

La rentrée 2026 à l'Espace PluRaLys

Plus de groupes, plus de complicité, plus de mouvement 

Chers patients, chers parents, 

À l'approche de cette nouvelle année, je voulais vous partager — avec un peu d'impatience, je l'avoue ! — les nouveautés qui arrivent au cabinet et au sein de l'Espace PluRaLys.

Après plus de dix ans d'exercice, mon expérience m'amène à faire évoluer ma pratique. Je veux mettre encore plus l'accent sur ce qui me tient à cœur :

la régulation émotionnelle,
la confiance en soi,
les relations aux autres,
l'accompagnement familial...
et remettre du mouvement partout où c'est possible ! 

Et pour que ce soit bien clair dès le départ : je reste pleinement présente pour vous accompagner, en individuel comme en groupe. Cette nouvelle organisation vient enrichir ce que je propose déjà — elle ne le remplace pas. 

En un coup d'œil

Individuel : je reste disponible dès la rentrée, comme toujours ! pensez à m'écrire pour reprendre les séances !

Groupes : cycles de 10 séances à partir d'octobre

Quentin Pichenel rejoint le cabinet dès septembre

Brunch de présentation de toute l'équipe en septembre

Nouveau : **journées de constellations familiales** avec Nelly Marteau, dès octobre

Ma formation en **Kinésiologie** en septembre

Ma candidature au **DIU Victimologie et psychotraumatisme** : réponse attendue début septembre



Une place plus importante accordée aux groupes

Le groupe, c'est un peu un terrain de jeu grandeur nature pour expérimenter, prendre confiance, rencontrer l'autre et essayer de nouvelles façons d'agir (et de réagir !).

En septembre, cap sur les séances individuelles : après deux mois et demi de vacances — et de grasses matinées  — cette période est précieuse pour aider chaque enfant à retrouver son rythme, ses repères et sa disponibilité.

Les groupes démarreront donc en octobre, pour travailler ensemble :

- les habiletés sociales et la coopération 
- la confiance en soi et l'art de prendre sa place 
- les compétences psycho-émotionnelles
- la compréhension et la régulation des émotions

- l'écoute du corps, de ses besoins et de ses signaux

Les trois créneaux du mercredi

10 h à 11 h 30

14 h 30 à 16 h

16h45 à 18 h 15

Les groupes seront constitués avec soin, selon l'âge, les besoins et le profil de chaque enfant ou ado, pour que chacun y trouve vraiment sa place. **Max 4 enfants/groupe.**

Un cycle régulier de dix séances

Pour permettre une vraie progression et créer une dynamique sécurisante, l'inscription se fait pour un **cycle complet de dix séances hebdomadaires.**

- 10 séances d'1 h 30, chaque semaine
- cycle complet : 400 €, soit 40 € la séance
- règlement possible en deux chèques de 200 €
- matériel pédagogique conçu et fourni, fait main avec amour 🧡
- petit retour transmis aux parents après chaque séance sur le mur WhatsApp dédié
- possibilité de repartir pour un nouveau cycle à la fin des dix rencontres

Et en cas d'absence ? Si votre enfant manque une séance, je lui transmettrai les contenus travaillés ce jour-là, pour qu'il garde le fil du cycle avec le reste du groupe. ✉

La régularité compte : chaque enfant a sa place et contribue à la stabilité du groupe. Les familles intéressées peuvent dès maintenant se manifester — ce premier contact ne vaut pas inscription ferme, il me permet simplement de recueillir les demandes et de composer des groupes cohérents.

Les propositions pour les ados

- **Les cercles d'adolescentes** 🧡

Les cercles d'ados filles continuent, une fois par mois, le vendredi soir ou le samedi matin. Un espace sécurisant pour se retrouver, parler, créer, bouger, mieux comprendre ce qu'elles traversent et prendre confiance en elles.

- **Les cercles d'adolescents** 🧡

Je ne reprends pas, pour l'instant, les cercles réguliers pour les garçons : l'an dernier m'a montré qu'ils préfèrent souvent les formats qui bougent, avec un support concret ou sportif. Je reste bien sûr disponible pour les recevoir en **individuel**, et pourrai proposer d'autres ateliers ponctuels si l'occasion se présente.

Le Krav Maga thérapeutique 🧡

Les groupes de Krav Maga thérapeutique reviennent aussi, une fois par mois ! On y travaille autrement la posture, les limites, la sécurité intérieure, la confiance en soi et la capacité à prendre sa place — sans un seul cours magistral, promis. 😊 Ouvert dès la Grande Section.

♥ Accompagner les parents et les familles

Je continue à proposer des séances de **guidance familiale et parentale** : un espace pour déposer ce qui devient difficile, mieux comprendre ce qui se joue en famille, retrouver une qualité d'écoute et chercher ensemble des ajustements concrets.

Le but n'est jamais de désigner un coupable, mais d'aider chacun à retrouver une place plus juste — et de remettre du mouvement là où ça semble bloqué.

♦ Le retour des cercles cacao pour les adultes

Les cercles cacao reviennent cette année ! Un **temps de pause, d'écoute, de recentrage et de reconnexion à soi**, à travers le corps, la respiration, la musique, le mouvement, le partage et quelques rituels symboliques.

Dates et thèmes arrivent très bientôt.

🌿 Une nouvelle collaboration autour des constellations familiales

Grande nouvelle : je rejoins **Nelly Marteau en tant qu'assistante lors de journées de constellations familiales** ! Nelly est formée et spécialisée dans cette approche ; une première journée est prévue en octobre.

Les constellations familiales permettent d'explorer, par la mise en espace et en mouvement, certaines places, relations ou répétitions présentes dans l'histoire familiale. Cette démarche s'adresse aux adultes et parents volontaires, quand elle semble adaptée à leur situation et à leur cheminement.

Nelly conduira les constellations, et je serai présente à ses côtés. Comme je connais bien les personnes que j'accompagne, je pourrai proposer ensuite, si besoin, un temps individuel d'écoute et d'intégration corporelle et émotionnelle, pour soutenir ce qui aura été mis en mouvement.

Le détail du cadre et des inscriptions arrive très bientôt.

🌿 L'arrivée de Quentin Pichenel

Grande nouvelle également : **Quentin Pichenel** rejoint officiellement le cabinet en tant que psychomotricien diplômé !

Certains d'entre vous le connaissent déjà : Quentin travaille à mes côtés depuis deux ans, d'abord en tant que stagiaire. Il connaît donc très bien le fonctionnement du cabinet et ma façon de travailler.

Il va également se spécialiser dans l'accompagnement sensoriel des enfants — de quoi enrichir encore l'équipe ! 🌀

Il sera présent :

- le jeudi après-midi
- le vendredi
- le samedi toute la journée

Faites-lui confiance, il le mérite ! Je resterai présente pour l'accompagner dans sa prise de poste, organiser des passations attentives et assurer la continuité des suivis. Les familles concernées par une proposition de relais seront accompagnées individuellement dans cette transition.

🌸 Une équipe complémentaire à l'Espace PluRaLys

Notre volonté : proposer différents regards pour que chacun trouve l'accompagnement qui lui correspond, dans le respect de ses besoins, de son rythme et de son parcours.

- **Sandra GAFFIE — Médecine traditionnelle chinoise** 🌿

Sandra accompagne les personnes autour de leur **équilibre général**, de leur vitalité et de leur bien-être. Elle propose aussi un accompagnement autour du bien-être féminin, notamment lors de la **périménopause** et des différentes étapes de la vie de la femme. Ainsi qu'un accompagnement autour de la **sexothérapie**.

- **Gisèle CROUZET — Naturopathe** 🌿

Gisèle accompagne la **personne dans sa globalité** : hygiène de vie, alimentation, sommeil, niveau de stress, environnement. Elle a aussi une expérience particulière auprès des familles ayant un enfant avec un **trouble neurodéveloppemental**, et peut réfléchir avec les parents à des ajustements individualisés pour soutenir le bien-être de l'enfant et l'équilibre familial. Cet accompagnement vient en complément, et ne remplace ni le suivi médical ni les prises en charge paramédicales.

- **Manon PARIS — Praticienne en soins énergétiques Lahochi** 🖐️

Manon propose des séances **énergétiques Lahochi** pour un temps de détente, de recentrage et de reconnexion à soi — pour celles et ceux qui ont besoin de relâcher la pression et de s'offrir une vraie pause ou un chemin de guérison 🌸

🍷 Un brunch pour rencontrer toute l'équipe

En septembre, on organise un brunch de présentation de l'Espace PluRaLys ! L'occasion de rencontrer toutes les professionnelles, de découvrir leurs pratiques et de poser toutes vos questions, sans aucun engagement — et avec de bonnes viennoiseries, on espère. 😊

Date, horaire et inscriptions arrivent très vite.

✦ Et de mon côté...

Je continue à recevoir en individuel, en donnant de plus en plus de place aux accompagnements autour de la gestion des émotions, de la confiance en soi, des souffrances scolaires ou relationnelles, des répercussions corporelles du stress et du psychotraumatisme, ainsi qu'à la guidance familiale.

Après ma formation en thérapie brève et systémique et mes différentes formations autour du traumatisme, j'ai déposé ma candidature à un **DIU consacré à la victimologie et au psychotraumatisme**. Le comité pédagogique se réunit début septembre — les doigts sont croisés ! 🙏

Je complète aussi ma formation avec un nouvel outil d'écoute du corps, que j'intégrerai progressivement à mes accompagnements — j'en reparlerai plus précisément une fois cette formation terminée.

Cette nouvelle organisation, c'est vraiment la direction que je veux donner à ma pratique : moins d'exercices isolés, plus d'expériences qui aident à se comprendre, à retrouver confiance, à créer du lien et à remettre du mouvement là où quelque chose semblait figé.

Merci sincèrement pour votre confiance et pour tous les chemins déjà parcourus ensemble. ❤️

Je reviens très vite vers vous avec le programme détaillé, les dates et les modalités d'inscription.

Bien chaleureusement,