



# Les soins de support



## Qu'est-ce qu'un soin de support ?

Les soins de support offrent un soutien psychologique et social pour une meilleure qualité de vie. Ils peuvent être proposés au sein ou en complémentarité d'une thérapie et ne se concentrent pas sur le traumatisme.



## Qu'est-ce qui existe ?

La liste est non exhaustive :

- Activités artistiques (dessin, écriture, lecture, musique) ;
- Activités corporelle (yoga, sport, méditation, éducation physique, relaxation, respiration, pleine conscience) ;
- Groupes de parole ;
- Thérapies de soutien ;
- Sexologue, ...

L'objectif est d'avoir une meilleure qualité de vie et de retrouver du plaisir dans sa vie quotidienne, notamment de se reconnecter à ses émotions, à son corps, et aux autres.



## Dois-je faire obligatoirement de la relaxation et de la méditation ?

Il n'y a pas d'obligation à pratiquer la relaxation et la méditation. Toutes les ressources ne conviennent pas à tout le monde. L'idée est de trouver le ou les soins de support qui contribueront à son bien-être.



## A quel moment les intégrer ?

Ils peuvent être présents à tout moment de la prise en charge du traumatisme. Ils peuvent être déjà présents avant et se poursuivre tout au long de la vie. Les soins de support participent au rétablissement de la personne : elle apprend à vivre avec ses symptômes en mettant en avant ses forces.