|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Burn Out**  Épuisement  cérébral et/ou physique,  sentiment d’impuissance, d’être submergé… | **Développement personnel**  Mauvaise image de soi,  estime et confiance en soi,  améliorer ses capacités (intellectuelles, physiques), manque d’assurance, timidité… | **Stress**  Choc post-traumatique,  se préparer pour un examen, une opération, un rendez-vous important…  Gérer l’imprévu, lâcher prise  parler en public… | **Troubles du sommeil**  Endormissement difficile, insomnie, énurésie (pipi au lit),  réveils nocturnes, cauchemars, mauvaise qualité du sommeil, fatigue dès le lever… |
| **Dépendances & Phobies**  Alcool, chocolat, sucre, jeux, internet, cigarette, jeu, sport…  Peur de conduire, de prendre l’avion, agoraphobie, des animaux, de la solitude, des microbes… | **Améliorer ses relations**  Problématiques relationnelles au travail ou dans la vie privée, hyper-émotivité, hypersensibilité,  manque de communication, gestion des conflits,  savoir exprimer son opinion… | **Changement de vie**  Deuil, mariage, départ à la retraite, rupture, abandon,  faire face à la maladie,  projet bébé, accouchement,  accident, agression, déménagement,  perte d’emploi… | **Préparation Sportive**  Augmenter ses performances, développer l’esprit d’équipe, résistance à l’effort… |
| **Problèmes de peau**  Allergies cutanées, eczéma, acné, psoriasis, cicatrices douloureuses, vitiligo… | **Alimentation**  Nutrition, faible appétit, appétit gargantuesque, hyperphagie, reflux gastrique, constipation, diarrhée, colites, hypersensibilité alimentaire, intolérance… | **Surmonter ses maux**  Douleurs chroniques  musculaires, articulaires, migraines, vertiges, acouphènes, incontinence, mal des transports… | **Faciliter l’apprentissage**  Concentration, hyperactivité, lecture, écriture,  peur de l’échec, dyslexie, coordination, motivation,  haut potentiel intellectuel… |

© Elodie Cabrera - Tous droits réservés - [www.kinesiologue-nice.fr](http://www.kinesiologue-nice.fr) - Reproduction interdite