**Ma vision de l’accompagnement psychocorporel**

**Introduction**

Je suis **Rachelle Legeard**, **psychomotricienne relationnelle** et **thérapeute psychocorporelle**, reconnue par l’UPBPF, coordinatrice et professeure du **bachelier en psychomotricité** au CPSE.

Ma pratique s’ancre dans une **vision profondément humaine et intégrative** de l’accompagnement. Je conçois le **corps comme une mémoire vivante**, un révélateur subtil de notre histoire, de nos blessures, aussi de notre potentiel de transformation.

Chaque séance est un **espace authentique**, d’**exploration respectueuse** et **sécurisante**. À travers le **mouvement**, le **toucher thérapeutique**, la **relaxation** (passive et active) ou encore **l’expression symbolique**, je vous accompagne à vous reconnecter à vos **ressentis profonds**, à réguler ce qui vous traverse, et à faire émerger ce qui cherche à se transformer en vous.

**Une approche sensible, intégrative et profondément humaine**

Bienvenue dans un espace d’accompagnement où le **corps**, le **mouvement**, le **ressenti** et la **parole** sont considérés comme les **langages essentiels de l’être**.

Je propose un **accompagnement global et personnalisé** à destination des **enfants, adolescents, adultes et familles**, en tenant compte de leur **vécu corporel**, de leur **fonctionnement psycho-affectif**, **relationnel** et **cognitif**, dans une perspective d’**intégration** et de **transformation**.

Mon parcours est **atypique**, tissé d’explorations **intérieures** et **professionnelles**. Il y a près de vingt ans, la *Relation d’aide par le toucher* a profondément transformé ma manière d’être au monde.
Cette **expérience fondatrice** a amorcé un chemin de **réconciliation avec mon corps**, mes émotions, mes relations, ainsi que la compréhension de mes traumas et schémas, me conduisant naturellement dans une **posture thérapeutique** juste, **ancrée**, **éthique** et **engagée**.

Aujourd’hui, je vous accompagne dans un **cadre sécurisant et respectueux**, avec une attention fine à vos **rythmes**, à vos **états internes**, à vos **besoins** et à vos **ressources**.
Mon approche repose sur une **alliance thérapeutique** fondée sur la **sécurité**, la **créativité** et la **confiance**, toujours **ajustée au rythme propre à chacun·e**.

**Ma vision de l’accompagnement**

Je conçois le **corps** comme une **mémoire vivante**, porteuse de notre **histoire personnelle**, **familiale** et **transgénérationnelle**. Il parle à travers ses **tensions**, ses **blocages**, ses **élans**.
Mon rôle est de vous aider à l’**écouter**, à le **comprendre**, à le **traverser**… pour vous en faire un **allié**, une **boussole intérieure**.

Chaque séance est un **espace de présence**, d’**exploration** et de **transformation**, où je mobilise des **outils psychocorporels variés**, ajustés à vos besoins :
**travail tonico-émotionnel**, **respiration consciente**, **toucher thérapeutique**, **jeux sensorimoteurs**, **mise en mouvement**, **visualisation**, **symbolisation**, **verbalisation**…
Ces **médiations** invitent le **corps à se remettre en mouvement**, à retrouver de la **fluidité**, du **sens**, et une **puissance d’agir**.

Je crois profondément en la **capacité de chacun·e** à faire émerger ses **propres solutions**, en se reliant à son **intériorité** et à ses **ressources profondes**.

**En essence**

Plutôt que de *« réparer »*, je propose une voie pour **habiter son corps** et **vivre sa vie pleinement** – avec plus de **liberté**, d’**authenticité**, de **cohérence**, et d’**élan vital**.