

## Anxiété profonde

J'ai fait la connaissance de Mme MARTY au salon du bien-être à Toulouse en 2012.

Je connaissais déjà la sophrologie bien que ne l'ayant jamais essayé auparavant. En fait je me suis toujours intéressé à de multiples domaines pour ce qui concerne le bien-être et cela pour une raison simple : depuis toujours je me sentais mal dans ma peau, j'ai toujours subi les choses, les événements autour de moi, j'étais un drogué, un drogué à la peur et à l'anxiété. Pour faire face à tout cela depuis tout petit je me suis réfugié dans mon mental, il m'a souvent été utile, cependant j'avais réalisé depuis quelques mois que tous mes soucis surgissaient de mon mental. Ce que je pensais être ma solution était en fait mon problème. Cela signifiait concrètement pour moi, que tout ce que j'avais bâti au fil du temps pour me sentir mieux, pour avancer et progresser avait atteint son paroxysme, et que tout cela était devenu obsolète inutile, voire toxique pour moi. Pas évident de sortir de cette routine, d'être et de faire autrement.



Alors, lorsque Mme Marty m'a parlé de s'adresse directement à mon cœur, de passer par une autre voie, j'ai tout de suite senti que sa démarche me correspondait.

Il n'y a aucune magie dans la sophrologie, aucun miracle, juste une aide réelle et concrète de vous aider vous-même, en réactivant vos capacités, en réactivant votre propre pouvoir d'auto-guérison. Il n'y a que cela à savoir et à comprendre. Mme Marty est un soutien, un guide précieux, un activateur de votre propre guérison. Car oui, tout dépend de vous, de votre désir à vous guérir, à faire quelque chose de différent. C'est bien la seule chose qu'elle vous demande de faire, réaliser pendant les séances l'exercice qu'elle vous propose, et à la maison quelques minutes de votre temps, si peu en fait en comparaison des résultats obtenus. Elle ne vous demande pas de comprendre, ni d'analyser, ni de vous forcer à être ou faire quoi que ce soit. Tout est naturel, tout coule de source.....

Pour partager au mieux mon expérience, je dirais que j'étais atteint d'une anxiété généralisée profonde, que me poussait souvent à l'inaction, ressasser toujours les mêmes choses dans mon esprit, à me dévaloriser, à me juger, à me laisser guider par mes peurs, à réagir toujours de la même façon. Cela se traduisait concrètement par un mal-être profond et régulier, des tensions physiques importantes, une lourdeur générale dans mon corps et mon esprit.

Après ma première séance, j'**ai retrouvé un sommeil rapide et vraiment récupérateur (ce que je n'avais plus depuis au moins 10 ans)**, et au fil des semaines j'ai vu mon corps se débloqué petit à petit (ventre moins lourd et tendu, sensation de légèreté, disparitions des tensions physiques que j'accumulais au niveau de la nuque, des bras, plus de maux de tête, une meilleure circulation de l'énergie en moi ma gorge qui était nouée depuis longtemps c'est détendue). Mon témoignage est sincère, je n'en rajoute pas et je dois vous dire aussi que parfois ça a soulevé des choses auxquelles j'étais très sensible, il y a eu des moments où tout cela se stabilisait et où je faisais du surplace et même quand je progressais, je pensais toujours qu'un problème de fond était toujours présent et finirait par refaire surface, il n'y a que vers la fin, que j'ai compris que tout avait un poids moins lourd désormais, un impact moins fort, que je n'étais plus dans mes excès négatifs.



Aujourd'hui je me sens mieux mis pas seulement, je me sens capable d'être et de faire différemment que dans le passé, tout simplement. Aujourd'hui je prends un nouveau départ, et je n'en suis qu'au début. Les choses se mettent ou se remettent en place tout autour de moi, et notamment lors de la dernière semaine où je suis allé voir Mme Marty.

Quand vous changez c'est alors que les choses changent autour de vous. Ce n'est pas un hasard, ceux qui connaissent ce terme appellent cela une « synchronicité ».

Je remercie Mme Marty pour son sourire à chacune de mes séances, pour son travail, pour ses encouragements et sa compassion tout simplement.