



**Renseignements généraux**  
**Programme de PRÉPARATION À LA THÉRAPIE**

**Centre régional A.D.H. Le Tremplin, maison de transition pour hommes**

130, avenue Fraser. Matane (Québec). G4W 3G7.

Téléphone : (418) 562-0632 Télécopieur : (418) 562-8732

Courriel : [info@maisonletremplin.com](mailto:info@maisonletremplin.com)

[www.maisonletremplin.com](http://www.maisonletremplin.com)

---

## MOT DE BIENVENUE

---

Nous sommes heureux de vous accueillir dans notre centre. Fondé en 1987 d'une initiative concertée du milieu matanais, la mission du Tremplin est d'offrir une ressource d'entraide et d'hébergement transitoire aux personnes souffrant de dépendance. L'organisme vient aussi en aide aux proches en leur offrant information et soutien. Depuis 2012, le Tremplin détient un certificat de conformité en lien avec le *Règlement sur la certification des ressources communautaires ou privées offrant de l'hébergement en dépendance* dans les catégories «Thérapie» et «Réinsertion sociale». Le Tremplin est un organisme apolitique et areligieux.

*Notre centre, c'est un Tremplin vers une nouvelle vie.*

Afin de bien préparer votre séjour d'hébergement dans nos services, nous vous invitons à prendre connaissance de ce document qui vous informera sur nos services et notre fonctionnement.

---

## But généraux de l'organisme

---

La mission du Tremplin est de :

1. Offrir aux personnes alcooliques et/ou toxicomanes une ressource d'entraide et/ou d'hébergement temporaire pouvant leur venir en aide dans leur processus de réinsertion sociale et professionnelle.
2. Établir des modalités de transition entre le centre d'hébergement fermé et le milieu.
3. Préparer l'individu à vivre une thérapie fermée.
4. Développer des outils visant une plus grande autonomie.
5. Supporter le développement de nouveaux réseaux d'entraide et de personnes significatives.
6. Favoriser le retour et l'intégration sur le marché du travail et/ou aux études.
7. Maintenir et intensifier la concertation entre tous les collaborateurs impliqués.
8. Acquérir, posséder, louer ou acheter les biens, meubles, équipements, terrains, bâtisses et immeubles utiles pour les fins de la corporation.
9. Recueillir des octrois, fonds et/ou autres biens par souscriptions publiques, subventions ou par toutes autres manières reconnues par la loi.

---

## Admission

---

La clientèle cible est constituée entièrement d'hommes majeurs avec une problématique de dépendance. Les personnes hébergées se préparent généralement à faire une thérapie fermée dans différents contextes (centres publics, privés ou communautaires). Notre programme de pré-cure peut également convenir à des hommes qui nécessitent un soutien thérapeutique, mais qui n'ont pas nécessairement une thérapie fermée i.e. une intensité de service élevée. Les hommes hébergés sont principalement originaires du Bas St-Laurent,

mais peuvent être originaires d'une autre région et venir au centre afin de compléter une thérapie dans un des centres du Bas-Saint-Laurent.

Pour être admis au Tremplin dans une démarche de préparation à la thérapie, il faut réunir les conditions suivantes :

- Être un homme de 18 ans et plus;
- Avoir un problème de dépendance, d'abus de substances psychotropes ou de dépendance comportementale;
- A besoin d'un encadrement et d'un milieu de transition afin de maintenir sa sobriété et sa motivation avant son entrée en thérapie fermée;
- Avoir un état de santé physique et mentale permettant la mise en action (absence de problème de mobilité important, absence de symptômes psychotiques, d'idéations suicidaires ou homicidaires);
- Absence de symptômes de sevrage important (évaluation NiD-EP);
- Avoir besoin des services d'hébergement;
- Accepter le programme de préparation à la thérapie (pré-cure), les conditions de séjour et les règles de vie du centre;
- Avoir une hygiène minimale;
- Désirer suivre le programme de préparation à la thérapie (pré-cure) volontairement.

Pour avoir accès aux services, les gens doivent en faire la demande à l'organisme via la direction, soit par téléphone ou en se présentant en personne. Leur demande sera ensuite analysée en fonction de leurs besoins et des capacités du centre d'y répondre. Le cas échéant, la personne sera soit acceptée pour recevoir les services qui lui conviennent sur une base interne ou externe ou elle sera référée vers les services les plus aptes à répondre à ses besoins. Les demandes peuvent être reçues du lundi au vendredi entre 8h00 et 16h00.

---

## Règles de vie

---

Votre séjour en hébergement au Tremplin se déroule en groupe. Pour le bon cheminement de chacun, il est donc nécessaire d'instaurer des règles de vie. Le respect des règles est important pour le respect de tous et fait partie intégrante de votre séjour au même titre que les activités et ateliers. Lors de votre admission, l'intervenant responsable vous expliquera chacune des règles en détail et vous en remettra une copie.

Si vous enfreignez une règle que vous ignoriez, vous en serez prévenu par un membre du personnel. Bien entendu, il ne peut y avoir de conséquences fâcheuses à ce non-respect mais nous nous attendons à ce que vous suiviez toutes les règles qui sont inscrites sur la liste ainsi que celles pour lesquelles vous avez été averti. Comme vous pourrez le constater, ces règles sont logiques et servent la bonne entente. Pour toutes les règles, le bon sens et le jugement vous aideront à bien fonctionner dans la maison.

Une des règles les plus importantes concerne la politique zéro en matière de consommation et de possession d'alcool, de drogues ou de médicaments. Une infraction à cette règle entraînera une expulsion immédiate et sans équivoque.

Une autre règle important concerne les heures d'entrée et de sortie. Un retard non-justifié en ce qui a trait au couvre-feu entraînera également une expulsion immédiate et sans équivoque.

---

## Approches privilégiées

---

Notre approche est centrée sur le participant et vise son autonomisation. Elle est personnalisée et nous nous adaptons à la personne en tenant compte de sa personnalité, de son évaluation, de ses dynamiques relationnelles ainsi que de ses besoins et capacités physiques et psychologiques que nous observons. Notre approche générale d'intervention est constituée d'un amalgame des approches *humaniste* et *cognitivo-comportementale*

**Cognitivo-comportementale :** Nous croyons que les comportements associés à une dépendance sont aussi des comportements acquis. Nous pensons que les comportements ont ou ont eu une raison d'être même s'ils ne sont pas ou ne sont plus adaptés. Nous sommes convaincus qu'il est possible d'apprendre de nouveaux comportements plus appropriés et ainsi de vivre d'une manière plus saine. Nous croyons au changement mais nous savons que celui-ci peut être difficile, spécialement lorsque les comportements ont perduré pendant des années et qu'ils sont pratiquement devenus une façon d'être. C'est pourquoi nous nous investissons à cibler les comportements qui sont problématiques dans l'immédiat et qui ont le plus grand potentiel de changement. De par les particularités de notre service, nous ne savons jamais de combien de temps nous disposerons. Nous travaillons réalistement à aider d'abord la personne à modifier ce qui est le plus préoccupant actuellement, pour ensuite aller plus en profondeur si la situation le permet. L'approche cognitivo-comportementale se perçoit surtout dans les ateliers thématiques et dans nos plans d'intervention.

**Humaniste :** Nous souhaitons établir des relations égalitaires avec nos participants. Nous leur reconnaissons le droit de choisir ce qui est le mieux et de décider des orientations de leur propre vie. Nous cherchons à créer une ambiance familiale saine et nous espérons que cela aura un impact positif sur les personnes hébergées et sur leur processus de rétablissement. Tel que mentionné précédemment, nous n'offrons pas de services d'aide et soutien à la désintoxication, mais bien un programme de préparation à la thérapie. Il convient de mentionner que les personnes hébergées qui arrivent et qui se préparent à la thérapie sont souvent dans une situation précaire, tant au niveau financier que social. Nous utilisons donc l'approche de la pyramide de Maslow afin de combler, dans l'ordre de priorité, leurs besoins, et ce afin de favoriser une fluidité dans leur processus de thérapie (préparation, thérapie, réinsertion sociale).

- L'encadrement fourni par l'hébergement permet de réacquérir des rythmes de base plus sains. Se lever et se coucher à heures fixes, manger régulièrement, sainement et suffisamment sont un apprentissage pour nombre de nos personnes hébergées. Cela permet également de combler les besoins de base (physiques, sécurité), ce qui sera bénéfique pour entamer une thérapie dans un bon état d'esprit. La participation à l'entretien de la maison fait également partie de la démarche que nous proposons. Ce sont des tâches légères qui s'accomplissent quotidiennement en moins de trente minutes. Elles ont pour but de mettre les personnes hébergées en action et de les impliquer dans la vie du centre.

### Renforcement par la communauté :

- Nous cherchons à mobiliser le participant autour de la vie de groupe. Une grande partie de nos interventions vise à le conscientiser dans ses comportements sociaux, à lui enseigner de nouvelles façons de réagir et lui laisser le loisir de l'expérimenter dans le milieu de vie avant de retourner dans la société ou de poursuivre son cheminement en thérapie. Nos objectifs sont de développer l'autonomie et la responsabilisation du participant ainsi que ses capacités d'introspection et d'adaptation.
- Le groupe occupe donc une place centrale dans la démarche que nous proposons puisque c'est une source d'information importante des dynamiques relationnelles de l'individu. C'est aussi un lieu

d'expérimentation privilégié et un facteur de soutien important. Il s'agit d'une approche de renforcement par la communauté.

---

## Programme d'intervention

---

Notre centre n'offre pas de thérapie fermée mais offre plutôt un hébergement pré-cure (préparation à la thérapie). Notre mission est de faire le lien entre le milieu de vie et les centres de thérapie fermés. Notre programme est conçu afin de bien préparer la personne à poursuivre sa démarche thérapeutique ou encore, de la préparer à un retour dans son milieu de vie.

*Important. Nous n'offrons pas de services de désintoxication. Notre hébergement pré cure vise simplement à préparer la personne à la thérapie et à maintenir sa motivation. Lors de son admission, la personne ne doit pas présenter de symptômes importants de sevrage. Advenant le cas, la personne sera réorientée vers d'autres services.*

Nous cherchons à mobiliser le participant autour de la vie de groupe. Une grande partie de nos interventions vise à le conscientiser dans ses comportements sociaux, à lui enseigner de nouvelles façons de réagir et lui laisser le loisir de l'expérimenter dans le milieu de vie avant de poursuivre son cheminement en thérapie. Nos objectifs sont de développer l'autonomie et la responsabilisation du participant ainsi que ses capacités d'introspection et d'adaptation.

Le groupe occupe donc une place centrale dans la démarche que nous proposons puisque c'est une source d'information importante des dynamiques relationnelles de l'individu. C'est aussi un lieu d'expérimentation privilégié et un facteur de soutien important.

L'encadrement fourni par l'hébergement permet de réacquérir des rythmes de base plus sains. Se lever et se coucher à heures fixes, manger régulièrement, sainement et suffisamment sont un apprentissage pour nombre de nos personnes hébergées et les préparent à fonctionner en thérapie ou lorsqu'ils retourneront dans leur milieu. La participation à l'entretien de la maison fait également partie de la démarche que nous proposons. Ce sont des tâches légères qui s'accomplissent quotidiennement en moins de trente minutes. Elles ont pour but de mettre les personnes hébergées en action et de les impliquer dans la vie du centre.

### **OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU PROGRAMME**

- Fournir un encadrement et un milieu de transition entre le milieu de la personne et le centre de thérapie fermée afin de maintenir sa sobriété;
- Maintenir et augmenter le niveau de la motivation
- Maintenir les acquis thérapeutiques et les transposer dans la vie réelle;
- Développer l'autonomie.

## LES ACTIVITÉS DU PROGRAMME : INTERVENTION DE GROUPE

### **Les ateliers thématiques**

➤ Objectifs spécifiques : Entamer une réflexion sur ma consommation; Développer l'introspection.

Les ateliers thématiques se déroulent du lundi au vendredi entre 9h30 et 11h30. Différents thèmes sont abordés pendant ces ateliers. Ils permettent aux personnes hébergées d'entamer une réflexion quant à leur consommation. Les ateliers thématiques doivent s'ajuster à notre groupe ouvert. Il est donc impératif qu'ils traitent le sujet rapidement sans préalable requis. Par ailleurs, puisque nous ne savons jamais de combien de temps nous disposons, notre calendrier d'ateliers est structuré afin d'aborder, dans une semaine, différents thèmes.

Notre programmation d'ateliers est donc structurée selon les thématiques suivantes :

Lundi : La connaissance de soi

Mardi : La consommation, la dépendance et la prévention de la rechute

Mercredi : Les relations

Jeudi : Les saines habitudes de vie et le changement

Vendredi : Le bilan de la semaine

Cette structure d'ateliers permet à une personne hébergée, indépendamment du temps dont elle dispose afin son entrée en thérapie, d'aborder différentes thématiques en lien avec la consommation.

### **Les activités sociales**

➤ Objectif spécifique : Développer des compétences sur le plan de la communication et des relations sociales.

Les activités sociales permettent d'adopter des attitudes sociales appropriées, des comportements responsables, de développer des habilités communicationnelles. Elles permettent également à toutes les personnes en difficulté de réaliser qu'il y a des espoirs de changements pour eux et qu'il est possible d'avoir du plaisir sans consommer.

Des activités sociales sont organisées à toutes les semaines en soirée les mercredis et vendredis entre 18h30 et 21h00, et le jeudi en après-midi. Il est également possible que des activités soient spontanément proposées aux personnes hébergées lorsque l'emploi du temps le permet, par exemple, en après-midi ou la fin de semaine.

Exemples d'activités organisées par Le Tremplin : Cinéma, quilles, billard, cafés discussion, marches, théâtre, dîners communautaires, musique, magasinage, bibliothèque, internet, sorties, conditionnement physique, jeux de société, etc.

## LES ACTIVITÉS DU PROGRAMME : INTERVENTION INDIVIDUELLE

### Les rencontres individuelles

- Objectifs spécifiques : Maintenir la motivation à la thérapie; Planifier les étapes nécessaires à l'entrée en thérapie.

Un intervenant est attribué au suivi individuel de chaque personne hébergée. L'intervenant est responsable de l'évaluation, du plan d'intervention, du plan de prévention de la rechute et du plan de suivi.

Afin de bien cerner les besoins de la personne hébergée, nous utilisons l'évaluation IGT (Indice de gravité d'une toxicomanie). Cette évaluation permet d'établir un plan d'intervention qui reflète les besoins et les objectifs concrets de la personne hébergée.

Afin d'établir une alliance thérapeutique, c'est toujours le même professionnel qui fait les rencontres de suivi individuel avec le participant. Ces rencontres se déroulent généralement l'après-midi. Un rendez-vous est établi en fonction des disponibilités des deux parties et des démarches de réinsertion sociale de la personne hébergée. Il y a au minimum une rencontre de suivi individuel par semaine. Selon le besoin et l'achalandage, il peut y avoir plus d'une rencontre par semaine. Par exemple, nous accordons une attention plus particulière à la personne hébergée lorsqu'elle vient d'arriver, si elle vit une période difficile ou à besoin d'un accompagnement plus serré.

### Autre

Il est également possible pour le participant qui le désire d'investiguer plus profondément un aspect de sa vie ou de sa personnalité en travaillant également avec une thérapeute bénévole en rencontre individuelle. Professionnelle formée à l'intervention (psychologue clinicienne) mais maintenant à la retraite, cette personne peut prendre une personne en suivi individuel et travailler de pair avec l'intervenant attribué au dossier. Une référence de l'intervenant responsable est faite à la thérapeute à la demande du participant. Chaque participant est informé de la possibilité de rencontrer cette thérapeute lors de la rencontre de consentement éclairé ainsi que de son droit de cesser ce suivi à tout moment si cela ne lui convient plus.

## Semaine type

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Entre 5h30 et 8h00	Lever (jusqu'à 11h00)	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever (jusqu'à 11h00)
Jusqu'à 9h00	Déjeuner (jusqu'à 11h30)  Libre	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner et ménage de chambre	Déjeuner (jusqu'à 11h30)  Libre
9h00-9h30		Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères et ménage des chambres	
9h30-11h30		Atelier thématique : La connaissance de soi	Atelier thématique : La consommation	Atelier thématique : Les relations	Atelier thématique : Les saines habitudes de vie	<i>Le lac</i> : bilan de la semaine	
11h30-12h30	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle	Dîner et vaisselle
13h00-16h30		Rencontre individuelle ou libre	Rencontre individuelle ou libre		Rencontre individuelle ou libre ou activité	Rencontre individuelle ou libre	
16h30-17h30	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle	Souper et vaisselle
Soirée		A.A. ou Libre	Activité	Activité ou A.A.	Activité ou A.A.	A.A. ou Activité	
22h00	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre	Heure maximale d'entrée au centre
23h00	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher		
1h00						Coucher	Coucher



---

## Coûts des services

---

Les coûts reliés à l'hébergement sont de 105\$ par semaine. Cette contribution vous est demandée pour atténuer les frais de nourriture et de logement. Nous vous demandons de régler vos frais d'hébergement à l'avance. Cela constitue une sécurité à la fois pour nous et pour vous. Avoir beaucoup d'argent sur soi peut parfois précipiter une rechute et vous exposer à des vols.

Il n'y a aucun frais relié à l'ouverture et la fermeture de votre dossier ni à l'interruption de services et ce, pour quelque raison que ce soit. Lorsque vous quittez le centre, vous serez remboursé intégralement pour les nuits où vous n'avez pas dormi au Tremplin. Les frais payés d'avance seront intégralement remboursés. Pour toute entente de paiement, nous vous demandons de vous référer à la direction.

Tous nos services sont gratuits à l'externe.

Pour la clientèle bénéficiaire de l'aide financière de dernier recours, nos services d'hébergement sont gratuits puisque défrayés par le Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale.

Pour la clientèle provenant de la détention OU qui est en probation avec suivi ET qui n'est pas bénéficiaire de l'aide financière de dernier recours, les frais d'hébergement sont de 50\$ par semaine.

### Ce qui est inclus dans les frais d'hébergement :

- Trois repas par jour;
- La literie (fournie);
- Savon à lessive;
- Accès au téléphone et appels interurbains;
- Les coûts liés aux activités prévues à l'horaire.

### Ce qui n'est pas inclus dans les frais d'hébergement :

- Les grignotines;
- L'achat du tabac;
- Les coûts liés à des activités non prévues à l'horaire;
- Les coûts liés à des transports ou accompagnements médicaux.

---

## Médication

---

Seuls les médicaments sous ordonnance médicale sont acceptés. Ils sont gardés sous clés et vous seront distribués selon la prescription de votre médecin. Vous devez les prendre en présence d'un intervenant. Les médicaments qui ne sont pas accompagnés de la description de leur usage ne pourront être utilisés durant votre séjour. Tout achat de médicament est à votre charge.

---

## Départ

---

Sauf un manquement majeur aux règles de vie ou un comportement dérangeant et nuisible entraînant une expulsion immédiate, la date de votre départ sera déterminée en fonction de votre plan d'intervention. À votre départ, des estimations du danger de passage à l'acte suicidaire et homicidaire seront réalisées afin de s'assurer de votre sécurité future. En cas de départ précipité, nous vous demandons tout de même de collaborer à vous instaurer une sortie sécuritaire.