

Profession Relaxologue

Le relaxologue ou « praticien en relaxation » est un « praticien du mieux-être » et du développement de la personne.

C'est un professionnel des techniques et pratiques de la relaxation auxquelles il s'est formé. Il les utilise dans une dimension du bien-être, de connaissance de soi, d'éducation, d'aide à la mobilisation des ressources, de gestion des émotions limitantes et de stress négatif, de développement personnel, de relation d'aide, de santé, d'accompagnement individualisé, d'animation de groupe, de créativité...

Chaque relaxologue développe son « **style personnel** » et utilise sa propre « **boîte à outils** ».

En dehors des compétences techniques ou pratiques acquises lors de la formation, le meilleur « outil » de relaxologue c'est lui-même, de par ses qualités humaines et ses capacités intellectuelles : écoute, empathie, bienveillance, présence, tolérance, flexibilité, créativité, discrétion, respect, patience, humour, vision positive de la vie, bon sens, intégrité, éthique, authenticité, capacité à se mettre en « position basse », maturité personnelle, connaissance de soi suffisante, accompagnement et autonomisation du client...

Dans de nombreux cas, la relaxation aura un effet « thérapeutique ». Le relaxologue étant conscient des limites que lui permet sa pratique (**code déontologique**), il saura orienter un client vers un autre professionnel si nécessaire (médecin, psychologue, psychiatre, psychothérapeute)