



La psychomotricité, c'est quoi ?

La psychomotricité est une **approche du développement global de la personne** qui considère que **toutes les parties d'un individu sont liées et indissociables** : motricité, sensorialité (les différents sens), et l'état psychique, affectif et relationnel de la personne. C'est une **profession paramédicale** reconnue par l'État.

Pour qui ?

Elle convient à tous les âges de la vie : du nourrisson à la personne âgée, pour une personne ayant une difficulté passagère ou un trouble plus installé.

La psychomotricité vise à accompagner la personne pour :

- trouver un équilibre psycho-corporel harmonieux
- mieux prendre conscience de son corps
- mieux s'exprimer et être en interaction avec son environnement

Missions ?

- Réaliser un **bilan psychomoteur**, à partir d'un entretien approfondi, de tests, d'observations cliniques et de questionnaires si besoin (profil sensoriel), afin d'évaluer l'ensemble des capacités psychomotrices.
- Proposer un **projet thérapeutique** avec des objectifs individualisés en lien avec la famille et les partenaires professionnels.
- Réaliser des **séances de psychomotricité** pour mettre en œuvre ces objectifs de manière ludiques.

Les médiations s'adaptent à la situation :

- Expression corporelle et artistique
- Activités de coordinations fines et globales
- Jeux de balles et ballons
- Jeux pour stimuler les sens et l'équilibre
- Activités manuelles et créatives
- Graphisme, peinture
- Jeux de stratégie, labyrinthes
- Puzzles et jeux de constructions
- Jeux spontanés
- Relaxation
- etc.



En tant que patient, en séance je travaille sur :



Mes sensations : c'est à dire que nous travaillons sur l'ensemble de mes impressions en provenance de mes sens



Mon axe corporel : pour sentir ma verticalité, ma latéralité, et organiser mes mouvements et productions dans l'espace



Mes rythmes : sentir mes rythmes internes, repérer différentes structures rythmiques et suivre une cadence



Mon tonus : prendre conscience de mon tonus (état de tension permanente de mes muscles mais variable suivant mon état) et donc sur ma posture, mes gestes, mes attitudes et mes mouvements



Mon schéma corporel et mon image du corps : c'est à dire sur ma connaissance lexicale et géographique de mon corps et sur mes représentations psychiques de mon propre corps



Mes émotions : savoir les reconnaître en moi, chez les autres, afin de les exprimer à leur juste mesure

Contact :

Nathalie ALLAVENA
Psychomotricienne D.E.



Pour prendre RDV :

04.75.05.18.64

195 Rue Pierre Charignon
26 750 GENISSIEUX

06.10.50.35.94 (urgence uniquement)
nathalie.allavena@gmail.com

Adhérente des réseaux :

- ECL'AUR : suivi des nouveau-nés prématuré

- Planète Autisme : Association destinée aux parents, familles, proches, personnes avec autisme et professionnels

écl'aur

