

**ARTS MARTIAUX**

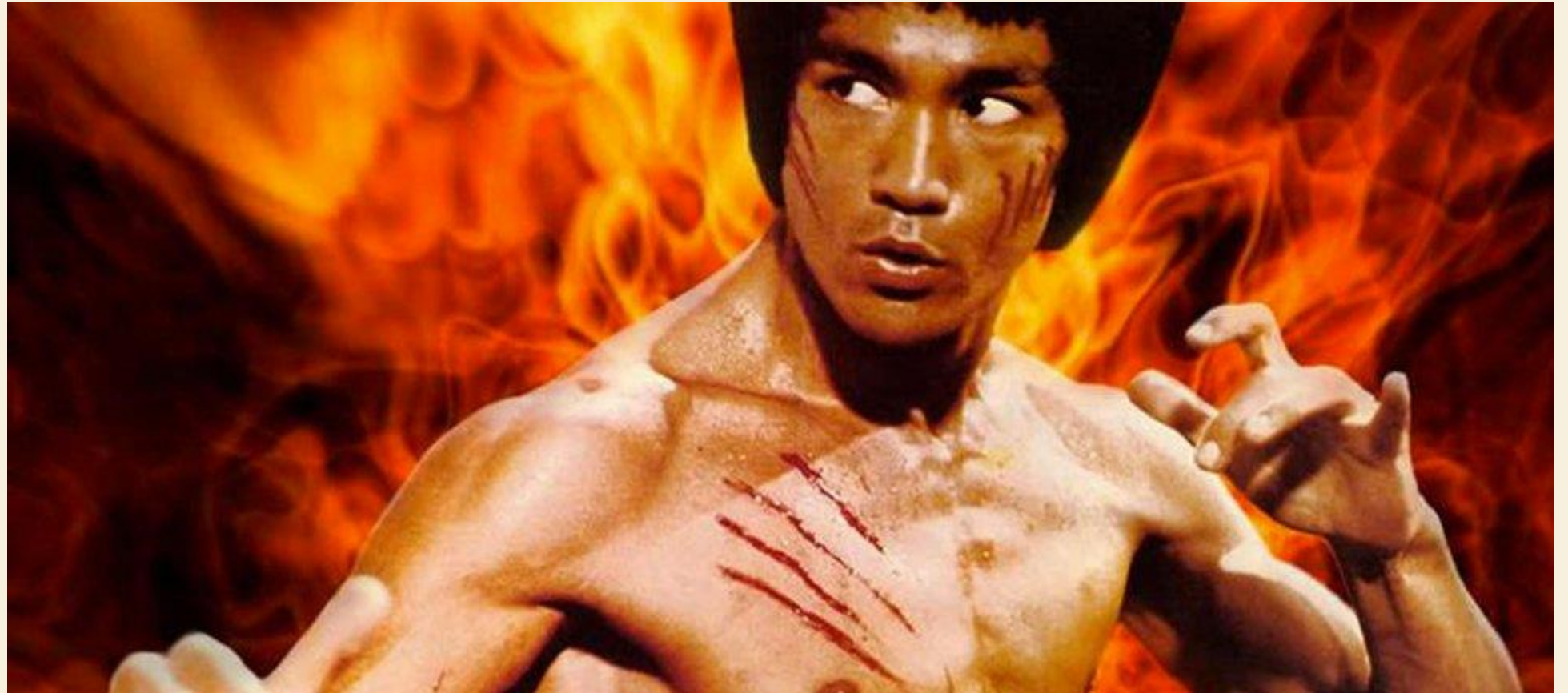
**&**

**ADDICTIONS**

# PRÉAMBULE...



# KUNGFU ? TAICHI ? QIGONG ? KEZAKO ???



# ZOO ?



# TRADITION



/

# MODERNITÉ

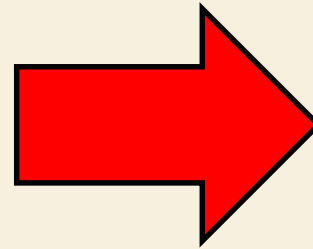


# QUEL INTÉRÊT ?

## 1. ESTIME DE SOI



AVANT



APRES

# QUEL INTÉRÊT ?

## 2. CONFIANCE EN SOI



# QUEL INTÉRÊT ?

## 3. VOLONTÉ





# QUEL INTÉRÊT ?

## 4. LÂCHER PRISE



# QUEL INTÉRÊT ?

## 5. ANCRÂGE



# QUEL INTÉRÊT ?

## 6. RELATION À L'AUTRE



# QUEL INTÉRÊT ?

## 7. LIEN CORPS-ESPRIT



# EFFICACITÉ ?

JE N'EN AI PAS L'AIR COMME CA  
MAIS JE SUIS UN HYPER-NERVEUX



COMME CE N'EST PAS LE CAS  
ET QUE JE FONCTIONNE COMME  
UNE COCOTTE MINUTE JE ME  
DÉFOULE SUR LES MEUBLES



POUR CANALISER CETTE RAGE  
JE ME SUIS MIS À FAIRE  
DES ARTS MARTIAUX



SI JE M'EXPRIMAIS, PLUS SOUVENT  
CELA DONNERAIT À PEU-PRÈS CECI



CE QUI N'EST PAS TRÈS MALIN  
VOUS EN CONVIENDREZ



MAIS MON SENTIMENT  
DE FRUSTRATION  
M'A BIEN VITE RATRAPPÉ



---

PAR CONTRE AU NIVEAU EFFICACITÉ, JE N'AI RIEN À REPROCHER  
AUX ARTS MARTIAUX...



**FIN**