

Relaxation et réflexologie



En 2021, les séances de relaxation et de réflexologie à destination des enfants du village SOS de Marly se poursuivront. Un réel mieux-être pour les enfants !

Pour l'équipe psycho-éducative du village d'enfants SOS de Marly, il s'agit de palier le « désert » thérapeutique du territoire et de développer des pistes de soutien thérapeutique à l'instar de la médiation équine ou des ateliers vie affective et sexuelle.

Plus d'informations sur ces séances :

Depuis quelques mois, Déborah Guichard accueille à son cabinet de réflexologie des enfants âgés de 3 à 17 ans pour des séances de relaxation qui durent entre 30 et 60 minutes pour les plus âgés. Ces séances commencent invariablement par un temps d'accueil et d'échange avec un auto-positionnement sur l'état émotionnel ressenti et celui visé en fin de séance.

L'objectif est d'accompagner les enfants mais aussi les adolescents sur :

- la prévention et la gestion de leur stress
- la gestion de leurs émotions.

Pour y parvenir, des techniques réflexes de relaxation sont employées. Ce toucher spécifique augmente la production d'endorphines (*hormones du bien-être et anti-douleur naturel*) et d'ocytocines (*hormones ayant des effets sur la confiance en soi, l'empathie et l'attachement*).

Pour certains enfants/adolescents, ces séances ont permis de découvrir le lâcher-prise, allant jusqu'à s'endormir sur la table de massage la tête entre les mains de Déborah Guichard. Pour d'autres, cela a été un voyage au cœur de leurs ressentis corporels et émotionnels qui sont parfois compliqués à appréhender. Pour les adolescents, c'est une occasion de prendre du recul par rapport à leur quotidien bien rempli. Ils en ressortent les idées plus claires, le cœur apaisé.

Ces séances comprennent également des moments de partage où les enfants et les adolescents apprennent l'automassage. L'idée est de leur donner des outils simples et efficaces pour prolonger les bienfaits des séances et devenir les premiers acteurs de leur propre bien-être.