



## 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 :

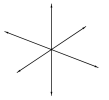
- Expression corporelle et artistique
- Activités de coordinations fines et globales
- Jeux de balles et ballons
- Jeux pour stimuler les sens et l'équilibre
- Activités manuelles et créatives
- Graphisme, peinture
- Jeux de stratégie, labyrinthes
- Puzzles et jeux de constructions
- Jeux spontanés
-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

