



## Les enfants et les adolescents

### Déroulement d'une séance de relation d'aide

Mon objectif est de proposer des séances adaptées aux besoins de l'enfant. Ma première démarche est d'avoir une écoute active et pédagogique de la demande des parents puis des attentes et besoins de l'enfant en le laissant parler librement.

Je construis des séances sur mesure, au contenu concret, simple et efficace et centré sur l'enfant. Les séances sont amusantes, apaisantes, et à la portée de toutes et tous.

La notion de performance est exclue. Chaque enfant progressera en fonction de ses envies, talents... aucun enfant ne sera jugé et contraint à réaliser un exercice. Comme pour les adultes, entrer en séance de relation d'aide vaut acceptation de la part de l'enfant.

Un enfant peut pratiquer être accompagné en relation d'aide à partir de 6 ans, ou plus tôt selon sa maturité.

Plus l'enfant est jeune, plus les séances sont **courtes**. Elles durent entre 30 minutes et 45 minutes.

Les séances individuelles se déroulent au cabinet, dans un endroit neutre, convivial et sécurisant.

### Mes champs d'application

Chaque enfant a des besoins qui lui sont propres.

Voici quelques exemples d'accompagnement possible :

- Être plus à l'aise avec son corps
- Être moins agité, moins nerveux, retrouver le calme
- Améliorer ses capacités de concentration, mieux gérer son impulsivité
- Conforter la confiance en soi
- Mieux gérer ses émotions : colère, tristesse, peur
- Apprendre à ne pas se décourager
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Préparer un événement (brevet des collèges, bac, représentation...)

### Ma boîte à outils adaptée aux enfants

Plus l'enfant sera jeune, plus la séance de relaxation sera ludique. Les exercices se pratiquent sous forme de jeux, de contes, de mouvements. Quel que soit l'âge, les exercices qui seront proposés donneront envie de les pratiquer et de le reproduire en toute autonomie.



# Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

**La sophro relaxation** : L'enfant apprend à réactiver le positif qu'il possède. Grâce à des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation l'enfant prend conscience de ses capacités, développe la confiance en lui. Il ou elle se projette dans l'avenir avec confiance en abordant avec plus de sérénité les situations stressantes.

**L'hypnose eriksonienne** : L'enfant prend conscience de son état initial et exprime l'état qu'il souhaite atteindre. Puis il trouve en lui, à l'aide de l'accompagnement proposé, les ressources qui lui permettront d'atteindre cet état désiré. Les protocoles sont adaptés à l'âge de l'enfant et se réfèrent à l'univers des allégories, de l'imaginaire et de la créativité. L'enfant est toujours pris en compte dans sa globalité avec ses particularités, ses talents et ses souffrances.

**La méditation de pleine conscience** : L'enfant apprend à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions. La méditation de pleine conscience permet de balayer les ruminations et de diminuer le stress. Elle apporte fluidité des idées, clarté d'esprit et elle apaise les émotions.

**Le mouvement** : Par des postures de yoga adaptées à chaque âge, des mouvements de danse, l'enfant améliore son tonus, son équilibre, sa souplesse. Le yoga favorise la concentration et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

**La respiration** : L'enfant prend conscience de sa respiration, de ses rythmes, de ses besoins. Bien respirer c'est éviter de s'épuiser et de se disperser.

## Tarifs

Individuel : de 25€ à 40€ selon la durée et le type de la séance

## A propos de moi

J'ai créé ma micro entreprise *Harabesque* en 2016.



Je suis praticienne qualifiée en hypnose eriksonienne par l'école Psynapse basée à Paris labellisée par la Fédération Française d'Hypnose et de Thérapies Brèves.

Je suis aussi praticienne qualifiée en sophro relaxation par l'école Shen Ti basée à l'Union labellisée par la Fédération Française de Massages Traditionnels de Relaxation.

J'adhère aussi à la Charte des Professionnels « Accompagner par l'éthique ».

Je suis notamment **spécialisée dans l'accompagnement des enfants** :

- Soit dans le cadre d'une relation d'aide individuelle avec la sophro relaxation et l'hypnose eriksonienne adaptées à l'âge de l'enfant,
- Soit dans le cadre d'ateliers collectifs : depuis octobre 2017, je fais partie du réseau de praticiens et praticiennes P'tibou relax. Depuis juin 2018, je fais partie du réseau d'animateurs et animatrice de Yoga du Rire, qualifiée par l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé.

