



Rue de Lausanne 34  
Case postale 2062  
1211 Genève 2  
Téléphone 022 420 58 00  
Télécopie 022 420 58 29



## DEMARCHE DE DESACCOUTUMANCE A L'ALCOOL

### CONCEPT D'ACCOMPAGNEMENT

*Etre dépendant de l'alcool signifie ne pas pouvoir garder le contrôle de sa consommation.*

*La dépendance à l'alcool a des répercussions sur toutes les dimensions de l'être humain : physique, psychique et sociale.*

*La dépendance est l'aboutissement d'un long parcours avec l'alcool. S'en libérer demande un accompagnement alcoologique et exige de la part de la personne concernée un engagement patient et persévérant.*

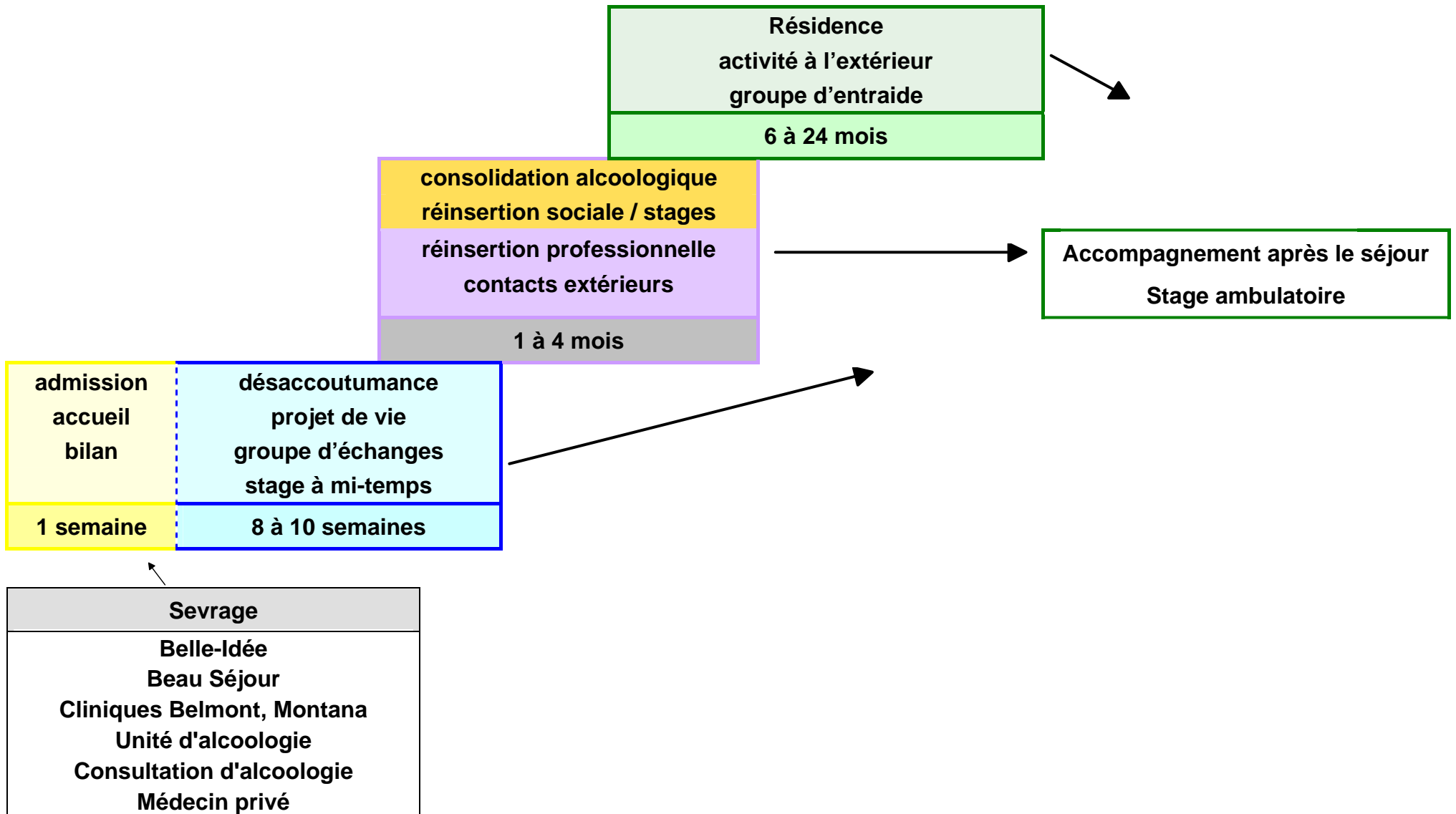
*La Maison de l'Ancre conçoit l'abstinence d'alcool et son maintien comme les moyens indispensables à une réinsertion socio-professionnelle.*

*Dans ce but, nous offrons à des personnes dépendantes de l'alcool un lieu de vie et un accompagnement global pour l'apprentissage d'un nouveau style de vie hors alcool.*

*Depuis le 28 novembre 2002, la Maison de l'Ancre répond à la norme qualité QuaThéDA (Qualité Thérapie Drogue Alcool). La validité de cette norme est attestée par un audit effectué par la société SQS.*

**L'équipe de la Maison de l'Ancre**

## Programme de réinsertion socio-professionnelle pour personnes alcooliques



# Admission

## Accueil

## Bilan

## **ADMISSION**

Entretien de pré-accueil pour vérifier l'adéquation entre l'offre et la demande et clarifier la prise en charge financière.

### **Sevrage**

Le sevrage physique doit être effectué sous contrôle médical avant l'entrée à la Maison de l'Ancre.

### **Prise en charge médicale**

Nous collaborons avec les équipes médicales de la **Consultation d'alcoologie du Département de médecine communautaire et de la Consultation d'alcoologie du service d'abus de substances des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)**. Le cas échéant, nous la consultons pour évaluer si l'état physique de la personne nécessite une hospitalisation pour le sevrage, avant l'entrée à la Maison de l'Ancre.

Si la personne n'a pas de médecin traitant, la consultation d'alcoologie la suivra sur le plan somatique pendant toute la durée du séjour. Ces consultations ainsi que les frais pharmaceutiques seront facturés au pensionnaire selon le tarif des traitements ambulatoires en vigueur.

Sur le plan de la prise en charge psychologique, l'équipe est appuyée régulièrement par les médecins de **l'Unité d'alcoologie de la service d'abus de substances du Département de psychiatrie des HUG**. Son préavis est sollicité pour les personnes qui sont déjà suivies par le département de psychiatrie.

### **Assistance sociale**

Avant l'entrée d'une personne à la Maison de l'Ancre, sa situation sociale est clarifiée. Si nécessaire, la collaboration d'un(e) assistant(e) social(e) de l'Hospice général est sollicitée.

Des rencontres tripartites (pensionnaire, assistant(e) social(e), éducateur(trice) de la Maison de l'Ancre) sont organisées périodiquement mais au minimum une fois par trimestre. Lors de ces synthèses, le partage des tâches est clairement défini.

## **ACCUEIL**

Au cours de la première semaine, la personne est accueillie au Foyer, lieu de vie communautaire, et fait connaissance avec le groupe des autres pensionnaires et l'équipe accompagnante. Elle s'habitue aux normes et règles institutionnelles, au rythme et aux rituels quotidiens.

## **BILAN**

- mise en valeur des expériences positives et négatives avec l'alcool
- évaluation des ressources de la personne
- inventaire des difficultés actuelles
- définition du projet et du contrat d'accompagnement
- signature de l'engagement

# Programme de désaccoutumance

## DESACCOUSTOMANCE

Durant cette première période de 8 à 10 semaines, la personne bénéficie de 7 éclairages convergents :

- la **vie en groupes**: la vie commune n'est pas en soit aisée, surtout si l'on traverse une étape de transformation, véritable carrefour dans sa vie personnelle. Cette vie en groupe nécessite des ajustements qui permettent à chaque personne de sauvegarder sa propre manière de vivre le quotidien tout en respectant les coutumes des autres.

*La réunion Foyer* hebdomadaire est un moment spécifique que nous proposons aux pensionnaires pour échanger sur les difficultés de la vie commune. Le partage de lieux et de moments est source de différends. Identifier, nommer et négocier les motifs de conflits amène chaque membre du groupe à grandir et à se structurer.

- le **groupe d'échange**: réunion générale hebdomadaire de 2 heures, appelée **AGORA**, centrée sur l'expression de soi et la confrontation avec les événements, les normes et les valeurs de notre société; échange sur la vie personnelle et communautaire sans l'aide de l'alcool.  
Cette réunion est ouverte également à des personnes externes qui souhaitent y participer.

- les **informations alcoologiques**: partage des connaissances mutuelles en 8 séances de groupe, animées par des collaborateurs spécialisés. Celles-ci permettent de mieux cerner les origines et causes de la dépendance et d'identifier les raisons et les motivations qui incitent à consommer de l'alcool. Il s'agit également de trouver des alternatives pour gérer autrement les émotions.

Ces informations permettent aux participants de mieux connaître leur problématique et d'adhérer en connaissance de cause au programme d'accompagnement de la Maison de l'Ancre.

- le **groupe parole**: deux séances hebdomadaires, animées par une psychologue-psychothérapeute et un éducateur formé en programmation neuro-linguistique, favorisent une meilleure acceptation et affirmation des limites individuelles et renforcent ainsi les capacités et aptitudes à l'abstinence.

Opter pour l'abstinence et la maintenir n'est pas un choix simple ni facile à effectuer. Le partage d'expériences, à l'intérieur du groupe, permet à chacun de valoriser ses propres efforts en vue de réacquérir l'estime et le respect de soi-même. La mise au jour des souffrances, mais aussi du bien-être obtenu avec l'alcool, débouche sur des exercices destinés à redécouvrir et ressentir qu'il est possible d'obtenir ce bien-être autrement qu'à travers ce produit.

- l'**atelier d'expression créative**: deux séances hebdomadaires, animées par une éducatrice formée en art thérapie, offrent un espace d'exploration pour éveiller et élargir les capacités d'expression et de créativité qui sont un des facteurs de la consolidation de l'abstinence.

A partir de différents thèmes, la personne est invitée à s'exprimer de manière non verbale (collage, dessins, peinture...) puis à présenter son travail aux autres participants, ce qui aboutit à un échange verbal.

- les **séances de relaxation**: deux séances hebdomadaires sont animées par un éducateur formé en sophrologie. La relaxation est un moyen de retrouver un mieux-être physique et psychique par des exercices de respiration, des mouvements et positions du corps, afin d'apprendre à mieux écouter ses sensations, à accueillir et expérimenter ses émotions, gérer son stress, évacuer les angoisses et apaiser ses pensées.
- **l'activité physique**: organisée deux fois par semaine, a pour objectif d'améliorer l'état général des pensionnaires et de développer leurs capacités physiques souvent réduites par la consommation d'alcool.  
L'activité principalement utilisée est la marche active accessible à tous et qui offre rapidement une amélioration physique par une pratique régulière.

La séance commence par un échauffement, se poursuit par des temps de marche de différentes intensités et se termine par des exercices de stretching.

Des fiches d'évaluation de l'activité sont remplies chaque semaine par le pensionnaire, ce qui lui permet de s'auto-évaluer et de dresser un bilan objectif à la fin de la démarche de désaccoutumance.

Chaque fin d'après-midi, de 18h30 à 19h00, la relaxation **du soir** est un **temps de transition** entre l'activité diurne et le début de la soirée. Elle permet au pensionnaire de pratiquer individuellement les techniques de relaxation apprises.

**Objectifs hebdomadaires**: pour renforcer l'esprit positif face aux difficultés de sa démarche, chaque pensionnaire se fixe une fois par semaine un objectif concret et réaliste qu'il communique au groupe :

- lundi à 8 heures : fixation des objectifs de la semaine et évaluation des objectifs précédents
- jeudi à 8 heures : préparation du week-end

### **L'équipe d'accompagnement**

Pour garantir la cohérence de notre accompagnement, les membres de l'équipe se relaient 24 heures sur 24 et se transmettent toutes les informations nécessaires au suivi des pensionnaires.

**L'éducateur(trice)-référent(e)** de chaque pensionnaire veille à:

- établir un lien avec le pensionnaire et fixer des objectifs de soutien et de collaboration avec lui;
- faciliter l'échange et la coordination entre les différents services;
- regrouper l'ensemble des informations concernant la personne pour un accompagnement plus précis;
- transmettre les décisions et projets conclus avec le pensionnaire à l'équipe lors des colloques ainsi qu'aux partenaires du réseau de prise en charge;
- organiser, en relation avec ses collègues et les personnes concernées du réseau, des entretiens de synthèse utiles à l'accompagnement du pensionnaire.

# Réinsertion sociale

## **REINSERTION SOCIALE**

Le corollaire de la désaccoutumance à l'alcool est le réapprentissage d'une vie sociale autonome vécue dans l'abstinence. Après la première période, axée pour l'essentiel sur le vécu personnel et sur la connaissance plus approfondie des mécanismes psychosomatiques induits par l'alcool, les personnes sont amenées à définir un nouveau style de vie. Certaines d'entre elles n'hésitent pas, dans ce contexte, à parler de renaissance.

Les pensionnaires peuvent bénéficier des appuis suivants :

### ● **Entretiens avec les proches**

Un ou plusieurs entretiens sont agendés. Ils réunissent la personne accueillie, ses proches, l'éducateur(trice)-référent(e) et la psychologue chargée du contact avec les proches.

Les buts de ces entretiens sont de :

- clarifier la situation actuelle et parler des projets pour « l'après Ancre »;
- aider les proches à parler de leur propre vécu lors des alcoolisations;
- informer les proches sur la dépendance à l'alcool et sur le rôle qu'ils ont à jouer dans le rétablissement;
- soutenir les pensionnaires et leurs proches lors de situations conflictuelles;
- les orienter vers des groupes d'entraide destinés aux proches qui peuvent les aider à trouver de nouvelles réponses à leurs difficultés.

### ● **Projet de vie**

A ce stade du séjour, il s'agit de :

- établir un nouveau bilan, se fixer des objectifs et se donner les moyens pour atteindre ses buts (logement, activités, vie affective, loisirs, etc.);
- trouver des alternatives à l'alcool pour faire face aux problèmes d'ordre social ou émotionnel;
- élaborer des projets d'avenir et préparer leur réalisation;

### ● **Informations sociales**

Un éducateur formé en travail social anime deux séances de groupe qui seront suivies d'entretiens individuels.

Leur but est d'inventorier les problèmes laissés en suspens avant l'entrée en institution et d'apprendre à gérer certaines difficultés administratives qui paraissaient insurmontables, notamment en ce qui concerne les dettes et la gestion du budget.

- **Atelier temps / temps libre**

Quatre séances permettent de :

- expérimenter des outils pour apprendre à gérer le temps : temps de sommeil, temps d'activités, temps libre et de loisirs;
- se familiariser avec la gestion de son agenda, retrouver le plaisir de pratiquer une activité de loisir pour progresser dans le réapprentissage d'une vie hors alcool.

Au terme de ces séances, chaque pensionnaire réalise un projet de loisir individuel avec le soutien de l'institution.

Par ailleurs, l'équipe stimule les pensionnaires pour des sorties socio-culturelles en groupe dans le but de favoriser la création de nouveaux réseaux sociaux.

- **Prévention de la rechute**

Il s'agit d'un atelier en groupe, à raison d'une fois par semaine, animé par un éducateur.

C'est un lieu d'analyse et d'élaboration de stratégies alternatives. Il permet d'identifier pour chaque participant ses situations à risque d'alcoolisation et d'acquérir de nouveaux mécanismes pour y faire face.

- **Psychothérapie individuelle**

Les personnes sont vivement encouragées à poursuivre une démarche thérapeutique personnelle à l'extérieur de l'institution afin d'approfondir et soutenir leur recherche de mieux-être.

L'équipe soutient les personnes dans cette démarche en les mettant en contact avec des professionnels du réseau alcoologique.

# Réinsertion professionnelle

## REINSERTION PROFESSIONNELLE

La Maison de l'Ancre est reconnue par la Division de l'assurance invalidité de l'Office fédéral de la Santé publique (OFAS) en tant que «Home avec occupations» en vue de la réinsertion socio-professionnelle de personnes alcooliques (art. 73 LAI).

Après le sevrage physique et le début de la phase de désaccoutumance, centrée sur une prise de conscience des enjeux et une réflexion sur soi, les stages commencent dès la sixième semaine.

- **Stages**

La Maison de l'Ancre offre aux personnes accueillies des stages sous la responsabilité des professionnels de son secteur hôtelier : cuisine, restaurant, buanderie, entretien.

Une convention de stage entre le futur stagiaire, le responsable de stage et l'éducateur chargé de la réinsertion est établie avant chaque stage. Elle fixe les objectifs personnels du stagiaire ainsi que ses horaires qui tiennent compte des autres activités et obligations du pensionnaire.

La durée d'un stage est de deux semaines, renouvelable plusieurs fois.

Ces stages permettent :

- d'ancrer l'option de vivre sans alcool dans les occupations de la vie quotidienne;
- d'évaluer les déficiences ou difficultés physiques dues à la période d'abus d'alcool;
- de retrouver la confiance en son potentiel et ses capacités;
- d'apprendre à faire face aux frustrations, aux difficultés relationnelles et au stress sans l'aide de l'alcool.

Le déroulement des stages adapte de façon progressive les exigences d'une activité aux capacités du stagiaire. Les étapes successives vers l'autonomie se feront :

- du temps partiel vers le plein temps;
- d'un cadre très protégé vers un lieu de travail ouvert, confronté au regard des autres;
- d'un accompagnement par étapes successives pour atteindre le niveau de compétences exigé dans un cadre professionnel.

Au terme de chaque stage, une réunion a lieu entre les trois partenaires de la convention afin d'évaluer sur la base de critères clairement définis, à la fois les aptitudes professionnelles (compréhension des consignes, mémorisation, régularité...) et le comportement au travail (rendement, rythme, concentration...).

Cette évaluation a pour but de mettre en évidence les acquis mais aussi les efforts à fournir pour déterminer les objectifs du stage suivant.

- **Stage ambulatoire**

La prestation stage peut se poursuivre tout en étant hors de la Maison de l'Ancre. Le contenu et l'accompagnement restent identiques.

- **Stage externe**

Lorsque la période des stages internes prend fin, et en fonction des besoins de la personne, la Maison de l'Ancre peut proposer des stages externes en entreprise. Pour ce faire, le réseau des entreprises partenaires est sollicité.

- **Informations emploi**

En séances de groupe, il s'agit de permettre au pensionnaire de :

- se réapproprier son passé et valoriser les changements actuels ;
- établir un curriculum vitae qui recense ses connaissances et expériences professionnelles acquises et évaluer ses atouts et ses difficultés ;
- rechercher une activité (salarisée ou bénévole) régulière correspondant à ses capacités et souhaits ;
- l'orienter dans ses choix, le suivre pendant ses stages et le stimuler dans ses démarches ;
- renforcer sa confiance en lui lors d'entretiens d'embauche par le biais de jeux de rôles.

Nous nous efforçons d'accompagner la personne le plus efficacement possible dans une démarche de réinsertion en tenant compte de ce qu'elle veut faire (ses désirs, ses rêves), de ce qu'elle peut faire (ses capacités), ceci s'inscrivant dans le contexte socio-économique actuel. Dans ce but, nous collaborons étroitement avec les partenaires du réseau de réinsertion professionnelle.

Pour éviter la marginalisation et l'isolement de certaines personnes, notamment celles au bénéfice d'une rente invalidité, nous valorisons des activités bénévoles en atelier protégé.

- **Modules d'Initiation à l'informatique**

En quatre modules de 12 heures, le pensionnaire pourra acquérir :

- les bases de l'utilisation d'un ordinateur (mise en route, utilisation, arrêt correct, etc...)
- les bases de navigation selon un système donné (windows XP)
- gestion des fenêtres, explorateur, sauvegarde des documents, copies, productivité
- les fonctions de base d'un logiciel de traitement de texte (word 2000) et d'un tableur (excel 2000)
- les fonctions avancées d'un logiciel de traitement de texte (word 2000) et d'un tableur (excel 2000)

L'ensemble de ces modules donnera une base d'utilisation au pensionnaire lui permettant de se sentir plus à l'aise avec l'outil informatique dans son milieu professionnel ou privé.

# Résidence

## RESIDENCE

La Maison de l'Ancre dispose de 10 chambres individuelles aux 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> étages regroupées sous l'appellation : la Résidence ainsi que de 2 appartements de trois pièces situés au 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> étages.

Ce type d'hébergement permet une transition entre le cadre protégé du Foyer et la confrontation avec l'extérieur.

### • **Concept**

⇒ donner au résident la possibilité d'expérimenter cette nouvelle phase de la vie hors alcool avec l'appui et la sécurité procurés par l'institution;

⇒ offrir un cadre de vie proche de celui qu'il aura à reconstruire à son départ de l'institution;

⇒ permettre au résident de se consacrer à la recherche d'un emploi ou d'une activité stable, puis d'un logement, en bénéficiant d'un hébergement institutionnel.

### • **Objectifs vers l'autonomie**

Quitter le Foyer pour passer en Résidence représente un grand changement dans la vie des personnes accueillies à la Maison de l'Ancre.

En plus des conditions de vie pratiques différentes, elles doivent se confronter à trois règles d'autonomie:

- **vivre hors alcool:** continuer à mettre en pratique les acquis du programme de désaccoutumance suivi dans le cadre du Foyer;
- **avoir un projet d'activité à l'intérieur ou à l'extérieur de l'institution:** reconstruction d'un réseau de connaissances extra-institutionnelles, gestion du temps de travail et de loisir;
- **aller vers une gestion autonome de leur budget:** désengagement du soutien financier de l'assistance, reprise individuelle des paiements, plan de désendettement, respect des engagements pris avec les éventuels créanciers.

Durant cette période, le résident bénéficie de l'appui de son éducateur(trice) référent(e).

Avant le transfert en Résidence, des entretiens de préparation sont organisés entre le pensionnaire et les accompagnants concernés.

### • **Contrats d'accompagnement**

Le séjour en Résidence est régi par des contrats successifs dont la durée de validité varie de 1 à 4 mois en fonction des projets et objectifs du résident.

Ces documents s'appuient sur les principaux éléments de progression personnelle et les objectifs déterminés lors de l'élaboration du « Projet de vie ». L'éducateur référent est le garant institutionnel de ces contrats qui font l'objet de rencontres formelles, tant pour leur établissement original que leur renouvellement.

La validité du contrat et de ses objectifs est vérifiée régulièrement au cours d'entretiens planifiés.

- **Entretiens individuels**

L'éducateur référent soutient le pensionnaire dans sa démarche lors d'entretiens réguliers avec le soutien et la disponibilité des autres membres de l'équipe.

L'objectif principal est de permettre aux personnes de reprendre leur vie en mains et de trouver à l'extérieur de l'institution les appuis nécessaires.

- **Groupe d'entraide**

Ce groupe est également ouvert aux anciens résidents, le lundi soir. Animé par un professionnel de l'équipe, il offre un espace de partage des expériences de vie hors alcool.

La participation à ce groupe est obligatoire durant l'ensemble du séjour en Résidence. Parallèlement le résident peut choisir de rejoindre tout autre groupe de soutien de son choix. Toutefois, l'exigence de suivi dans un groupe de soutien, quel qu'il soit, est conditionnel au séjour en Résidence.

- **Colloque Résidence**

Il s'agit d'une rencontre hebdomadaire des résidents, le mardi soir, destinée à régler les problèmes qui pourraient détériorer la qualité du séjour d'ordre pratique (gestion des locaux communs, propreté) ou d'ordre relationnel.

Lors de ces réunions, les objectifs de chacun en vue de sa préparation active au départ de l'institution sont évoqués afin de créer une attitude de soutien mutuel.

# Offre d'accompagnement après le séjour

## **Offre d'accompagnement après le séjour**

Les personnes qui ont terminé leur parcours à la Maison de l'Ancre peuvent bénéficier des diverses prestations ambulatoires suivantes :

- participer au groupe d'entraide ou au groupe d'échange,
- utiliser les services de la buanderie,
- passer un moment informel au restaurant et y bénéficier d'un accueil privilégié,
- profiter d'un repas convivial en soirée, proposé un vendredi sur deux.
- stage ambulatoire (voir chapitre stage)

## **Entretiens individuels avec un professionnel**

L'objectif de cette prestation est de permettre à la personne de maintenir un lien qui facilitera la transition entre son séjour à l'Ancre et la reprise d'une vie autonome à l'extérieur.

Cet accompagnement est contractualisé et répond à des objectifs définis entre l'éducateur et la personne. Il peut s'étendre sur une période de 3 mois, renouvelable 4 fois, soit au total une année.

Les partenaires du séjours (services sociaux, médecins) sont informés de l'accompagnement de la personne.

**Lors de rechute**, la meilleure réponse aux besoins de la personne est recherchée avec elle en étroite collaboration avec le réseau alcoologique genevois, voire romand.