

Angoisses

J'ai rencontré Colette Marty lors d'un rassemblement de thérapeutes auquel elle participait en tant que sophrologue.

Lorsqu'elle prit la parole pour présenter son atelier, elle commença tout d'abord par expliquer ce qu'était la sophrologie, puis elle cita quelques cas concrets, ce qui nous permit de comprendre les raisons pour lesquelles des personnes la consultaient et tout le travail qu'elle mettait en place pour chaque personne selon ses propres problématiques, et ce, afin de l'accompagner et de lui donner les moyens de faire peau neuve, de retrouver un équilibre physique et mental.

J'ai revu Colette Marty à son cabinet et je lui ai énuméré point par point tout ce qui me bloquait et m'empêchait d'être heureuse et équilibrée : Stressée, angoissée, j'avais du mal à faire mon travail, je souffrais de douleurs lombaires et de douleurs au niveau des cervicales ; j'avais des maux d'estomac. Je comblais cette souffrance en mangeant comme un ogre ou alors je tombais dans l'excès inverse et je perdais l'appétit.



Je me sentais étouffée au sein de ma famille, j'avais le sentiment de vivre ma vie à contre courant. Je n'arrivais pas à m'affirmer, je souffrais de timidité et n'arrivant pas à m'exprimer je me renfermais, je me dépréciais. Je devenais agressive envers mes plus proches, j'avais le sentiment que personne ne m'aimait...

Tout ce mal être finissait par m'envahir et me consumer à petit feu si bien que je ressentais une grande fatigue mentale et physique.

Après 7 séances de sophrologie et de travail personnel que j'ai assidûment suivi, je peux dire aujourd'hui que je renaiss de mes cendres.

J'ai retrouvé la joie de vivre et un bon moral si bien que je ne suis plus stressée ni angoissée au travail et que je suis d'un grand réconfort pour mes patients voire pour ma collègue qui a traversé des moments difficiles et que j'ai pu épauler et soutenir moralement.

J'arrive à conjuguer avec sérénité ma vie professionnelle et affective.

J'ai de nouveaux amis qui me témoignent leur affection, que je sais aider lorsqu'ils sont dans le besoin et avec lesquels je sors fréquemment.

J'ai de nouveaux projets qui m'apportent également beaucoup de satisfaction.

Je me sens épanouie et je prends la vie du bon côté en adoptant une attitude positive. Je ne souffre plus de maux physiques.



Le lâcher prise dans certaines situations m'a également aidé à traverser des périodes où tout était bloqué. A ce jour je me sens plus forte et beaucoup plus calme.

Je remercie Colette Marty de m'avoir aidée à traverser ce tunnel et de m'avoir conduit à mes soleils intérieurs. Je la remercie pour son professionnalisme, son travail et son dévouement, son écoute et son soutien.

Puisse mon témoignage apporter une étincelle de vie et d'espoir à tous ceux qui doutent, souffrent et traversent des moments douloureux, les encourager à faire le pas, un pas en avant vers la sophrologie et vers Colette Marty.

Pour être heureux il faut changer soi-même, changer son propre regard, oser traverser et dire le noir pour trouver la couleur et sa lumière intérieure.

V. 8/2011