

# CONTRAT THERAPEUTIQUE

Si vous avez décidé de faire un séjour de 5 semaines au CMA c'est que :

Vous avez fait le constat, ces derniers temps, que tout(e) seul(e) vous n'arriviez plus à vous arrêter de boire ou à contrôler votre consommation : vous avez donc admis qu'il vous fallait une aide extérieure et qu'il fallait vous imposer à vous-mêmes des contraintes momentanées pour retrouver plus tard votre indépendance.

Ces contraintes correspondent à des interdictions et des obligations qui ne sont pas celles d'un règlement dicté et surveillé par les soignants : ce sont les clauses d'un contrat thérapeutique passé entre vous et nous, pour vous permettre les évolutions et les changements que vous espérez, pour nous assurer du cadre de soins et de la cohérence dont nous avons besoin dans notre travail thérapeutique.

## **Interdiction de l'alcool.**

- Vous ne devez pas en amener quelle que soit sa forme (boissons, parfums, etc...), ni vous en faire amener, ni en consommer pendant votre séjour.
- Cela vous renvoie au fait que vous voulez écarter ce produit néfaste pour vous afin de retrouver votre libre arbitre perdu depuis quelques temps, et que vous tenez compte de la même volonté chez les autres patients.
- Cela souligne que nous ne voulons pas être vos surveillants, ou jouer à cache-cache.

## **Vie Sociale.**

- Le CMA est une mini-société avec :
  - Une vie quotidienne où tout le monde a une part active dans l'entretien des équipements, dans le maintien d'une bonne hygiène individuelle, dans le respect mutuel des autres et dans le souci de convivialité.
  - Une vie institutionnelle où 2 réunions hebdomadaires obligatoires permettent d'organiser les espaces et périodes de vie collective (bar thérapeutique, salons, soirées organisées, sorties en groupe, etc...).

Cela signifie que vous avez le projet de réapprendre une vie sociale sans alcool (privilégier la vie avec les autres, limiter les temps de repli sur soi).

## **Observance thérapeutique.**

- Votre participation régulière aux soins est obligatoire dans leurs diverses modalités :
  - Un suivi médico-psychologique avec consultations, bilans et traitements individuels.
  - Des séances de thérapie de groupe.
  - Des activités d'animation.
- Cela marque votre motivation à vous soigner activement et saisir toute occasion d'évoluer.

## **Sorties réglementées.**

- Les permissions en famille et les sorties individuelles sont interdites pendant les 3 premières semaines de séjour et soumises à autorisation médicale.
- Cela prouve que vous savez qu'il faut rompre avec vos habitudes et vous recentrer sur vous-même, qu'il faut être prudent et progressif face aux sollicitations extérieures.

Signer un contrat thérapeutique, c'est un engagement réciproque, librement consenti entre vous et nous.

**Notre rôle** en tant que soignants est de faire le maximum pour vous aider à respecter ce contrat dans un souci constant de compréhension, de discussion, de soutien et de persuasion en nous gardant de tout dirigisme ou coercition.

**Votre rôle** en tant que patient est de faire tous vos efforts pour respecter la parole donnée mais de ne pas hésiter à faire état de vos difficultés et à demander de l'aide sans attendre un niveau insupportable de malaise, de tension et d'angoisse où passage à l'acte et transgression ne peuvent amener que la rupture.

En conclusion, ce long document peut se résumer par une seule exigence mutuelle : à notre forte motivation de vous aider et vous accompagner doit correspondre chez vous une forte motivation de vous soigner.