

Caroline WATELET

Kinésithérapeute, somatothérapeute, hypnothérapeute

### Diplôme/Formation

Diplômée en Kinésithérapie R.P.G : Rééducation Posturale Globale-Chaînes musculaires (I.E.P Parnasse 2007-2008)

Spécialisée en pathologies cervicales (formation supérieure en rééducation posturale globale Université Internationale de Thérapie Manuelle Saint Mont - France -session 2010)

Diplômée en Somatothérapie au sein de l'ASBL Perspective dirigée par Guy Van de Velde (1992-1995)

Massage : nombreuses formations (massage musculaire, sensitif, Tragger) suivies et données.

Certifiée en

- Sophrologie (I.E.P Parnasse 1993)
- Eutonie (ISCAM 1992)
- Stretching (ISCAM 1991)
- Hypnose générale, médicale et paramédicale (Liege, 2019)

### Philosophie de travail

La somatothérapie et l'hypnose s'intéressent aux liens qui existent entre le corps et l'esprit, liens connus depuis la nuit des temps, oubliés depuis l'avènement de la médecine et redécouverts avec force aujourd'hui. Il s'agit d'une approche large, globale, humaniste qui tient compte des différentes dimensions de l'être humain : physique, intellectuelles, émotionnelles, en relation avec l'environnement.

De récentes recherches confirment que le stress et l'anxiété sont responsables ou co-responsables de déséquilibres physiques, de certaines dysfonctions dans le corps ou de certaines maladies. Sachant que la réponse au stress est innée, biologiquement inscrite en nous, mais qu'en revanche, la réponse à la détente (psychique et physique) s'acquiert et se développe, le patient pourra, par une aide psycho-corporelle appropriée, en faire l'apprentissage.

La somatothérapie vise donc dans un premier temps une détente physique. Celle-ci étant corrélative d'une libération des tensions psychiques, la gestion de l'anxiété ou de la douleur s'en trouvera facilitée et permettra ainsi d'enrayer le processus de stress et de travailler ensuite sur l'aspect psychique.

La prise de conscience ou l'amélioration de la perception du corps, l'instauration d'une meilleure image de soi ou la capacité à se détendre se fera par un travail en hypnose, en relaxation, par une approche sophrologique, par des massages ou des étirements.

La méthode sera choisie en fonction des plaintes, du vécu et de la personnalité du patient.

### Indications

Gestion du stress : troubles psychosomatiques, troubles anxieux, troubles du sommeil, troubles alimentaires , hyperventilation.

Troubles sexuels et troubles anxieux liés à la grossesse.

Gestion de la douleur.

Problèmes articulaires : cervicalgies, dorsalgies, lombalgies.

Troubles respiratoires.

Problèmes post-traumatiques.

Problèmes neuro-vasculaires et neuro-musculaires : céphalées de tensions, migraines

### En pratique

Public : adolescents, adultes

Langue de consultation : français, anglais

Contact: E-mail : [carolinewatelet@gmail.com](mailto:carolinewatelet@gmail.com)

Pour toute demande d'information ou prise de rendez-vous : 0497248648