



CONSULTATION AVEC UN MEDECIN

Votre 1^{er} rendez-vous est avec un médecin, il dure 1 heure.

Le médecin vous suivra pendant toute la durée du soin, il coordonne votre prise en charge avec les autres thérapeutes



SOIN PHYSIQUE

Le médecin va soulager certains symptômes:

- Insomnies, cauchemars
- Douleurs (tête, dos...)
- Troubles digestifs
- Anxiété

Il peut vous prescrire un traitement médicamenteux et vous aider à bien le prendre pour être efficace



SOIN PSYCHIQUE

Une fois que les symptômes diminuent, le médecin vous aide à vous apaiser dans votre corps et votre esprit:

- Echangez avec lui sur ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe.
- Vous chercherez ensemble des solutions pour vous sentir mieux.
- Vous apprendrez des exercices à faire ensemble puis seul en utilisant l'application