

## *Témoignage*

*Quelle était votre situation quand vous avez pris rendez-vous pour la première fois au cabinet ? Comment vous sentiez-vous ?*

Venant de faire l'expérience, pour le moins brutale et violente en raison d'un complet oubli des principes existentiels et des lois de l'équilibre psychocorporel, de ce que l'on désigne aujourd'hui sous le nom de « burn-out », j'étais dans un état de très grande fatigue psychologique et physique, en quelque sorte me trouvant dépourvu de toute forme d'énergie, en permanence ultra-anxieux et agité, comme terrassé quotidiennement par des forces négatives terriblement limitatives qui étaient relativement éprouvantes et surtout vraiment difficiles à supporter.

En un mot la situation était très compliquée au quotidien, chaque jour exigeait d'immenses efforts pour pouvoir assumer les nécessités et obligations de travail.

*Qu'est-ce qui vous a plu lors de cette première séance, et qu'est-ce qui vous a amené à revenir régulièrement ?*

Incontestablement la redécouverte d'une relation apaisée et harmonieuse avec mon corps, relation qui avait été complètement oubliée auparavant. La sensation de retrouver un contact perdu avec les différents niveaux corporels, mais également avec les niveaux psychiques intuitifs et sensibles, permettant ainsi de rétablir un lien brisé, de retrouver une harmonie perdue qui avait eu pour conséquence de conduire à une sorte de déséquilibre structurel général important.

La première séance m'a donc montré que tout n'avait pas été abimé, et que subsistait, bien que très enfouie et dissimulée, une base encore capable d'un relâchement paisible, qu'une voie existait malgré tout, permettant de s'installer sans crainte dans un grand calme et une détente très profonde.

*Quels changements avez-vous perçu dans votre vie à la suite de ces séances, et au bout de combien de temps ?*

Les changements sont intervenus peu à peu, lentement cependant, et disons-le pour être franc, même très lentement. Chaque journée était un pari sur le futur, où la conviction que le mieux être ne pouvait qu'advenir à terme. Mais cette avancée positive exigea un travail intérieur infiniment patient.

Le souvenir de ce qui était ressenti lors des séances, moments où les troubles tendaient à disparaître et le calme atteindre des profondeurs rarement approchées au quotidien, servait de guide, de soutien, permettant de faire appel à des impressions qui purent ainsi s'accroître, prendre plus d'amplitude intérieure, devenir prégnantes et actives dans le processus de rétablissement de l'équilibre général.

*Quelle est votre situation actuelle ? Comment vous sentez-vous ?*

Actuellement le bénéfice du travail accompli lors des séances sur une période étendue de pratique est très palpable. Le mieux être qui s'est peu à peu installé, est sans aucune comparaison avec l'état dans lequel je me trouvais auparavant.

Néanmoins il aura fallu pour cela décider d'un changement de forme de vie, accepter une certaine discipline en différents points (alimentation, sommeil, organisation des journées, etc.), mais le résultat est une récompense infiniment supérieure aux quelques petits sacrifices consentis.

*Avez-vous envie de rajouter quelque chose à votre propos ?*

Si je voulais résumer ce qui est advenu à partir du moment où je me suis engagé dans une recherche de l'harmonie et du mieux être en m'aidant des séances pratiquées à rythme régulier, j'emploierais volontiers cette courte formule correspondant à ce qui m'est advenu : je n'ai pas changé ma vie, j'ai changé ma manière de la vivre...et c'est un vrai bonheur ressenti chaque matin au réveil.