

JE SUIS MAL, J'AI MAL ...



FACE AUX DOULEURS CHRONIQUES, UN PSYCHOMOTRICIEN PEUT VOUS AIDER.

Je souffre de douleur chronique.
Je suis...

émotif. irritable
anxieux tendu
fatigué crispé
hypervigilant
déprimé

J'appréhende le toucher,
le mouvement.

Je me dévalorise.

Je m'isole.

J'ai tendance à
rester au lit.

Je ne fais plus rien
comme avant...

Mon psychomotricien
me propose :

De la relaxation
Des "massages"
Un travail sur ma
respiration
De la danse
De la méditation
Des arts martiaux
...

Cela m'aide à :

Me détendre
Me remettre en mouvement
Avoir conscience de mon
corps dans sa globalité,
Mieux gérer mes émotions
Prendre confiance
en moi

AVEC MON PSYCHOMOTRICIEN,
J'APPRENDS A VIVRE AVEC MA DOULEUR
ET REPRENDRE DU PLAISIR A ÊTRE.