|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 priseparler 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 chroniquesmusculaires, 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