

# Psychomotricité & Addictologie



## Quand consulter en psychomotricité ?

- ✓ Dépendance: cigarettes, alcool, nourriture, médicaments, jeux vidéo, internet, jeux / casino, achat compulsif

## Que fait-on en psychomot' ?

Le psychomotricien va mettre en avant les capacités et les compétences de son patient dans le but de favoriser l'estime de soi. Il va utiliser de nombreux médias afin d'aider la personne à retrouver un équilibre psycho-corporel.

## Relaxation :

Réduction du stress

Impact sur les paramètres vitaux (fréquence cardiaque, pouls,...)

Meilleur sommeil

Sensation de bien-être

Réduction de l'irritabilité et de l'impulsivité

Réduction progressive des calmants

## Décharge motrice :

Groupes de psychomotricité dynamiques (jeux de coordination, exercices physiques divers, jeux de collaboration, exercices de motricité fine, ...)

Airtramp, piscine, ...

Toute activité physique aide à **découvrir et redécouvrir les différentes sensations corporelles** sans avoir recours à une substance avec le but de trouver une connexion avec soi la plus équilibrée possible.



## Qui peut m'aider ?

- ✓ Centres thérapeutiques
- ✓ Centre Addict
  - ✓ CHNP
  - ✓ Hôpital

La prise en charge en psychomotricité s'inscrit toujours dans une dynamique pluri-disciplinaire !



Pour plus d'informations, consultez votre médecin traitant ou contactez-nous par mail :  
[alpd.comite@gmail.com](mailto:alpd.comite@gmail.com)

