

# Caroline Fayerstein : le corps et l'esprit en bonne intelligence

Parmi toutes les nouvelles disciplines du bien-être, il faut bien avouer que la somato-psychopédagogie n'est guère connue ! Nous avons rencontré Caroline Fayerstein, nouvellement installée à Aime, pour qu'elle nous explique son travail. Ni masseur-kinésithérapeute, ni psychologue cette professionnelle cherche à créer l'harmonie chez une personne, entre le corps (soma) et l'esprit. Récit d'un entretien tout en douceur...



Caroline Fayerstein exerce une activité encore bien mystérieuse : la somato-psychopédagogie.

**B**ien entendu, pour exercer une telle profession il faut avoir des dispositions. Il n'empêche qu'au premier contact on est forcément impressionné par la personnalité de Caroline. Elle dégage une grande douceur et ses mots se posent délicatement

comme des flocons de neige. Son regard bienveillant et ses mouvements calmes incitent d'emblée à la relaxation.

### Expliquez-nous en quoi consiste votre discipline

« C'est un accompagnement de la personne vers le bien-être et ne peut pas être véritablement

considéré comme des soins. C'est une technique manuelle sur table, le patient reste habillé, ce n'est ni un massage ni une manipulation. Avec mes mains, j'applique des pressions douces sur certains points sensibles (le dos, le ventre, les cervicales, le crâne...). J'agis néanmoins en profondeur et dénoue les tensions que je perçois. Parfois, je complète ces gestes par la verbalisation pour faire comprendre ce qui se passe dans le corps.

### Qui peut venir vous voir ?

Toutes les personnes qui connaissent des douleurs physiques ou psychiques, notamment lors des grands tournants de la vie (changements professionnels, maladie, divorce, adolescence...). Notre environnement génère beaucoup de stress, des tensions voire des blocages. Mon but n'est pas de les garder mais plutôt de les rendre autonomes. Je propose des outils pour une prise de conscience, pour que chacun découvre son potentiel. Je n'accomplis pas de miracle !

### Quels sont les effets observés chez les personnes ?

L'apaisement, la détente, la

confiance, l'équilibre... Certaines retrouvent du tonus, de la vitalité. Une séance peut durer une heure ou plus si nécessaire. Le corps ne se limite pas à un objet, il dit des choses qu'il nous faut écouter. Les études montrent que le taux de guérison des malades est meilleur lorsqu'il y a un suivi par un somato-psychopédagogue. On peut aussi limiter les effets secondaires des traitements lourds.

### Avez-vous des projets ?

Je cherche une salle dans les environs pour proposer des séances collectives. Mon rêve serait de créer un centre en partenariat avec d'autres professionnels du bien-être.

• Propos recueillis par Pascal LAILLÉ

### Qu'est ce que la somato-psychopédagogie ?

La somato-psychopédagogie s'adresse aux personnes en situation de difficulté physique ou psychique, ponctuelle ou récurrente. Elle concerne l'enfant dès la naissance, l'adolescent et l'adulte à toutes les étapes de sa vie.

Le somato-psychopédagogue aide à l'épanouissement de la personne en lui permettant de développer ses facultés de perception. Pour cela, il sollicite directement le rapport au corps par le toucher, l'expression gestuelle, l'entretien verbal, la mobilisation introspective et l'écriture d'un journal de bord. Sur la base des sensations et des compréhensions ainsi développées, la personne peut renouveler ses modalités affectives et cognitives.

Les séances sont individuelles ou collectives, au besoin en relation avec d'autres professions de la santé, de la psychologie ou du secteur socio-éducatif.

### L'accompagnement manuel

Le somato-psychopédagogue repère les zones de mobilité et d'immobilité qui se manifestent dans le corps par des tensions, des douleurs... Il rétablit ensuite une mouvance homogène et cohérente dans l'ensemble du corps. La personne retrouve un état d'unité et de mieux-être physique et psychique. Elle ressent alors un gain de vitalité et accède à une connaissance plus riche d'elle-même.

### Contacts

Caroline Fayerstein  
somato-psychopédagogue,  
diplômée (mercredi/  
samedi toute la journée ;  
lundi, mardi, jeudi, vendredi,  
après 19h)  
Adresse : 104, place de  
l'église (cabinet dentaire)  
06 61 96 34 52  
carolinefayerstein@gmail.com

### Une vie de communication

Caroline est née le 30 août 1973 à Paris (IX<sup>e</sup>). Après son Bac littéraire, elle obtient un BTS de communication et d'action publicitaire. Parallèlement, dès l'âge de 17 ans, elle suit des cours de théâtre au Conservatoire National de Créteil (arts dramatiques), devient comédienne et professeur (licence professionnelle universitaire). Caroline a enseigné dans les écoles d'Ile de France (improvisation, mime,

écriture, travail de la voix, expression corporelle...). En tant qu'assistante commerciale, elle a aussi participé à la diffusion de nombreux livres pour enfants (l'Ecole des loisirs).

En 2011, elle passe son diplôme de somato-psychopédagogue (méthode du Professeur Danis Bois), exerce en région parisienne, avant de s'installer à Aime à l'automne dernier.



## Aime

Caroline Fayerstein  
vous invite au bien-être  
du corps et de l'esprit