



## Code de vie

### Gestion de sevrage et réadaptation en dépendance avec hébergement

#### GUIDE D'ACCUEIL

**Vos habitudes de consommation vous préoccupent et vous souhaitez les modifier pour améliorer votre qualité de vie. Le choix d'un séjour avec nous vous aidera à atteindre vos objectifs.**

**Vous trouverez ici les informations pertinentes à votre séjour ainsi que le fonctionnement de l'hébergement.**

**Centre de réadaptation  
en dépendance de Saint-Philippe**

6, rue Foucreault

Tél. : 450 659-8911, poste 0

Télec. : 450 659-7173

## Services offerts

Nous vous accompagnerons avec professionnalisme, respect et bienveillance dans votre processus d'évolution personnelle et de changement de vos habitudes. Nos services intégrés de sevrage et de réadaptation en dépendance, avec hébergement, sont offerts en anglais et en français dans un environnement bilingue.

### **Votre séjour vous permettra de :**

- Compléter un sevrage sécuritaire;
- Stabiliser votre condition physique et psychologique;
- Faire le point quant à l'arrêt de votre consommation;
- Amorcer la mise en place de moyens pour poursuivre votre démarche de changement;
- Prévoir votre retour dans votre milieu (besoins de réinsertion sociale, démarches diverses<sup>1</sup>);
- À votre demande, des rencontres familiales ou de couple peuvent être offertes pour favoriser un retour sain et sécuritaire à la maison.



## Présentation de l'équipe

- **Intervenants psychosociaux :** agents de relations humaines, éducateurs et spécialiste en activités cliniques;
- **Personnel infirmier :** infirmiers cliniciens, assistants au supérieur immédiat, infirmiers auxiliaires et infirmiers;
- **Personnel de soutien :** préposé à l'entretien, gardien de nuit, cuisinier;
- **Personnel administratif :** agent administratif, gestionnaire et coordonnateur professionnel.

<sup>1</sup> Vous aurez la possibilité, en cours de séjour, de faire certaines démarches telles qu'auprès de l'assurance-emploi, la solidarité sociale, etc. Vous pourrez en discuter avec un intervenant lors de votre séjour.

## Avant mon séjour

Notre équipe tient à vous féliciter d'avoir pris la décision d'entreprendre une démarche de réadaptation. Ceci demande beaucoup de courage, de volonté et de détermination. Nous vous proposons de lire ce document avant votre admission, afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour.

### Médication

À votre arrivée, une validation de votre médication régulière sera faite avec vous. Votre médication régulière et celle liée à votre traitement seront prescrites par un de nos médecins pour la durée de votre séjour. Les coûts de la médication liée à votre traitement durant votre séjour seront entièrement couverts par l'établissement. Les produits naturels sans prescription ne sont pas autorisés, et ce, afin d'assurer un sevrage sécuritaire.

### Mes bagages

Veuillez prévoir **un seul bagage** qui soit facile à transporter.

Nous vous demandons de prévoir des vêtements confortables, qui respectent le code vestimentaire (voir Annexe A). Comme vous pouvez faire du lavage sur place (le savon à lessive est fourni), veuillez limiter la quantité de vêtements.

Un oreiller, la literie, les débarbouillettes et les serviettes de bain sont fournis pendant votre séjour.

Tous les breuvages, la nourriture et les collations sont inclus. Afin de respecter la sécurité de tous, en lien avec les allergies alimentaires, veuillez ne pas apporter de nourriture.

À votre arrivée, en lien avec les motifs de votre admission et afin d'assurer votre santé et votre sécurité, une vérification de vos bagages sera faite par un membre du personnel, en votre présence. Votre consentement sera demandé, mais sachez que la vérification de bagage est obligatoire afin d'avoir accès **à son contenu, et ce, en conformité avec les effets permis dans notre établissement.**



## Ce que je dois apporter

### Divers

- Bouteille d'eau transparente;
- Carte d'assurance maladie;
- Argent de poche (dépanneur);
- Cartable à anneau (une pochette vous est remise, le cartable est facultatif).

### Vêtements

- Vêtements de nuit (obligatoires) et pantoufles;
- Chaussures d'intérieur, sandales pour la douche;
- Vêtements de saison pour les marches à l'extérieur; (manteau/bottes/mitaines/tuque);
- Chaussures ou bottes pour l'extérieur.

### Produits d'hygiène de base

- Brosse à dents et dentifrice;
- Déodorant;
- Shampoing et revitalisant;
- Savon;
- Brosse à cheveux;
- Rasoirs et crème à raser;
- Produits pour verres de contact;
- Produits pour soins de la peau;
- Séchoir à cheveux;
- Tampons et serviettes hygiéniques, culottes d'incontinence.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Effets non permis

Articles divers			
Non permis			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animaux;</li> <li>• Tout objet tranchant, armes blanches et objet contondant :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Couteau rétractable (Exacto);</li> <li>- Ciseaux;</li> <li>- Arme blanche/ arme à feu/canif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommation et matériel de consommation;</li> <li>• Rince-bouche avec alcool;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vapoteuse à THC;</li> <li>• Liquide ou capsule pour vapoteuse non scellés.</li> </ul>

## Effets permis ou à accès contrôlé

Produits d'hygiène			
Permis		Accès contrôlé	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits d'hygiène en aérosol (ex. : fixatif pour cheveux);</li> <li>• Rince-bouche sans alcool;</li> <li>• Coupe-ongle;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lime à ongles;</li> <li>• Pince à sourcils;</li> <li>• Parfum;</li> <li>• Vernis à ongles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dissolvant de vernis à ongles;</li> <li>• Rasoir;</li> <li>• Lames de rasoir.</li> </ul>	

Appareils électroniques			
Permis		Accès contrôlé	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appareil audio tel un MP3 (sans fonction d'enregistrement audio ou vidéo);</li> <li>• Liseuse.</li> </ul>	<p>Les appareils audios peuvent être utilisés uniquement dans votre chambre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Téléphone cellulaire;</li> <li>• Manettes et clés de voiture</li> <li>• Tablette électronique (iPad ou autre);</li> <li>• Ordinateurs et accessoires;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montre intelligente;</li> <li>• Appareils audio-vidéo;</li> <li>• Consoles de jeux;</li> <li>• Tout autre appareil électronique jugé non conforme.</li> </ul>

Articles de loisirs <sup>2</sup>			
Permis		Accès contrôlé	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livres, revues, journaux, mots croisés, <i>Sudoku</i>;</li> <li>• Matériel d'artisanat (aucun produit toxique, coupant, chauffant ou volumineux)<sup>3</sup>;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Articles d'entraînement individuel (ex. : tapis de yoga, élastiques).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids et haltères de 4,5 kg/10 livres ou moins.</li> </ul> <p>Tout équipement d'un poids supérieur est interdit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruments de musique.</li> </ul>

Articles de fumeur			
Permis			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vapoteuse;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liquide ou capsule pour vapoteuse (contenants neufs et scellés);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigarettes.</li> </ul>	

<sup>2</sup> Plusieurs articles de loisirs et d'activités sont disponibles sur place.

<sup>3</sup> En cas de doute, vérifiez auprès de votre intervenant.

## 5 règles d'or

### Voici les cinq règles d'or fondamentales aux services intégrés de gestion de sevrage et réadaptation en dépendance avec hébergement.

Elles sont nécessaires pour maintenir un climat harmonieux et sécuritaire pour tous et favoriser ainsi un lieu propice à la réadaptation. Merci de les lire attentivement.

Un manquement aux règles d'or **peut entraîner** une fin de séjour.

<b>1</b> <b>Respect</b>	<p>Nous accordons beaucoup d'importance au respect de soi et des autres. Les propos vulgaires, sexistes, sexuels, racistes ou homophobes envers les autres usagers ou le personnel et la discrimination sous toutes ses formes, ne sont pas tolérés.</p> <p><b>« Je me respecte et je respecte les autres par mes attitudes et mon langage. »</b></p>
<b>2</b> <b>Consommation et jeux de hasard et d'argent</b>	<p>Aucune consommation d'alcool ou de drogue n'est tolérée durant le séjour. Les propos qui valorisent la consommation ne sont pas tolérés. La sollicitation, l'échange, le partage et la vente de drogues (prescrites ou non) sont également interdits. Il est interdit de fumer ou de vapoter à l'intérieur. Les jeux de hasard et d'argent et les paris sont proscrits.</p> <p><b>« Je découvre un environnement sans consommation dans lequel j'apprends à gérer mes envies de consommer. »</b></p>
<b>3</b> <b>Violence</b>	<p>Aucune forme de violence n'est tolérée :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbale, physique, psychologique, intimidation;</li><li>• Comportement agressif, dénigrant ou menaçant;</li><li>• Incitation à un comportement inadéquat ou à un acte illégal.</li></ul> <p>Si vous rencontrez des difficultés à gérer vos émotions, nous pouvons vous suggérer des moyens adéquats pour exprimer ces émotions.</p> <p><b>« Je participe à créer un milieu de vie agréable et sécuritaire. »</b></p>
<b>4</b> <b>Sexualité et relations intimes</b>	<p>Il est interdit d'avoir des rapports sexuels et des rapprochements intimes dans l'établissement ou sur le terrain de l'établissement. Les relations privilégiées, exclusives ou une trop grande proximité physique ou émotionnelle sont à éviter.</p> <p><b>« J'apprends à développer des relations interpersonnelles adéquates et saines. »</b></p>
<b>5</b> <b>Vol et vandalisme</b>	<p>Aucune forme de vol ou de vandalisme n'est tolérée.</p> <p><b>« Je respecte mon environnement et les biens d'autrui. »</b></p>

## À mon arrivée

Lors de votre arrivée, il est normal que vous puissiez ressentir des peurs ou vivre du stress face à cette nouvelle démarche. Il s'agit pour vous d'un nouveau milieu de vie avec de nouvelles personnes. Cela nécessite un temps d'adaptation. Rassurez-vous, nous sommes là pour répondre à vos questions et pour faciliter votre intégration.

En tout temps, il est possible pour vous de venir parler aux intervenants et au personnel infirmier en place. Que ce soit pour une question, un conseil ou si vous vivez un moment difficile, nous sommes là pour vous écouter.

### Lors de mon admission

#### Agent administratif

Vous serez d'abord accueilli par l'agent administratif. Il vous demandera de lui remettre votre téléphone cellulaire, vos médicaments, votre carte d'assurance maladie et vos clés de voiture.

#### Personnel infirmier

Vous serez rencontré par un membre de notre personnel infirmier, afin d'évaluer votre état de santé. Celui-ci fera le suivi avec le médecin qui pourra vous rencontrer au besoin.

#### Personnel psychosocial

Un intervenant vous rencontrera pour répondre à vos questions concernant le code de vie et votre séjour. Il procédera à la vérification de vos bagages et rangera sous clé certains de vos effets personnels (voir section Effets permis, interdits et à accès contrôlé du présent document). Une chambre simple ou double vous sera assignée et une visite des lieux sera faite avec vous.



## Pendant mon séjour

### Conditions gagnantes

Voici quelques conditions gagnantes qui vous aideront à atteindre vos objectifs pendant votre séjour :

- Soyez honnête, faites preuve de tolérance, d'ouverture et de non-jugement envers vous et les autres;
- Prenez votre démarche au sérieux et faites les efforts nécessaires;
- Impliquez-vous dans les activités de groupes, les rencontres, les tâches et la vie de groupe en général;
- Favorisez une ambiance positive dans le milieu de vie et une harmonie dans le groupe;
- Restez centré sur vos objectifs personnels (il peut être tentant de vouloir donner un coup de main à un autre usager, cela peut toutefois vous distraire de vos objectifs);
- Respectez l'horaire des activités et soyez ponctuel.

Nous vous encourageons donc à ce que vous vous engagez à les respecter. Les intervenants seront présents pour vous soutenir et pour identifier avec vous des stratégies réalistes qui vous permettront de respecter votre engagement et cheminer vers vos objectifs. **«Avoir des droits suppose aussi avoir des responsabilités liées au respect, à la sécurité et au bien-être de tous.»**



## Règles de vie

Les règles de vie sont basées sur nos valeurs : **honnêteté, respect, non-jugement et tolérance**. Elles visent à :

- Maintenir un climat harmonieux, propice à faciliter votre séjour et l'atteinte de vos objectifs;
- Assurer le bon fonctionnement du milieu de vie et des relations interpersonnelles;
- Permettre à tous de développer des habiletés qui sont utiles dans l'atteinte de vos objectifs.

À la suite des manquements répétés nuisant à votre démarche et à la vie de groupe, nous procéderons aux interventions nécessaires afin d'assurer un milieu de vie sain et l'atteinte de vos objectifs.

Celles-ci sont déterminées selon la gravité et la fréquence du manquement. Elles seront toujours appliquées avec bienveillance, dans un but éducatif et selon le jugement clinique de l'équipe.

## Chambres

- Il est interdit, en tout temps, d'aller dans la chambre d'un autre usager;
- Le ménage de la chambre doit être fait tous les matins, avant le déjeuner;
- Pour des raisons d'hygiène et salubrité, aucune nourriture n'est permise dans la chambre;
- Lors de la vérification du ménage des chambres, des correctifs pourraient être demandés.

## Couvre-feu

- Le couvre-feu est de 22 h 30 à 6 h;
- Aucune douche ou bain n'est permis entre 22 h et 6 h.

Dans l'objectif de favoriser une récupération physique et une reprise des bonnes habitudes de sommeil, nous vous demandons de respecter la période du couvre-feu. Nous souhaitons offrir à tous un **environnement paisible et calme**. Nous vous demandons de parler à voix basse à l'étage des chambres, de faire attention aux bruits et de vous déplacer en silence.

## Effets personnels

- Les effets personnels à accès contrôlé sont accessibles selon un horaire prédéterminé (certaines exceptions s'appliquent).

## Horaire et activités

- Vous devez participer à toutes les activités prévues à l'horaire (ateliers, marches, détente);
- Si vous êtes en retard à une marche, vous devez aller voir un intervenant. Il est formellement interdit de rejoindre le groupe s'il a quitté la cour;
- Pour être exempté d'une activité, vous devez obtenir une autorisation d'un intervenant avant le début de l'activité;

## Hygiène personnelle

- La douche ou le bain est recommandé tous les jours, le temps alloué est de 30 minutes;
- Chacun doit désinfecter la salle de bain après usage;
- Les douches sont permises durant les temps libres;
- Vous devez porter une attention à votre hygiène buccale.



## Environnement sans fumée

- Il est interdit de fumer sur le terrain de l'établissement à l'exception de la zone désignée fumeurs<sup>4</sup>;
- La zone désignée fumeurs est située dans la cour extérieure, à l'arrière, et est accessible par le rez-de-chaussée;
- Il n'est pas permis de s'asseoir dans la zone désignée fumeurs;
- L'accès à la cour est autorisé entre 6 h et 22 h 30 lors des temps libres.

Dans l'objectif de favoriser de **bonnes habitudes de vie**, nous ne souhaitons pas que la zone désignée fumeurs soit un lieu de rassemblement. Nous préférons que vous occupiez votre temps à des activités positives.

Si vous souhaitez profiter de votre séjour pour cesser de fumer, un traitement de remplacement de la nicotine peut vous être prescrit.

<sup>4</sup> Des inspections ont lieu et des amendes sont données à la personne fautive et à l'établissement en cas de non-respect de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme.

## Le milieu de vie

- Des responsabilités individuelles et collectives pour l'entretien de la résidence sont réparties selon un horaire établi;
- Il n'est pas permis de prêter, échanger, partager ou donner vos choses aux autres usagers;
- Veuillez respecter l'espace personnel de chacun. Les contacts physiques (ex. : se tirer les cheveux, se faire des câlins ou des massages) ne sont pas permis.

## Repas, collations, cuisine et salle à manger

- Vous devez être présent à tous les repas et rester dans la salle à manger pendant 15 minutes;
- Nous vous prions de nettoyer votre place à la suite du repas ou d'une collation;
- Vous pouvez seulement mettre de l'eau dans votre bouteille d'eau transparente;
- Un panier de fruits est disponible à la cuisine, vous pouvez vous y servir entre 7 h et 22 h 30;
- Il n'est pas permis de sortir de nourriture de la salle à manger, et ce, afin de limiter les risques d'allergies et assurer une hygiène adéquate des lieux.

## Téléphone, courrier et dépanneur

- Des téléphones sont disponibles dans l'établissement pour les appels personnels;
- La fréquence et la durée de ces appels sont limitées;
- L'utilisation du téléphone cellulaire est réservée uniquement en cas d'exception et à des moments planifiés avec votre intervenant pivot;
- Le courrier et les colis urgents reçus pendant votre séjour vous seront remis par un intervenant;
- Tout courrier reçu après votre départ sera réacheminé au lieu de votre suivi externe;
- Des moments spécifiques sont prévus pour aller au dépanneur, deux fois par semaine.

## Visites et sorties

- Aucune visite n'est permise durant votre séjour;
- Votre intervenant pivot pourrait vous proposer d'impliquer votre entourage en cours de séjour. Une rencontre clinique pourrait être planifiée;
- Les membres de votre entourage ne sont pas autorisés à se joindre à vous lors des marches ou sur le terrain de l'établissement;
- Il n'est pas permis de sortir du terrain de l'établissement sans autorisation de l'équipe, cela pourrait être considéré comme un refus de traitement.

## Tournées et fouilles

Sachez que pour nous assurer de votre sécurité et celle d'autrui, le personnel peut faire une vérification des chambres et de vos effets personnels lorsqu'il y a un motif raisonnable et probable de croire que vous êtes en possession d'objets interdits et que votre sécurité ou celle d'autrui est considéré comme compromise. Vous serez informé et serez présent au moment de la fouille et votre consentement sera demandé.

Sachez que l'obtention de votre consentement à la fouille et à la saisie ainsi qu'à votre implication au cours du processus doit dans tous les cas être privilégiée. Dans l'éventualité où vous refusez la fouille, certains services pourraient ne pas être rendus.

De plus, afin d'assurer votre sécurité en lien avec la gestion de votre sevrage, sachez qu'un intervenant procédera à une surveillance de votre état aux heures la nuit. Nous vous conseillons de garder votre porte de chambre entrouverte afin d'éviter de vous faire réveiller lors des rondes sécuritaires.

## Occupation du temps

Intégrez-vous dès que possible dans la programmation. Vous serez fier de vous et le fait d'être en mode « action » vous tiendra motivé et engagé tout au long de votre séjour.

Vous verrez que les activités de la vie quotidienne et thérapeutique sont structurées selon un horaire. L'objectif est de vous habituer à être occupé de façon constructive et prévisible.

### **Vous constaterez rapidement que cela comporte de nombreux avantages :**

- Prendre soin de vous;
- Accomplir des tâches;
- Améliorer votre qualité de vie;
- Etc.

L'adhésion à un horaire vous aidera également lors de votre retour à la maison. La routine et les saines habitudes de vie vous permettront de maintenir vos acquis et faciliteront la poursuite de vos objectifs.



### **Journée type**

#### **Lever**

- Réveil et ménage de votre chambre

#### **Déjeuner**

- Le repas est pris en groupe à la salle à manger

#### **Avant-midi**

- Temps libre
- Atelier de groupe avec thématique
- Pause café
- Travail personnel
- Pause

#### **Dîner**

- Le repas est pris en groupe à la salle à manger

#### **Après-midi**

- Pause
- Marche à l'extérieur
- Capsule santé
- Pause
- Atelier de groupe avec thématique
- Temps libre ou activité optionnelle

#### **Souper**

- Le repas est pris en groupe à la salle à manger
- Temps libre
- Activité sociorécréative

#### **Soirée**

- Collation
- Atelier détente / relaxation
- Temps libre

#### **Couvre-feu**

- Tous les usagers doivent être à leur chambre

#### **Coucher**

- Fermeture des lumières

# À votre départ

## Types de départs

### Séjour complété

Vous quittez à la date convenue, en fonction de l'atteinte de vos objectifs établis en début de séjour.

### Transfert

Votre état de santé physique et/ou mental nécessite un transfert vers un autre établissement pour répondre à vos besoins et assurer votre sécurité.

### Fin de séjour

Nous mettrons fin à votre séjour en cas de manquement lié à la violence ou à la consommation de drogues ou d'alcool. Des manquements répétés aux règles de vie pourraient également entraîner une fin de séjour.

### Départ prématuré

Vous décidez de mettre fin à votre séjour. Vous devez aviser les intervenants avant votre départ.

### Refus de traitement

Vous décidez de mettre fin à votre séjour avant que la gestion de votre sevrage soit complétée ou vous refusez la recommandation du médecin traitant.

<sup>5</sup> Si vous oubliez des effets personnels, vous devrez venir les chercher, dans les 30 jours. Après la période de 30 jours, nous en disposerons.



## Déroulement du départ

### Consignes :

- Nous vous invitons à amorcer la préparation de vos bagages la veille de votre départ;
- Vous devez libérer votre chambre pour 7 h 30;
- Vous avez la responsabilité de planifier et d'organiser votre transport pour 9 h le jour de votre départ;
- N'oubliez pas de récupérer tous vos effets personnels<sup>5</sup> et votre médication au bureau du personnel infirmier (juste avant de quitter).

Le moment du départ peut être un moment difficile, il peut vous faire vivre toutes sortes d'émotions. Les personnes qui ont partagé le séjour avec vous ont été significatives dans votre cheminement. Nous souhaitons vous sensibiliser au fait qu'il serait préférable de résister à la tentation d'échanger vos coordonnées, car vous serez dans la consolidation de vos habiletés, le maintien de vos acquis et la poursuite de vos objectifs.



## Bonne continuité !

### Félicitations pour votre séjour avec nous !

Nous souhaitons que vous ayez atteint les objectifs que vous vous étiez fixés. Vous repartez avec une expérience de plus pour vous aider dans votre rétablissement. Vous avez acquis des habitudes de vie, appris des outils et développé des habiletés pour soutenir vos objectifs.

La fin de votre séjour ne signifie pas la fin des services de réadaptation. Elle marque le début d'un nouveau chapitre dans votre parcours de services. Nous vous encourageons à poursuivre dans nos services externes, à vous impliquer dans d'autres organismes et groupes d'appartenance.

# Annexe A: Code vestimentaire

## Consignes à respecter pour la tenue vestimentaire (incluant les vêtements de nuit)

Parce « qu'une image vaut mille mots » : respecter son corps, les autres et être sensible à l'image que je véhicule.

### Pour le haut du corps

- Les vêtements doivent couvrir le torse, les côtes, les omoplates, ainsi que la totalité du dos et du ventre.

### Pour le bas du corps

- La longueur minimale des shorts, des robes et des jupes doit être décente. L'équipe se garde le droit d'évaluer si une tenue est acceptable et d'intervenir en ce sens.

### Pour l'ensemble des vêtements

- Les vêtements doivent être exempts de messages haineux, discriminatoires ou arborant l'image d'un produit faisant la promotion de drogues, d'alcool, de jeux ou de toute activité illicite;
- Les tissus de l'ensemble des vêtements doivent être opaques et non transparents.

### Autres particularités

- Il est interdit de se dévêtir à l'extérieur pour se faire bronzer;
- Le port de souliers est obligatoire en tout temps lorsque vous circulez dans le milieu de vie. Les chaussettes et les pantoufles sont autorisées uniquement à l'étage des chambres.



## Questions

---

---

---

---

---