

A fleur de peau / Inaccessible



AVANT LA SOPHRO :

J'ai pris un gros coup au moral ajouté à mes problèmes physiques, je suis au bord du gouffre. Je suis inaccessible les nerfs à fleur de peau, sur la défensive car j'en veux au monde entier. Je me sens agressé au moindre regard ou mot que je prends de travers. Je suis prêt à exploser à tout moment sans aucune raison.

APRES LA SOPHRO :

(Vos séances Mme MARTY) j'ai complètement changé, je suis davantage posé plus stable moins agressif ou pas du tout car vous m'avez appris à me maîtriser , analyser la situation du moment, me contrôler, gérer le stress, réfléchir, ne pas foncer tête baissée contre un mur mais plutôt l'éviter ou le contourner.

Voilà ce que je retiens de vos séances Mme MARTY vous m'avez sorti la tête hors de l'eau et non content de cela vous m'avez aussi appris à la laisser hors de l'eau.

Beaucoup de chemin parcouru en très peu de temps depuis notre première séance. Beaucoup d'amour dans votre travail pour aider le désespéré que j'étais.

Merci beaucoup.

F. 4/2009