

Cette deuxième synthèse me permet de relater des phénomènes vivantiels au travers des techniques du 2<sup>ème</sup> degré (SAP, SCPSC, VC, SP5S, SPF, SPLS, la RDC2). Cette étape s'enrichit d'expériences plus intenses, d'un niveau de perception qui interviennent plus en profondeur. Les expériences vécues dans mon quotidien m'ont extrêmement surprises. C'est pour moi le résultat physique et tangible de tout mon cheminement. Je connais très bien le pouvoir négatif de mon mental et ses conséquences en termes de somatisations diverses. En revanche, les manifestations positives physiques de mon organisme se montrent à voir beaucoup plus souvent depuis un an d'une pratique soutenue.

### **Première partie : mon cheminement vivantiel**

Tout d'abord un moment déclencheur majeur s'est produit pendant une séance de Yoga qui me fait vivre aujourd'hui mes entraînements sophrologiques à un niveau supérieur et de façon très différente. Si je ne devais partager qu'une seule vivance ce serait celle-ci, tant je retrouve sa saveur et sa puissance dans tous mes entraînements. La perception du flux énergétique, jusque là jamais ressenti, revient et s'impose à moi, comme fidèle au rendez-vous. Il m'aide à avancer dans ma démarche. Je constate l'impermanence de certains phénomènes, les plus grossiers comme des crampes, des vertiges ou plus fins comme les variations d'intensité vibratoires qui parcourent mon corps.

Lors de cette mémorable séance je me suis sentie projetée dans l'espace puis je me suis posée, sur le dos, en équilibre sur une poutre de gymnaste large de vingt cm d'où mes membres pendent de part et d'autre de cette poutre pendant toute la séance. Une partie de moi, écoute la guidance tout en observant mon corps dormir confortablement dans cette posture ; tandis qu'une autre partie de moi accueille les phénomènes. Je me sens simultanément à trois endroits différents. Les sensations m'arrivent de toutes parts et se font écho. Mon corps en équilibre ne pèse plus, seuls mes membres sont lourds. Je me vois allongée au-dessus de la canopée tout en ressentant des niveaux de sensation différents. Les images de voyage qui passent mettent mes sens en éveil. J'entends précisément les oiseaux. Je sens des pétilllements sur ma langue, une pression dans mes yeux, des bulles dans mes oreilles, des picotements dans mon nez. Les poils de mes bras se soulèvent, j'ai la chair de poule. Mes organes se mettent à l'affût de tout ce qu'ils peuvent capter autour de moi et à l'intérieur de moi. Je vis une présence à moi-même peu familière avec des perceptions dans mon corps très fines qui ressemblent à des vibrations ; c'est un faisceau de fines vibrations subtiles. Une onde parcourt mon corps comme une vague, de la pointe des cheveux jusqu'au bout de mes orteils. Puis une grande fraîcheur s'installe autour de mes orbites. Je respire par la vessie où je ressens de la stabilité physique, intellectuelle et émotionnelle. C'est de la douceur dans tout mon corps qui est fluide et souple. Je me sens comme un ballon d'hélium : je ne sens plus de tension dans mes muscles et mes articulations ; les liens qui m'entravent sont coupés.

Qu'est-ce qui est le fruit de mon expérience sensorielle et qu'est-ce qui appartient réellement au monde intérieur de mon corps et au monde physique qui m'entoure ? Vaste question ? Je n'ai pas vraiment envie d'avoir la réponse, j'ai juste envie d'accueillir les bienfaits de cette expérience tant elle est chargée de positif et me permet de me détacher des événements qu'ils soient heureux ou malheureux. L'important c'est le recul que cela m'apporte au-delà de mes propres désirs ou aversions.

Les entraînements se font au fur et à mesure plus stables et sereins. Les phénomènes sont plus fins à percevoir. Un temps, j'ai même cru qu'il ne se passait plus rien. Puis, en poursuivant les exercices et en soutenant mon attention avec une respiration plus légère, centrée sur le bout de mon nez plutôt que sur mon abdomen, j'ai de nouveau ressenti des phénomènes se manifester par des vibrations diffuses dans tout mon corps. Cette vague de vibrations crée un pont entre mon corps et mon esprit. Je retrouve une sensation de légèreté qui ressemble à celle de mon insouciance quand j'étais plus jeune. Mais en fait, c'est une autre forme de légèreté, cette fois liée au détachement que procure la méditation. Les responsabilités, les préoccupations, les contrariétés n'occupant plus de place dans le mental, je retrouve mon état de sérénité sans altération, malgré les épreuves et les angoisses passées. Entre chaque séance la sérénité reste installée, et les moments d'agitation intellectuelle deviennent éphémères. Si des moments de doute surgissent, le chemin pour revenir à la sérénité reste bien accessible. Nul besoin d'analyse ou de réflexion, mon corps sait me guider : pour moi c'est l'épure. Ma conscience est dans mon corps et j'ai pleinement conscience de mon corps.

## Deuxième partie : les apports dans mon quotidien

Depuis le début de ma pratique de la sophrologie et de la méditation il y a environ quinze mois, des transformations majeures se sont opérées en moi, aussi bien sur le plan physique que mental, qui transforment peu à peu ma vie.

En premier lieu, ma ménopause constatée physiologiquement depuis un an par ma gynécologue comme étant irréversible n'était apparemment qu'un phénomène impermanent. Depuis cinq mois, tout est revenu à la normale, avec une stabilité hormonale sans précédent dans ma vie de femme. J'ai eu des migraines toute ma vie, et désormais plus aucune ne se manifeste pour ce motif.

Les bénéfices sur le plan de ma santé sont évidemment nombreux qu'il n'est pas nécessaire de détailler ici.

Par ailleurs, toutes mes somatisations ont totalement disparu.

Les années de psychanalyse n'ont pu enrayer ces somatisations. La compréhension intellectuelle n'y suffisait pas. Au fil des années, j'ai appris à écouter et deviner les messages que m'envoyait mon corps. Mais je pouvais souffrir pendant des semaines avant que je trouve la réponse qui ramènerait le calme dans mon corps et mon esprit. La plus longue période a duré plus de six mois. Ces épisodes de somatisation intervenaient en réponse à un stress ou une souffrance psychologique qui m'ont accompagnée durant une trentaine d'années.

Aujourd'hui, quand je sens les prémices d'une somatisation, j'accueille le phénomène de façon consciente. Je ne subis plus la douleur. Je prends en compte le phénomène et un changement s'opère ou ne s'opère pas en fonction des circonstances. Mais dès l'instant que j'ai identifié ce qui me déstabilise en pleine conscience et que mon inconscient est d'accord avec les choix que je fais, la douleur disparaît.

Désormais, je prends en compte le phénomène avant qu'il ne devienne somatisant. La méditation permet de me laisser guider par mon corps et mon intuition pour faire des choix profonds qui me permettent de rester centrée.

Lorsque je ne peux pas changer une situation inconfortable, je change la vision que j'en ai et je fais ce que je dois faire en pleine conscience sans tension inutile. Je le fais en m'économisant le plus possible. C'est alors que tout devient beaucoup moins fatiguant et contraignant. L'apport de Jacobson m'a été très utile pour obtenir ce résultat très satisfaisant. Cela permet de mieux gérer au fur et à mesure des situations difficiles source d'angoisse ou de simples tâches domestiques, de classement ou de gestion qui sont souvent procrastinées.

Désormais, grâce à ma pratique, les voix de communication entre mon esprit et mon corps sont ouvertes. Les deux sont connectés d'une façon qui dépasse le niveau de compréhension rationnel et analytique. Je ressens une sensation de globalité, en moi et en dehors de moi qui me permet de faire totalement confiance à mon intuition, ce qui convient bien à mon cerveau droit.

Il semblerait que la somatisation n'entre plus dans mes modalités de fonctionnement, si je reste vigilante à prendre en compte ce qui peut bafouer mon système de valeur. Je reste prudente... Attention au risque de rechute ! Suis-je bien en rémission ? Seule mon assiduité me le confirmera, je sais maintenant que cela ne dépend que de moi.