

Christine RIBEYREIX



Pour être bien avec soi, avant d'être bien avec les autres

Après un parcours et une formation artistique de haut niveau de flutiste, chanteuse lyrique et variétés, mais aussi de danseuse, Laure Guérin, psychomotricienne à Périgueux, a pu allier ses passions à son métier.

Hyperdynamique et fière de l'être

Lorsque j'ai obtenu mon Bac, j'ai souhaité effectuer une période de quinze jours de bénévolat aux Petits Frères des Pauvres afin d'être vraiment certaine que mon projet professionnel dans le social était conforme à ce que je souhaitais. Dans le même but, j'ai également suivi des séances chez une psychomotricienne, en tant

que patiente. Si j'ai obtenu le concours et préparé le diplôme intensivement, j'ai exercé en parallèle le métier de professeur de danse et de musique. Je parvenais à concilier les deux domaines non sans travail et investissement. Hyperdynamique et infatigable, cela ne me posait aucun problème.

Coup de foudre pour la Dordogne

Alors qu'elle vient passer des vacances à Saint-Geniès, Laure tombe littéralement amoureuse de la Dordogne. Il ne lui faut que quelques mois pour prendre sa décision. Elle y terminera sa grossesse et y résidera désormais.

J'ai abandonné mon activité de psychomotricienne à Paris, mais je n'ai pu la reprendre à ce moment-là en Dordogne car il n'y avait pas de poste. Je me suis donc consacrée à l'un de mes autres métiers, la musique. Grâce à elle, j'ai pu exercer en tant que professeur de musique, notamment dans ma spécialité de flutiste et animer des groupes d'éveil musical et corporel. Jusqu'en 2004, la musique a dominé ma vie professionnelle. J'ai même créé un opéra — joué à Brantôme à la grotte du Jugement dernier, à Thiviers et à Nontron — « Okawa, petit Indien rêveur », sur la thématique de la liberté et de la paix. D'autres thèmes sous-jacents y sont abordés : le dépassement de soi, l'humilité. J'ai également composé des musiques de relaxation afin de permettre un mieux-être et un épanouissement.

Accompagnement des enfants

En 2004, Laure s'installe en tant que psychomotricienne libérale. Sa formation artistique (musique, chant et danse) lui permettent d'enrichir la thérapie psychocorporelle et de l'adapter aux besoins de chacun.

Je propose un accompagnement thérapeutique aux enfants : hyperactifs ou présentant des troubles du sommeil, de la concentration, de la latéralité, de l'organisation spatiale, temporelle, de l'équilibre... J'utilise notamment avec eux les contes thérapeutiques et je joue des scènes ayant une résonance avec ce que l'enfant vit au quotidien.

Les addictions, qu'elles soient relatives aux jeux vidéo, au cannabis ou à tout autre objet, figurent également dans le champ de compétences de Laure.

Ce sont des thérapies nécessairement courtes. Nous trouvons ensemble des solutions dans le présent, adaptées à la personne. Il y a des paliers à franchir qui peuvent être différents selon les cas. Si l'on prend l'exemple du cannabis, je dois trouver ce que recherche le consommateur, ce qui est susceptible de lui procurer les mêmes sensations, quels sont les moments, les activités durant lesquels il n'éprouve pas ce besoin. Il y a une solution pour chacun.

Laure Guérin :
Psychomotricienne,
conférencière, formatrice,
compositrice et
musicienne.
Avec des outils pour tous,
en fonction de soi

CONTES THÉRAPEUTIQUES POUR ENFANTS

Laure propose des contes interactifs, au cabinet ou en ligne, à la maison. L'enfant et les parents viennent avec un problème, une difficulté. Avec des personnages "jouets", elle joue des scènes qui font écho à ce que rencontre l'enfant. Celui-ci le repère facilement. Laure poursuit avec des réponses différentes et des solutions possibles pour que l'enfant puisse choisir ce qui est le plus adapté à la situation. *Parfois, il joue avec les personnages et il trouve une autre manière de vivre cette expérience. Il parle des attitudes des personnages et il déduit ce qui lui correspond. Il pourra rejouer ses scènes vécues dans son quotidien à la maison, à l'école et ailleurs. Les enfants sont apaisés et les parents aussi.* Laure peut jouer des contes dans des écoles, centres et établissements en relation avec les enfants. Pour les adolescents, il existe des ateliers thérapeutiques ludiques où les situations émotionnelles sont décodées ensemble afin de trouver des solutions simples.

Retrouver le goût d'apprendre

L'accompagnement thérapeutique peut également concerner des personnes dépressives, en échec, épileptiques, atteintes de la maladie de Parkinson. Laure utilise la relaxation thérapeutique ainsi que l'hypnose ericksonienne. L'abord est avant tout corporel car le lien se fait avec le corps.

J'aide la personne à se remettre dans un mouvement car cela peut débloquent des émotions. Je prends aussi en compte la globalité de l'être, le corps et l'esprit. En cas d'échec ou de phobie scolaire, le but des séances est de retrouver le goût d'apprendre et de se faire plaisir en apprenant de petites choses simples. La personne se sent ainsi valorisée et va pouvoir gravir chacun des paliers, en réalisant qu'avant même de réussir, elle a l'autorisation de ne pas réussir.

En cas d'échec professionnel, pour lequel le patient peut être adressé par un médecin ou un psychiatre ou psychologue, avec lesquels Laure peut travailler en complémentarité, le but est de retrouver l'estime de soi. *Nous allons travailler à la reconstruction de cette estime, à partir des valeurs de la personne et de ce qu'elle aime. Cela peut être nourri par la volonté de continuer*

son métier de façon différente, de changer de profession, de varier le rythme (jour/nuit). Mon travail passe ici par l'écoute de la personne et de ce qu'elle souhaite au plus profond d'elle-même. Ma démarche se veut avant tout active : souvent, les gens sont mal dans leur tête parce qu'ils n'habitent plus leur corps. Ils doivent alors passer par l'acceptation de ce qu'ils sont dans leur corps, pour être mieux dans leurs actions physiques, pour s'enraciner et s'apaiser.

Chronobiologie et rythmes scolaires

Laure intervient également auprès des professionnels de l'éducation et a son idée bien arrêtée concernant les rythmes scolaires.

Les rythmes scolaires doivent être basés sur la chronobiologie. Il faut absolument respecter le rythme des jeunes ou moins jeunes enfants, en fonction de leur âge, de leur maturité, de leur état. Pour un petit enfant par exemple, le temps de concentration est réduit et l'organisation de la journée doit se faire en fonction de l'attention et de la digestion, de même pour les plus grands.

De la souplesse, encore de la souplesse...

La souplesse pédagogique est essentielle pour permettre aux enfants d'apprendre et de s'épanouir en apprenant. *Je suis favorable personnellement à ce que j'appelle la « pause coussin » durant laquelle un enfant s'assoit par terre et prend appui sur le coussin pendant un moment. La souplesse, c'est aussi privilégier les apprentissages transversaux plutôt que l'apprentissage linéaire dans lequel on régurgite la leçon, où l'intégration reste superficielle. Donner du sens aux enseignements et laisser davantage de liberté pédagogique aux enseignants permettraient de gagner en bien-être, en dialogue et en respect. Concernant cette dernière notion, j'ai mis en place une formation à destination des professionnels exerçant en groupe : « Les gardiens du respect ». Son but est de développer, autrement que par la sanction punitive, le respect entre enfants, adolescents et adultes en les rendant autonomes et responsables.*

www.laurepsychomotricite.com