



## NOS INSTALLATIONS

1 800 418-5704

**Baie-Comeau**  
659, boulevard Blanche  
418 589-5704

625, rue des Épilobes  
418 589-2003

**Blanc-Sablon**  
1070, boulevard Docteur-Camille-Marcoux  
418 461-2144

**Fermont**  
1, rue Aquilon  
418 287-5461

**Forestville**  
8, 10<sup>e</sup> rue  
418 587-2204

**Havre-Saint-Pierre**  
1035, promenade des Anciens  
418 538-2955

**Les Escoumins**  
4, rue des Pilotes  
418 233-3143

**Port-Cartier**  
3, rue Shelter Bay  
418 766-2572

**Sept-Îles**  
531, rue Gamache  
418 962-9761

## LE PROGRAMME DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE

Nous offrons différents services :

- Aux jeunes
- Aux adultes
- À l'entourage
- Avec hébergement
- De réinsertion sociale

Le programme de réadaptation en dépendance offre des services aux adolescents et aux adultes qui vivent un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard et d'argent. Il offre aussi des services de soutien et d'accompagnement à leur entourage.

Les services sont gratuits, confidentiels et personnalisés.

### CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CÔTE-NORD

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord dessert une population d'environ 95 000 habitants sur un territoire s'étendant de Tadoussac à Blanc-Sablon (près de 1 300 km de littoral), en passant par L'Île-d'Anticosti et les villes nordiques de Fermont et de Schefferville.

Le CISSS de la Côte-Nord est responsable de planifier, coordonner, organiser et offrir des services sociaux et de santé à l'ensemble de la population de la région. Il compte une cinquantaine d'installations et regroupe 3 600 employés.

Centre intégré de santé et services sociaux de la Côte-Nord

Services de réadaptation en dépendance

659, boulevard Blanche

Baie-Comeau (Québec) G5C 2B2

418 589-5704

1 800 418-5704 (sans frais)



*Suivez-nous!*

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

[www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca](http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca)

*Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord*

Québec

02-2016

## SERVICES DE RÉADAPTATION AVEC HÉBERGEMENT

SERVICES AUX ADULTES

DIRECTION DES PROGRAMMES  
SANTÉ MENTALE, DÉPENDANCE,  
ITINÉRANCE ET SERVICES SOCIAUX  
GÉNÉRAUX

Québec

## VOUS AVEZ PRIS LA DÉCISION

d'intensifier votre démarche de réadaptation en profitant d'un séjour en hébergement 24 heures par jour, 7 jours par semaine, dans un environnement stable et sécuritaire.

La durée de l'hébergement est initialement de 28 jours, mais pourra varier selon l'évaluation professionnelle de vos besoins. Afin de mieux vous outiller pour poursuivre votre démarche de réadaptation au service externe par la suite, votre séjour se divisera en deux étapes qui traiteront des sujets suivants :

### Bloc I

- Impacts physiques de la dépendance
  - Santé et condition physique
  - Alimentation
  - Sevrage
  - Sommeil et relaxation
- Impacts psychologiques et sociaux de la dépendance

### Bloc II

- Connaissance de soi
  - Regard sur les émotions, les valeurs, les peurs, etc.
- Affirmation de soi
  - Communication
  - Demandes, critiques, refus, etc.

Des services de réinsertion sociale vous seront également offerts lors de votre séjour.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

pour un mode de vie sain tout en respectant vos capacités, vous aurez un horaire à suivre et des règlements à respecter. Voici quelques éléments qui vous permettront de vous préparer :

- Le réveil est à 7 h 30 et le couvre-feu est à 23 h
- Les sorties en dehors des limites de l'établissement doivent être autorisées au préalable par un intervenant
- Une cabine téléphonique est à votre disposition de 7 h 30 à 22 h 30 lors des périodes libres
- L'entourage peut vous joindre en composant le 1 800 418-5704. Les messages sont remis en fin de journée, à moins d'une urgence
- Une laveuse et une sécheuse sont à votre disposition
- Les services sont offerts dans un environnement sans fumée. Vous devez fumer dehors en respectant les règles et la Loi sur la protection des non-fumeurs

## VOUS AVEZ BESOIN

- De votre carte d'assurance maladie
- De vos médicaments d'ordonnance incluant les renouvellements si vous prévoyez en avoir besoin durant votre séjour
- D'argent pour vos besoins personnels (taxi, tabac, médicaments, timbres, loisirs, etc.)
- D'une carte d'appel ou de monnaie pour le téléphone public
- Des vêtements confortables et adaptés à la saison puisque vous irez dehors chaque jour
- D'un maillot de bain (à votre discrétion)
- D'une paire d'espadrilles
- De vos articles de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, serviettes, débarbouillettes, savon à lessive, etc.)

## VOUS N'AVEZ PAS BESOIN

- De tout appareil électronique (radio, appareil photo, téléphone cellulaire, lecteurs audio ou vidéo, ordinateur, téléviseur, etc.)
- De cadran ou de radio-réveil
- De boissons gazeuses ou énergisantes, de croustilles et de chocolat

Ces biens seront recueillis à votre arrivée et vous seront remis lors de votre départ. Tout objet dangereux vous sera confisqué.

## COMMENT PROCÉDER?

Vous devez suivre les consignes transmises en prévision de votre future admission. Vous devez vous présenter aux rendez-vous fixés avec l'intervenant qui vous réfère en stage et respecter les règles d'admission qui vous ont été expliquées par son intermédiaire. L'intervenant qui vous réfère fait le lien entre les services avec hébergement et vous. C'est lui qui communique avec le service des admissions et qui vous offre son soutien pendant l'attente.

## POUR VOTRE ADMISSION

Présentez-vous au 659, boulevard Blanche, à l'heure fixée par votre intervenant. Vous serez accueilli dès votre arrivée par du personnel et des usagers chaleureux et désireux de faciliter votre arrivée parmi nous. L'équipe composée de professionnels et de techniciens de la santé et des services sociaux vous accompagnera tout au long de votre séjour.



Entrée du programme dépendance