

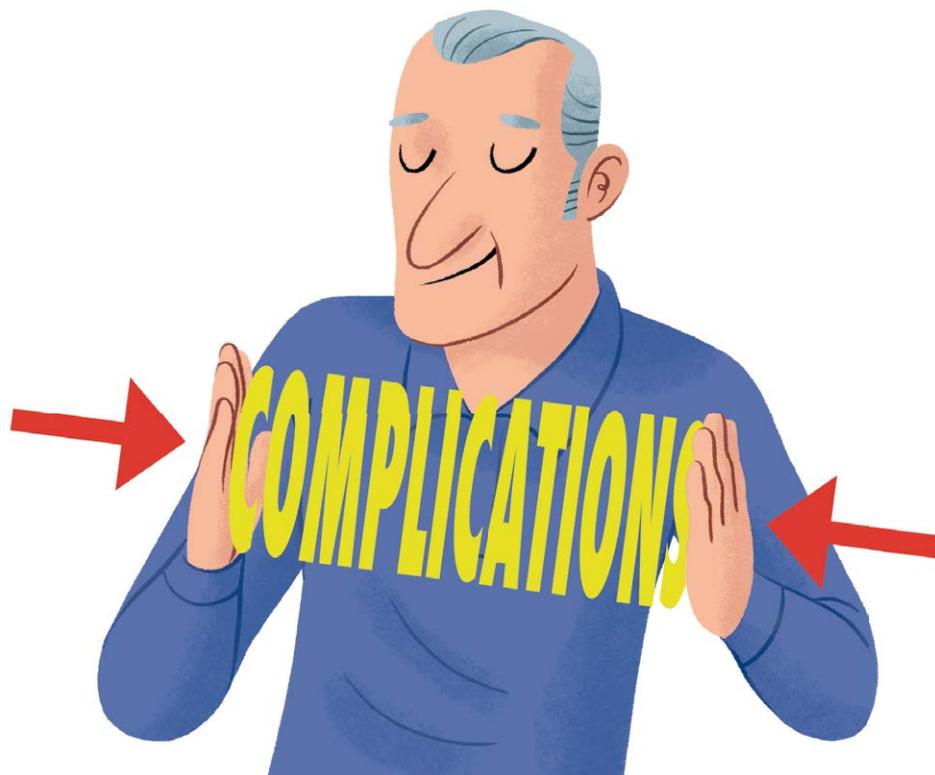


# Motivations



**PLANETE**

Promouvoir L'Activité physique  
eN Éducation Thérapeutique



Cela va diminuer le risque de complications



Je veux retrouver une plus grande  
mobilité de mon corps



Je pourrai faire de l'activité tout près de chez moi



Cela me permettra de ressentir le plaisir  
de me dépenser



Je veux retrouver des sensations oubliées



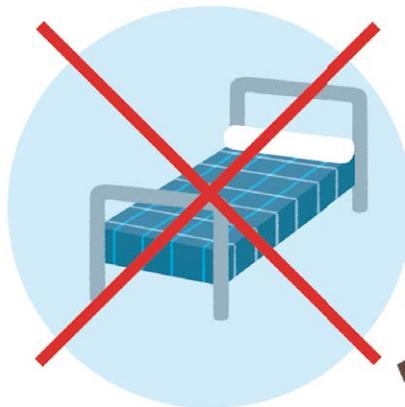
**Je veux développer une plus grande vitalité**



Je souhaite me sentir compris(e) et soutenu(e)  
dans un groupe



Cela me permet de dialoguer avec des soignants



Je me sentirai moins fatigué(e) dans mes activités



Je rencontrerai d'autres personnes



Je diminuerai mon stress quotidien



Je changerai de vision sur la gestion de la maladie



Je perdrai du poids



Je renforcerai ma confiance en moi



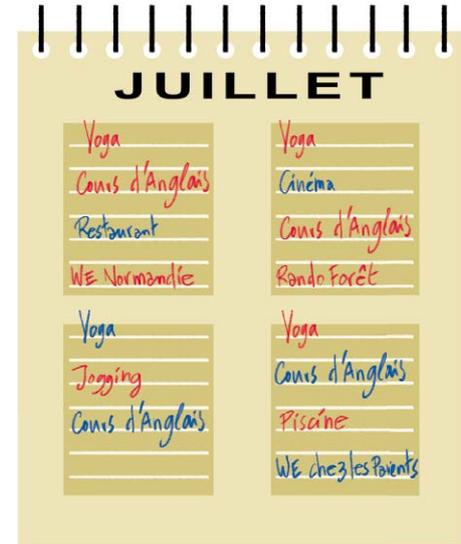
Je vivrai des moments de solidarité



J'apprendrai à me battre, à me dépasser



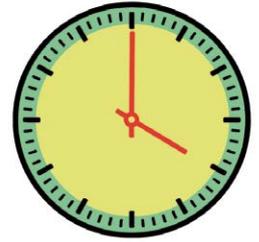
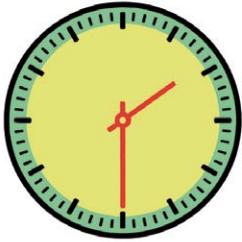
**Je pourrai bénéficier d'une aide financière  
de ma mutuelle pour m'inscrire à une activité  
physique encadrée**



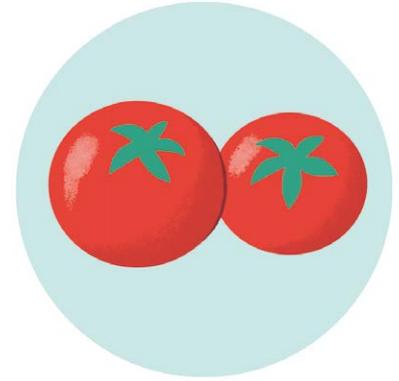
Je retrouverai une certaine discipline de vie



Je pourrai refaire des activités que je ne faisais plus



Je prendrai du temps pour moi



Je faciliterai la gestion de mon alimentation

**DOULEUR**

**HOSPITALISATIONS**

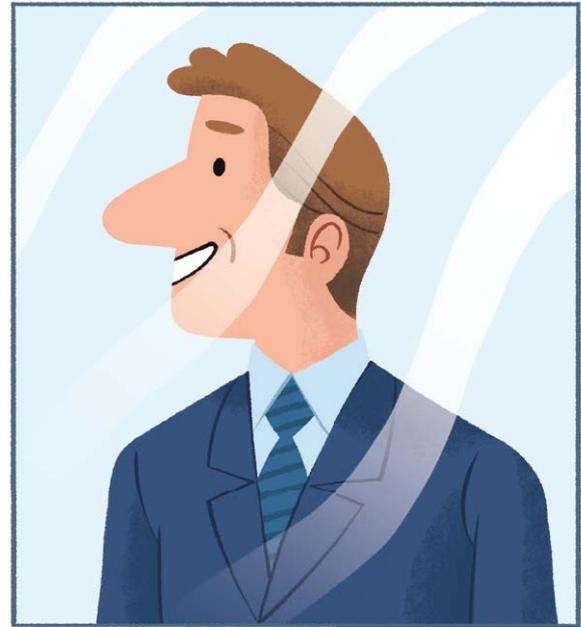
**MÉDICAMENTS**

**MALADIE**

**RDV**



**J'accepterai mieux ma maladie**



J'aurai une meilleure image de moi



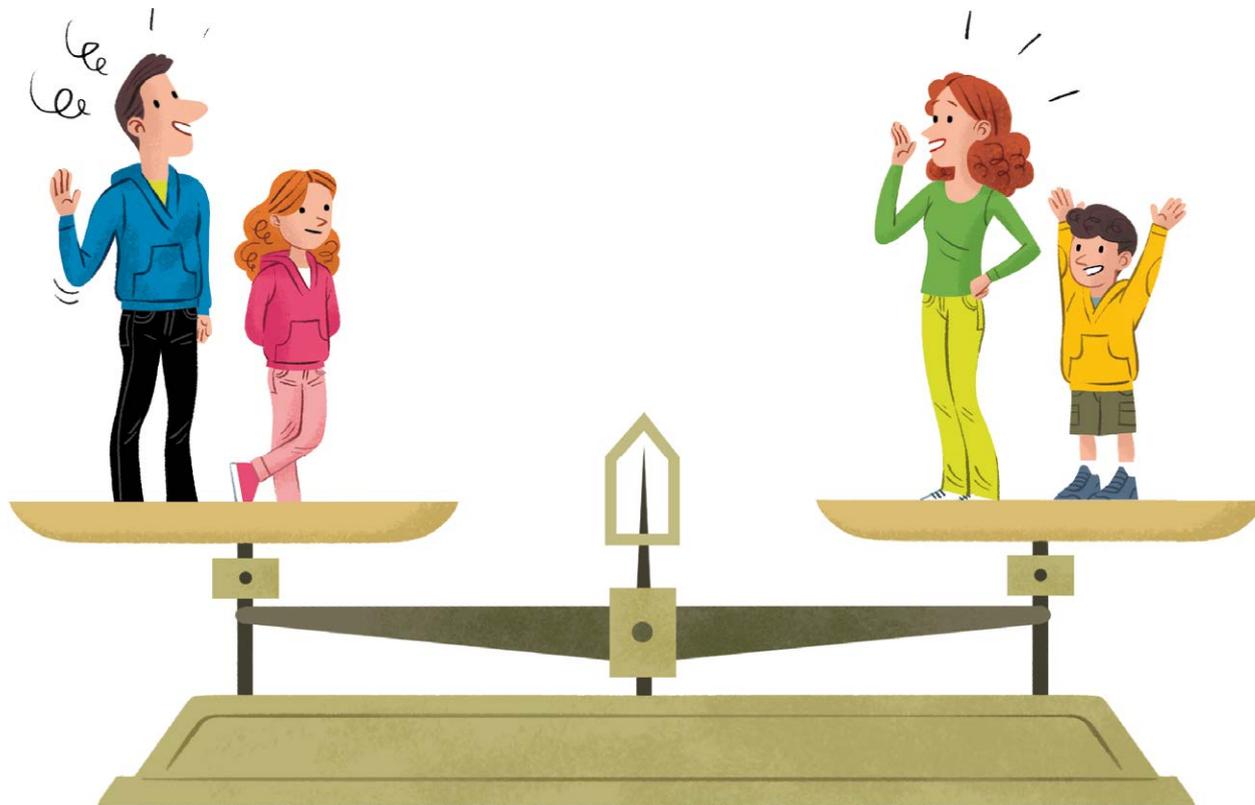
Je ressentirai de moins en moins de douleurs



Je pourrai construire de nouveaux projets



Je pourrai m'autoriser à nouveau des écarts



Je retrouverai un équilibre familial

PEUR  
MÉDICAMENTS  
MALADIE  
STRESS  
DOULEUR  
PEUR  
PEINE  
PROBLÈMES

ee



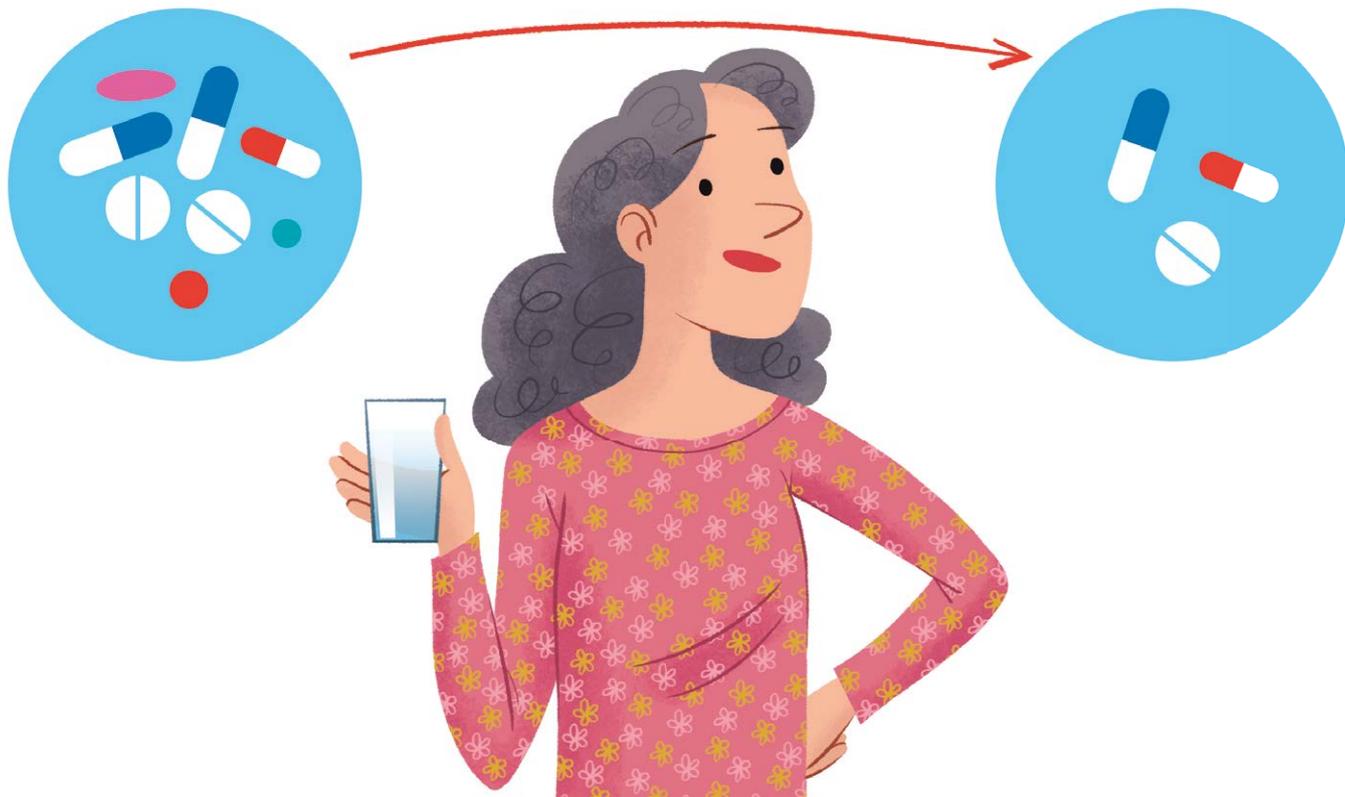
J'oublierai ma maladie et mes problèmes



Je me sentirai mieux dans mon corps



Mes proches seront fiers de moi



**Je prendrai moins de médicaments**



Je prendrai du plaisir



Je ne vois vraiment pas...