

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides*



Direction santé mentale, dépendance et  
services psychosociaux généraux adulte

# Règles de vie

COVID -19 v1.4

**Service de désintoxication  
et de réadaptation**



## ARTICLES À APPORTER / INTERDITS OU CONTRÔLÉS

### **CE QUE JE DOIS APPORTER**

- Un bagage léger, facile à transporter dans les escaliers. Vous transportez tout vous-même, **les chambres sont au deuxième étage et il n'y a pas d'ascenseur.**
- Vêtements pour quelques jours (**accès laveuse sécheuse sans frais**). Savon lessive fournit
- Vêtements de nuit, pyjama, pantoufles
- Chaussures d'intérieur, sandale pour la douche
- Vêtements de saison pour les marches extérieures (manteau/bottes/mitaines/tuque)
- Papiers et crayons
- Bouteille d'eau réutilisable
- Une montre, un petit réveil-matin

<b>APPAREILS ÉLECTRONIQUES (aucun signal Wi-Fi disponible au centre)</b>	
<b>PERMIS</b>	<b>INTERDIT</b>
Seul le lecteur de type mp3 (sans enregistrement vidéo et/ou audio) est permis.	Aucun téléphone cellulaire, tablette (IPad), mini-dvd, ordinateur portable, appareils enregistreurs, caméra, appareil photo, système de son, routeur, console de jeux électroniques ou montre intelligente.
<b>PRODUITS D'HYGIÈNE</b>	
<b>PERMIS</b>	<b>CONTÔLÉS</b>
<b>Les produits personnels de beauté et d'hygiène de base :</b>  Savon Shampooing Déodorant Dentifrice etc.	Rince-bouche Parfum Vernis à ongles Dissolvant à ongles Produits d'hygiène en aérosol (p. ex. fixatif pour cheveux) Savon à linge

### **16. Postes informatiques**

Les postes informatiques seront à votre disposition pour faire des démarches organisationnelles seulement.

### **17. Médicaments**

En tout temps, vous devez respecter votre prescription. À votre arrivée, vous devez remettre vos médicaments ou autres produits à l'infirmière et ils seront rangés en lieu sûr.

En tout temps, votre médication doit être prise en présence d'une infirmière.

Aucun médicament ne pourra être consommé sans l'approbation du service de santé si celui-ci ne figure pas à la feuille d'administration des médicaments de votre dossier. Nous utilisons un système de Dispill.

Pour tout questionnement concernant votre médication, référez-vous au poste infirmier.

### **18. Literie, serviettes et lessive**

Lors de votre arrivée, une literie complète vous est remise (draps et serviettes).

Le Centre met à votre disposition une laveuse et une sécheuse pour votre lessive personnelle et la literie qui vous est prêtée. Le savon est fourni. Vous devez vous inscrire à l'horaire de lessive.

### **19. Comportement inacceptable**

Aucune forme de violence (verbale ou physique) ne sera tolérée. Si la situation se produit, il y aura expulsion immédiate du Centre. Les autres conséquences possibles peuvent être une exclusion des services pour un moment déterminé, plainte policière, etc.

### **20. Effets personnels oubliés**

Les vêtements, les médicaments ou autres biens personnels oubliés au Centre seront gardés pour une période de deux semaines suite à votre départ. Vous pourrez les récupérer en téléphonant au Centre. Après ce délai, nous en disposerons.

### **21. On bouge**

La période d'activité physique fait partie intégrante de votre démarche. Seul un motif médical reconnu par le service infirmier peut vous en exempter. Il est défendu de fumer pendant l'activité.

### **22. Dons, échanges ou prêts**

Aucun don, échange ou prêt entre usagers ne sera permis. Le CRD n'en sera pas tenu responsable.

## 10. Chambres des usagers

Chaque usager est responsable de l'entretien de sa chambre au complet. Vous devez faire votre lit chaque matin et vider votre poubelle au besoin. L'usager doit respecter la tranquillité sur l'étage. Il est interdit d'inviter un autre usager à sa chambre et ce, sous aucun prétexte. Il est également interdit de déplacer le mobilier.

## 11. Visites et colis

**Aucune visite ou visiteur ne sera permis durant votre séjour.** Si vous vous faites livrer un colis par un membre de votre entourage, le colis sera laissé à la réception et cela ne pourra être une occasion de rencontrer cette personne.

### Heures de livraison :

Lundi au vendredi : 8h à 12h et de 13h à 16h  
Lundi soir : 19h30 à 20h30  
Samedi : 13h à 14h

## 12. Vos biens personnels, clé d'armoire, clé magnétique

Bien qu'une armoire avec clé soit mise à votre disposition, **le Centre ne sera pas tenu responsable de vos effets personnels** (vol, perte, bris, etc.). Par conséquent, durant votre séjour, **n'apportez aucun objet ou effet de valeur**. Nous vous remettrons également une clé magnétique contrôlant la porte près du gazébo, à utiliser si vous sortez pendant les pauses et temps libres. Vous avez l'obligation de remettre cette clé à chaque départ du Centre (rendez-vous extérieur, sorties du mercredi PM et de fin de semaine, ainsi qu'à la fin de votre thérapie)

## 13. Automobile

Si vous possédez un véhicule et qu'il est dans le stationnement du Centre, nous vous demandons de nous remettre vos clés lors de votre accueil car l'accès à votre véhicule est interdit durant votre séjour, sauf durant les sorties autorisées.

## 14. Armes et objets dangereux

Toute arme ou objet dangereux sont prohibés au Centre. Les objets d'hygiène coupants ou tranchants (par exemple : rasoir, coupe-ongles, etc.) seront conservés dans un endroit sécuritaire.

## 15. Téléphones

Des appareils téléphoniques sont mis à votre disposition sans frais. Les téléphones cellulaires sont interdits. Par souci d'équité pour l'ensemble des usagers, l'utilisation du téléphone est d'une durée de quinze minutes par jour.

ARTICLES DE FUMEUR	
PERMIS	INTERDITS
<b>Cigarettes pour les 7 premiers jours</b> <i>Note : Les cigarettes doivent avoir un filtre et être déjà roulées. Les cigarettes « indiennes » sont acceptées.</i>	Tabac à rouler Papier à rouler Pipe
<b>Vapoteuse / liquide pour vapoteuse</b> <i>Note : Utilisation de jour permise. Au coucher, la vapoteuse/liquide seront mis sous clé.</i>	

NOURRITURE, BREUVAGES	
PERMIS	INTERDIT
Des machines distributrices sont disponibles.  <i>Note : Si vous achetez des breuvages ou des grignotines dans les distributeurs, veuillez prévoir de la monnaie, argent en papier et/ou une carte de crédit.</i>	Aucune denrée de l'extérieur que ce soit de la nourriture ou des breuvages.  <b>Aucune</b> literie externe n'est permise. Les draps, couvertures, oreillers, serviettes de bain avec débarbouillette sont remis à votre arrivée.

MÉDICAMENTS ET PRODUITS NATURELS	
PERMIS	INTERDIT
Tout médicament prescrit pour les premiers 48 heures seulement.  <i>Note : Tout médicament liquide doit être dans un contenant neuf scellé.</i>	Produit naturel  Médicament sans prescription

ARTICLES DE LOISIRS	
PERMIS	INTERDIT
Livres, revues, journal, mots croisés, sudoku Lecteur de musique de type mp3	Livre, journal ou magazine à caractère sexuel Articles d'entraînement Instrument de musique Matériel d'artisanat

ARTICLES DIVERS INTERDITS	ARTICLES DIVERS CONTRÔLÉS
Plante Toutou Animal Couteau rétractable (exacto) Ciseaux Arme blanche/arme à feu	Coupe-ongle / Lime à ongle Clés de voiture Manette de voiture Rasoir

## **1. Admission**

Suite à votre arrivée au Centre, une rencontre d'admission est prévue pour vous expliquer le fonctionnement. Une chambre vous est assignée pour votre séjour. Nous procéderons aussi à une vérification de vos effets personnels, ceci pour des raisons de sécurité.

**Note : Il est important de respecter l'heure d'admission. Un retard de plus de 30 minutes pourrait entraîner un report de l'admission, selon la disponibilité des lits.**

## **2. Heures des repas**

Vous devez être présent aux repas.

Les déjeuners sont servis à 7h00.

Le dîner est servi à 12h00. Le souper est servi à 17h00. Les collations sont disponibles entre 15h00 et 15h30 et entre 20h00 et 20h30.

**Aucune nourriture n'est permise sur l'étage des chambres** à moins d'autorisation du personnel.

Vous ne pouvez pas apporter vos propres aliments au Centre durant votre séjour (thé, tisane, café, bonbons, friandises, etc.). Nous servons une portion alimentaire équilibrée à chaque repas, basée sur le Guide alimentaire Canadien.

## **3. Heures du lever et du coucher**

En semaine, le lever se fait de façon progressive de 6h30 à 7h30. La fin de semaine, jusqu'à 9h00.

En semaine, vous devez être en chambre à 22h30. L'extinction des feux se fait à 23h00. La fin de semaine, soit le vendredi, le samedi et les jours fériés, vous devez être en chambre à 23h00 et l'extinction des feux se fait à 24h00.

## **4. Sorties prévues à la programmation de la démarche interne du CRD des Laurentides**

**Avant la septième journée de votre séjour à l'interne, aucune sortie n'est autorisée. Vous devez demeurer à l'intérieur du périmètre permis. L'accès au dépanneur est défendu en tout temps.**

**Fin de semaine :** Durant votre séjour, lorsque vous aurez atteint 7 jours en groupe de réadaptation (vert), vous aurez la possibilité de sortir pour la fin de semaine. Vous pouvez sortir du samedi matin à 10h et retour lundi à 11h.

## **5. Tenue vestimentaire et règles d'hygiène**

Les vêtements doivent couvrir :

- Le bas de votre dos.
- Votre ventre.
- Vos seins et votre décolleté.
- Vos sous-vêtements.

Les bretelles dites «spaghetti» ne seront pas tolérées. Les vêtements faisant la promotion de la violence, de la consommation, du jeu ou à connotation sexuelle ne seront pas tolérés. Les jupes et bermudas doivent couvrir la mi-cuisse. Nous nous préservons le droit d'intervenir au sujet de tous vêtements jugés inappropriés. Il est interdit de se promener le torse ou les pieds nus, en pyjama, ainsi qu'en tenue légère.

Vous devez prendre soin de votre hygiène personnelle de façon quotidienne (douche, brossage de dents) et assurer la propreté de vos vêtements.

## **6. Règles entourant l'usage de la cigarette et de la cigarette électronique**

Afin de se conformer à la Loi sur l'usage du tabac régissant les établissements publics, il est strictement interdit de fumer dans le centre. Les usagers surpris à fumer seront expulsés sur le champ. De plus, il est formellement interdit de fumer la cigarette pendant la marche. Il est aussi interdit de fumer entre 22h30 et 6h30 la semaine et entre 23h00 à 6h30 la fin de semaine. La cigarette électronique ou autres accessoires sont soumis aux mêmes règles

## **7. Alcool, drogue ou autres substances/jeu**

Durant votre démarche, vous vous engagez à demeurer abstinents de toutes les substances (même celles qui ne sont pas problématiques pour vous) et de tous les jeux de hasard durant votre séjour (en récupération ou réadaptation). Si vous consommez ou vous jouez à des jeux de hasard lors de vos sorties, un intervenant de l'équipe interne vous rencontrera et une conséquence pouvant aller jusqu'à l'expulsion s'ensuivra. La possession et la consommation d'alcool, drogue et autres substances psychotropes est strictement défendue dans l'établissement.

## **8. Contact intime entre usagers**

Aucun rapprochement intime ou sexuel entre usagers n'est accepté. Une relation intime entre deux usagers peut entraîner une expulsion.

## **9. Respect du milieu de vie**

Votre participation à certaines tâches contribuera aussi à préserver une qualité de vie à la ressource. Une grille horaire est en place pour l'entretien de la ressource. Par exemple, nettoyer les tables et comptoirs des salons, desservir et nettoyer votre table après chaque repas, ramasser votre vaisselle, nettoyer votre douche et la salle de bain après usage.