



Claire COLIGNON – Praticienne psychocorporelle

Relaxation – Gestion des émotions et du stress

Accompagnement des enfants de 5 à 10 ans

Un enfant ne sait pas toujours nommer précisément les choses qui ne vont pas. A défaut de pouvoir exprimer les choses, cela se manifeste la plupart du temps au travers de **réactions excessives** : agressivité, peurs, anxiété, émotivité, agitation, provocation ou au travers de **maux physiques** : maux de ventre, maux de gorge, trouble du sommeil, ...

Quand on est enfant, se sentir compris et entendu laisse entrevoir plus facilement une issue positive aux difficultés, créant un apaisement. Chacune de nos séances aura pour fil conducteur cet objectif et finalité, tout en respectant l'individualité et le caractère unique de votre enfant.

En tant que parent, on se sent parfois démuni et dépassé face aux comportements de notre enfant pour de multiples raisons. Nous sommes tous humains, nous avons tous nos limites. Faire appel à une personne extérieure neutre s'avère alors salutaire et bénéfique.



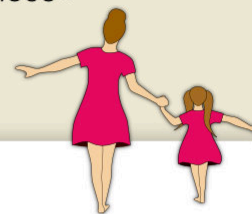
Je m'appelle Claire, je suis formée à l'Hypnose humaniste (IFHE Paris), ainsi qu'à la relaxation en tant que praticienne.

Afin d'apporter une dimension plus ludique, intuitive et adaptée aux enfants de cette catégorie d'âge, j'ai suivi en complément une spécialité enfants (Imagin'Etre - Paris).

Par l'intermédiaire d'exercices de visualisation et relaxation, de contes métaphoriques, j'accompagne vers le mieux-être votre enfant.

Dans un cadre bienveillant, je me tiens à votre écoute, votre enfant et vous, pour vous apporter un autre regard sur la situation, vous donner des conseils personnalisés et des clés afin de vous aider à trouver vous même les ressources pour dépasser ce moment passager.

«On ne peut pas espérer un changement en faisant toujours la même chose»
Envisageons ensemble la situation sous un autre angle.



DÉROULEMENT DES SÉANCES

Séance 1 : Le problème vu par le(s) parent(s)

Comprendre le contexte et nommer le problème.

Séance 2 : Le problème vu par l'enfant

Verbaliser, exprimer et extérioriser. L'enfant parle de son problème sous forme de conte métaphorique qu'il crée lui même.

Séances 3 à 5 : L'issue positive au problème - Ancrage du positif

Stimuler et solliciter l'intelligence émotionnelle de l'enfant par le biais de contes métaphoriques, d'exercices de visualisation et relaxation.

50 euros / séance

Plus d'informations sur www.clairecolignon.fr, mon profil resalib.fr et mon profil [Google](https://www.google.com)

Contact : claire.colignon@etik.com / 07 49 98 41 68

Séances secteur Épinal ou à domicile sur demande

Nos séances s'inscrivent dans une démarche de bien-être et ne dispensent évidemment pas de consulter un professionnel de santé chaque fois que nécessaire.