre. Tu dois prévoir l'argent nécessaire pour payer les timbres du courrier que tu désires envoyer.

Objets de valeur

En cas de vol, nous ne sommes pas responsables. Donc, si tu as des objets de valeur, nous te recommandons de les laisser chez toi.

Objets dangereux

Nous ne tolérons aucun objet dangereux. Donc, si tu as des objets dangereux (armes, couteau, ciseau, poivre de Cayenne, etc.), nous te demandons de les laisser chez toi.

Tâches

Dans une optique de réadaptation et de responsabilisation, les usagers sont responsables de l'entretien ménager de leur chambre.

Literie et serviettes

La literie est fournie par l'établissement et lavée par le service de buanderie.

Sortie

Aucune sortie n'est permise, sauf exception, et elle doit être autorisée par l'équipe du CRD-H.

Dépanneur

Une sortie hebdomadaire a lieu à pied au dépanneur.

Interdiction de fumer

Au CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue – CRD-H, il est interdit de fumer et de faire usage de cigarette électronique, tant dans les lieux fermés, tels que les locaux et espaces intérieurs, que sur l'ensemble des terrains extérieurs. Le terme terrain extérieur inclut les jardins, les balcons et les stationnements de l'établissement, et ce, selon la Politique sans fumée du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue. Étant responsable du milieu de vie, un intervenant peut faire des vérifications. S'il y a infraction à ce règlement, il y a possibilité de contravention tel que stipulé dans le règlement des établissements du réseau de la santé et des services sociaux. Des amendes peuvent être dispensées en lien avec la politique gouvernementale. Les fumeurs peuvent aller fumer à l'extérieur du terrain lors des moments libres prévus à l'horaire.

La durée du programme

Celle-ci varie d'un usager à l'autre, en fonction de tes besoins. Tes besoins sont évalués chaque semaine.

Les ateliers

Les ateliers sont des groupes d'éducation. Ils sont dispensés par notre équipe dynamique et dévouée. Les ateliers visent à ce que tu acquies de nouvelles connaissances ou habiletés.

Travaux de réflexion personnelle ou de groupe

Après chaque atelier dispensé en avant-midi, une période de réflexion personnelle a lieu afin de te permettre d'intégrer le contenu de l'atelier à ta démarche de réadaptation en dépendance. Lorsque le travail de réflexion personnel ne peut être repris dans un atelier ultérieur, la réflexion se fait en groupe.

Réflexions quotidiennes

Chaque jour, une période de retour sur les bilans de journée est réalisée en groupe. Il est de ta responsabilité de compléter ton bilan de journée, disponible à ton journal de bord, et ce, chaque jour. Cet exercice vise à ce que tu fasses un retour réflexif sur chacune de tes journées. Ces bilans constituent également un outil efficace pour mesurer tes progrès.

La confidentialité

Sauf pour quelques exceptions prévues par la législation, tel que les dispositions de divulgation contenues dans la Loi sur la protection de la jeunesse, tu conserves en tout temps le droit de maintenir la plus stricte des confidentialités sur ta démarche ainsi que sur toute information transmise durant celle-ci, et ceci, dans le respect de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Pour toute transmission d'informations, tu dois signer une autorisation au préalable.

Par contre, il ne faut pas confondre la confidentialité avec l'anonymat. Nous ne pouvons, en aucun cas, garantir que ta présence ici ne t'exposera pas à être vu lors de sorties dans la cour ou lors des repas pris à la cafétéria de l'hôpital. Nous ne pouvons également, en aucun cas, t'assurer que ta présence ici ne sera pas dévoilée par un autre usager.

Rencontres individuelles

Une rencontre individuelle hebdomadaire est prévue à l'horaire. Cette rencontre a lieu avec ton professionnel référant (à distance) et un éducateur.

La médication

- Les médicaments sont gardés sous clé à l'infirmerie;
- Tu dois te présenter avec tes médicaments déjà préparés dans un pilulier (« dosette ») par le pharmacien et en avoir en quantité suffisante pour minimalement 3 semaines;
- Les médicaments sont remis par l'infirmière et, en son absence, par un intervenant qui s'assure de respecter la posologie prescrite;
- Tu devras t'auto administrer tes médicaments, c'est-à-dire les prendre devant un intervenant, qui notera la médication prise, la quantité prise et l'heure à laquelle elle a été prise;
- Le personnel notera au dossier les symptômes possibles que tu pourrais mentionner ou manifester concernant les effets secondaires de ta médication;
- L'infirmière est responsable de contacter le pharmacien ou le médecin au besoin.

Les repas

Les repas sont pris à la cafétéria du centre hospitalier, à l'exception du déjeuner qui est préparé par chaque usager ainsi que des collations. La porte de la cuisine du CRD-H est verrouillée à l'extérieur des heures prévues pour le déjeuner et les collations, et ce, afin d'éviter qu'il y ait contamination d'aliments.

Relaxation

La relaxation fait partie intégrante de la démarche de réadaptation avec hébergement. Elle y est présente pour les raisons suivantes : en plus d'exercer une influence positive sur l'envie de consommer/de jouer (craving) et sur la gestion du stress et de l'anxiété, la relaxation procure plusieurs bienfaits sur l'état de santé en général (meilleur sommeil, meilleure capacité à se concentrer, augmentation de la mémoire, etc.).

Afin d'obtenir les effets bénéfiques de la relaxation, il est recommandé de la pratiquer minimalement trois fois par semaine. La programmation comporte donc des ateliers de relaxation chaque semaine. Par la suite, il est de ta responsabilité de mettre en application la technique de relaxation apprise dès que tu en ressens le besoin.

Approche des 12 étapes

Notre objectif initial est ton rétablissement. Dans cette optique, nous n'excluons aucune possibilité ou offre de traitement dont tu pourrais bénéficier. Comme l'approche des 12 étapes figure parmi les bonnes pratiques dans le traitement des dépendances, particulièrement en ce qui concerne la réinsertion sociale et le maintien des objectifs de réadaptation, nous t'offrons, si tu le désires, d'assister à la réunion N.A qui se tient tous les mardis soir accompagnés par un éducateur du CRD-H.

Critère de fin

Dès que tes besoins de sevrage et de réadaptation le permettent, une planification de retour vers les services externes du CRD est entamée.

Cependant, le traitement de réadaptation en dépendance avec hébergement peut être suspendu si tu rencontres l'une des situations suivantes :

- Consommation, s'adonne à des jeux de hasard et d'argent (JHA) ou s'adonne à l'utilisation, non préalablement autorisé, d'Internet dans le milieu de vie;
- Possession de substances illicites ou de JHA dans le milieu de vie;
- Incitation à consommer, à s'adonner à des JHA ou à utiliser Internet auprès des autres usagers;
- Vol;
- Rapports sexuels;
- Retard de 24 h et plus non autorisé suite à une sortie autorisée;
- Agression.



Service de réadaptation en dépendance avec hébergement, mission CRD du
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 