



RÉSEAU DE SOINS INTÉGRÉS  
BRUXELLES ASBL

## PROGRAMME INTÉGRÉ MULTIDISCIPLINAIRE (TOUS PRODUITS)

Le *Centre des Addictions Bruxelles Epsilon* propose des programmes de soins multidisciplinaires intégrés pour les personnes dépendantes qui souhaitent mettre un terme à leur consommation.

Un programme est conseillé si :

- Vous avez une consommation régulière, importante et/ou longue date ;
- Vous prenez conscience du fort impact négatif de vos consommations dans votre vie ;
- Vous désirez stopper durablement vos consommations et changer votre mode de vie ;
- Vos précédents efforts **avec l'aide de professionnels** pour arrêter ou rester abstinents ont été infructueux ;
- Vous acceptez d'être pris en charge durant au moins 6 mois par plusieurs intervenants lors de consultations régulières ;
- Vous êtes disposé(e) à déployer **des moyens d'investissement personnel de temps et financiers** ;

**Si vous souhaitez stopper votre consommation avec notre aide :**

1. **Merci de lire attentivement les informations ci-dessous**
2. **Téléchargez et remplissez le formulaire**
3. **Consultez votre médecin traitant pour l'informer de votre démarche et pour qu'il signe ce formulaire.**
4. **Envoyez le formulaire complété à [addictions@epsylon.be](mailto:addictions@epsylon.be) en n'oubliant pas de renseigner dans le mail vos coordonnées (nom + prénom + numéro national + numéro de téléphone)**
5. **Vous serez contacté pour être intégré dans un programme OU être orienté vers une structure la plus adaptée à vos besoins**

## INFORMATIONS À COMPRENDRE :

L'addiction vient impacter plusieurs domaines de votre vie et un unique acteur de santé ne peut pas assurer toutes les missions. Un programme intégré multidisciplinaire permet **une prise en charge par étape** grâce à l'implication de **plusieurs intervenants** selon vos attentes et vos besoins. Ils forment une équipe et s'accordent ensemble pour adapter et ajuster en permanence les soins. Vous serez accompagné par :

- Un médecin référent spécialisé en addictologie
- Un case manager (coordinateur de parcours)
- Des spécialistes (médecins spécialistes, psychologues et psychothérapeutes, kinésithérapeutes, diététiciens...)
- Vos soignants habituels (votre médecin généraliste ou autres)

Un programme est constitué de 4 phases ([description complète sur le site internet](#)) :

### 1) LA PHASE D'ÉVALUATION (plusieurs consultations)

Elle comprend **un bilan médical initial** (histoire des consommations, retentissements, motivation, projet souhaité) avec une **prescription d'examen physiques** si nécessaire (biologie, examen hépatique, cardiologique, etc.). A l'issue de cette phase, un plan de soins est défini selon vos attentes et vos besoins. Il comprend différentes activités de soins (préparation à l'arrêt, sport adapté, kinésithérapie, psychothérapie, entretien de couple, groupe de soutien, etc.). Si besoin, un accompagnement téléphonique avec **un case manager** pourra débuter. Il vous accompagnera durant la suite du programme pour faciliter vos démarches.

### 2) LA PHASE DE SEVRAGE (plusieurs semaines)

Elle correspond à l'arrêt des consommations avec le sevrage physique du produit. Une aide médicamenteuse est proposée et sera adaptée en fonction de votre évolution. Cette phase peut durer plusieurs semaines et nécessite le soutien régulier du manager. Il permet de maintenir la motivation et d'aider à pallier aux différents symptômes ressentis. **Cette phase peut être réalisée lors d'un séjour hospitalier (Clinique La Ramée).**

### 3) LA PHASE DE CONSOLIDATION (nouvel équilibre au quotidien, plusieurs mois)

Après l'arrêt des consommations, il est indispensable de poursuivre l'accompagnement pour **prévenir toute rechute entraînée par la dépendance psychologique**. Cette phase nécessite toujours un engagement fort pour surmonter **les envies impérieuses** de consommer (les craving). Cette phase vise également à dépister et traiter des difficultés associées : une anxiété, une dépression, un traumatisme

psychologique, des difficultés attentionnelles ou d'hyperactivité, des problèmes relationnels de famille ou de couple, etc. Le planning d'activités thérapeutiques se poursuit et évolue.

#### 4) LA PHASE DE MAINTIEN (stabilité & vie active, plusieurs mois)

Cette phase a pour objectif de retrouver une stabilité via un rétablissement et une réinsertion sociale et professionnelle. L'établissement **d'un projet de vie future** est important. Le but est de rechercher des leviers de motivation pérennes et une motivation à la réalisation de soi sans consommation. Cette phase de soins est moins médicalisée. Le case manager et le médecin référent continuent à vous accompagner. Les activités thérapeutiques sont axés sur le bien-être, la qualité de vie, le "prendre soin de soi" et la prévention des rechutes.

**Un accompagnement de 6 mois minimum est donc nécessaire.** Nous vous demandons dès lors un engagement sur la durée et de prévoir un budget nécessaire pour la participation aux différents soins.

Ce programme nécessite d'abord un premier RDV d'évaluation. Pour cela, nous vous demandons d'envoyer le questionnaire ci-dessous avec vos coordonnées à [addictions@epsylon.be](mailto:addictions@epsylon.be) pour nous aider à bien comprendre vos besoins. La **décision de l'arrêt** sera déterminée et prise avec vous en fonction de votre situation.

**Vous ne savez pas si un programme est adapté à votre situation et vous souhaitez nous poser des questions ? Scannez ce QR-code pour démarrer une discussion WhatsApp avec le centre des addictions :**



## QUESTIONNAIRE DE DEMANDE DE PROGRAMME INTÉGRÉ

### 1. Votre motivation à arrêter de consommer :

- Qu'est-ce qui vous motive à arrêter ?

- Quelle est votre motivation (sur 10) ? \_\_\_\_\_

- Pourquoi maintenant ?

- Qu'avez-vous déjà eu comme aides ou soins précédemment ?

- Quelles sont les répercussions de votre consommation dans votre vie ?

- Quelle est l'attitude de votre entourage par rapport à votre consommation ?

- Avez-vous eu des conflits, menaces de rupture ou de licenciement qui ont motivé votre décision d'arrêter ? Expliquez :

- Que pensez-vous devoir changer dans votre mode de vie actuel ?

- Comment comptez-vous éloigner vos dealers ?

- Combien de fois avez-vous déjà essayé d'arrêter et comment ?

- Quelle a été la plus longue période d'arrêt et quelles ont été les raisons de votre reconsommation ?

- A l'époque, quels ont été les effets positifs et négatifs de l'arrêt ?

- Quand souhaitez-vous arrêter ?

- Qu'est ce qui vous aiderait à arrêter selon-vous ?

- Quels sont vos objectifs de vie dans le futur ?

## 2. Votre consommation

- Depuis quel âge pensez-vous être dépendant ? \_\_\_\_\_
- Que consommez-vous ? Quelles addictions ?

|  | Quantités par jour/semaine : | Quels moments/contextes dans la journée/semaine ? | Souhaitez-vous arrêter ? |
|--|------------------------------|---|--------------------------|
| Alcool                                       |                              |   |                          |
| Cocaïne / Crack et autres psychostimulants : |                              |   |                          |
| Tabac :                                      |                              |   |                          |
| Cannabis :                                   |                              |   |                          |
| Médicaments : _____                          |                              |   |                          |
| Alimentation :                               |                              |   |                          |
| Travail :                                    |                              |   |                          |
| Autre :                                      |                              |   |                          |

- Il y a-t-il eu des événements qui ont fait augmenter votre consommation ?

- Votre consommation vous a-t-elle occasionné des problèmes avec la police ou la justice ?

### 3. Votre environnement : conjoint, famille, enfants, contexte social et professionnel

- Qui sont les personnes qui vous soutiennent dans votre démarche ?

- Qui sont les personnes proches qui consomment ?

- Allez-vous éviter les personnes qui consomment autour de vous et comment ?

- Quelles sont vos difficultés sociales et professionnelles actuelles (perte d'emploi, isolement ? etc.)

- Quelle est votre situation financière ?

#### 4. État physique et psychologique

- Votre poids (kg) : \_\_\_\_\_

- Votre taille (kg) : \_\_\_\_\_

- Ressentez-vous des symptômes qui vous inquiètent ?

- Troubles du sommeil
- Anxiété
- Dépression
- Epuisement / Burn-out
- Confusion
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire
- Erreurs d'orientation dans le temps ou l'espace (dates, les heures, lieux...)
- Problèmes digestifs
- Troubles de l'équilibre
- Transpiration
- Accélération du rythme cardiaque
- Autre :

- Avez-vous eu des problèmes de santé et quand ?

- Prenez-vous un traitement ?

- Avez-vous des intolérances/allergies à des traitements ?

- Avez-vous un moyen de contraception et lequel ?

- Pratiquez-vous du sport actuellement ou dans le passé et à quelle fréquence ?

- Avez-vous eu des problèmes ou difficultés dans votre enfance ? (échecs et ruptures scolaires, difficultés d'attention et de concentration, etc.)

- Quels sont vos antécédents psychologiques (dépression, idées noires, problèmes alimentaires, hospitalisation en service de santé mentale, etc.)

- Votre médecin généraliste est-il au courant de votre démarche ? \_\_\_\_\_

- Récemment, avez-vous fait :

- un bilan de santé : \_\_\_\_\_
- un bilan des poumons : \_\_\_\_\_
- une prise de sang : \_\_\_\_\_

- Nous intégrons vos soignants habituels dans le programme (médecin généraliste, psychologue, etc.). Merci de les prévenir de votre démarche et d'indiquer leurs coordonnées ici :

- 5. Vous augmentez vos chances de réussite si vous modifiez vos habitudes et si vous vous investissez dans des activités thérapeutiques et/ou une passion.**



Qu'êtes-vous prêt à faire ?

- Du sport
- De la relaxation (Mindfulness, Yoga, Taïchi, etc.)
- Voir un psychologue régulièrement (psychothérapie individuelle)
- Faire des entretiens de couple ou de famille
- Prendre un traitement médicamenteux si nécessaire
- Faire des groupes de parole
- Trouver un loisirs, un hobby
- Une hospitalisation (si nécessaire)
- Autre :

#### 6. Arrêter consistera à prendre le temps de se soigner.

Nous établissons une durée d'accompagnement en mois voire en années. Êtes-vous prêt à vous lancer dans cette aventure et à vous investir ? Souhaitez-vous profiter de ce sevrage pour changer de style de vie ? \_\_\_\_\_

#### 7. Nom + Cachet + Contact de votre médecin généraliste traitant :

Merci d'envoyer ce formulaire à [addictions@epsylon.be](mailto:addictions@epsylon.be) avec vos coordonnées (nom + prénom + numéro national + numéro de téléphone).

Conformément au RGPD et au respect du secret professionnel, le médecin référent vous remettra lors de la consultation un consentement éclairé pour autoriser le partage de données en équipe. Ce consentement peut vous être envoyé sur demande à [addictions@epsylon.be](mailto:addictions@epsylon.be)

#### L'équipe médicale

Dr M. Derély  
Dr A. Lagaude  
Dr T. Orban

#### Les Case Managers

M. M. Verheyden  
Mme S. Vanderijst