

Extrait d'une séance avec Mme M. : Mme M. est venue me voir de la part de son gastro-entérologue car malgré de nombreux examens, rien n'a été décelé.... Le nom de ce problème "**colon irritable**" et il lui a conseillé d'apprendre à gérer son stress... "Je n'en peux plus, je fais attention à tout ce que je mange et malgré cela je fais de nombreuses crises, je dors mal....." "Depuis que je vous vois, même si je fais encore des crises, elles s'espacent et deviennent moins douloureuses.... Ma vie devient gérable dans mon quotidien et j'arrive à oublier "mon ventre""

Phobie chien Après une séance où R. devait aller passer des vacances dans sa famille où il y avait un chien alors qu'elle avait peur de tous les chiens et était incapable de les caresser et même de s'en approcher. Après une séance, R m'a envoyée une photo où on la voit caresser le gros chien de sa tante, accompagné du message suivant : "Bonjour, tout s'est très bien passé avec N. le chien ! J'ai réussi à le caresser et à jouer avec ! Merci beaucoup ! RS

Karine (phobie conduite). Bonsoir. Me voilà rentrée d'un dîner agréable avec une amie. J'ai finalement appréhendé le trajet en début de soirée à tel point que j'avais un nœud à l'estomac qui s'est détendu lorsque je suis arrivée chez moi. Une certaine appréhension au moment de prendre le volant, petites bouffées de chaleur et j'ai pu mettre en place les exercices que vous m'avez conseillée. Ce qui m'a calmée. Des images, souvenirs désagréables sont arrivés, mais j'ai pu les remplacer par des images plus douces et penser aux petits soleils posés sur mes épaules ! J'ai l'impression que ce trajet sans souci, me permettra d'être plus sereine pour la prochaine sortie (éviter ce nœud). Je me félicite de cette réussite ! Je vous remercie sincèrement pour votre accueil, votre aide, votre mise en confiance. Karine B.

Maëla A. (angoisses) Bonsoir. Un petit mail pour vous donner des nouvelles ; ça va mieux, je n'angoisse plus (j'ai appris à me concentrer sur ma respiration et mes ancrages pour dissiper mes angoisses), mais j'ai l'impression que j'étais auparavant tellement centrée sur mes angoisses que j'avais oublié "mon mal être de fonds". Du coup, je ne suis plus angoissée. Je peux à nouveau travailler (tant mieux !). Il me reste encore une sorte de vague à l'âme mais je sais que cela va finir par passer et revenir comme avant. Je continue d'appliquer vos conseils, sachant que petit à petit la lucidité va revenir. Merci encore pour votre aide et tous vos conseils. Bien cordialement. Maëla

Crise d'angoisse et douleur au genou. résumé d'une séance, M. P en 2012 a fait une crise d'angoisse en cours... Depuis cela , quand il est fatigué physiquement et/ou psychiquement, il ne peut plus se lever. Il est venu me voir en 2017, car en plus de ce problème, il ne peut plus marcher, sa cheville ne le porte plus, il ne peut plus la bouger. Il arrive au cabinet avec des béquilles et m'indique également, que depuis le décès d'un membre de sa famille, il a de gros problèmes de sommeil. En fin de première séance, M. P. peut à nouveau poser sa cheville, ses douleurs sont très supportables. Il est très étonné du résultat. Comme convenu, il me donne de ses nouvelles et m'indique qu'il dort mieux, qu'il reprend de l'énergie et qu'il va reprendre rendez-vous, pour consolider tout cela et continuer : "à relâcher", "moins ruminer les pensées négatives", et "vivre normalement".

Stéphanie (phobie de vomir). J'ai fait deux grosses soirées depuis novembre pendant lesquelles je n'ai pas été malade. Un vrai bonheur.... Bonne soirée, Stéphanie

Mme B. Je viens vous donner quelques nouvelles suite aux dernières séances de **sophrologie et pleine conscience** faites avec vous. Je me sens mieux, **je gère mieux mes crises d'anxiété et mes tensions corporelles**. Même si ce n'est pas encore terminé, tous les soirs, avant de m'endormir, je fais la lecture corporelle et parfois dans la journée quand j'ai un peu de temps, je pense à votre voix et à nos échanges qui m'ont beaucoup apportée. J'aimerais continuer et faire de la sophrologie en groupe. Je suis très contente de vous avoir rencontré, vous m'avez beaucoup apportée et aidée. Bonne journée Mme B.

Fr. (**confiance et prise de parole**) Je suis de plus en plus à l'aise au travail et dans ma vie personnelle, la dernière séance m'a permis de me sentir plus forte que d'habitude car j'ai mieux géré ma peur. Je vous tiens au courant car je vais continuer avec vous en m'inscrivant aux séances de groupe en sophrologie. Cela sera plus facile pour moi en faisant une pratique régulière pour gagner encore plus en confiance, notamment pour prendre la parole lors de mes réunions de travail.....

M. L. (problème de couple) Je vous remercie pour l'ensemble des séances en individuel pour mieux me connaître mais surtout pour pouvoir exprimer mes sentiments à ma femme mais également pouvoir vraiment dire non. J'essaie de mon mieux d'utiliser la communication (bienveillante)..... Lors de la dernière séance, vous avez reçu ma femme ainsi que moi-même et nous avons pu dire l'un à l'autre tout ce que nous avions sur le cœur, comprendre des blocages, qui m'ont amené à vous consulter car notre couple semblait figé dans une impasse. La dernière séance a permis d'exprimer beaucoup de non dits, d'émotions. Nous repartons à ce jour tous les deux avec de nouvelles dispositions mais surtout, pouvoir tout nous dire sans se prendre la tête. Ce que je n'osais pas faire car je m'étais enfermé dans un schéma compliqué, lié à des habitudes dont je n'avais même pas conscience. Nous vous remercions pour tout cela.....M. L.