



# Que peut faire Solentra pour vous ?

## Êtes-vous confrontés à toutes sortes de plaintes ?

Vous avez tout quitté pour échapper à la violence de la guerre et vous avez également dû surmonter toutes sortes d'obstacles sur le chemin de la Belgique. Vous vous êtes retrouvés dans une nouvelle culture et une autre langue. Les ressources qui vous étaient familières, comme la famille et la religion, ont disparu (en partie).

Depuis lors vous souffrez des symptômes que voici : **maux de ventre, maux de tête, troubles du sommeil, sentiment d'anxiété, d'abattement ou de désespoir...** Il s'agit d'une réaction normale de votre corps face aux événements effrayants que vous avez vécus. Afin de remédier à cela, nous vous proposons parmi nos solutions les plus efficaces : la thérapie. Une solution co-construite vous et nous dans le respect mutuel.

*« Avant de venir à Solentra, je souffrais d'insomnie, de cauchemars et de pensées récurrentes. J'étais également anxieuse, stressée et confuse. c'était si grave qu'il y avait des jours où je ne pouvais aller en dehors de chez moi. je fermais les rideaux et je restais dans ma chambre. C'est dire à quel point j'étais anxieuse. C'est lors de séance de thérapie à Solentra que, j'ai réappris beaucoup de choses tel que me redonner confiance. J'ai appris à gérer mon anxiété. J'ai retrouvé l'espoir. Je peux reprendre le fil de ma vie. »*

## Comment Solentra peut-elle vous aider ?

Nos psychologues chevronné(es) seront là pour vous accueillir et vous orientez dans la suite. Chez Solentra, nous proposons une thérapie dans votre langue et dans le respect de votre culture. Nos (ethno)thérapeutes, interprètes et médiateurs interculturels vous soutiennent dans votre **recherche de nouvelles perspectives.**

Quel que soit votre statut ou la date de votre arrivée en Belgique, vous pouvez vous adresser à nos services. Nous travaillons avec des enfants, des adolescents, des adultes et des familles. Venez sans hésiter nous rencontrer, vous qui êtes fatigué(es), car nous sommes cette maison qui accueille les étrangers en lui redonnant la parole.



## Nous réfléchissons ensemble à la meilleure approche

Nous partons toujours de vos besoins. Nous discutons de votre situation et de votre environnement. Êtes-vous dans une procédure d'asile ? Qui avez-vous laissé derrière vous dans votre pays ? Quelles sont vos préoccupations ? De quoi avez-vous besoin ?

Ensemble, nous définissons les différents défis qui vous empêchent de construire une nouvelle vie dans ce nouveau pays. Ensuite, nous discutons de l'approche à adopter.

*« Avant, j' avais un vrai sentiment de honte, c'est la meilleure façon de le décrire. Je me disais : on va me traiter de folle si je vais chez le psychologue. Il y a un tel tabou dans notre communauté... Après, j'ai eu l'impression d'avoir fait quelque chose de vraiment important. J'étais très angoissée par le traitement, mais j'avais aussi beaucoup d'espoir. »*

## Des soins dans un environnement sûr

Si nous constatons qu'une thérapie peut vous être utile, nous allons vous proposer de continuer à venir nous voir. Nous pouvons aussi vous proposer des **exercices** qui réduisent la tension et les symptômes physiques sous notre supervision. Vous pouvez également en **parler** avec nos thérapeutes spécialisés, individuellement ou lors de séances de groupe avec des pairs.

La thérapie ne peut pas vous faire oublier les choses difficiles que vous avez vécues. Elle peut cependant vous aider à ne plus les laisser vous envahir et réguler vos émotions afin de ne pas entraver votre avenir. Ainsi, vous retrouvez **l'espoir et l'énergie**.

Les thérapeutes sont soumis au **secret professionnel**. Tout ce qui est dit dans la salle de consultation reste dans cette salle. Vous décidez également de ce que vous dites et quand vous le dites. Plus la confiance est grande, plus la thérapie fonctionne.



## Quel est le coût ?

Nos soins sont **gratuits** pour vous, mais pas pour Solentra. Ainsi nous vous demandons donc scrupuleusement de respecter vos rendez-vous ou de les annuler à temps. Nous pourrions ainsi aider d'autres personnes ayant un passé de réfugié à progresser plus rapidement.

## Avez-vous besoin de parler le néerlandais ?

Non. **Nous mettons à votre disposition un interprète** afin que vous puissiez aborder les questions difficiles dans votre langue maternelle. Les interprètes sont également soumis au secret professionnel, tout comme les psychologues.

## Où se déroulent les consultations ?

Les consultations ont lieu à **différents endroits** à Bruxelles et en Flandre. Nous essayons de vous aider le plus près possible de chez vous. Si nécessaire, des consultations en ligne sont possibles.

## Comment s'inscrire ?

Il n'est pas possible de prendre un rendez-vous soi-même. **Votre prestataire de soins direct** doit vous inscrire à l'aide du [formulaire en ligne](#). Discutez donc de cette option avec votre assistant social, votre buddy, votre médecin de famille, le conseiller du CLB ou un autre conseiller confidentiel.

