

La Petite Souris Bleue ©

Accompagnement de préparation aux soins médicaux, dentaires et spécialisés en sophrologie

Et si cette petite souris bleue aidait à apprivoiser la peur des soins ? Un accompagnement sur-mesure et bienveillant, né de mon expérience sur le terrain pour guider les patients sensibles vers des consultations plus sereines.

Mon Parcours et mes Engagements

Je m'appelle **Stéphanie DUMONT GINFRAY**. Je suis Sophrologue spécialisée en santé intégrative et praticienne en cohérence cardiaque pro au sein du cabinet **algosophro**. Mon approche repose avant tout sur la proximité, l'écoute et une expérience concrète du terrain : j'ai passé **27 ans au fauteuil en tant qu'assistante dentaire qualifiée**.

Pour accompagner au mieux chaque histoire, je suis également titulaire d'un **Diplôme Universitaire en Éducation Thérapeutique du Patient** et sophrologue du réseau **Sophro'atypique**®. Cet engagement me permet d'ajuster finement mes séances aux besoins réels et aux particularités des personnes neuroatypiques et de leur entourage.

Durant toutes mes années au fauteuil, j'ai vu la détresse de nombreux enfants et adultes face aux soins, et parfois l'impuissance des praticiens par manque de temps. C'est pour apporter une solution douce, humaine et adaptée à ces moments complexes que j'ai créé *La Petite Souris Bleue* ©.

L'Histoire de la Petite Souris Bleue

L'histoire de sa singularité...

On raconte qu'un jour, une petite souris est née avec une histoire bien à elle : elle est tombée dans un pot de peinture bleue dès ses premiers pas dans le monde. Cette couleur, c'est sa nature, sa façon d'être unique.

Depuis, elle remarque tout, plus intensément que les autres : les bruits, les lumières, les odeurs, les instruments... comme beaucoup d'enfants, d'adolescents et d'adultes lors d'un soin dentaire ou spécialisé. Pour certains, cette sensibilité particulière est là depuis toujours, liée à un fonctionnement neurodéveloppemental spécifique ; pour d'autres, elle s'est cristallisée au fil d'un parcours de soins douloureux.

Son logo reflète cette approche : son visage de souris, dessiné comme un **puzzle en deux bleus**, symbolise la singularité de chaque patient. Chaque pièce représente les particularités sensorielles, le vécu émotionnel et les ressources que nous prenons en compte pour adapter la préparation. Le bleu évoque l'apaisement, la sécurité et la confiance que nous cherchons à installer ensemble.



La Petite
SOURIS BLEUE

Pour qui est conçu cet accompagnement ?

Ce protocole s'adresse à tous ceux pour qui le rendez-vous médical est une épreuve importante :

- Les enfants, adolescents et adultes présentant un **Trouble du Spectre de l'Autisme** ou un **Trouble Neurodéveloppemental** (comme le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité).
- Les patients hypersensibles aux stimulations d'un cabinet (bruits de fraise, lumières vives, odeurs, outils en bouche).
- Les personnes ayant une **anxiété majeure** ou une histoire de soins passée difficile.

Les Objectifs de la Préparation

- **Apprivoiser les stimulations sensorielles** : Se familiariser doucement avec l'univers du cabinet grâce à la relaxation et à l'imagerie mentale.
- **Rendre le soin prévisible** : Construire un scénario de soin positif étape par étape pour que l'inconnu ne fasse plus peur.
- **Partager des réflexes simples** : Apprendre des exercices de respiration et de cohérence cardiaque pour s'apaiser et relâcher les tensions musculaires en direct.

Stéphanie DUMONT GINFRAY — Cabinet algosophro

Val-de-Reuil

Évreux

Visio

Pour découvrir mon parcours global et mes autres spécialités : **algosophro.fr**