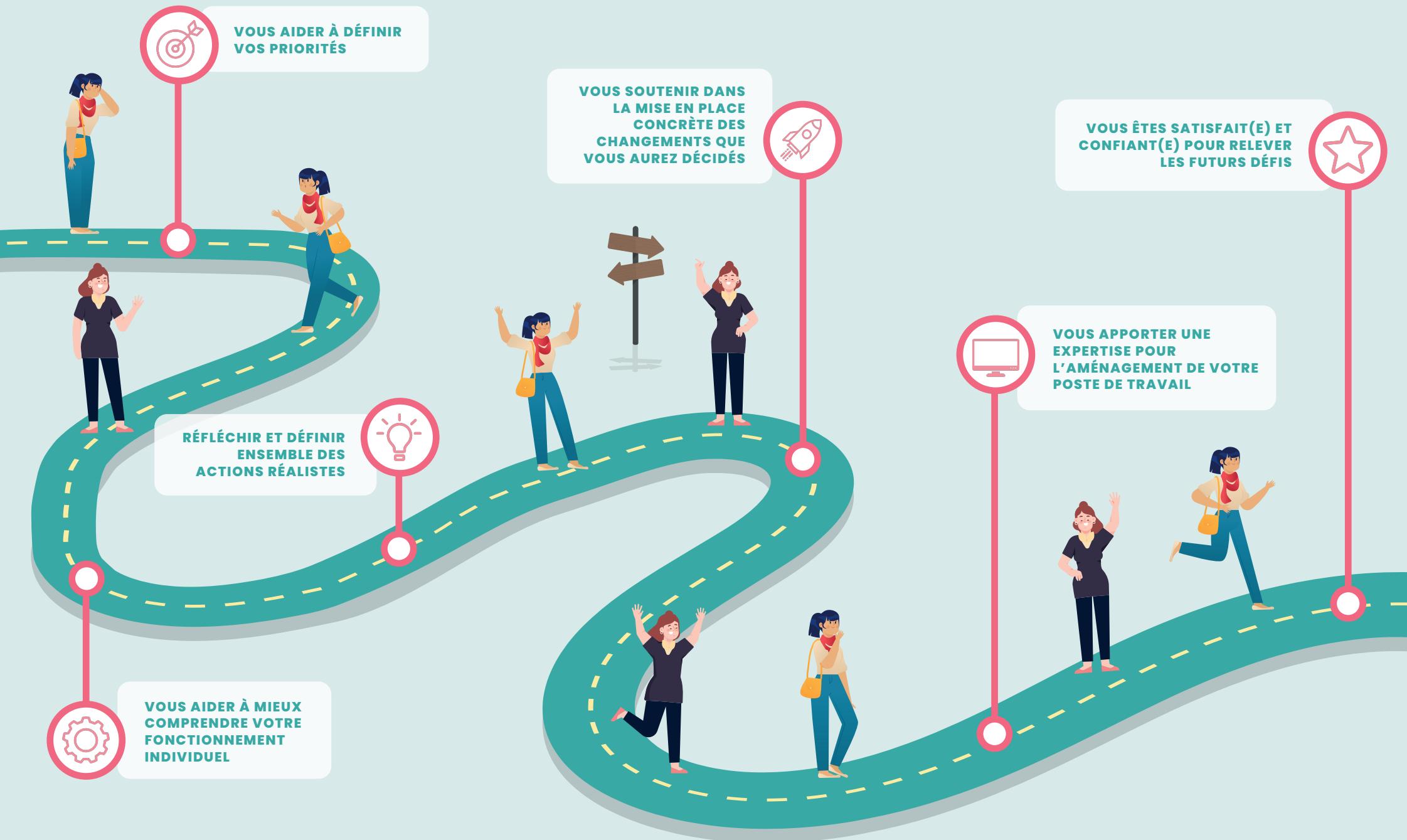


# ET CONCRÈTEMENT ?



# TÉMOIGNAGES

“

L'ergothérapie se focalise sur la **compensation pratico pratique au quotidien**. La démarche est totalement individualisée. Les difficultés quotidiennes propres sont d'abord listées, des objectifs sont fixés, et des stratégies sont définies dans l'échange et le dialogue à partir de nos habitudes.

”

“

L'ergothérapie apporte des **solutions concrètes et adaptées** à des défis quotidiens cognitivement épuisants alors qu'on s'y était résigné depuis des années.

”

“

L'accompagnement en ergothérapie a considérablement amélioré ma qualité de vie. Grâce à la **mise en place d'outils spécifiques** et de **conseils d'aménagement de mon environnement professionnel** pour éviter les distracteurs, ma fatigue cognitive est réduite. De plus, la démarche positive d'utiliser ce que l'on sait déjà faire pour mettre en place des stratégies pour arriver aux objectifs fixés est extrêmement valorisante et permet de regagner peu à peu confiance en soi.

”

## MODALITÉS

Au cabinet, à domicile, en télésoin et des rappels de rdv en fonction de vos besoins.

# ADULTE TDAH

**Libérez votre potentiel avec l'ergothérapie**

## POUR RELEVER LES DÉFIS DU QUOTIDIEN...

Je me sens dépassé(e), épuisé(e)  
Je ne sais pas par où commencer  
Mes émotions débordent  
Je perds souvent mes affaires  
Je me sens paralysé(e) face à mes tâches  
C'est difficile de persévérer  
Je suis distrait(e)

## ...MON ERGOTHÉRAPEUTE M'ACCOMPAGNE

## QU'EST CE QU'UN ERGOTHÉRAPEUTE ?

C'est un **professionnel de santé** qui vous aide à **faire ce qui compte le plus pour vous**, malgré les difficultés que vous rencontrez.

Il est partenaire dans votre recherche de solutions. Son approche est complémentaire à vos autres soins.

L'objectif en ergothérapie est de rétablir l'**harmonie entre activité et santé**. Prévention, adaptation et autonomie sont nos maîtres mots. Nous vous aidons à accéder et à réaliser les activités qui vous tiennent à cœur, en toute sécurité, indépendance et efficacité.



**MON ERGO**

Nathalie Desnaute