

Née à Montélimar en 1948, j'ai fait toutes mes études (jusqu'aux diplômes de Sciences Économiques et Sciences Politiques) à Grenoble, où j'ai commencé à travailler, dans la banque. Mutée à Paris, j'y vis depuis 1975, à l'exception de 3 années passées à Zürich.

Parallèlement à mon activité professionnelle, grâce à des rencontres et des lectures, j'ai compris que pour être « bien dans sa tête », il fallait être « bien dans son corps » et vice et versa.

J'ai donc investi temps et argent pour participer à des stages, dits de « développement personnel ». J'y ai réglé une grande partie des problèmes que j'avais avec moi-même et avec mon entourage familial, amical et professionnel.

J'ai aussi effectué un certain nombre de formations :

- en Shiatsu (345 heures à ce jour), que je pratique dans un objectif de détente et bien-être des receveurs, et approfondis régulièrement au cours de stages annuels.

- en Sophrologie, Relaxologie, y compris deux séminaires de perfectionnement (« Relaxation et Sophrologie aux enfants » et « Sophrologie et douleur »). Je suis titulaire d'un certificat d'études fondamentales de Sophrologie et d'un diplôme de Relaxologie.

- en Relation d'Aide. Je suis titulaire du diplôme Relation d'Aide et Potentiel Humain

- en Reiki (où j'ai passé les 3 degrés) et que j'utilise essentiellement à des fins de développement personnel et spirituel.

18 mois de pratique hebdomadaire avec des enfants de 6 à 12 ans m'ont beaucoup appris. Le bien-fondé de mon travail et son utilité m'ont alors paru évidents.

Je me suis découvert un grand intérêt pour la physique quantique, puis pour la nouvelle physique, même si je suis loin de tout comprendre. J'y ai notamment appris que le regard que l'on porte sur le monde et sur les choses peut changer ce monde et ces choses, du moins pour nous. J'ai également pris conscience que tout est énergie, ce qui explique mon intérêt pour les techniques liées à celle-ci. J'ai étudié l'énergétique chinoise, dans le cadre de ma formation en Shiatsu. Le Mei Hua Zhuang que je pratique chaque semaine est basé sur cette philosophie de vie, de même que le Reiki.

Et pour entretenir mon propre corps, à côté du Mei Hua Zhuang, je pratique la Danse Libre de Malkovsky, l'Eutonie, et le Tango Argentin.

J'aime l'Opéra et m'intéresse beaucoup à la peinture et à la sculpture.



## Conseil en Vivance Corporelle

Programme d'accompagnement construit autour des enfants de 5 à 12 ans, amenés à faire un séjour en milieu hospitalier ou qui ont enregistré une souffrance dans leur corps : maltraitance, accident, maladie, opération, etc ...

- 5 ans, parce que les enfants ont acquis une connaissance suffisante de leur schéma corporel; ils peuvent donc comprendre et assimiler les données fournies ;

- 12 ans, parce que c'est juste avant l'adolescence, passage difficile assorti du rejet de tout en général et de leur corps en particulier, stade de la difficulté de vivre avec les autres et avec soi-même; c'est donc l'âge avant lequel il faut avoir réconcilié les enfants avec leur identité corporelle.

Ce programme s'adresse également à l'entourage adulte de ces enfants.

Il peut être mis en œuvre dans n'importe quel pays francophone.

Comment  
Apprivoiser  
Son  
Corps,  
l'Aimer,  
se Développer

Tania Cholot

+33(0)6 31 12 80 90  
www.cascad.org

# Les modules

CASCAD (**C**omment **A**pprivoiser **S**on **C**orps **L'**Aimer **S**e **D**évelopper) propose trois modules :

**1 – Un accompagnement des adultes** destiné

- aux parents, pour qu'ils vivent eux-mêmes ces moments dans de meilleures conditions, qu'ils soient ensuite un relais auprès de l'enfant à l'hôpital ou à la maison, ainsi qu'avec le reste de la famille et l'entourage;
- au personnel soignant, s'il en éprouve le besoin

L'objectif est, dans un premier temps, de leur permettre de faire descendre rapidement leur taux de stress.

Ensuite, de leur donner les moyens de se détendre seul, puis d'aider les autres membres de la famille ou de l'entourage à réduire sensiblement leur niveau de tension.

**2 – Un accompagnement des enfants** à l'hôpital, ou avant l'hospitalisation chaque fois que c'est possible.

Les programmes peuvent s'appliquer à tous les enfants à l'hôpital.

Pour des enfants qui vivent de graves maladies (cancer, myopathie, ... ) et font des séjours longs à l'hôpital, des associations et organismes interviennent déjà régulièrement auprès d'eux et de leurs familles. Toutefois, ils sont confrontés à leur peur et leur souffrance, lorsqu'ils se retrouvent seuls dans leur chambre. Pour eux, le protocole peut s'étaler sur plusieurs semaines.

Pour les enfants n'entrant pas dans la catégorie "maladie grave ou de longue durée" (accident, opération, ... pour lesquels à ce jour rien n'est mis en place, leur situation étant peut-être jugée moins traumatisante), le travail peut être réalisé sur quelques séances seulement, et chaque fois que c'est possible, avant même l'hospitalisation.

**3 – Des exercices à la fois relaxants et ludiques**, basés sur la respiration, la relaxation et la visualisation, destinés aux enfants qui

- sont sortis de l'hôpital après une opération, un accident, une maladie, ... et ont, éventuellement, terminé leur rééducation ;
- ont subi des maltraitances physiques.

Ce travail permet aux enfants de retrouver l'intégrité de leur schéma corporel, de réapprivoiser leur corps et de retrouver le plaisir de bouger avec et grâce à lui.

Ce module peut utilement être pratiqué en collaboration avec un(e) psychothérapeute.