

Livret d'accueil de BAITA

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

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.

« 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'ai perdue » (Thomas).

« 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 » (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 » (Laurent).

« 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... » (Joël).

« 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. » (William)

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

« 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 » ; « Les professionnels regardent aussi si le dispositif est adapté à nous ». (William)

« C'est important d'être authentique, ça ne sert à rien de se présenter comme le 1^{er} de la classe pour être accepté » ; « Je sentais que j'étais écouté et compris ». (Thomas)

« 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 ». (Joël)

« Les rendez-vous pour moi 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 ». (Laurent)

3 – 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 professionnels ?

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 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, 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.

« 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 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 ». (Laurent)

« 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 ». (Joël)

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

« 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 cauchemard, je ne comprenais pas pourquoi je n'y arrivais pas... » (William)

« 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 ». (Thomas)

« Le bruit de la ville, de la rue, de la voisine, c'est stressant ». (Salah)

« 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'arrivai pas à dormir, la télévision manque si on n'a pas d'ordinateur » (Laurent)

« 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... » (Thomas)

4- Comment vit-on les premières semaines à BAITA ?

Par rapport aux consommations :

A 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 envisager une hospitalisation, l'équipe vous aidera dans votre démarche de soin, de la gestion des consommations, de la réduction des risques à l'abstinence.

« C'est une forme de protection que la consommation ne soit pas réprimandée, c'est une forme de sécurité et cela nous responsabilise ». (Thomas)

« L'appartement thérapeutique m'a aidé à gérer la petite porte, comme les moments de consommations festives dont j'ai encore besoin, c'est comme une soupape de sécurité » (Laurent)

« 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 ». (Thomas)

« 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 ». (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 ». (Joël)

« En parler c'est de notre responsabilité par rapport aux personnes qui nous accompagnent » (Salah)

« 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 » (William)

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

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 4 mois puis des avenants tous les 4 mois. La durée peut atteindre deux ans. Au cours de ces rendez-vous, on fait, refait des renouvellements de droits, des dossiers de logement ou d'orientation... On règle notre participation à l'hébergement en début de mois, pas toujours facile d'ailleurs de gérer notre budget, mais là aussi l'équipe tente de nous aider et de nous accompagner dans nos difficultés. Notamment en nous donnant une aide alimentaire sous la forme de tickets services équivalent à 23 euros par semaine. La participation évolue en fonction des avenants, les premiers 4 mois c'est 10 % des ressources, puis 20 % lors du premier avenant et enfin 30 % pour le deuxième et les suivants (c'est plafonné à 250 euros pour ceux qui travaillent et qui ont plus que les minimas sociaux).

« Au début ça fait beaucoup surtout avec aussi les autres rendez-vous dans les autres structures, mais ça aide ». (Farouk)

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

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

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

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

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

« 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 ». (William)

Les visites à domiciles hebdomadaires, c'est recevoir le professionnel chez soi. Les « 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.

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

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

« Les vad ça permet à l'équipe de s'assurer de notre bien-être ». (William)

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

« C'est aussi pouvoir recevoir, apprendre à recevoir, à offrir un café ». (Thomas et William)

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

« 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 ». (Thomas)

Les temps collectifs (atelier et sphinx navigant), c'est une découverte, une ouverture vers le groupe. Ils nous permettent de se connaître, de sortir de chez nous, de lutter contre l'isolement et la solitude. A l'atelier on se sent créatif et aux sphinx navigants on se sent utiles. C'est une autre manière de créer des liens. Ca nous a permis de parler, de donner notre avis sur l'organisation du dispositif en tant que bénéficiaires et d'être forts de propositions, de rencontrer le conseil d'administration d'Addiction Méditerranée et d'être ensuite invités à l'assemblée générale. Ca 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.

« La conso nous isole, se sociabiliser par l'intermédiaire des rendez-vous et des groupes nous permet de nous retrouver ensemble, et soi-même ». (Laurent)

« Ca ouvre de nouvelles perspectives, de nouvelles idées peut-être à poursuivre chez toi, comme l'écriture, le dessin... ». (Laurent)

« Ca contribue à organiser nos journées ». (Salah)

« C'est des moments qui font du bien ». (Farouk)

« Ca nous fait sortir de chez nous, ça donne des objectifs ». (Farouk)

« Dans les groupes, l'atelier création ou les sphinx navigants, on se sent appartenir et c'est important ». (Thomas)

« Il faut se sentir appartenir à la société, les rendez-vous, les groupes ça nous aide ». (Thomas)

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

« Les sphinx c'est valorisant, soutenant, y'a un esprit d'équipe, tu peux parler, te faire entendre, sans être jugé ». (William, Laurent, Salah)

BAÏTA – Dispositif Appartements Thérapeutiques
6, rue de Provence
13004 Marseille
Tel : 04.91.91.90.18
baita@ad-med.fr

Ce document a été rédigé par les participants au groupe d'expression des usagers « Les sphinx navigant », 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 ».***