

# COMPRENDRE SES ÉMOTIONS, C'EST AVANCER DANS LA RÉÉDUCATION

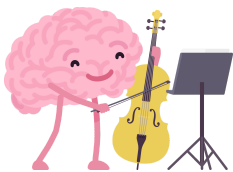
## CORPS ET ESPRIT : VOS DEUX ALLIÉS DANS LA GESTION DE VOTRE DOULEUR



Muscler son corps, c'est bien.

**Pourquoi ne pas muscler aussi votre cerveau ?**

Mettre des mots sur des maux, exprimer vos émotions permet de soulager votre douleur



Testez de nouvelles activités : yoga, sophrologie, méditation,.. trouvez celle qui vous fait du bien !

A plusieurs professionnels, la prise en charge est plus efficace : n'hésitez plus à en parler



**Un accompagnement psychologique peut vous aider  
à mieux vivre avec des douleurs**

