



# Foire aux questions

Maison Cap d'Espoir est lieu de thérapie pour les adultes aux prises avec une problématique de dépendances aux substances psychoactives (drogues, alcools, médicaments).

## 1. Quel est le programme de thérapie de traitement des dépendances de Maison Cap d'Espoir ?

Le programme thérapeutique de Maison Cap d'Espoir est principalement basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement, soit une approche adaptée de la thérapie cognitive-comportementale.

Notre travail vise à se traiter avec bienveillance, à identifier ce qui se passe à l'intérieur de soi, à apprendre à vivre avec les émotions inconfortables et à trouver des actions efficaces à engager afin de s'approcher de la vie optimale que l'on se souhaite. Nous exerçons, entre autres, la pleine conscience comme outil thérapeutique afin de se connecter au moment présent, développer l'observation de soi et rester objectif dans les circonstances difficiles.

Le programme de groupe inclut trois ateliers par jour en semaine, deux ateliers le samedi et un le dimanche.

La ressource propose aussi un suivi individuel hebdomadaire où nous prônons l'approche motivationnelle afin que les participants soient les maîtres de leur trajectoire de vie.

## 2. Quelle est la durée du programme ?

Le programme thérapeutique est d'une durée de 28 jours en retraite fermée. C'est-à-dire que la personne demeure à Maison Cap d'Espoir pour la durée du programme, sauf si elle décide volontairement de mettre fin à sa participation ou en raison d'autres situations particulières qui entraîneraient une cessation de sa participation.

## 3. Quel est le déroulement d'une journée typique ?

En semaine, une journée typique débute à 7 h 15 où vous êtes accueilli dans le calme pour déjeuner pendant dans l'heure qui suit. Vous êtes ensuite accompagnés pour compléter des tâches de la vie communautaire, une marche en forêt et un premier atelier de groupe.

L'après-midi, débute de la même façon, quoique la durée des séquences est plus courte, ce qui permet une heure de temps libre ainsi qu'une heure de travaux thérapeutiques personnalisés avant le souper.

En soirée, vous vivrez le troisième atelier thérapeutique qui est notamment davantage expérientiel qu'éducationnel suivi d'une activité ludique afin de terminer la journée de façon agréable à 20 h 30. Lors des fins de semaine, les levés et les couchers sont autorisés plus tard puis les heures de repas et de temps libres sont plus long.

#### **4. Quelle aide est disponible pendant mon séjour à Maison Cap d'Espoir ?**

Une équipe de professionnels aux champs d'expertises variés est disponible afin d'assurer le bon déroulement du programme de thérapie et de votre séjour. Chaque participant est jumelé à un intervenant ou intervenante pour l'aider à répondre à ses besoins personnalisés.

#### **5. Est-ce que je peux recevoir des visites pendant mon séjour à Maison Cap d'Espoir ?**

Les visites ne sont pas permises. Cependant, l'accès au téléphone est autorisé à des moments spécifiques à raisons de deux fois par semaine.

#### **6. Est-ce que des services sont disponibles pour la famille et l'entourage ?**

Nous n'offrons pas de services de soutien pour la famille et l'entourage. Cependant, nous pourrions vous proposer des ressources qui offrent ce type de services si vous sentez que c'est pertinent pour votre vie optimale à la suite de votre séjour.

#### **7. Quels sont les coûts du programme de thérapie?**

Des frais sont exigés pour participer au programme thérapeutique. Plusieurs personnes bénéficient d'assurance qui couvrent ce type de service ou ont accès à un programme d'aide aux employés offert par leur employeur. D'autres programmes d'aide financière peuvent être disponibles selon la situation. *Comme chaque personne vit une situation unique, nous vous invitons à nous joindre pour en discuter davantage.*

Le coût journalier du programme de thérapie avec hébergement et pension complète est de 249\$ par jour incluant le suivi post thérapie.

#### **8. Quels sont les critères d'admission ?**

Nous accueillons des adultes présentant des problématiques de dépendances aux substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments). Les personnes admises sont celles qui désirent s'engager et s'investir volontairement dans une démarche de changement.

Les personnes étant en instance judiciaire seront notamment référées dans une autre ressource.

Par ailleurs, nous demandons que votre état de santé physique et mentale ne requière pas de soin particulier et permette donc de participer activement au programme quotidien.

## 9. À quel moment se fait l'admission ?

Le groupe ouvert facilite les admissions en continu au programme thérapeutique. Chaque personne désirant entreprendre le programme de thérapie de Maison Cap d'Espoir est recontactée préalablement par téléphone pour l'évaluation préadmission. C'est suivant cette évaluation qu'une date d'entrée est confirmée.

## 10. Qu'est-ce que je peux apporter lors de mon séjour ?

Une liste des effets personnels à apporter pour la durée de votre séjour vous sera envoyée par courriel lorsque votre admission sera confirmée à la suite de l'évaluations.

## 11. Quels sont les modalités d'hébergement ?

Chaque participant a accès à une chambre individuelle où la literie est fournie. Il y a une section pour chaque genre où se trouve une salle de bain commune comprenant lavabos, miroirs, toilettes et douches fermées. De plus, une buanderie et les produits de lavage sont disponibles. Il y a aussi l'accessibilité à un stationnement gratuit pour la durée du séjour. Enfin, trois repas par jour sont offerts, chaque participant fait son propre déjeuner alors que les dîners et soupers sont servis par un notre chef cuisinier.

## 12. Quel est la capacité d'accueil de Maison Cap d'Espoir ?

Nous pouvons accueillir 8 hommes et 7 femmes pour un total de 15 participants.

## 13. Que se passe-t-il une fois le programme terminé ?

Nous offrons un accompagnement post-thérapie aux participants qui terminent le programme à raison de quatre rencontres selon les modalités qui conviennent le mieux aux participants, soit téléphonique, visioconférence ou dans le milieu. Nous favorisons que ce suivi soit effectué au cours des trois premiers mois suivant la fin de la thérapie.

Les rencontres se font avec l'intervenant qui est responsable du suivi individuel au cours du séjour à l'interne. Ils poursuivront ensemble les objectifs individualisés choisi au cours du traitement, trouveront des solutions pour de nouvelles situations qui se présentent et s'assureront d'obtenir l'aide nécessaire pour la poursuite du cheminement à long terme dans les services de la région du participant.

## Pour plus de détails, communiquez avec nous :

Maison Cap d'Espoir

1 800 899-4176

[info@maisoncapdespoir.com](mailto:info@maisoncapdespoir.com)

[maisoncapdespoir.com](http://maisoncapdespoir.com)



Empathie



Respect



Écoute



Non-jugement