

AUDREY MÉE

Kinésithérapeute et kinésiologue

LE GRAND LIVRE DE la kinésiologie spécial enfants



**LA MÉTHODE DE SANTÉ DOUCE
POUR AIDER LES ENFANTS
À LIBÉRER LEURS ÉMOTIONS**

LEDUC ↗



Audrey Mée est masseur-kinésithérapeute lorsqu'elle prend conscience que mettre des mots sur des situations du passé permet de soulager les maux qui en découlent. Elle se forme en kinésiologie, spécialisée en « parole au bébé », une technique qui permet de traduire les émotions du nourrisson. Elle accompagne les personnes, jusqu'à l'âge adulte, qui souhaitent se libérer de leur stress émotionnel.

Votre bébé se réveille plusieurs fois par nuit depuis sa naissance? Ne veut pas quitter vos bras ou pique des colères à longueur de journée? Ces comportements peuvent être liés à des événements survenus autour de la naissance. La kinésiologie est une médecine douce qui permet d'interroger la mémoire de ces maux pour y remédier.

Découvrez dans ce livre :

- **Une méthode issue de l'alliance de techniques anciennes et modernes** (médecine chinoise et relation corps-cerveau).
- **Toutes les clefs pour libérer les émotions de votre enfant**, et lui redonner la sérénité.
- L'analyse de **45 situations liées à la périnatalité** et potentiellement sources de blocage (PMA, grossesse multiple, complication lors de l'accouchement, etc.).
- Une boîte à outils avec des solutions à **15 problèmes du quotidien**.
- **Des cas pratiques et des témoignages** tirés de l'expérience de l'auteure.

LE GRAND LIVRE 100 % PRATIQUE POUR APAISER VOTRE ENFANT

19 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-3099-0



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé, éducation

LE GRAND LIVRE DE
la kinésiologie
spécial enfants

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez
des informations sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Hélène Meurice
Relecture : Anne-Lise Martin
Maquette : Patrick Leleux PAO
Design de couverture : Constance Clavel
Photographies de couverture : Adobe Stock
Photographie de l'auteure : Guillaume Chueca

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3099-0

AUDREY MÉE

Kinésithérapeute et kinésiologue

LE GRAND LIVRE DE
la kinésiologie
spécial enfants

LEDUC 

À mes parents,
qui m'ont toujours soutenue avec amour
dans les différentes étapes de ma vie,

À mon frère Nicolas,
pour tous les bons moments passés ensemble,

À la mémoire de mamie Nana,
qui a toujours cru en moi et
dans ma capacité à accompagner les autres,

À mes patients,
qui me prouvent au quotidien
à quel point il est nécessaire de libérer les émotions enfouies.

Sommaire

Introduction	9
Comment la révélation d'un secret de famille m'a donné envie de me spécialiser en traduction de bébés ?	15
PARTIE 1 : MON APPROCHE THÉRAPEUTIQUE	19
PARTIE 2 : LIBÉRER LES ÉMOTIONS VÉCUES LORS DE LA PÉRINATALITÉ	31
PARTIE 3 : MA BOÎTE À OUTILS POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT	193
Conclusion	277
Avertissement	281
Remerciements	283
Bibliographie	287
À propos de l'auteur	289
Table des matières	291

Introduction

La grossesse/l'accouchement ne s'est pas passé(e) comme prévu. Interruption volontaire de grossesse (IVG), interruption naturelle de grossesse (ING), interruption médicale de grossesse (IMG), procréation médicalement assistée (PMA) font partie de votre parcours de parents. Il y a eu des complications, des angoisses, des peurs, des doutes. Vous êtes persuadé(e) que cela a des répercussions sur votre bébé, mais vous ne savez pas comment faire pour lui expliquer cela.

« Est-ce que l'on doit lui en parler ? » ; « Quand ? » ; « À partir de quel âge ? » ; « De quelle manière ? »

Votre bébé ne fait pas ses nuits, ne supporte pas la séparation, pleure sans cesse, ne veut pas s'allonger pour être changé/habillé, a des reflux gastro-œsophagiens/des coliques depuis bien trop longtemps. On vous dit que c'est normal, que c'est un bébé et que cela va passer avec le temps.

Vous ne dormez presque plus, vous êtes épuisé(e), démuni(e), sans ressource. Vous sentez au fond de vous que votre bébé a besoin de s'exprimer, de vous dire quelque chose. Ne parlant pas le même langage que lui, vous vous sentez démuni(e) et impuissant(e). Vous aimeriez tellement pouvoir répondre à ses besoins.

La fatigue s'installe de plus en plus, vous perdez plus facilement patience, des tensions peuvent même s'installer dans

le couple. Vous vous sentez seul(e) et vous vous demandez si cette période va durer encore longtemps.

Votre enfant n'arrive pas à gérer ses émotions, il ne supporte pas le NON/la frustration. Il peut même mordre/taper. Cela génère en vous des émotions, des réactions dont vous n'aviez même pas conscience avant d'être parent.

Il y a ce que l'on a imaginé, ce que l'on a rêvé, ce que l'on a projeté et... il y a la réalité : être parent est tout sauf inné. Le changement de rythme/de vie, la fatigue intense, les responsabilités, les remises en question permanentes, sans parler de la culpabilité qui s'invite un peu trop souvent.

C'est un rôle qui peut être difficile à aborder : on ne naît pas parent... mais on le devient. On apprend au fur et à mesure des années, un ascenseur émotionnel alliant grands doutes et moments de bonheur. Il y a de quoi se sentir impuissant(e), à bout de ressources, désemparé(e).

Si vous avez ce livre entre vos mains, c'est que vous êtes désireux(se) de trouver des solutions, de nouvelles idées pour accompagner votre enfant.

Est-ce que vous saviez que la kinésiologie pouvait traduire ce que votre bébé a à vous dire ? Qu'elle pouvait libérer les émotions bloquées du passé ? Qu'elle permettait de mettre des mots sur des maux ? Qu'elle pouvait vous aider au quotidien, que ce soit pour vous ou pour vos enfants ?

Ce livre s'adresse :

- aux futurs parents ;
- aux parents curieux d'expérimenter de nouvelles techniques pour accompagner la croissance et l'apprentissage de l'enfant ;

- aux parents désireux de suivre leur propre chemin sans répliquer l'éducation qu'ils ont reçue (ou du moins en garder le meilleur et s'affranchir du reste) ;
- à toutes les personnes qui sont au contact des enfants, que ce soit dans un cadre professionnel ou non ;
- à toutes les personnes qui souhaitent aborder sous un autre angle la manière de s'adresser aux enfants.

Est-ce que vous saviez que tout était inscrit dans nos cellules comme la boîte noire d'un avion depuis les 9 mois avant la conception ? Jean-Philippe Brébion nous explique dans son livre *L'Empreinte de naissance*¹ qu'il y a une imprégnation cellulaire. C'est-à-dire que le programme de l'enfant comprend le vécu psychologique des parents au cours des 9 mois avant la conception, des 9 mois de grossesse et des 9 mois après la naissance.

Durant ces 12 dernières années en tant que kinésologue, j'ai compris à quel point il était important de mettre des mots sur tout le début de vie d'un enfant.

Pourquoi ?

Parce que l'enfant met facilement en place des pensées limitantes par rapport à ce qu'il ressent, entend, vit. Ce qui peut engendrer des troubles du sommeil/de l'alimentation, des peurs/des phobies, des difficultés dans les apprentissages, des schémas répétitifs, des comportements non appropriés, des difficultés à avoir confiance en soi, à avoir des relations saines, à avancer sereinement dans la vie. C'est ce que je vous explique tout au long de ce livre : les liens entre ce qui s'est passé depuis la conception et les maux, les comportements de votre enfant.

1. Jean-Philippe Brébion, *L'Empreinte de naissance*, Éditions Quintessence, 2004.

Existe-t-il des preuves scientifiques de tout cela ? Non. Il s'agit d'un retour d'expériences avec plus de quinze mille personnes accompagnées en séance individuelle à mon cabinet, des échanges avec des professionnels de l'enfance (pédiatres, sages-femmes, psychologues, ostéopathes, éducateurs spécialisés, personnel travaillant en crèche...). Des enfants, des adultes, des parents qui m'ont fait confiance (et je les remercie) et qui, au travers des séances, m'ont permis de m'ouvrir un peu plus aux capacités extraordinaires du corps humain.

Le livre que vous tenez dans vos mains n'a pas la prétention de vous apporter LA solution aux difficultés que vous pouvez rencontrer en tant que parents. Il regroupe un maximum de situations que j'ai pu rencontrer au cours de toutes ces années en tant que kinésiologue, ainsi que le témoignage de nombreuses personnes qui ont eu recours à cette médecine douce.

Il vous propose des outils simples à mettre en place pour vous permettre de prendre du recul sur vos pratiques, de trouver des pistes de réflexion, de vous interroger sur votre rapport à l'enfant, mais aussi sur votre propre histoire. Vous avez le choix d'aller directement vers les thèmes qui correspondent à votre préoccupation du moment ou de lire tous les cas pour vous donner une chance supplémentaire d'ouvrir les yeux sur votre histoire, sur l'histoire de votre enfant.

Dans ce livre, je vous guide pas à pas à chaque étape de la vie d'un enfant, depuis les 9 mois avant la conception jusqu'à ses premières années. Je vous explique ce que **peut** ressentir un enfant durant toute cette période et comment mettre des mots pour l'accompagner au mieux.

Des phrases qu'il faudra lui répéter tous les jours pendant au moins 1 mois afin que le nouveau comportement se mette en place.

Mon enfant peut-il comprendre ce que je lui dis quand il est dans mon ventre ? Quand il est tout petit bébé ? Même s'il ne parle pas ? Même si j'ai l'impression qu'il ne m'écoute pas ? Oui, Oui, Oui et Oui².

Comme l'explique Jean-Philippe Brébion³, c'est en faisant le lien entre la problématique posée et son origine dans notre histoire que nous pouvons nous en libérer. Cette prise de conscience nous permet en effet d'appréhender le sens des événements et de les vivre réellement plutôt que de continuer à les subir, inconsciemment.

Ce que je propose ne conviendra peut-être pas à tout le monde. Chaque personne est unique, a son vécu, son parcours, son histoire, et chacune et chacun recevra les choses différemment.

Dans tous les cas, la mise en pratique d'un exercice qui pourrait vous correspondre doit être faite avec discernement. Appliquer à la lettre sans y mettre de sens et ne pas s'approprier l'exercice n'aura pas nécessairement de résultats probants.

Certains passages dans ce livre pourront créer des émotions en vous, vous faire revivre certains moments de votre vie, vous surprendre. Certaines affirmations vous paraîtront peut-être inhabituelles. Prenez le temps d'y réfléchir, de voir ce que cela produit en vous.

Je vous invite à être curieux(se), à vous mettre à la place de ce tout petit bébé. Qu'auriez-vous ressenti ? Qu'est-ce que

2. Le livre de Brigitte Denis *La Parole au bébé*, aux Éditions Le Dauphin Blanc, 2009, vous explique sa manière de traduire la sagesse du bébé.

3. Jean-Philippe Brébion, *L'Empreinte de naissance*, op. cit., p. 30.

vous auriez aimé entendre ? Qu'auriez-vous souhaité que l'on fasse pour que vous soyez rassuré(e), aimé(e), entendu(e), compris(e), en sécurité ? Qu'est-ce que cela aurait changé pour vous si vos parents avaient mis des mots sur votre histoire, sur leur histoire ?

Peut-être qu'à la lecture de certains passages vous allez vous dire que vous auriez dû faire autrement avec votre enfant, davantage lui parler, et que si il/elle est comme ça, c'est de votre faute.

Je préfère vous arrêter tout de suite et dire NON. Non à la culpabilité qui pourrait naître en vous, telle que je la vois chez la majeure partie des parents que j'accompagne.

Dites-vous que vous faites toujours le meilleur choix pour votre enfant, et que celui-ci a besoin de parents imparfaits pour se développer, grandir, quitter le nid familial et voler de ses propres ailes...

J'ai à cœur que cet ouvrage aide un maximum d'enfants à se libérer de tout ce qui ne leur appartient pas afin qu'ils vivent au mieux leur enfance et qu'ils deviennent des adultes sereins et confiants.

Que ce livre soit lu, partagé, transmis, afin que le plus grand nombre de personnes puissent prendre conscience qu'il est important de communiquer avec les enfants dès le début de leur vie.

Alors, êtes-vous prêt(e) à savoir tout ce qui peut se passer depuis les 9 mois avant la conception ? À mieux comprendre votre enfant ? À savoir comment lui parler, l'aider, l'accompagner, le libérer de tout ce qui l'empêche de grandir sereinement ?

Je vous souhaite une belle lecture.

Comment la révélation d'un secret de famille m'a donné envie de me spécialiser en traduction de bébés ?

Je me suis toujours posé des questions sur ma place au sein de ma famille, me demandant notamment si mes parents étaient bien mes parents. Il faut dire que mon frère et moi étions blonds aux yeux bleus, alors que mes parents avaient des cheveux très noirs et les yeux foncés. Il y avait de quoi s'interroger.

Pendant de nombreuses années, j'ai cherché des réponses à toutes mes questions. J'ai lu et relu mon livre de chevet : l'anatomie du corps humain. Les cours de sciences et vie de la terre (SVT) m'ont permis d'apprendre que deux adultes aux yeux foncés pouvaient donner des enfants aux yeux bleus et que, au vu des groupes sanguins, mes parents pouvaient bien être mes parents.

Je ne saurais l'expliquer, mais, au fond de moi, je sentais que quelque chose ne tournait pas rond, que l'on ne me disait pas tout. C'est comme si mon corps savait et que ma tête cherchait à trouver des réponses.

Et puis, un jour, je décide d'en avoir le cœur net. Je prends ma voiture et je file chez mes parents à Cholet (au sud de Nantes, au cas où certains voudraient visiter ce coin du Maine-et-Loire).

Je sonne, j'entre, je prends ma mère par la main et je l'amène avec moi au sous-sol, pendant que mon père fait sa sieste.

Pas de bonjour, juste une question qui me brûle les lèvres depuis trop longtemps : « Est-ce que papa est mon père ? »

À ce moment-là, ma mère s'assoit. Elle est toute pâle et commence à faire une crise d'angoisse. Je me dis que j'y suis allée un peu fort. Je regrette aussitôt d'avoir été aussi brutale dans mes mots. J'ai peur qu'elle fasse une crise cardiaque et qu'elle meure – oui, comme tout le monde, j'ai mes angoisses et celle-ci en fait partie : perdre les personnes que j'aime.

C'est à ce moment précis que mon père nous rejoint. Il est affolé en voyant ma mère en larmes. Il nous demande ce qui se passe. C'est alors que ma mère se lève, se jette dans les bras de mon père en répétant : « Il faut lui dire la vérité. »

Le temps s'arrête, mon cœur s'accélère, les pensées fusent : mais que vont-ils bien me dire ?

C'est mon père qui prend la parole. Il m'explique qu'il est stérile, qu'ils ont fait appel à un donneur, qu'ils ont attendu 7 ans pour me créer.

Mon père avait tellement honte de ne pas passer pour un homme à son travail, d'être rejeté par ses enfants, de subir les railleries de ses collègues pompiers, qu'il a préféré garder le secret. Et puis à l'époque, en 1979, le médecin leur avait dit que cela ne servait à rien de dire la vérité. Alors mes parents ont écouté le corps médical. C'est vrai, ça, pourquoi dire la vérité aux enfants, voyons ? Quelle drôle d'idée !

Je leur ai sauté au cou. C'est seulement ça !!!

Quel bel acte d'amour et de courage de la part de mes parents.

Ma maman, pour avoir accepté de recevoir le don d'un inconnu et de garder le secret par amour pour son mari.

Mon papa, pour avoir accepté de ne pas être le père biologique de ses enfants.

Et là, mon amour envers eux s'est décuplé.

Toutes les pièces du puzzle étaient ENFIN réunies :

- J'ai compris pourquoi je n'avais pas supporté le mensonge par rapport au Père Noël. Mes cellules savaient déjà que l'on m'avait menti pour bien plus important.
- J'ai compris pourquoi je cherchais à tout prix à savoir si c'étaient bien mes parents.
- J'ai compris mon rapport à la maternité, ma peur d'accoucher, ma mère me répétant depuis des années : « J'ai tellement souffert pour t'avoir. »
- J'ai compris pourquoi mon frère et moi avions peur d'être stériles. (Il s'avère que, la même année, sans nous concerter, nous avons fait chacun de notre côté des tests pour savoir si nous étions féconds. Cela peut paraître fou, mais nous étions tous les deux persuadés que nous ne pourrions pas faire d'enfant naturellement.) Nous avons dans notre mémoire cellulaire l'histoire de nos parents, et notamment celle de notre père sur la stérilité.
- J'ai compris les larmes de ma mère pendant toutes ces années.
- J'ai compris pourquoi nos parents faisaient tout pour nous montrer leur amour.

La colère contre ma mère s'évanouit. Je comprends enfin pourquoi elle a tant « souffert » pour nous avoir.

Je prends conscience qu'elle a souffert émotionnellement et non physiquement. Ainsi, je ne suis pas responsable de sa douleur, et je ne suis plus « obligée » de prendre soin de sa santé... comme a pu le penser la petite Audrey de l'époque.

Tout s'éclaire. Je comprends à quel point cela a dû être dur pour elle de garder le silence et d'être dans cette dualité :

- soit je garde le secret et je trahis mes enfants ;
- soit je dis la vérité et je trahis mon mari.

L'amour et la tendresse pour ma mère prennent alors naissance. Cela aura pris 36 ans.

Pour ce qui est de mon père, cela ne change rien. Il reste mon papa.

Je suis heureuse de savoir qu'il n'y a plus ce poids entre nous.

Le fait d'entendre la vérité a été un soulagement pour moi. Depuis le début, j'avais ressenti quelque chose qui « clochait » dans mon histoire. J'avais raison...

Et c'est pourquoi, aujourd'hui, j'ai à cœur :

- de dire la vérité à tous les enfants que je reçois en séance ;
- d'accompagner les parents pour les aider à mettre des mots sur leur histoire ;
- d'expliquer à tous les professionnels qui travaillent avec des enfants en quoi c'est primordial de leur parler dès le plus jeune âge ;
- de faire comprendre au plus grand nombre que tout est enregistré dans nos cellules et que la kinésio permet de libérer les émotions enfouies.

PARTIE 1

MON APPROCHE THÉRAPEUTIQUE

Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie⁴, étymologiquement la « science du mouvement », est une approche globale de la santé qui étudie les mouvements du corps humain, ses composants biologiques (anatomiques, physiologiques, neurologiques, biochimiques, biomécaniques) et sociaux (sociologie, histoire, psychologie).

Fondée dans les années 1960 par le D^r Georges Goodheart et apparue en France dans les années 1980, elle réunit trois techniques : le Touch for Health[®], le Three in One Concepts[®] et le Brain Gym[®].

C'est une méthode de rééquilibrage psycho-corporelle qui vise à tester et à corriger les déséquilibres de l'organisme. Le test musculaire permet de connaître les facteurs de nos somatisations et d'y remédier par une série de corrections (points réflexes, exercices adaptés, prises de conscience...), grâce auxquelles les éléments perturbés sont optimisés.

4. Définition de la kinésiologie issue du livre de Jean-Claude Guyard, *Manuel pratique de kinésiologie : la santé par le toucher*, Éditions Le Souffle d'or, 2007.

La kinésiologie est :

- un ensemble de techniques modernes et anciennes qui s'apparentent à l'interaction muscles/organes/méridiens (canaux d'énergie aussi présents en acupuncture) pour **lever nos blocages et rééquilibrer notre organisme** ;
- une méthode d'**autorégulation du corps** aidant à soulager divers problèmes aussi bien d'ordre physique, qu'émotionnel ou énergétique ;
- une méthode de **développement personnel** qui aide à révéler le potentiel de chacun et à mieux disposer de ses ressources ;
- un ensemble de techniques liées à la **gestion des émotions**, libérant le stress, applicable à tous, y compris aux enfants.

Qu'est-ce que le test musculaire ?

Lorsque vous venez en séance, j'utilise le test musculaire⁵. Je vais vous demander de tendre vos bras avant d'exercer une légère pression au niveau de vos poignets, en posant des questions spécifiques. De cette manière, j'obtiens un OUI et un NON, ce qui me permet de savoir exactement ce que votre corps souhaite pour atteindre votre objectif.

Sous stress, notre tonus musculaire se modifie. Il est perturbé lors :

- d'un sur-stress ;
- d'une mobilisation d'énergie pour gérer le stress ;
- d'une baisse du tonus des muscles ;
- d'une baisse d'énergie pour le fonctionnement du corps.

5. *Ibid.*

C'est un outil qui permet :

- d'identifier les meilleures techniques pour atteindre l'objectif cité en début de séance ;
- de trouver l'âge de la cause, de l'origine du « traumatisme » ;
- d'identifier les obstacles à la libre circulation de l'énergie dans votre corps ;
- de m'assurer que tout est rééquilibré à la fin de la séance.

Comment se déroule une séance ?

Une séance de kinésiologie se déroule en plusieurs étapes :

- 1 - Nous élaborons ensemble le thème/l'objectif de la séance.
Je vous demande souvent comment vous avez envie d'être, comment vous avez envie de vous sentir dans votre vie, quelle femme/quel homme vous avez envie de devenir.
- 2 - Je vous invite à faire différents exercices de mise en route (prétests) afin d'optimiser les réponses de votre corps.
- 3 - Je réalise un bilan à l'aide du test musculaire, ce qui me permet de savoir ce dont votre corps a besoin pour atteindre votre objectif.
- 4 - Je pratique les techniques qui ont été demandées par votre corps lors du bilan, afin de le rééquilibrer (stimulation des points neurolymphatiques/neurovasculaires, méridiens, exercices de Brain Gym, mouvements oculaires, récession d'âge...).
- 5 - La récession d'âge me permet de savoir exactement quelle est l'origine de la cause, de définir le moment de votre vie où vous avez cristallisé une émotion/un ressenti/un souvenir et qui vous empêche aujourd'hui d'avancer.

C'est le moment de la séance où nous allons :

- libérer le souvenir de toutes les émotions négatives ;
- rassurer votre enfant intérieur ;
- apaiser cette partie de votre vie.

6 - Je vérifie l'objectif afin d'ancrer les résultats.

NB : lors de la séance, vous restez habillé(e).

Combien de séances faut-il envisager ?

Plusieurs séances peuvent être nécessaires. Chaque individu est unique et a ses propres besoins. Cela peut varier de :

- 1 à 3 séances pour un thème précis ;
- 5 à 6 séances pour un travail plus approfondi ;
- 6 et plus pour un travail de fond.

Dans quel cas consulter ?

Voici une liste non exhaustive des raisons pour lesquelles il peut être intéressant de consulter :

- manque de confiance en soi ;
- difficulté à dire NON, à faire des choix, à se positionner, à s'affirmer ;
- stress, angoisse ;
- burn-out, surmenage ;
- douleurs (lumbago, migraine, sciatique, acouphènes, capsulite...) ;
- désir d'enfant(s) ;

- deuil ;
- déprime, mélancolie ;
- troubles du sommeil ;
- hyperémotivité, hypersensibilité ;
- procrastination, difficulté à se mettre en mouvement, manque de motivation ;
- phobies, addictions, dépendances ;
- difficulté à perdre du poids ;
- difficultés dans les apprentissages scolaires ;
- troubles du comportement ;
- énurésie, encoprésie ;
- schémas répétitifs, autosabotages ;
- difficultés dans les relations amoureuses/professionnelles/familiales/amicales ;
- préparation aux examens (permis de conduire, entretien d'embauche...), etc.

Témoignages

« Audrey Mée a tout simplement été magique. Ma fille hurlait en voiture depuis sa naissance. Nous avons vu bien des professionnels qui n'ont rien pu faire. Une séance de kinésiologie a suffi pour que ma fille n'ait plus peur. Je ne sais pas l'expliquer. Lors du trajet retour, ma fille m'a parlé de sa séance et elle m'a dit qu'elle n'avait plus peur. Je voulais attendre avant de laisser un commentaire pour voir si cela durait dans le temps, mais voilà maintenant 6 mois qu'elle ne hurle plus. » Martin

« J'ai pris contact avec Mme Mée pour de la kinésiologie dans le but de stopper des troubles du comportement alimentaire. Cela m'a permis de prendre conscience de ce que je vivais, de ce que je ressentais dans mon corps, de faire des liens, de me libérer. Je ne comprends pas tout ce qui se joue lors de nos rencontres, ni les techniques utilisées. Je suis juste bluffée par les effets. » Aurélia

« Je suis venue voir Audrey Mée, sans grande conviction, pour une douleur au genou qui persistait depuis des années. Je suis plutôt cartésien et pas du tout habitué à ce genre de méthode. Elle a massé certains points sur mon corps, m'a demandé de réaliser différents mouvements et, le plus bluffant, c'est que nous sommes revenus dans le passé à un moment de ma vie dont je n'avais plus le souvenir. Je suis ressorti de la séance tout léger. Ma douleur au genou est partie du jour au lendemain. » Pascal

« Cela a été une réelle aide pour prendre conscience de différents blocages, les appréhender et repartir avec les clés pour faire la paix avec les situations passées. » Chloé

« La kinésiologie, selon moi, c'est la chirurgie de précision du souvenir. Le corps se rappelle de tout, mais pas notre mémoire directe ! Ce que j'ai apprécié avec Audrey, c'est que j'ai pu lui faire part de mes problématiques répétitives qui m'empêchent d'avancer sereinement. Elle a immédiatement su où chercher l'information et m'a proposé différents outils pour soigner mes blessures invisibles. Elle travaille vite et avec précision, comme un chirurgien. J'ai vraiment apprécié son accompagnement, et sa bienveillance. Je ne manquerai pas de retourner la voir pour obtenir un mieux-être et ressentir la plénitude de la vie... » Brigitte

« La kinésiologie m'a aidée à faire des liens entre les différents éléments de mon histoire et leur impact conscient et inconscient

sur moi, mes émotions, mon ressenti, leur “digestion”, et l’interprétation que j’en avais fait. Tout cela en douceur, grâce au langage du corps et au décodage du thérapeute.

Immergée dans un cocon de bienveillance, encouragée par le positivisme de ma thérapeute, je ressortais des séances non pas effondrée, mais en paix, portée par la confiance et l’envie de me faire du bien et d’avancer, de dénouer les nœuds et les blocages, et de voir les choses sous un angle différent.

En ce sens, la kinésiologie permet de se recentrer sur l’essentiel, sur soi.

Elle m’a aidée à oser me libérer, à avancer sur ce nouveau chemin, à me libérer après une rupture douloureuse, après le décès de mon père. À me recentrer sur moi, sur qui je suis, sur mes valeurs et mes objectifs de vie dans le cadre d’une reconversion professionnelle. À croire en moi quand mon corps allait à l’encontre de ce projet de reconversion (déprogrammation de l’épaule et menuiserie).

Pour moi, ça été comme une deuxième naissance. » Pauline

Qu’est-ce que la kinésiologie pour bébé ?

La kinésiologie pour bébé permet de **traduire les maux en mots pour combler les besoins de l’enfant**, pour comprendre ses pleurs, ses peurs, ses petits et grands maux⁶.

Elle offre la possibilité de **traduire ce que ressent l’enfant**, afin qu’en début de vie il puisse prendre la parole pour dire ce qu’il ressent. Il s’agit de comprendre ce qui, en lui, va bien au-delà des apparences. Il ne s’agit plus de constater qu’il a mal au ventre, mais de comprendre pourquoi, de façon à agir efficacement sur la cause. Il ne s’agit plus seulement de

6. Cf. Brigitte Denis, *La Parole au bébé*, op. cit.