

# POURQUOI ATTENDRE D'ETRE MAL POUR DECIDER D'ALLER MIEUX ?

## Le stress, un constat alarmant...

D'après une étude récente réalisée par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, les français sont les **premiers consommateurs d'antidépresseurs en Europe**. A la base de ce constat, il y a le **stress**, produit par nos peurs, nos inquiétudes, nos insécurités et nos dualités intérieures. En voilant notre discernement, il devient un frein considérable à notre équilibre. Par ailleurs, il faut savoir que c'est notre **perception** d'une situation au travers du filtre de nos croyances, et pas la situation elle-même, qui cause le stress. Il est cependant possible de mieux le gérer en changeant cette perception par une **libération de la charge émotionnelle négative**, associée aux événements stressants vécus. En abaissant vos tensions intérieures, vous pouvez alors être plus libre d'agir en adéquation avec ce que vous êtes profondément et aller de l'avant vers un mieux-être.



## Découvrez la kinésiologie

La kinésiologie - littéralement science du mouvement - est une approche **globale** de l'individu, prenant en compte son corps, ses émotions, son mental et son énergie. En vous libérant des stress émotionnels qui vous freinent, elle vous permet de retrouver un **état d'esprit clair, serein et lucide**, propice pour **réactiver vos ressources**. Ainsi, vous êtes disposé et prêt à faire face, à décider et à agir **en conscience**, en faisant des choix clairs et positifs pour retrouver et maintenir votre équilibre.

## Comment ça marche ?

Grâce à un simple test musculaire qui établit un lien entre votre état de stress et le tonus de vos muscles.

## Quand consulter ?

En cas de stress, anxiété, fatigue et douleurs inexplicables, tensions physiques, sensation d'oppression, troubles du sommeil, peurs, timidité, trac face aux examens, difficultés d'apprentissage/organisation/concentration, problèmes ou chocs affectifs, dépendance tabac/alcool, stérilité injustifiée médicalement, énuésie chez l'enfant, ou tout autre événement stressant : déménagement, deuil, risque de chômage, séparation,...

## La kinésiologie n'est pas...

une médecine, ni une thérapie. Sans se substituer aux traitements médicaux, la kinésiologie peut s'envisager comme approche complémentaire à une approche médicale ou paramédicale.

## Contact : Sophie COLTIER

*Docteur en biologie moléculaire et cellulaire de l'Université Paris XI  
Membre professionnel de la Fédération Française de Kinésiologies Spécialisées*

192, Quai de Stalingrad

92 130 ISSY-LES-MOULINEAUX

☎ : 06.19.85.10.78 / 01.47.71.04.20

Site internet : [www.abcestress.com](http://www.abcestress.com)

