

Comment puis-je bénéficier d'une de ces 3 techniques ?

Ces soins dits de « médecine complémentaire » sont accessibles uniquement sur prescription médicale.

Financièrement, est-ce pris en charge ?

Ces soins ne sont pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

Certaines mutuelles peuvent rembourser un nombre précis de séances, d'une ou plusieurs de ces techniques de soins ; pour savoir si vous êtes dans ce cas, il vous suffit de vous renseigner auprès de votre organisme de mutuelle.

Combien sont facturées les séances ?

Les séances de :

- Toucher Thérapeutique : 20 €
- Sophrologie : 50 €
- Hypnose et P.N.L. : 50 €.

A noter :

Pour les patients hospitalisés, ces soins sont dispensés sur prescription médicale et inclus dans le prix du séjour.

Quand et Où puis-je prendre RdV ?



Vous pouvez prendre RdV auprès du secrétariat du Centre de Consultations Médico-Chirurgicales (CCMC) de l'HIA Legouest, du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h30,

Au **03.87.56.47.22**

L'équipe de soins vous accueille du lundi au vendredi ;

- ◇ Entre 8h15 et 12 h 30,
- ◇ Et entre 13h15 et 16h15.



HIA Legouest



27 avenue de Plantières

BP 90 0001

57 077 METZ Cedex 03

Tél : 03.87.56.46.46

Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

Informations des Usagers n° 8

- **Rédaction** : Mars 2021
- **Validation** : Mars 2021
- **Date validité** : Mars 2023



H.I.A. LEGOUEST



**Toucher
Thérapeutique**

Sophrologie

**Hypnose
& P.N.L.**



Le Toucher Thérapeutique

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'une méthode de toucher relationnel, réalisé sous forme de massage doux.

A quoi cela sert-il ?

Il apaise les tensions et provoque un état de bien-être. Il contribue ainsi à la diminution des douleurs en libérant des endorphines et permet au patient de se réapproprier son corps et de libérer des schèmes émotionnels et de ce fait contribue à une forme d'homéostasie.

Faut-il une tenue particulière ?

Il est préférable de venir en tenue décontractée, sans bijou ni maquillage.

Et une séance, ça dure combien de temps ?

La durée de la prise en charge est de 60 minutes dont 45 de soins.



La Sophrologie

De quoi s'agit-il et à quoi cela sert-il ?

Il s'agit d'une méthode qui permet d'acquérir une autonomie faisant appel à ses propres ressources, par le biais de techniques de relaxation. Ces dernières s'appuient sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. C'est une science qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens pouvant les changer dans un but de prévention, de soin ou pédagogique.

Elle demeure un outil psycho-corporel non négligeable préparant le patient à devenir acteur conscient et autonome de sa prise en charge.

Faut-il une tenue particulière ?

Une tenue décontractée est conseillée.

Et une consultation, ça dure combien de temps ?

Prévoyez 1h30 pour le premier rendez-vous.

Les séances suivantes sont de 45 minutes.



Conseil pratique : *Un support d'enregistrement audio (téléphone portable) est possible afin de bénéficier de l'enregistrement de la séance.*



L'Hypnose Et P.N.L.

De quoi s'agit-il ?

L'hypnose est un état de conscience modifié qui permet d'atteindre l'inconscient.

Cette technique permet d'entrer en relation avec l'inconscient et active les ressources propres du patient, qui alors se soigne.

L'hypnothérapeute n'est qu'un guide comme le guide de montagne.

A quoi cela sert-il ?

L'hypnose permet de s'approprier ses propres ressources afin de résoudre des problèmes tels que :

- la douleur psychique et/ou physique ;
- Le poids ;
- Le tabagisme ; ...

Et une consultation, ça dure combien de temps ?

Prévoyez 1h30 pour le premier rendez-vous.

Les séances suivantes sont de 60 minutes dont 45 minutes de pratique..