



Conseil en Vivance Corporelle

CASCAD

Comment Apprivoiser Son Corps, l'Aimer, se Développer

a pour objectif d'apporter du bien-être à des enfants de 5 à 12 ans, qui ont du mal à se concentrer, vivent ou ont enregistré un stress ou une souffrance dans leur corps, quelle qu'en soit la raison (maltraitance, accident, maladie, opération ou situation ponctuellement difficile à vivre).

Il s'agit d'aider ces enfants à apprivoiser et gérer

– leur peur face aux inconnus que peuvent être une nouvelle classe, voire une nouvelle école, ou encore une maladie, une opération, avec le risque de séjour à l'hôpital et ses conséquences probables : l'éloignement de la famille, la solitude dans sa chambre, ...

– leur souffrance aussi longtemps qu'elle sera présente;

– et plus généralement, leur mal être dans leur corps.

Ensuite, de les accompagner afin qu'ils apprennent à ne plus considérer leur corps comme un ennemi mais à réapprendre à l'aimer et le respecter, à retrouver l'harmonie et la joie grâce à lui.

La problématique des parents, de la famille et de l'entourage de ces enfants, y compris le personnel soignant, est également prise en compte par un suivi adapté.

Les outils acquis durant les séances peuvent être mis en œuvre rapidement par tous et restent ensuite à leur disposition pour le cas où ils rencontreraient ultérieurement une nouvelle circonstance qui en nécessiterait l'usage.

Pédagogie pour des enfants stressés, malades ou ayant subi de la maltraitance physique

En individuel

1. Après avoir écouté les parents et échangé avec eux, en accord avec le personnel soignant si nécessaire, une première séance de prise de contact a pour but de connaître l'enfant et son appréhension de la situation.

Sa durée est globalement d'une heure; elle est **offerte**

2. À partir des éléments recueillis, lors du premier entretien, un programme spécifique est construit avec l'enfant et pour lui, et mis en œuvre au cours des séances suivantes.

Chaque séance, nécessairement individuelle (chez lui, à l'hôpital ou dans tout autre lieu approprié) dure 45 minutes; elle coûte 50,00 €.

La fréquence des séances est en générale de 1 par semaine; elle peut être plus grande si l'état de l'enfant le justifie ou se ralentir lorsque l'enfant a intégré la pleine maîtrise des outils.

Des forfaits mensuels ou trimestriels peuvent être étudiés.

Dans l'intérêt de l'enfant, des aménagements financiers sont possibles.

3. Et si le besoin s'en fait sentir, un Massage-Shiatsu "détente/bien-être".

Le rôle du Shiatsu, qui se pratique sur une personne habillée, est de débloquent les énergies qui peuvent être nouées dans le corps, et ainsi de procurer une autre voie vers la détente

Chaque séance, d'une durée totale de 90 minutes, inclut toujours un échange, en début et en fin; elle coûte 40,00 €.

En groupe

1. Le processus débute, à la demande de l'enseignant, ou avec l'accord du médecin traitant et/ou du kinésithérapeute, pour les enfants ayant fait un séjour à l'hôpital, par une séance de prise de contact qui peut se dérouler autour d'un goûter par exemple.

Les enfants, par groupes de 10 maximum, y font connaissance avec l'animateur et entre eux; ce qui va se passer au cours des séances suivantes leur est alors présenté.

Sa durée est d'environ une heure; elle est **offerte**.

2. Les séances suivantes se déroulent dans un lieu mis à disposition par une école, une association, un hôpital, ou toute autre organisation.

Les enfants n'ont besoin que de vêtements souples et d'une paire de chaussettes.

Il ne s'agit ni de gymnastique, ni de danse, ni de yoga; les exercices, parfois accompagnés de musique, sont une manière d'aider les enfants à résoudre leurs complexes par rapport à leur corps, souvent source de timidité, de maladresse, d'inhibition, de découragement, voire d'agressivité envers eux-mêmes et par voie de conséquence envers les autres.

Des exercices de respiration, ainsi que des périodes de relaxation font partie intégrante du travail.

Afin d'éviter de déconnecter le corps et l'esprit, les enfants sont invités à verbaliser leur ressenti en début et en fin de séance.

La durée de chaque séance est de 2 heures, tous les 15 jours.

Ce module doit être suivi pendant un trimestre au moins; l'optimal étant sur une année scolaire.

Coût = devis sur demande, en fonction du nombre d'enfants et de séances.

Pédagogie pour des adultes concernés par des enfants stressés ou malades

Face à un enfant en situation de stress, les parents se sentent souvent démunis, voire coupables.

Ils doivent gérer en même temps l'inquiétude pour la santé de leur enfant, éventuellement l'organisation des visites à l'hôpital, tout en assurant en parallèle la vie quotidienne du reste de la famille, ainsi que la vie professionnelle

1. La prise de contact a lieu soit lors d'un entretien individuel, soit au cours d'une "rencontre-atelier".

Elle dure une heure, questions/réponses incluses, et est **offerte**

2. Des séances de suivi, en individuel, en couple ou en groupe (10 personnes maximum) sont construites en fonction des besoins et demandes des participants.

Il s'agit d'aller plus profondément dans la détente en les accompagnant dans des exercices dont l'objectif est multiple :

- détendre les muscles;
- libérer l'esprit des pensées parasites;
- les former à se détendre seuls, puis à aider leurs enfants à se détendre.

Les séances, d'une durée de 45 minutes, se déroulent dans une salle mise à disposition par une association, l'hôpital ou tout autre organisme.

Un temps de parole est toujours réservé en début et en fin de séance.

Coût = 50,00 € par personne;

75,00 € pour un couple;

350,00 € pour un groupe de 10 personnes.

3. Et si le besoin s'en fait sentir, des Massages-Shiatsu "détente/bien-être".

Les parents pourront ainsi découvrir qu'ils ont le droit de se faire "dorloter" eux aussi.

Chaque séance, d'une durée totale de 90 minutes, inclut toujours un échange, en début et en fin; elle coûte 40,00 €.

Qui je suis



Née en 1948 à Montélimar, diplômée en Sciences Économiques et en Sciences Politiques j'ai fait toute ma carrière professionnelle dans le monde de la finance.

Au milieu de celle-ci, j'ai pris conscience que pour être bien dans sa tête, il fallait être bien dans son corps et vice-versa.

Dès ce moment-là, et tout en poursuivant mon activité professionnelle, j'ai suivi des formations, des stages; et complété mes connaissances par diverses lectures.

J'ai ainsi obtenu des diplômes en Sophrologie, Relaxologie et Relation d'aide. Ma formation et ma pratique du Shiatsu totalisent plus de 350 heures.

Pour plus d'informations, vous pouvez me contacter au + 33 (0)6 31 12 80 90 ou consulter mon site <http://www.cascad.org> et plus précisément :

- pour des détails sur le programme : <http://www.cascad.org/suivez.html>

- pour davantage d'informations sur moi : <http://www.cascad.org/contact.html>