



## LA PRINCESSE AU PETIT POIDS

FACE AUX TROUBLES ALIMENTAIRES, UN PSYCHOMOTRICIEN PEUT VOUS AIDER

### Je m'inquiète pour mon ado...

Il a pris ou perdu du poids  
**brutalement** et sans raison

Il **contrôle** tout ce qu'il mange,  
cuisine souvent, cache de la nourriture,  
mange irrégulièrement...

Il **culpabilise** après les repas et  
**compense** par du sport,  
des vomissements...

Il se pèse ou se regarde souvent, et  
n'est **pas objectif** sur son apparence

### J'ai également remarqué qu'il...

S'investit à l'**excès**  
dans ses études et ses activités

Et perfectionniste et se  
**dévalorise**

Est **anxieux** quand il ne peut pas  
maîtriser les événements

A du mal à exprimer ses **émotions**

### Le psychomotricien peut lui permettre :

De **découvrir** son corps, ses ressentis, ses envies, ses émotions

De **s'accepter** et de **respecter son corps** tel qu'il est

De **lâcher prise** en apprenant à se détendre et à reconsidérer  
les choses de façon objective

D'**améliorer sa confiance** et son **estime de soi**

D'**exprimer** ses besoins, ses émotions et de s'affirmer grâce à des  
techniques corporelles, de "bien-être", artistiques, créatives...

AVEC SON PSYCHOMOTRICIEN, MON ADO APPRIVOISE SON CORPS ET SON  
APPARENCE, CELA L'AIDE A RETROUVER DU PLAISIR LORS DES REPAS.