

Centre hospitalier Le Domaine

Unité des Pathologies liées au Stress : Service Alcoologie – PSN

Bâtiment Le Hameau 1^{er} étage

Téléphone : 02/386.09.71

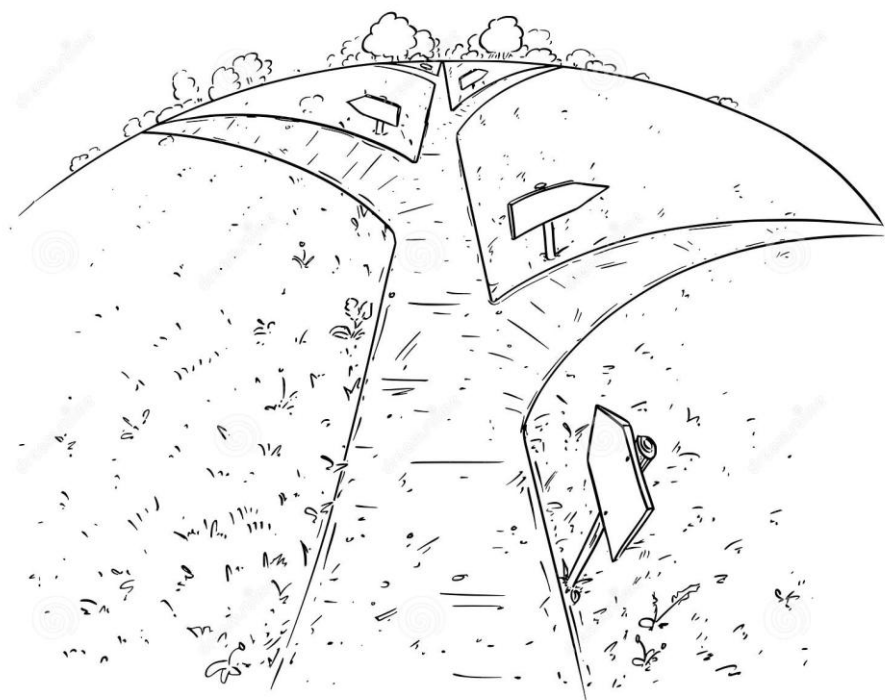
Carnet de Bord



Bienvenue au service PSN.

Vous venez de prendre une décision importante, constructive et pleine de promesses. Vous avez décidé de rentrer à l'hôpital pour réfléchir à votre problème de dépendance, démarche difficile et courageuse susceptible de réveiller beaucoup d'émotions, de difficultés, mais également d'importantes satisfactions.

Notre cadre de travail va vous accompagner dans ce processus vers l'abstinence, et cette brochure est destinée à vous l'expliquer.



1. PROJET THÉRAPEUTIQUE :

L'unité PSN vous propose un accompagnement interdisciplinaire spécialisé dans le traitement des dépendances alcooliques, associant les **prises en charge individuelle et de groupe** et ayant pour objectifs les éléments suivants :

- Améliorer votre santé physique, votre intégration sociale et votre autonomie,
- Aider à mieux comprendre les dynamiques sociales, familiales et personnelles en jeu dans la dépendance et l'abstinence,
- Consolider votre projet d'abstinence.

Au niveau individuel, l'unité vous propose :

- Un suivi psychiatrique,
- Une prise en charge somatique si nécessaire,
- Un bilan et un suivi social,
- Un suivi psychologique,
- Un suivi infirmier avec entretiens de référence,
- Un entretien de couple et/ou de famille si nécessaire.

La famille est associée au processus de soins et l'équipe essaie de la rencontrer durant l'hospitalisation, en accord avec vous.

Le processus global de votre hospitalisation se déroule sur une période d'environ 3 à 6 mois, qui s'ajuste au cas par cas.

A 6 mois un temps avec vos thérapeutes sera pris pour faire le point avec vous sur vos objectifs concernant votre post cure ; s'investir dans une hospitalisation de ce type nécessite d'engager du temps et de l'énergie dans les soins proposés. Ce bilan permettra de décider ou non de la poursuite de votre hospitalisation.

La participation aux activités organisées dans l'institution et les entretiens individuels font partie intégrante et non optionnel de la démarche de soin.

Plus vous y participerez, plus votre convalescence se consolidera.

La prise en charge globale s'organise autour de 3 phases de travail qui vous sont détaillées dans les pages qui suivent.

1) PHASE I : Se Poser

Le début de l'abstinence est souvent une expérience troublante, ambivalente. L'absence de consommation vous permet, d'une part, de reprendre contact avec votre corps, votre vitalité, vos désirs, vos envies, etc., mais aussi de faire le constat de certaines pertes, d'être confronté à la réalité avec ses doutes, ses peurs, ses échecs...

Par votre engagement dans l'hospitalisation, vous avez décidé de changer vos comportements. C'est une première étape indispensable. Vous allez maintenant devoir trouver les moyens de maintenir votre abstinence.

Il s'agit :

- D'identifier vos propres difficultés avec l'alcool,
- De définir vos objectifs en lien avec vos besoins,
- De consolider votre motivation.

Pour y parvenir, vous aurez :

- Au niveau individuel :
 - Un bilan psychiatrique,
 - Une prise en charge somatique si nécessaire,
 - Un bilan social,
 - Des entretiens psychologiques et de référence.
- Au niveau du groupe :

Nous vous invitons à prendre part à **6 activités minimum** tant au niveau du plateau que des groupes de l'unité (hors groupes animés par les psychologues).

⇒ Passage à la phase II :

Le passage en phase II est évalué par l'ensemble de l'équipe sur base des critères suivants :

- Votre opinion quant à votre évolution,
- La prise de conscience de votre problème d'alcool,
- La détermination au changement,
- La mise en route des démarches sociales,
- L'esquisse d'un projet de soin et de vie, adéquat et réaliste, après l'hospitalisation.

Si l'un de ces critères n'est pas suffisamment établi ou développé, nous prolongeons la phase.

2) PHASE II : Se définir et re-construire

Cette deuxième phase est axée sur la concrétisation du projet global que vous venez de définir. Vous allez vous atteler à mettre en place des stratégies personnelles vous permettant de maintenir votre abstinence et de vous y sentir bien.

Pour y parvenir, nous vous proposons de continuer à participer **à un minimum de 4 activités** et de poursuivre les différentes démarches d'entretiens engagés dans la phase précédente et de les compléter si nécessaire en fonction de la réorientation de certains de vos objectifs ou du développement de nouveaux objectifs.

⇒ Passage à la phase III :

Votre évolution sera observée par l'ensemble des intervenants et discutée lors des réunions d'équipe. Votre passage en phase III sera évalué sur base des critères suivants :

- Le développement et l'appropriation de stratégies concrètes et personnalisées visant le maintien de l'abstinence,
- La stabilité de l'état général et de l'état émotionnel,
- Lorsque l'équipe thérapeutique estime que le moment est venu de vous mettre à l'épreuve de la réalité, de vous tourner vers l'extérieur.

3) PHASE III : Préparer son bagage et repartir

Cette troisième phase doit vous permettre de reprendre contact avec la vie quotidienne et de mettre vos stratégies à l'épreuve de la réalité. Pour autant nous vous demandons de participer **à un minimum de 2 activités**.

Au cours de cette période, nous vous inviterons à faire toutes les démarches sociales que vous n'auriez pas encore réalisées jusqu'ici ; à prendre des congés lors des weekends ; et à planifier concrètement votre sortie (mettre en place des activités, des loisirs, reprendre contact avec votre employeur, avec des intervenants et dispositifs de soutien extérieurs : psychiatre, psychologue, thérapeutes, groupe d'entraide, autres...) et à affiner votre nouveau cadre quotidien.

Au cas par cas, un congé à visée thérapeutique peut-être envisagé. Il s'agit d'une manière de reprendre pied dans votre quotidien et de mettre en pratique le changement acquis pendant votre hospitalisation afin de préparer votre sortie définitive. Cela permet aussi de ramener du nouveau matériel de réflexion.

Pour vous aider dans cette étape, nous vous invitons à poursuivre la participation aux activités et aux entretiens afin de consolider les objectifs.



Lors de votre admission, vous serez reçu par l'assistante sociale dans les 48h. Elle sera attentive à votre situation sociale et vous accompagnera durant tout votre séjour. Elle vous inscrira régulièrement à sa permanence afin d'assurer le suivi.

Toutefois si vous souhaitez être reçu en dehors des rdv fixés vous pouvez lui en faire part, elle vous inscrira dans les plus brefs délais.

Les demandes de sorties sociales se feront auprès de l'assistante sociale.

En phase 1 et 2

Les sorties sociales devront être principalement prises en dehors des activités.

En phase 3

Vous aurez droit à davantage de sorties pour votre réinsertion.

2. ACTIVITÉS DU PROGRAMME :

Vous trouverez sur le portant situé à côté de la terrasse, le descriptif des activités proposées par le plateau (kiné – ergo et le chalet). Les horaires effectifs-vous sont donnés chaque **vendredi soir pour la semaine suivante** (affichage sur le tableau dédié aux activités).



Certaines activités sont organisées par le « Plateau », par l'ensemble des ergothérapeutes, kinésithérapeutes et éducateurs de l'hôpital ; d'autres activités sont spécifiques du service Alcoologie – PSN et sont reprises dans les pages qui suivent.

Par votre hospitalisation, vous vous engagez à **participer à l'ensemble des activités de votre programme**. Certaines réserves médicales peuvent néanmoins parfois restreindre ce choix. En cas d'activités qui se chevauchent, nous vous invitons à vous inscrire dans celle qui répond le plus à vos attentes ou à vos difficultés et à vous y tenir de semaine en semaine ou jusqu'à la fin du cycle de l'activité. En effet, vous constaterez que certaines activités s'organisent sur un nombre prédéfini de séances.

Si ponctuellement certaines activités sont annulées, nous vous invitons à mettre à profit le temps libéré en utilisant les ressources disponibles sur place : local thérapeutique, jeux de société, lectures, ping-pong... Gérer les imprévus est en effet un apprentissage nécessaire pour faire face au quotidien.



Les éducateurs du CHÂLET vous proposent diverses activités en journée et en soirée. C'est un lieu de socialisation et de convivialité où vous pouvez recevoir vos familles.

Vous trouverez ci-après une description détaillée des différentes activités spécifiques au service. L'ensemble de ces activités vise à susciter une bonne dynamique de groupe et à favoriser le bien-être dans la recherche et le maintien de l'abstinence.

La participation aux activités n'est pas optionnelle et fait partie de votre prise en charge. Une non-participation à ces dernières pourrait remettre votre séjour en question tout comme l'absence à vos rendez-vous individuels.

Activités proposées par l'équipe pluridisciplinaire :

Réunion communautaire



Elle a pour but d'échanger avec l'équipe thérapeutique sur les problématiques rencontrées dans votre quotidien au sein de la communauté. Les échanges se veulent constructifs et bienveillants,

Cette réunion est **obligatoire**, elle a lieu le mardi tous les 15 jours.

TSA – Cycle I : Élaborer son abstinence

TSA : Travailler Son Abstinence



L'abstinence est la règle à l'hôpital et considérée comme la voie la plus efficace et la plus simple également pour gérer un rapport problématique à l'alcool.

Cette abstinence n'est pas tant une question de volonté qu'un véritable travail. Le terme « travailler » sous-entend qu'on peut progresser, acquérir et améliorer diverses compétences soutenant ce choix d'être abstinent et par conséquent, avoir un vécu plus heureux.

Au cours de cette activité, différents thèmes sont abordés (inspirés du programme Phares) :

- Savoir refuser l'alcool
- Gérer les pensées dangereuses
- Faire face aux critiques

Les objectifs de cette activité sont d'identifier les situations à risque de rechute, d'identifier et restructurer les pensées sous-jacentes, de rechercher et expérimenter des stratégies personnalisées et d'augmenter la confiance en soi et la sensation de maîtrise.

TSA – Cycle II : Concrétiser son abstinence



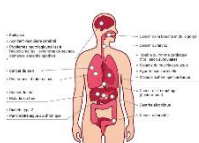
Après acquisition des bases du cycle I, la question du retour à domicile est abordée plus spécifiquement. En effet, après le cadre sécurisant que constitue l'hôpital, il convient de réfléchir à ce qui permettra de maintenir un maximum de cette sécurité une fois sorti. Ce groupe a une approche encore plus interactive. Vous y travaillerez sur et dans le concret, par des discussions et le partage d'expériences mais aussi par des jeux de rôles, des expositions et confrontations aux situations amenées par les patients eux-mêmes et qui correspondent à leur (futur) quotidien.

(La matière de ce cycle II rejoint en grandes lignes le programme Phares.)

Les objectifs spécifiques de cette activité sont d'anticiper les difficultés liées au retour à la vie quotidienne, d'élaborer les moyens pour y faire face et d'augmenter la confiance en soi et la sensation de maîtrise.

Témoignages : Dans ce cycle, sont invités (autant que possible) d'anciens patients de l'Unité qui maintiennent leur abstinence depuis une durée significative, et qui viendront vous raconter leur parcours de vie, leurs difficultés (car il y en a toujours), leurs « victoires », leurs apprentissages, ce qui les a marqué, ce qui les soutient, les motive. Des témoignages éclairants, inspirants et authentiques.

Conséquences somatiques de l'alcoolisme



Ce groupe vous apporte une information spécifique sur les conséquences physiques de l'alcoolisme, des données statistiques interpellantes et des conseils d'hygiène de vie pour vous aider à gérer cette dépendance au quotidien.

Journal et Récit de Vie JRV



Au sein du groupe Journal et Récit de Vie, l'ergothérapeute et une des psychologues vous proposent de travailler ensemble sur votre parcours de vie de manière créative.

Le groupe est utilisé comme levier thérapeutique, c'est pourquoi une attention particulière est accordée à l'accueil et à la place de chacun. Au fur et à mesure de l'avancement dans le cycle, des relations de confiance se développent entre les membres du groupe, ce qui permet d'oser de nouvelles expériences.

Deux étapes de travail sont proposées : l'Exploration (qui dure environ 5 semaines) et ensuite, le Partage (autant de temps que nécessaire). Différentes techniques d'expression sont expérimentées afin de permettre une relecture de certaines étapes de votre vie. Une règle importante du groupe est la *liberté* (de partager ou non, d'adapter les consignes en fonction de ce qui vous semble le plus approprié pour vous).

Les participants du groupe JRV sont invités à approfondir leur travail personnel au sein du groupe « A la découverte de soi » qui est complémentaire au JRV. Un des objectifs poursuivis est d'aller vers une meilleure connaissance et acceptation de qui vous êtes.

Groupe de régulation émotionnelle

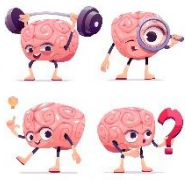


Ce groupe vise à favoriser la prise de conscience émotionnelle pour en permettre une meilleure régulation. Que nous soyons conscients ou non de nos émotions, celles-ci influencent nos vies, nos décisions et nos actions. Les émotions peuvent être une source importante d'informations sur nous-mêmes, sur ce que nous sommes et sur les autres.

Le fait de comprendre et de nommer ce que nous éprouvons nous ouvre la possibilité de moduler nos sentiments, de les accepter, ou de les laisser passer.

Ce groupe vise donc à recréer un lien avec vos émotions, régulièrement mises de côté à travers la consommation d'alcool. Il vise à vous aider à reprendre le contrôle de vos vie en vous outillant à ne plus laisser vos débordements d'émotions (ex: craving) décider à votre place. Ce groupe vise également l'expression de ses sentiments pour permettre une meilleure communication avec les autres, favorisant ainsi un environnement social agréable et limitant les situations de tensions pouvant amener à consommer. Le groupe est accessible dès la phase I et se compose de 5 séances, à suivre dans l'ordre.

De la dépendance aux traitements



Comment se traiter correctement si l'on n'a pas connaissance des mécanismes physiologiques et neurologiques qui nous gouvernent ?

Comment accepter un traitement dont on n'a pas connaissance des effets ?

Ce groupe fournit des moyens de comprendre comment fonctionne un cerveau dépendant ; ce que cela implique tant sur le plan physique que sur le plan comportemental ; et surtout quelle béquille accepter parmi toute la pharmacopée proposée pour le soulager.

Préparation des traitements en phase 3



Dans un objectif de vous rendre autonome dans la préparation de votre traitement à l'approche de votre sortie, ce groupe vous permettra, accompagné d'une infirmière, de préparer votre plaquette avant votre sortie du weekend.

Groupe Miroir



Lors de cette activité, *reflet du « vécu ensemble » dans l'unité et durant votre séjour*, nous vous invitons à exprimer librement vos sentiments, vos réactions, vos interprétations, vos valeurs, et cela sans jugement.

Nous vous proposons d'aborder des thèmes aussi variés que possible en mettant en avant les facteurs de la dépendance, en cherchant toujours à mieux comprendre les modes de fonctionnement sous-jacents de chacun et à ouvrir au maximum les possibilités de solutions, de changement ou d'adaptation.

N'hésitez pas à proposer des thèmes en amont, à déposer dans la boîte aux lettres prévue à cet effet.

Groupe obligatoire pour les patients ayant eu une reconsommation les jours précédant le groupe.

Groupe famille et dépendance



Ce groupe est un espace de rencontre entre les patients, leur famille et un membre du staff afin de débattre des différents aspects de l'alcoolisme.

Plusieurs thèmes y sont abordés: une présentation des fonctionnements psychologiques de l'alcoolodépendance, la post-cure au "Domaine", le suivi post-hospitalisation, les rôles et la place de la famille.

Suite à cette première partie un temps est donné pour échanger, poser des questions, exprimer ses certitudes, incertitudes, sensations et émotions.

Dynamique de groupe



Ce groupe ouvert à toutes les phases permet de travailler divers thèmes. Il est axé sur les relations interpersonnelles, les émotions, les croyances ainsi que les compétences et les ressources de chacun/chacune.

Il permet de discuter en "table ronde" de sujets plus sensibles en fonction de la demande et de l'actualité de la vie au sein du PSN.

Groupe Réinsertion



Ce groupe animé par l'assistante sociale a pour objectif de vous informer sur les différentes pistes de réinsertion tant au niveau logement que suivis thérapeutiques, et existence de réseaux multiples. Sur inscription par l'assistante sociale deux fois par mois.

Groupe femmes



Ce groupe animé par une psychiatre et un membre du nursing est ouvert uniquement aux femmes de l'unité. Echanges autour de l'alcoolisme au féminin.

Cycle sur le chemin du zen



Cycle obligatoire sur inscription du staff, proposé en 5 séances de groupe et une séance en individuelle, où il vous sera proposé d'expérimenter une autre manière d'être présent à vous-même. Apprendre à définir vos ressentis « qu'est-ce que je sens ? Comment je me sens ? » Et être attentif à vos sensations corporelles à travers différents exercices d'ancrage dans l'instant présent. Un moment de détente profonde pour apprendre à apaiser la radio du mental.

C'est l'heure pour moi



Un moment entre parenthèse pour prendre soin de soi. Lors de cet atelier il vous sera proposé des soins du visage (les hommes sont les bienvenus), et des techniques de maquillage de base pour le quotidien et pour des occasions spécifiques.

BOUGEZ ! DANSEZ ! ZUMBA



Ce groupe vous invite à venir vous lâcher et vous détendre en bougeant votre corps et en vous amusant. Il vous sera proposé en semaine et/ ou certain week-end, bonne humeur garantie 😊.

L'alimentation dans tous ses états



En co-animation avec la diététicienne, ce groupe vous proposera 6 ateliers sur des thématiques différentes en alternant des apports théoriques et de mise en pratique ; pour les patients en phase2

Les mots partagés



Ce groupe, proposé tous les 15 jours en après-midi, vous proposera de retrouver le plaisir d'écrire, développer votre créativité poétique et littéraire et de prendre plaisir à partager.

Jeux de société



Ce groupe, proposé en semaine et ou le weekend, permet de vous réunir et créer des moments conviviaux et de partage autour du jeu.

(Re) découverte jeux vidéo



Ce groupe, proposé le weekend essentiellement, pour les patients présents dans l'unité. Moment de détente assuré autour du jeu.

Balade et vous



En début d'après-midi en fonction de la météo, une balade dans les bois pourra vous être proposée. Pas seulement dans un but de marcher mais aussi de vous glisser dans vos sensations et vous ouvrir à la beauté de la nature.

Nous vous invitons également à vous rendre aux réunions proposées par les groupes d'entraide sur le site du Domaine.

Groupe d'entraide Alcooliques Anonymes



Groupe épaulant ceux qui ont décidé d'affronter la maladie alcoolique.

Lieu d'échanges d'expérience dans la confidentialité et l'anonymat.

Bâtiment du Centre, tous les mercredis de 19h15 à 20h45 (salle de réunion n°1).

Groupe d'entraide Vie Libre



Vie Libre est un mouvement d'anciens alcoolo-dépendants guéris, d'abstinents volontaires qui se réunissent pour échanger, partager leurs expériences dans la confidentialité, l'écoute et la bienveillance.

Bâtiment du Centre, tous les lundis de 19h15 à 20h45 (salle de réunion n°1).

3. REGLES DE VIE :

Nous souhaitons vous fournir un maximum d'informations concernant le fonctionnement de l'unité et l'application du programme thérapeutique. N'hésitez cependant pas à interpeller les intervenants si vous avez des questions.

Procédure d'admission :

L'hospitalisation dans l'unité PSN ne peut se faire qu'après au moins un entretien préalable avec le psychiatre du service, ou dans le cadre d'un transfert d'une autre unité d'hospitalisation. Dans les deux cas, vous serez contacté par le service population-admission de l'hôpital afin de vous informer des conditions administratives du séjour. Il est indispensable de nous contacter chaque mercredi entre 14 et 15h afin de vous maintenir sur la liste d'attente.

Ce que vous devez emporter pour votre hospitalisation :

Indispensable :

- Votre carte d'identité,
- La provision hospitalière,
- Les autorisations de votre mutuelle pour le remboursement de certains médicaments,
- Les résultats des examens médicaux les plus récents (gastroscopie, radio...)
- Un cadenas personnel, taille médium, de préférence à code,
- Un nécessaire de toilette, des essuies,
- Des vêtements de ville pour une période de 15 jours ainsi que des vêtements pour le sport, la relaxation et la piscine (training, short, baskets, maillot et bonnet de bain).

Si vous le souhaitez :

- De quoi vous occuper pendant les temps libres (livres, mots croisés, jeux, etc...)
- Un GSM

Lors de votre arrivée, le personnel infirmier vous installera dans votre chambre, puis vous informera du fonctionnement du service. **Dès ce moment, vous devez déposer auprès du personnel tous les médicaments et autres substances (alcool, drogue...) en votre possession.** Les alcools et toutes les substances pouvant induire une dépendance seront repris et éliminés, en cohérence avec votre démarche thérapeutique. Vous rencontrerez ensuite le psychiatre qui définira votre traitement, votre régime de sortie et votre contrat d'hospitalisation.

Les boissons dites « sans alcool » ainsi que les boissons énergétiques ne sont pas autorisées

.3.1. Les horaires de la vie quotidienne :

La vie journalière :

- **07h00** : Réveil des patients (sauf le weekend et JF)
- **09h15** : Début des activités (vous devez être en tenue adaptée)
- **13h45** : Reprise des activités
- **23h00** : Extinction des feux des couloirs principaux et des plafonds des chambres
Jusque 23h30 les patients peuvent utiliser leur veilleuse individuelle, mais au-delà de cette heure plus aucune lumière n'est autorisée.
Le week-end et les jours fériés, extinction des feux à minuit.

Les portes du Hameau se ferment à 22h30 en semaine et à 23h00 les vendredis soir, durant les week-ends, jours fériés et ponts.

Les repas :



- 08h00 – 08h30 : Petit déjeuner (service jusqu'à 8h20)
- 12h00 – 12h45 : Dîner (service jusqu'à 12h20)
- 18h30 – 19h00 : Souper (service jusqu'à 18h50)

Chacun est tenu de débarrasser et de nettoyer sa table après le repas. Pour ce faire, le matériel adéquat est mis à votre disposition. La vaisselle doit être terminée pour 19h30.

La distribution des médicaments :

La distribution des médicaments a lieu, durant 15 minutes, à la salle de soins aux heures suivantes :

7h15 médicaments spécifiques ou à prendre A JEUN



8H30 12H00 18H00 22H00 ou 22H45

Le vendredi, le samedi, la veille de jours fériés, la veille de jours de pont sans activité thérapeutique organisée : une dernière distribution des médicaments est prévue à 23h30.

Seuls les médicaments prescrits par les médecins de l'hôpital sont autorisés

Parfois le médecin peut prescrire un traitement de réserve. Les conditions de prises de ces traitements sont précisées par le médecin : soit à la demande du patient, soit selon l'évaluation de l'équipe soignante.

Les visites :

Les visites sont autorisées aux heures suivantes :

Semaine :	16h à 20h
Week-ends et jours fériés :	14h à 20h

Les visiteurs n'ont pas accès à la salle à manger pendant les heures de repas.
Les visites de patients d'autres unités ne sont pas autorisées.

Après sa sortie définitive, un patient ne pourra pas revenir en visite dans l'unité pendant une période d'un mois. Il va de soi que la personne doit être sobre de toute consommation lors de sa visite.

Si vous ne souhaitez pas la visite de certaines personnes, vous devez le signifier aux visiteurs concernés, si besoin avec l'aide de l'équipe thérapeutique.

3.2. Les règles d'abstinence :

Pour vous aider dans votre chemin vers l'abstinence, nous vous proposons un cadre de vie structuré et sans produit. Vous vous engagez à une **ABSTINENCE TOTALE durant toute la durée de votre séjour.**

Il est parfois difficile de parler spontanément de certains écarts. Afin de vous aider et de vous protéger ainsi que les autres patients dans cette démarche, des contrôles d'alcoolémie systématiques sont pratiqués à chaque retour extérieur (et en rapport avec d'autres drogues, des tests urinaires pourront être effectués à tout moment).

Dans ce même objectif, nous nous réservons également le droit de vérifier, en votre présence, le contenu de vos effets personnels en début de séjour ou en cours d'hospitalisation ainsi que de réaliser de façon aléatoire des alcooltests.



Le test alcool ne se discute pas, ne se négocie pas ainsi que les toxicologies urinaires. Tout refus du test est considéré comme positif. Vous êtes autorisé à souffler qu'une seule fois.

Nous attirons votre attention : certains bains-de-bouche, puff, after-shave, parfums, lotions, ou aérosols... peuvent contenir de l'alcool et donner un résultat positif au test.

Les bières 00% sont déconseillées ainsi que les boissons énergisantes durant votre séjour. Elles sont d'ailleurs interdites sur le site de l'hôpital.



Les **consommations de produits toxiques, illicites ou traitements non prescrits (comme les benzodiazépines) ne sont pas autorisées.**

Cependant dans les faits, s'il existe une consommation nous vous invitons à en discuter et cela sera revu au cas par cas avec votre psychiatre.

Une consommation avérée entrainera **un avertissement. Cet avertissement s'ajoutera aux avertissements ALCOOL déjà reçus. Il n'en sera pas toléré un second. L'hospitalisation sera interrompue.**

Que se passe-t-il en cas de contrôles positifs ?

En cas de contrôle positif à l'alcool ou refus de se faire contrôler, ainsi que pour toutes autres substances illicites / médicaments non prescrits, un régime de sortie de « **protection et réflexion post-consommation** » est appliqué.

Ce cadre a été créé pour vous protéger d'une envie accrue suivant un épisode de consommation, tout en vous encourageant à faire le point sur les difficultés qui subsistent.

→ 1re ou 2e consommation :

Vous êtes immédiatement mis pour 7 jours en régime de « **protection et réflexion post-consommation** ». Ce régime se compose de 3 jours de « **sortie non autorisée** » où vous serez vu par un membre du nursing, suivi de 4 jours de « **sortie parc** » avec l'ensemble du weekend postconsommation en sortie parc.

Durant cette semaine, il sera nécessaire de remplir le « **questionnaire post-consommation** » qui sera ensuite travaillé en entretien.

→ 3e consommation OU consommation sur site :

Votre hospitalisation est interrompue. Une copie de votre traitement vous est remise SANS ordonnance. Vous devez vous mettre en rapport avec votre médecin traitant. Le personnel soignant peut être amené à vous remettre les médicaments somatiques pour un maximum de 24h après accord médical.

Nous vous encouragerons à faire le point sur votre motivation et à reprendre contact, si vous le souhaitez, dès que vous vous sentirez prêt.

En dehors de ces contrôles et pour plus de transparence, nous vous encourageons à nous parler spontanément de vos envies et de vos

consommations que vous pourriez rencontrer durant votre séjour. Nous pouvons ainsi maintenir un bon lien thérapeutique et vous soutenir davantage.

Consommer ou détenir de l'alcool ou tout autre produit dans le service entraîne systématiquement la rupture du contrat et l'arrêt du séjour.

Malgré ces règles, il se peut cependant que vous soyez confronté à la consommation d'autres patients hospitalisés. Cette situation dérangeante n'est bien entendu pas acceptable : elle maintient la personne qui consomme dans une situation de souffrance et peut également devenir un danger pour vous-même et d'autres patients. Afin de protéger la communauté et vous garantir un cadre de travail adéquat, nous vous demandons de venir nous signaler ce genre de faits. Comme nous, vous êtes garant du cadre, et **ensemble** nous assurons la sérénité des lieux.

Nous sommes susceptibles de faire une fouille de chambre générale à n'importe quel moment de votre hospitalisation.

3.4. Les règles liées au tabac/e-cigarette/vapoteuse :

- Pour des raisons légales, mais surtout pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de fumer dans le bâtiment. Un préau couvert est accessible au rez-de-chaussée. En cas de non-respect, nous formulerons un avertissement.
- Tabac, briquet, allumettes, e-cigarette, vapoteuse peuvent vous être retirés.
- **Il n'est pas autorisé de fumer à l'entrée du bâtiment le HAMEAU.**

Au second avertissement, l'hospitalisation sera interrompue.



3.5 Les sorties :

-**Sortie non-autorisée** : Vous ne pouvez pas quitter l'unité. Vous pouvez prendre l'air en restant sur la terrasse de l'unité. Vous ne pouvez participer qu'aux activités internes du PSN ou aux soins individuels prescrits par le médecin (accompagnement au sevrage tabagique, séances individuelles de kinésithérapie, séances d'hypnose, etc.).

QUAND ?

- Durant le jour de l'admission (parfois plus selon la décision médicale) afin de pouvoir faire votre connaissance et s'assurer de votre état de santé.
- Durant les 3 premiers jours du régime de « **protection et réflexion post-consommation** » après consommation.

-Sortie parc : Vous pouvez vous promener dans le parc du Domaine et participer à l'ensemble des activités proposées.

QUAND ?

-Après le jour d'admission (sauf décision médicale).

-Durant les 4 derniers jours du régime de « **protection et réflexion post-consommation** » après consommation.

-Sortie libre : Ce régime vous sera octroyé par votre psychiatre en fonction de son appréciation et de votre situation. Vous pouvez vous promener dans le parc du Domaine, participer à l'ensemble des activités proposées et sortir du site de l'hôpital, en **phase 1 et 2, une fois par semaine pour une durée de 4 heures entre 14h et 20h et ce le jour de semaine de votre choix. Au-delà de 18h30, votre repas ne sera pris en compte ; la cuisine ne sera plus disponible au-delà de 19h30.** Cette sortie sera prise **en dehors** de vos rendez-vous au sein de l'unité ou des activités auxquelles vous êtes inscrits.

Une deuxième sortie de 4h en semaine sera autorisée aux personnes en phase 3.

Vous avez aussi la possibilité de sortir les weekends.

Les patients étant directement transférés de l'unité d'accueil ou d'un autre hôpital après un long séjour, pourront directement obtenir ce statut de sortie après le jour d'admission.

Toute sortie non autorisée entraînera l'annulation de votre prochaine sortie et d'un avertissement hors cadre.

3.6 Les sorties W-E :

Tout au long de votre séjour, nous vous encourageons à tester à l'extérieur l'efficacité des stratégies que vous élaborez dans l'unité. Nous vous inviterons pour les mêmes raisons à reprendre petit à petit contact avec votre environnement quotidien.

Pour cela nous vous offrons la possibilité de prendre des week-ends thérapeutiques.

Les demandes de sortie sont à remettre au bureau du nursing avant le lundi 20h.

Dès l'application du régime « sorties libres », les sorties suivantes sont possibles :

- 1^{er} week-end : **une journée**, de 9h à 20h, le samedi **ou** le dimanche,
- 2^e week-end : **deux journées**, de 9h à 20h, le samedi et le dimanche,

- 3^e week-end et suivants : **deux journées** de 9h à 20h ou un « **petit week-end** » dès le passage en **phase II** du samedi 14h au dimanche 11h30

En Phase III, nous vous offrons la possibilité de prendre un « **long week-end** » de 2 nuits du vendredi 14h au dimanche 11h30, ainsi qu'un congé thérapeutique en général accordé du mercredi 14h au lundi 10h.

3.7. Les congés thérapeutiques :

L'objectif de la phase III est de vous permettre de préparer votre bagage pour repartir. Pour vous y aider, vous avez la possibilité de quitter l'hôpital pendant 5 jours du mercredi au lundi. Ces formules se négocient au cas par cas, en fonction des situations individuelles, avec l'équipe et le psychiatre.

3.8. L'usage du GSM :

L'usage du GSM est autorisé pour autant que celui-ci ne pose pas de problème aux autres patients. Par ailleurs, il vous est demandé de **couper votre GSM avant chaque activité, réunion, groupe thérapeutique, repas et tout entretien avec un membre de l'équipe PSN.**

Un téléphone fixe est à votre disposition dans le couloir pour recevoir vos appels de l'extérieur de 8h à 20h30 au numéro 02/386.09.33.

3.9. L'infrastructure :

La chambre :

La chambre constitue l'espace individuel de chacun, toutefois, l'équipe soignante, de nettoyage et du service technique y ont accès à tout moment.

Elle y accueille un maximum de 2 patients.

Nous vous demandons de ne pas entrer dans les chambres des autres personnes hospitalisées.

Pour des raisons d'hygiène, la nourriture ne peut être conservée en chambre. Deux frigos sont à votre disposition dans la salle à manger.

Outre les appareils électriques nécessaires à votre hygiène (rasoir, sèche-cheveux), un réveil, une petite radio, un MP3, un ordinateur portable ou un lecteur DVD portables sont autorisés, mais leur usage est régi par les règles de vie et ne doit ni déborder sur votre implication dans l'unité, ni sur votre participation aux activités thérapeutiques.

Les effets ou objets divers au format encombrant ne sont pas autorisés pour des raisons de sécurité dans les chambres.

Concernant votre linge, vous n'êtes pas autorisé à faire des lessives dans les lavabos. Vous pouvez confier votre linge à votre famille ou à un proche. Dès

le régime « sortie parc », vous pouvez bénéficier du lavoir de l'hôpital (procédure auprès du personnel soignant).

Dès le régime « sortie libre », vous pouvez vous rendre dans un lavoir extérieur. Un fer à repasser est à votre disposition dans l'unité.

Le changement hebdomadaire et la désinfection des literies s'effectuent le **mercredi**, dès votre réveil. Seule la literie de l'hôpital est autorisée pour des raisons d'hygiène et de sécurité INCENDIE (pas de couette, oreiller et couvertures personnelles, etc...).

Nous vous demandons vivement de fermer votre armoire à clé (**cadenas personnel**, taille médium, de préférence à code) et de ne pas laisser d'objets de valeur en vue (portefeuille, bijoux, GSM, CD, DVD...). Nous vous rappelons que vous restez responsable des objets que vous apportez au Domaine, dans l'unité ou en dehors de celle-ci, **en cas de vol l'hôpital décline toutes responsabilités**.

Les autres locaux :

Les locaux de l'unité sont des lieux de vie communautaire. Leur propreté et leur respect dépendent de vous.

La salle à manger, en dehors des repas et des groupes qui s'y organisent, est accessible comme lieu d'échange. Vous pouvez y lire, jouer, prendre une collation, recevoir vos visiteurs. Deux frigos y sont à votre disposition. Nous vous demandons d'en prendre le plus grand soin.

Deux salons TV sont à votre disposition. Nous vous demandons de ne pas y manger. L'usage de la télévision et du DVD est soumis aux règles de vie commune quant au choix des programmes. Le café ne peut pas être consommé en dehors de ces 2 pièces et de la salle à manger.

Un local thérapeutique est à votre disposition. Veuillez ranger ce local en cas d'activités créatives (nettoyer les tables et les supports, fermer les pots de peintures ou de colle, ranger le matériel) afin de ne pas entraver les groupes organisés dans ce lieu. Vous avez la responsabilité de confier, auprès du nursing, tout objet tranchant, coupant ou contondant en votre possession.

La cuisine est réservée au personnel. L'accès aux patients est soumis à l'autorisation du personnel.

La terrasse est accessible pour un patient à la fois, pour les personnes fumeuses en sevrage, en « Sortie non autorisée », ou pour toute raison médicale décidée en réunion d'équipe. Les autres patients et les visiteurs ne sont pas autorisés à s'y rendre. La terrasse est ouverte à 6h30 et fermée à 22h30 en semaine, le week end et JF fermeture à 23h et ouverture à 6h45. Elle peut être accessible, sur évaluation du personnel de nuit jusqu'à minuit et à partir de 6h.



3.10. Interdictions générales et recommandations :

A. Les règles suivantes entraînent l'arrêt immédiat de l'hospitalisation :

- Consommer toute drogue ou alcool dans l'unité ou sur le site de l'hôpital,
- Amener dans le service ou sur le site de l'hôpital de l'alcool ou toute substance illicite,
- Menacer et/ou agresser verbalement et/ou physiquement un autre patient ou un membre du personnel,
- Avoir des relations sexuelles ou des démonstrations amoureuses dans l'unité ou sur le site du Domaine,
- Avoir des médicaments en chambre sans autorisation,
- De photographier ou filmer un membre du personnel,
- Voler

B. La transgression des règles suivantes entraîne la formulation de 2 avertissements maximum :

- Manquer de respect envers les autres patients ou envers le personnel,
- Conduire sans l'autorisation explicite accordée par le psychiatre
L'hôpital décline toute responsabilité si vous faites le choix d'utiliser votre véhicule contre l'avis médical, de prêter votre véhicule à d'autres patients, de véhiculer d'autres patients ou d'être véhiculé par d'autres patients,
- Dégrader le matériel mis à votre disposition dans votre chambre ou dans les lieux communs,
- Se rendre dans les chambres des autres patients,
- Enregistrer des conversations ou des entretiens,
- Faire du commerce entre patients,
- Détenir tout produit inflammable (de type white spirit, térébenthine, etc.) que ce soit dans les dans les locaux ou dans la chambre,
- Amener des animaux dans l'hôpital,
- Arriver tardivement aux repas et à l'administration des médicaments,
- Consommer des boissons énergisantes et/ou bières/vins sans alcool,
- Ne pas respecter les heures de départs et retours dans l'unité,
- Ne pas participer aux activités et entretiens individuels,
- Ne pas respecter les règles de ce carnet de bord.

Selon la gravité de la transgression, le séjour peut être interrompu par le médecin de façon immédiate.

Nous vous recommandons pour terminer :

- De bien respecter les horaires et les règles en général,
- De ne pas développer de relations privilégiées avec des patients au sein



- de l'hôpital, le risque de passage d'une dépendance à l'alcool à une dépendance affective étant trop importante,
- De n'apporter ni objet de valeur ni d'importantes sommes d'argent. Vous avez la possibilité de déposer votre argent sur un compte patient au guichet « Accueil », contre reçu. Notez cependant qu'en cas de sortie non programmée, la clôture du compte ne pourra pas être établie sur le champ,
 - De ne pas prêter d'argent ni de carte bancaire à d'autres patients.

Dernières petites informations :

Lors de votre arrivée nous réaliserons avec vous un état des lieux de la chambre ainsi qu'à votre départ, toute dégradation constatée vous sera facturée.

Lors de votre départ en fin de séjour, vous êtes tenu d'emporter la totalité de vos bagages. En cas d'impossibilité, l'hôpital peut conserver vos bagages, mais uniquement après accord avec les infirmiers, pendant 3 jours. Une fois la date de sortie connue, veillez à ramener vos effets personnels lors de vos passages dans votre futur lieu de vie. Ceci évitera toute accumulation en fin de séjour.

Si vous avez une plainte à formuler concernant votre séjour hospitalier, vous pouvez vous adresser au médiateur des plaintes par téléphone ou en déposant vos demandes ou vos remarques dans la boîte aux lettres prévue à cet effet, dans la salle d'attente en face du guichet « Accueil » où sont affichés les horaires de permanence.

En fin de séjour, **il vous est demandé de compléter le questionnaire de satisfaction.**

Ce questionnaire est à déposer dans la boîte réservée à cet usage (boîte verte) soit au guichet « Accueil », soit dans le hall du Hameau. Votre avis est important pour nous et nous permettra d'améliorer la prise en charge.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à revenir vers nous.

Il nous reste à vous souhaiter un excellent séjour parmi nous.

Sur le chemin de l'abstinence



Psychiatre responsable de l'unité – Chef de Service

Dr Laurence VAN WETTERE

Psychiatre attaché

Dr Natacha BINDJI

Médecin généraliste

Dr Nicolas SAMAIN

Infirmière en chef

Caroline DREYSSÉ

