



PARCOURS DE SOINS

**L'équipe de Parcours d'Exil
est là pour vous soigner et
s'engage à :**

- Respecter le secret médical - confidentialité
- Vous associer aux parcours de soin: aide à fixer vos objectifs, choix des consultations et ateliers
- Vous accompagner tant que vous en avez besoin



Comment cela se passe-t-il?

1^{er} rendez-vous avec UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE

SOIN PHYSIQUE

Pour **soulager certains symptômes** tels que les troubles du sommeil, les maux de tête et de dos, les troubles digestifs...

Le médecin peut être amené à vous prescrire un traitement médicamenteux qu'il conviendra de respecter scrupuleusement.

SOIN PSYCHIQUE

Vous pourrez vous confier en toute confidentialité. Il pourra vous proposer des exercices qui vous aideront à retrouver un sentiment de paix de votre corps et de votre esprit.

RELAXATION

Le médecin vous proposera aussi des séances de relaxation et de respiration pour apprendre à vous détendre et diminuer les réactions de stress que vous éprouvez. Ces séances sont non mixtes.

OSTÉOPATHE

L'ostéopathe soulagera vos tensions musculaires et permettra de vous libérer de vos maux de têtes, douleurs de dos ou autres souffrances. Il travaille avec ses mains et peut utiliser certaines huiles aux propriétés thérapeutiques.

PSYCHOLOGUE

La psychologue vous permettra d'échanger sur ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe. Vous chercherez ensemble des solutions pour améliorer votre situation.