

## Difficulté de vie chez l'adolescent



Je vous adresse mes témoignages suite à mes difficultés rencontrées au cours de mon adolescence et par la suite :

Tout a commencé aux alentours de mes 12 ans par des relations difficiles avec ma mère : agressivité, rejet, refus de lui ressembler, voire dénis. Une personne de ma famille exerçant la sophrologie m'a proposé de rencontrer une de ses consœurs... vous Madame Marty. Les débuts furent plus ou moins laborieux car il m'était difficile de me confier à une inconnue mais étant ouverte d'esprit dès la 2<sup>ème</sup> séance je me suis laissée aller à votre savoir faire et bien plus encore à votre savoir être.

Au fil des semaines puis des mois, mon entourage et plus exactement ma famille observa une amélioration de mon comportement face à ma mère. Il semblait même que nous nous entendions bien. Je vivais alors la transformation de mon énergie négative en pensée positive. Et au fil du temps j'appris à pardonner à ma mère tout ce que je lui reprochais et à l'accepter comme elle est.

Suite à cette expérience, la sophrologie m'avait permis d'apaiser mes peurs et mes angoisses. En effet étant très stressée de nature je décidai à nouveau d'avoir recours à la sophrologie lors du passage de mon baccalauréat et plus récemment de mon permis.

3 semaines avant mon bac, le stress et la peur de l'échec m'envahirent. C'est pourquoi tous les soirs j'écoutais la cassette de sophrologie spécialement conçue pour que je retrouve calme et sérénité et pour que je sois au meilleur de ma forme le jour J ! Finalement j'eus mon bac scientifique avec mention bien !

Après le bac une nouvelle épreuve pointa le bout de son nez... le permis de conduire. Faisant une première année de médecine je m'investissais très peu dans la conduite et ayant une mère très stressée et plus que stressante au volant cela n'arrangeait pas les choses. Je passai le permis une fois et le rata. Une fois ma première année de médecine en poche je décidais alors de vraiment retrouver confiance en moi au volant d'une voiture. Je suivis les conseils de madame Marty à la lettre pendant 2 semaines avec 5 min de respiration chaque soir et le jour de l'examen je trouvai l'inspecteur presque sympathique. Depuis je roule sur les routes de France en toute autonomie avec sérénité et détente (même avec ma mère en passager) !



Aujourd'hui à 21 ans je me sens épanouie même si je sais qu'il me reste de nombreuses choses à apprendre. La sophrologie est pour moi comme un souffle d'aide et de bien être qui permet d'avancer en prenant les choses du bon côté (ce n'est pas toujours facile) et en surmontant les obstacles un à un pour être toujours plus forte !

J. 2008