



LIVRET DE SORTIE



Sommaire

- P. 04** Et après l'appartement thérapeutique ?
Les options pour la suite
- P. 05** Quand l'hébergement se termine, que propose Baïta ?
Les accompagnements possibles après la sortie
- P. 06** Se préparer à vivre dans un logement autonome
Anticiper l'organisation, le budget et l'installation
- P. 07** Petit calendrier des choses à ne pas oublier
Les rendez-vous administratifs et pratiques
- P. 08** Témoignages de résidents
Des mots sur l'expérience du départ
- P. 11** Des ressources pour la suite
Adresses, soutiens, liens utiles pour continuer d'avancer

Et après l'appartement thérapeutique ?

Tout au long de votre hébergement en AT, nous avons pris le temps de réfléchir avec vous à la suite.

Parmi les possibilités :

- Un logement autonome
- Un autre appartement thérapeutique
- Une maison relais (logement stable et accompagné)
- Une résidence sociale
- Un appartement IML (avec un accompagnement léger et possibilité de garder le bail)
- Un retour en famille
- Une colocation
- Un CHRS (centre d'hébergement)
- Une communauté thérapeutique



Quand l'hébergement se termine, que propose Baïta?

Quand vous quittez l'appartement thérapeutique, l'équipe de BAITA peut continuer à vous accompagner, si vous le souhaitez.

Un contrat de suivi de 4 mois (renouvelable) peut être proposé. Il est défini ensemble dans un Document Individuel de Prise en Charge (DIPC).

Ce contrat peut inclure des **temps collectifs**, comme :

- Des sorties culturelles ou sportives
- Des ateliers créatifs à visée thérapeutique
- La réunion des Sphinx Naviguants (espace d'expression entre usagers)
- Des groupes de parole

Mais aussi :

- Des rendez-vous individuels, pour faire le point régulièrement
- Des visites à domicile, si besoin
- Un suivi ambulatoire au CSAPA, à démarrer ou continuer selon votre parcours

Nous déterminons ensemble ce qui vous convient le mieux.



Se préparer à vivre dans un logement autonome

Si vous allez bientôt emménager dans un logement à vous, certaines choses sont à anticiper :

- Mettre un peu d'argent de côté, si possible
- Faire un budget, pour savoir combien il vous restera une fois le loyer et les charges payés
- Demander la garantie Visale (pour les personnes salariées)
- Vérifier si vous avez droit à l'aide Al'in, si votre employeur cotise au 1 % logement
- Souscrire une assurance habitation (obligatoire avant de signer le bail)
- Prévoir le chèque de caution ou le virement à faire quelques jours avant l'entrée
- Organiser le déménagement : cartons, meubles, électroménager, vaisselle...
- Trouver du matériel à petit prix (ou gratuit) via : Emmaüs, Donnons.org – Bouches-du-Rhône, le groupe Facebook de votre arrondissement, le Bon Coin – Meubles 13, L'association Vendredi 13.
- Acheter les premiers essentiels :
 - lit, plaques, frigo, etc.
 - Ouvrir un compteur EDF
- Faire les changements d'adresse : CAF, impôts, banque, France Travail, sécurité sociale, mutuelle,



→ travail, box Internet, téléphone, Doctolib,
puce vétérinaire, etc.

Parler d'argent, ce n'est pas toujours simple.

Si c'est difficile, il est possible d'avoir un soutien (comme la MASP) pour gérer votre budget avec l'aide d'un tiers.



Petit calendrier des choses à ne pas oublier

CHAQUE DÉBUT DE MOIS :

Actualisation France Travail (Pôle emploi)

TOUS LES TROIS MOIS :

Déclarations CAF : RSA, AAH, pension d'invalidité,
prime d'activité

À DES DATES FIXES :

Avril / mai : déclaration d'impôts

Avril et octobre : régularisations EDF

Anniversaire du contrat : renouvellement de
l'assurance habitation (si pas en mensualisation)

À SURVEILLER :

Régularisation des charges locatives : souvent un an
après l'entrée dans le logement, puis chaque année

Témoignages de résidents

Lors des réunions qui ont permis la réalisation de ce document ressource, des personnes ayant été, ou actuellement hébergées à BAITA, ont partagé leurs vécus, leurs expériences, mais aussi leurs craintes.

Nous avons abordé ensemble la question du changement, du départ et des anticipations... des moments que chacun a traversés à sa manière.

D :

« Qu'est-ce que je suis prêt à accepter après l'AT (appartement thérapeutique) ? »

R :

« BAITA m'a permis d'ouvrir les ailes, de réfléchir autrement. »

M :

« Partir, c'est plutôt excitant même si je ne sais pas où je vais atterrir. J'ai hâte, c'est une étape. Je n'ai pas d'inquiétude, c'est la ligne d'arrivée qui est proche. »

J :

« Mon entourage m'a aidé à programmer mon départ : logistique, ameublement... Je n'ai pas eu de difficulté d'organisation. Par contre, j'ai eu une pression interne qui s'est accumulée durant



les derniers mois. Je voulais être bien à mon départ, je voulais prouver que je pouvais être seul. Mais les premiers temps dans mon nouvel appartement étaient compliqués. »

W :

« Je ne voulais pas partir, j'avais peur de ma gestion administrative et budgétaire.

J'ai appris à être légitime. J'étais sécurisé. Quand on part de BAITA, on peut être accompagné, ils ne vont pas vous lâcher.

C'est le changement qui fait peur, ou même juste une appréhension.

J'ai pas peur de le dire.

C'est normal d'appréhender le départ, mais ça ne s'arrête pas d'un coup : y'a le DIPC.

J'ai su même demander de l'aide ailleurs. La différence avec avant, c'est que j'ai demandé de l'aide à temps.

La relation avec l'argent, c'est dur. Il faut se préparer psychologiquement à tout ça.

La question de l'argent, elle est centrale quand on part, car on n'a plus de sécurité.

La question du budget est à bien anticiper. Moi, pour épargner, je retire la somme et après, c'est le niveau 0. »



J :

« Y'a la pression avant de partir, et après, la relâche... qui peut faire repartir les consos. »

F :

« Le facteur anxiété peut déstabiliser le sommeil, le rythme, l'alimentation quand on déménage.

Mais en même temps, y'a eu une volonté d'abstinence qui était plus forte en étant chez moi. »

R :

« C'est pas qu'un déménagement. On avait un guide pendant l'hébergement.

Moi, je suis arrivé sans boussole... et on a la sensation de perdre cette boussole. »



Des ressources pour la suite

À la fin de votre parcours en appartement thérapeutique, il peut être rassurant de savoir où trouver de l'aide, poser des questions ou simplement continuer à avancer.

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



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