



ORIENTATION, EVALUATION

DÉPRESCRIPTION / SEVRAGE

INITIATION AUX APPROCHES ALTERNATIVES

AUTONOMISATION

PROFESSIONNELS EN THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES OU SOINS DE SUPPORTS

Méd-Gé	Sage-femme	M - Kiné	Psychologue	IDE-L	Psychomotricienne	Pharmacien	Asalée
Traitements non benzodiazépines	Acupuncture	Ostéopathie	Approche clinique angoisse /stress	Hypnothérapie	Médiation artistique / relaxation cohérence cardiaque	• Phytothérapie, • Huiles essentielles.	Activité physique adaptée
indications	indications	indications	indications	indications	indications	indications	indications
<ul style="list-style-type: none"> • Insomnies chez la personne agée • Relais thérapeutique au BZD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs chroniques, • Troubles liés à la grossesse, • Anxiété, • Dépression, • Insomnies chroniques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crises douloureuses, • Douleurs aux articulations, tendons • Tbl digestifs, sommeil & stress, • Séquelles de traumatismes 	<ul style="list-style-type: none"> • Stress, • Angoisses, • Anxiété. 	<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes fonctionnels, • Douleurs, • Contexte soins palliatifs, • Contexte désordre émotionnel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété, • Stress. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiolytiques & sédatives; • Synd. de stress; • palpitations card; • Tble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes dépressifs
Alternatives	Alternatives	Alternatives	Alternatives	Alternatives	Alternatives	Alternatives	Alternatives
<ul style="list-style-type: none"> • Buspirone, • Étiofoxine, • Mélatonine, 	<ul style="list-style-type: none"> • Implantations d'aiguilles, • Acupression 	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulations musculo-squelettiques Myo-faciales, • Applications manuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Rééquilibrage de la charge mentale, • Donner du sens au stress, • Utilisation d'objet flottant ou d'outils média-créatifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • État de suggestion, • Exercices corporels & psychiques de deconnexion mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Médiation artistique, • Relaxation corporelle, • Cohérence cardiaque • travail sur la pleine concience. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valériane, • Aubépine, • Passiflore, • Pavot de californie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices en renforcement musculaire (poids, bandes élastiques, appareillages, etc.) • Étirements statiques ou dynamiques • Programme de marche.
ÉDUCATION POUR L'AUTONOMIE DES SOINS DE SUPPORT							
XXX	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte & enseignement des points d'acupression. 	Programme d'ostéogym à domicile à réaliser soi-même	<ul style="list-style-type: none"> • Développer de nouvelles ressources et de nouveaux mécanismes de défense. 	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte & enseignement des exercices d'auto-hypnose 	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence cardiaque • application de méditation 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide & référentiel de phytothérapie numérique 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation vers associations APA du lunellois, ou moniteur local