

JE N'ARRIVE PLUS À ALLER TRAVAILLER !



QUAND JE ME SENS DÉBORDÉ, QUE MA TÊTE ET MON CORPS NE SUIVENT PLUS,
UN PSYCHOMOTRICIEN PEUT M'AIDER.

D'abord, dans le travail
je me suis senti...

DÉBORDÉ
EN PERTE DE CONTRÔLE
DÉPRIMÉ
REPLI DE RUMINATION
ÉPUISÉ SOUS PRESSION
INEFFICACE

Puis j'ai commencé à...

NE PLUS AVOIR FAIM
AVOIR MAL PARTOUT
ÊTRE IRRITABLE
MAL DORMIR

Tout s'est alors accéléré :
le travail a envahi ma vie privée et j'ai perdu pied.

Mon psychomotricien a accueilli mes sensations d'
épuisement, mes plaintes.

J'ai appris à :

- reconnaître les signes physiques du stress et à les écouter
- me poser pour me ressourcer
- demander de l'aide tout en gardant confiance en moi

J'ai maintenant des outils :

relaxation, respiration,
auto-massage...

Je sais aussi comment
extérioriser mes tensions à
travers la danse, le chant, le
théâtre, le dessin...

AVEC LE TEMPS, ET MON PSYCHOMOTRICIEN,
JE SUIS PLUS À L'ECOUTE DE MON CORPS.
J'AI RETROUVÉ DE L'ÉNERGIE POUR REBONDIR