



## CENTRE DE SANTÉ POUR PERSONNES EXILÉES SOUFFRANT DE PSYCHOTRAUMATISME

### POUR QUI ?

- VOUS ÊTES EXILÉ EN FRANCE ?**  
Vous avez quitté votre pays parce que vous n'aviez pas le choix ?
- VOUS AVEZ ÉTÉ VICTIME D'ÉVÈNEMENTS TRAUMATISANTS**  
tels que torture politique, violences conjugales, mariages forcés, mutilations sexuelles, persécutions religieuses, persécutions liées à votre sexualité, conflits armés, violences intrafamiliales ?
- VOUS SOUFFREZ DE DIFFICULTÉS POUR DORMIR**  
de mauvais rêves, de maux de tête ?
- LES MAUVAIS SOUVENIRS**  
vous reviennent souvent en tête ?
- VOUS VOUS SENTEZ EFFRAYÉ ?**  
en colère ? Vous êtes triste ou vous avez perdu confiance ?
- VOUS OUBLIEZ BEAUCOUP DE CHOSES ?**  
Vous avez des difficultés à vous concentrer ?

Si vous répondez oui à ces questions, il est fort probable que vous souffriez d'état de stress post-traumatique aussi appelé psychotraumatisme.

L'équipe de Parcours d'Exil peut vous accompagner.

Nous sommes spécialisés dans la prise en charge des personnes exilées souffrant de psychotraumatisme.



# COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

## 1<sup>er</sup> 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.

**La confidentialité est toujours assurée grâce au respect du secret médical.**

**Pour prendre rendez-vous, veuillez nous appeler au**

**01 45 33 31 74**



**4 avenue Richerand 75010 Paris (2<sup>ème</sup> étage)**

Méto : **République** (Lignes 3, 5, 8, 9 et 11)

Bus : **75** (arrêt Gare routière) ou **46** (arrêt Hôpital S<sup>t</sup>-Louis)

Email : [contact@parcours-exil.org](mailto:contact@parcours-exil.org)

Site : [www.parcours-exil.org](http://www.parcours-exil.org)

