



LIVRET D'ACCUEIL



Sommaire

P. 04

La demande d'appartement thérapeutique
La lettre de motivation et les appels au service

P. 06

Les entretiens de candidature
Processus et objectifs

P. 08

L'arrivée dans l'inconnu
Nouvelle ville, nouveau logement et équipe éducative

P. 11

Les premiers pas à Baïta
Les consommations, les rendez-vous individuels à Baïta et au domicile, les temps collectifs

P. 19

Des ressources pour la suite
Adresses, soutiens, liens utiles

La demande d'appartement thérapeutique

Pourquoi doit-on écrire une lettre de motivation pour faire une demande d'appartement thérapeutique à Baïta et appeler régulièrement le service ?

L'écriture de la lettre permet de réfléchir, de prendre un peu de recul sur notre parcours, de demander de l'aide. Elle donne l'occasion de mettre des mots sur nos besoins, sur nos motivations, sur nos projets. La lettre c'est une démarche qui montre, d'abord à nous-même que l'on est motivé et déterminé. C'est très important que vous appeliez régulièrement, pour montrer que vous êtes là, même si l'attente est longue. Appeler, c'est affirmer sa motivation et c'est l'occasion d'échanger avec l'équipe sur notre situation.

Thomas : « La lettre c'est poser clairement, honnêtement mon parcours et le besoin d'intégrer le dispositif. »

Thomas : « Je vois que je n'arrive pas à m'en sortir seul pour retrouver mon indépendance que j'avais perdu. »

Laurent :

« Mes lettres ont évolué
en fonction de mon parcours
de soins, en cure, post-cure...

Je ne savais pas que l'on pouvait entrer
dans un appartement thérapeutique
à n'importe quelle phase
de son addiction, la lettre
a eu de l'importance. »

William :

« J'étais dans le mal,
pas de domicile, problème
de famille. J'ai regardé
le site internet, j'ai appelé
et j'ai écrit la lettre.

Je me suis senti déterminé,
j'ai posté la lettre.

C'est important
ce geste. »

Laurent :

« On a des moments
de motivations,
ce sont des fenêtres.
Il ne faut pas que
l'attente soit trop
longue avant l'entrée
dans le dispositif. »

Joël :

« La lettre m'a fait peur,
j'avais la boule au ventre, je
me questionnais. Où je vais aller ?
Je m'inquiétais, ça fait comme des
yoyos, j'y croyais pas trop... »

Les entretiens de candidature

Comment se déroulent les deux entretiens du processus de candidature ?

Le premier entretien est centré sur nous, notre parcours. C'est un peu une version, une biographie plus développée que la lettre de motivation.

Le deuxième entretien nous permet de comprendre le dispositif et ses règles. On peut poser toutes les questions que l'on souhaite. Il est plus facile que le premier, on s'est déjà rencontrés, on est un peu plus à l'aise.

À la fin de ces entrevues, chacune des deux parties est en mesure de prendre une décision, de faire un choix, l'équipe et nous aussi.

William : « Si vous avez peur, c'est normal, mais le profil n'est pas trop chargé... »

William : « Ces deux rendez-vous vont expliquer les avantages et les inconvénients du dispositif. Il faut se présenter le plus simplement possible. Tu n'as rien à perdre. L'accueil est chaleureux, comme le lien. Pour moi il faut être attentif car c'est l'un des moments les plus importants. »

William : « Les professionnels regardent aussi si le dispositif est adapté à nous. »

Thomas : « C'est important d'être authentique, ça ne sert à rien de se présenter comme le premier de la classe pour être accepté. »

Thomas : « Je sentais que j'étais écouté et compris. »

Laurent : « Pour moi, les rendez-vous n'ont pas été trop difficiles. C'est important parce que c'est ta présentation, ce que t'es, ce que tu voudras être, ce que tu voudrais, ce que tu espères devenir. »

Joël : « Quand tu arrives tu as peur que l'on ne te prenne pas, se présenter comme l'on est, c'est un combat avec soi-même, il faut parler mais ce n'est pas facile. »

L'arrivée dans l'inconnu

Qu'est-ce qu'il se passe lorsqu'on arrive à Marseille, dans une nouvelle ville, dans un nouveau logement, dans une nouvelle équipe de professionnelles ?

C'est une période délicate : on est satisfait, rassuré, soulagé d'avoir un toit et d'être soutenu par une équipe, mais la nouveauté provoque aussi des inquiétudes, des craintes voire des angoisses. Pour nous, voilà comment cela s'est passé. Peut-être que vous y trouverez des éléments qui vous aideront. Et surtout parlez-en à l'équipe, elle vous accompagnera dans ces moments, mais aussi aux autres résidents.

On a tous ressenti un certain mal être en arrivant, même si on est content. C'est un peu vide, un peu blanc, il n'y a rien qui est à nous. C'est même un peu glauque car on est face à nous même, à nos démons... Mais ne vous inquiétez pas, l'équipe est là pour vous écouter et elle vous accompagnera pour acheter et choisir des petits objets de décoration pour vous, pour personnaliser un peu plus votre appartement.

Laurent :

« J'ai failli ne pas venir.

Marseille ça fait peur, on ne sait pas où on va, dans quel quartier, dans quel logement... Mais les

Joël :

« Au début je n'étais pas à l'aise dans les lieux. Je faisais des crises d'angoisses, je me sentais aidé mais quand même encore seul. »

appartements sont sécurisés, dans des quartiers et des immeubles tranquilles. Je pense qu'il faut rassurer les personnes sur la localisation des logements et venir nous chercher à la gare, nous accueillir dès la gare. »

William :

« J'étais très content car je n'avais pas eu d'appartement seul, avant.

Mais je n'arrivais pas à rester plus d'une journée entière au début. C'était un cauchemar, je ne comprenais pas pourquoi je n'y arrivais pas... »

Joël : « Quand on arrive dans l'appartement, le temps est long et vide. Il faudrait une télé qui occupe l'esprit. Ça peut aider, ça aide à contrôler les crises. »

Sahal : « Le bruit de la ville, de la rue, de la voisine, c'est stressant. »

Thomas :
« On pourrait
imaginer de proposer
une activité dans
l'appartement,
la décoration,
la peinture... Un truc
qui meuble l'esprit,
car il faut du temps
pour se retrouver. »

Thomas :
« J'étais presque
déçu : bon ok t'en ai là...
Même si j'avais beaucoup de
gratitude... » ; « J'ai eu l'impression
d'avoir un fantôme au-dessus de mon
lit. J'ai fait brûler de la sauge, mis de
l'encens... » ; « Je n'ai pas profité de
toutes les ressources, j'ai eu de gros
moments d'ennui. Il a fallu un peu
de temps, mais aujourd'hui
c'est complètement
chez moi. »

Laurent :
« C'est très dur de vivre
dans l'appartement, je ne
me suis pas encore installé,
je me suis plus investi dehors,
dans la ville, dans mon quartier...
Au début, je n'arrivais pas
à dormir, la télévision
manque si on n'a pas
d'ordinateur. »

Thomas : « Il faut que vous
sachiez qu'il y a un vrai
temps d'adaptation
à l'environnement,
avec des passages
pas très agréables
à vivre » ; « C'est lent mais
c'est normal. On se sent
peut-être seul mais on ne l'est
pas. On peut solliciter l'équipe,
ensuite on en fait un vrai chez soi » ; « Il faut
sortir, faire du vélo, aller sur la corniche... »

Les premiers pas

Comment vit-on les premières semaines à Baïta ?

- **Par rapport aux consommations :**

À Baïta, les consommations ne sont pas interdites. Le but est que chacun trouve son propre équilibre, le chemin dans lequel il se sent bien. Cela peut faire peur mais l'important est d'en parler. Vous ne perdrez pas votre logement même si vous envisagez une hospitalisation. L'équipe vous aidera dans votre démarche de soin, de la gestion des consommations, de la réduction des risques à l'abstinence.

Thomas : « C'est une forme de protection que la consommation

Laurent : ne soit pas réprimandée, « L'appartement c'est une forme de sécurité et thérapeutique m'a aidé à cela nous responsabilise. » gérer la petite porte, comme les moments de consommations festives dont j'ai encore besoin. C'est comme une soupape de sécurité. »

Thomas : « Je savais que j'étais à la bonne place mais j'avais des doutes sur moi : est-ce que je ne vais pas tout foutre en l'air ? C'est l'abstinence et la persévérance qui m'ont aidées. »

Joël :
« Je commence à croire
en moi. Tout change
quand je consomme
moins. C'est un poison
pour moi. Avant on
choisissait à ma place,
maintenant j'assume plus mes
choix et je fais des choix. »

William :
« J'avais décidé d'arrêter toutes
les consos du jour au lendemain,
j'étais sûr d'y arriver... Même
si l'équipe me disait que les
choses pouvaient se faire par
étapes... J'étais en même temps
soulagé de savoir que je pouvais
consommer et d'un autre
côté cela m'a emmené à plus
contrôler, à compter, à être
plus honnête avec moi-même,
à moins être dans le déni. »

Joël : « Quand tu abandonnes
les consos, tu retrouves du peps
et l'envie de changer. Quand
elles reviennent, tu n'as plus
d'appétit, t'arrives plus à être
positif, tu crois qu'on te veut
du mal, tu te démotives, tu
perds l'énergie et sortir de
là c'est une montagne. »

Salah :
« En parler, c'est de
notre responsabilité
par rapport aux
personnes qui nous
accompagnent. »

William :
« J'ai pu le faire parce
que je pouvais en
parler en entretien. »

- **Par rapport aux rendez-vous, aux temps collectifs, en somme à la prise en charge que l'on propose**

Les rendez-vous au bureau hebdomadaires, c'est faire le point sur nos besoins au niveau social, professionnel et médical. On va vous aider à effectuer les transferts administratifs liés à votre nouvelle adresse, à vous exprimer sur vos projets, à préparer les mois, les années à venir. Vous allez signer un contrat de séjour de quatre mois puis des avenants tous les quatre mois. La durée peut atteindre 20 mois. Au cours de ces rendez-vous, on fait, refait des renouvellements de droits, des dossiers de logement ou d'orientation vers d'autres structures.

On règle notre participation à l'hébergement en début de mois. D'ailleurs, pas toujours facile de gérer notre budget mais là-aussi, l'équipe tente de nous aider et de nous accompagner dans nos difficultés. La participation évolue en fonction des avenants, les 8 premiers mois, c'est 10 % des ressources, puis 20 % lors du deuxième avenant et enfin 30 % pour le troisième et les suivants. La participation est plafonnée à 250 euros pour ceux qui travaillent et qui ont plus que les minimas sociaux.

Salah :

« Ça aide à mettre
en place nos projets,
à préparer notre
avenir et à nous
responsabiliser. »

Farouk :

« Au début, ça fait beaucoup
surtout que ça s'ajoute à nos
autres rendez-vous dans d'autres
structures, mais ça aide. »

William : « Au début, les
règles m'ont énervées et
puis elles m'ont aidées. »

Thomas :

« Ça me met en
responsabilité, les rendez-
vous obligatoires, ça nous
aide, ça nous rassure sans
être infantilisé. On se rend
compte qu'on est
accompagné. »

William :

« Baïta s'adapte
à nous, à notre
rythme, à nos
horaires. »

William : « Ça peut paraître
compliqué, contraignant
mais ça permet à l'équipe
de mieux te connaître.
Et à toi, d'investir les lieux,
l'association... »

William :

« Au début, on croit
que c'est trop et en fait
c'est ce qu'il faut, c'est
nécessaire. Subtilement,

l'équipe va t'accompagner
à avancer, elle nous écoute
et passe beaucoup de temps
avec nous. »

Les visites à domiciles hebdomadaires, c'est recevoir la professionnelle chez soi. Les visites au domicile (VAD) sont moins protocolaires, moins formelles que les rendez-vous au bureau. On parle d'autre chose. Elles permettent de voir si on est bien installé. C'est aussi un contrôle régulier pour voir si tout va bien, s'il y a des petites interventions techniques à faire dans le logement, si on l'entretient bien... C'est un moment pendant lequel on aborde le quotidien, les humeurs, les angoisses, les consommations, l'alimentation, l'hydratation, l'hygiène du corps et des lieux, l'organisation du rangement des documents administratifs ou encore le voisinage. C'est l'occasion de faire les courses ensemble, de cuisiner un repas ensemble ou encore de nous montrer comment mieux faire le ménage.

Laurent :
« Nous pouvons
aussi se retrouver
à l'extérieur, découvrir la
ville ensemble, les endroits
stratégiques, les réseaux
de transports, le quartier
dans lequel tu habites
désormais... »

Laurent : « Les visites
vont aussi aider à éviter le
squattage de personnes
malencontreusement
rencontrées. »

William :
« Les visites à domicile,
ça permet à l'équipe
de s'assurer de notre
bien-être. »

Laurent :

« C'est pour voir
si tout va bien dans notre
appartement. Les visites
sont nécessaires pour
notre sécurité, pour
notre bien... »

Thomas et William :

« C'est aussi pouvoir
recevoir, apprendre à
recevoir, à offrir un café. »

Thomas :

William : « Apprendre à recevoir
de nouvelles personnes.
On peut les choisir
ou les éviter, pour
préserver notre lieu. »

« Ce sont des occasions pour
nous accompagner dans des
démarches à l'extérieur que
l'on a du mal à faire seul,
comme par exemple les
agences immobilières,
les rendez-vous chez le
médecin ou à l'hôpital. »

Thomas :

« C'est l'occasion de parler
de soi, d'être simplement
dans une conversation. »

Les temps collectifs (ateliers et Sphinx navigants),
c'est une découverte, une ouverture vers le groupe.
Ils nous permettent de nous rencontrer, de sortir de chez nous, de lutter contre l'isolement et la solitude. Aux ateliers, on se sent créatifs et aux Sphinx navigants, on se sent utiles. C'est une autre manière de créer des liens. Ça nous permet de parler, de donner notre avis sur l'organisation du dispositif en tant que bénéficiaires et d'être force de propositions, de rencontrer le conseil d'administration d'Addiction Méditerranée et d'être ensuite invités à l'assemblée générale. Ça nous permet d'aborder nos ressentis, nos étapes et d'échanger ensemble. On a tous des points communs dans notre parcours, même si on est tous différents. Il ne faut pas hésiter à venir dans les groupes et à s'exprimer. Au fil des séances, on parle et l'on participe aux activités plus facilement et ça donne envie de revenir.

Laurent :

*« La consommation
nous isole. Se sociabiliser
par l'intermédiaire
des rendez-vous et des groupes
nous permet de nous
retrouver ensemble,
et soi-même. »*

Laurent :

*« Ça ouvre de
nouvelles perspectives,
de nouvelles idées à
peut-être à poursuivre
chez toi, comme
l'écriture, le dessin... »*

Salah :

« Ça contribue à organiser
nos journées. »

Farouk :

« C'est des moments
qui font du bien.

Thomas :
« Dans les groupes,
les ateliers création ou
les Sphinx navigants,
on se sent appartenir
et c'est important. »

Ça nous fait sortir
de chez nous, ça donne
des objectifs. »

Thomas : « Il faut se sentir
appartenir à la société.

William,

Laurent, Salah :

Les rendez-vous, les groupes
ça nous aide. »

« Les Sphinx, c'est
valorisant et soutenant.

Il y a un esprit d'équipe. Tu peux parler,
te faire entendre, sans être jugé. »

Thomas : « C'est du bonus,
des opportunités, des différents médias
de communication et d'expression : c'est
important pour ne pas se sentir seul. »

Des ressources

POUR S'INFORMER, S'ORIENTER, CHERCHER DE L'AIDE

Site d'Alexis (infos locales et accompagnement)

→ sites.google.com/view/aide-addiction

Fédération Addiction (guides, soin, formations)

→ www.federationaddiction.fr

EsperPro (pair-aidance, rétablissement)

→ www.esperpro.org

ALCOOL ET RÉDUCTION DES RISQUES

Plateforme Solale

→ www.plateforme-solale.fr

Alcool Info Service

→ www.alcool-info-service.fr

GROUPES DE SOUTIEN

Alcooliques Anonymes

→ alcooliques-anonymes.fr – Tél : 09 69 39 40 20

Narcotiques Anonymes

→ narcotiquesanonymes.org – Tél : 01 43 72 12 72

AUTRES RESSOURCES UTILES

ARCA Sud (répertoire des structures en addictologie)

→ www.arca-sud.fr

Soliguide Marseille (solidarité, bons plans)

→ www.soliguide.fr

**Ce document a été rédigé
par les participants au groupe
d'expression des usagers « Les sphinx
navigants », avec le soutien de l'équipe
de Baïta, durant l'année 2022. Il est à
destination des nouveaux arrivants
sur le dispositif et des professionnels
du secteur« addictologie ».**



Baïta

Dispositif Appartements Thérapeutiques

6, rue de Provence / 13004 Marseille
Tel : 04.91.91.90.18 / baita@ad-med.fr