

## Fibromyalgie / Douleurs



Ce témoignage est pour Colette MARTY, Sophrologue, que je remercie vivement de son intervention dans ma vie personnelle et professionnelle.

Voici mon histoire : je suis mal dans mon corps, très stressée et tendue des pieds à la tête. Sur les conseils d'une collègue je prends rendez-vous chez Colette MARTY. Elle m'apprend à prendre conscience de l'harmonie entre mon corps et mon esprit, puis je m'aperçois que je me détends de mieux en mieux et plus profondément, ce qui me permet d'aller plus loin encore, de voir et de sentir ce qui me dérange, ce que je ne supporte plus dans ma vie et de là découle une reconnaissance intérieure de bien-être, de confort, d'aisance. Une pratique régulière, puisque j'ai eu la chance d'avoir les séances enregistrées, m'a ouverte au calme, à l'apaisement, à la douceur interne de mon être. Les douleurs sont moins violentes, voire certaines disparues, les muscles moins tendus, les maux de tête moins fréquents, le transit plus régulier, j'ai aussi un meilleur moral. Par cet enseignement, j'ai appris à gérer mon stress, me relaxer quand j'en ressens le besoin sans culpabilité et surtout voir la vie avec enthousiasme et sérénité. Ouf !!!!! quel soulagement !!!!

Encore à ce jour, je porte en moi cette approche si bénéfique qu'est la sophrologie.

N. 9/2008

