**Phénodescription séances de sophrologie**

**NGN avec Evelyne REVELLAT**

Jeudi 03 décembre : 10 minutes pour introduction séance 12h30-15h30 FO Ouverture Emergence

Première séance de sophrologie en groupe avec Evelyne. Etat de grand stress du fait des dernières nouvelles internes à l’entreprise qui bouleversent les paramètres du nouveau projet en cours de lancement auquel je viens de consacrer 1 an d’efforts intenses dans le cadre d’un nouveau département. Je me sens très déstabilisée et sous pression. Ces 10 minutes me permettent de reprendre un peu le contrôle, mais je sens toujours les battements de mon cœur très forts et me dis qu’il me faudra bien plus qu’une séance de sophrologie pour arriver à éradiquer ce stress qui me ronge. Je n’arrive pas à rentrer totalement dans la pratique. Mais j’essaie, et j’accueille car je fais confiance au praticien et me dis que ce n’est que la première séance… Un peu de pratique me sera sans doute utile, ou au pire ne me fera pas de mal !

Présentation générale du projet que je connais car l’ayant déjà travaillé en plusieurs séances avec Evelyne. Pas de surprise majeure, sauf de voir comment les collaborateurs vont ou ne vont pas adhérer. Je sens quelques réticences qui ne me surprennent pas. Mais l’intention est lancée. Pour moi elle est juste. Nous verrons bien.

Jeudi 06 décembre : 10 minutes pour FO Convergence séance 12h30-15h30

Séance généralement très difficile car thèmes abordés douloureux. Je ne me souviens pas du tout de la partie sophrologie tant à postériori cette séance fut triste pour moi. Prise de conscience que la partie commerciale du Centre de Bien-Etre ne pourra se développer suffisamment rapidement pour survivre dans le contexte actuel du fonctionnement et des ressources de la société. Sentiment d’échec profond. Je ne me sens plus à ma place. J’ai l’impression d’avoir trahi un immense espoir : le mien, celui des praticiens qui m’ont fait confiance et qui ont cru en mon dynamisme, à qui j’ai vendu mes compétences, et des clients qui semblent tant apprécier le lieu et qui espère le voir se développer. Sentiment d’avoir échoué. Je m’en veux énormément. Tristesse profonde amenant à un désir d’auto-destruction. Je n’ai plus aucune valeur. Plus de gout ni d’envie de rien. Sauf de disparaitre. J’arrive à peine à ravaler mes larmes. De désespoir et de rage. Je porte trop de douleurs en moi, et j’ai hâte de finir cette journée si lourde. En rentrant à la maison, je plonge encore plus profond… Et annonce à mon mari mon souhait de divorce. 17 ans de mariage, 2 enfants, beaucoup de hauts et de bas du fait notamment de sa carrière d’artiste, une séparation déjà en 2006/2007 puis une deuxième chance donné à notre mariage depuis 2008. Mais cela faisait déjà des mois que je savais que je souhaitais cette fois aller jusqu’au bout de la démarche de divorce. J’attendais de passer notre anniversaire de mariage le 16 décembre, mais j’ai craqué totalement, ce 06 décembre au soir. Tout s’effondre autour de moi. Je ne suis plus à cela près. J’ai juste besoin de me reconnecter à ma réalité et de revenir à ma vérité.

Vendredi 07 décembre : 11h à 11h45 séance spéciale individuelle

Devant ma détresse sur le plan professionnel, Evelyne me propose de revenir le lendemain pour une séance individuelle. Qui commence par toute une série de questions. Cela me met très mal à l’aise. Je tente de répondre évasivement sur mon mal-être sans nommer la réalité de ce que je ressens. De vieux démons que je pensais avoir repoussé à jamais et qui refont surface : dépression et suicide. Alors que le projet était (est) si beau et que tous les jours des personnes m’en parlent comme tel. J’ai juste l’impression d’avoir trahi cet espoir, ce projet, et je m’en veux à mort. Je n’en parlerai que dans des termes très édulcorés pour ne pas choquer la praticienne en face de moi : grande déception de moi-même, sentiment de tristesse, de vide, d’échec. Il est clair que je n’arrive pas à digérer. Je ne peux plus sourire, plus communiquer. Je suis perdue, éteinte, et juste habitée par la peine qui envahit tout mon être. Toutes mes pensées sont négatives. Je suis au fond, et je n’arrive pas à remonter. La situation me semble fermée. Malgré les nombreuses manifestations de soutien. J’en ai honte. Je les entends, je les apprécie, mais je ne les intègre pas ; je suis devenue hermétique dans ma souffrance. Evelyne me propose quelques exercices physiques de mouvements et de respiration. Déjà je sens des choses se modifier en moi. Un peu moins d’oppression, un petit soulagement. Un retour au corps pour lâcher ce mental qui me fait si mal. Puis nous nous asseyons et rentrons dans la partie sophrologie. Contrairement aux autres fois, je me rends compte que je rentre beaucoup plus rapidement dans la pratique et que j’arrive mieux à me concentrer sur les paroles prononcées, à suivre les instructions. Et à les vivre pleinement. C’est un véritable voyage. Voyage vers moi-même où je me retrouve, où je reconnecte mon centre vital à ma personne et à mes émotions, où je retrouve une cohérence, une harmonie, un bien-être, un équilibre. J’ai l’impression de me trouver dans une tranche opaque, entre 2 zones parfaitement définies, linéaires, et que ce tampon est ma sécurité. Je navigue dedans pour me ressourcer et retrouver mon sens. Lorsque la séance est finie et que j’ouvre les yeux, j’ai l’impression d’être revenue sur terre, d’avoir réintégré mon corps, et que la vraie Nathalie est de retour. Je suis sidérée d’avoir ainsi changé d’état. La transformation est profonde et réelle. Je la sens très stable, au cœur de ma personnalité. Je me suis retrouvée et j’ai pu prendre la distance nécessaire avec ce qui était en train d’arriver autour de ce projet. Je me sens maintenant sereine, équilibrée, rassurée, capable de faire face. Je n’en reviens pas moi-même de ce changement intérieur radical. Je pense qu’il doit se voir sur mon visage. « Waououou ». Je crois que ce fut mon premier mot, mais qu’Evelyne a tout compris. Nous échangeons quelques instants, et je la remercie chaleureusement pour ce retour à moi-même. J’ai l’impression d’avoir repris les rênes. Puis une personne qui me connait bien rentre dans la pièce et constate immédiatement mon changement d’état. Un grand sourire me revient naturellement aux lèvres. L’appétit aussi car nous sommes allés ensuite déjeuner ensemble. Ouf, il était temps. Je commençais en plus à devenir anorexique ! Toutes les personnes m’ayant croisé après cette séance ont pu voir cette transformation totale. La puissance de cette séance m’a aidé ensuite à prendre la route pour partir à la campagne où nous avons eu une réunion familiale le lendemain. Je me sens étrangement calme, posée, équilibrée, sûre de moi. J’ai été capable de passer un moment agréable avec tous nos invités, et suis revenue bien plus détendue pour faire face aux clients ayant loués le lieu le dimanche pour un stage de « méditation pleine conscience et auto-hypnose ». Il était temps que la responsable des lieux présente une autre énergie plus en cohérence avec les pratiques proposées dans le Centre de Bien-Etre BETEN !

Jeudi 13 décembre : Atelier sophrologie 13h30 à 15h30

Pensées agitées qui se bousculent. Capacité de calmer ces pensées diverses et de retrouver une sensation de centrage grâce à la séance. Les mains chauffent. Le visage se détend. Sensation d’expansion du cerveau, de la conscience des choses. Arrive à avoir plus de contrôle de soi, tout dans le relâchement. Permet de me retrouver, de revenir à l’essence du moi, de faire la paix en moi. Oreilles qui pop. A la fin de la séance, envie de bouger, de courir, de danser (mais je n’en ferai rien).

Jeudi 20 décembre : Atelier sophrologie 13h30 à 15h30

Arrive mieux à différencier mon activité mentale de ma réelle personnalité. Arrive plus rapidement à l’apaisement car je reconnais un état précis que je recherche. Je me détends. Mais à l’annonce du travail à faire sur le plan d’action, douleur vive dans un point très précis au creux de la gorge dans laquelle j’ai l’impression de recevoir un pieu. Je suis crucifiée à la gorge ! Je me touche à cet endroit pour vérifier d’où peut venir la douleur. Il n’y a rien devant ce point et pourtant l’oppression que je ressens à cet endroit est si vive. Cela se double par des douleurs dans le dos comme si je recevais une volée de coups de bâton. J’ai très mal dans tout le dos. Je me dandine sur ma chaise. Il faut absolument que j’arrive à sortir de cet état me dis-je, et je visualise une grande plage avec mon regard tourné vers une mer calme. Les douleurs s’apaisent. Je fais appelle à une situation personnelle pour me sortir d’une douleur professionnelle. Je ne sais pas trop si cela est permis ou non. Mais ça marche ! Et il fallait absolument que j’évolue, que je sorte de cet état. La paix, l’équilibre, l’harmonie reviennent en moi. Ouf. J’ouvre les yeux et je peux finir la séance dans un état de sérénité agréable, en toute maîtrise. Cet état me remplira d’une belle force lumineuse toute la soirée où je dois prendre la route pour une réunion loin de Paris. Avant de reprendre la route, je décide de diner dans cette ville, et fait une rencontre intéressante avec un anglais qui finit par m’inviter à rejoindre sa table. Je rentre chez moi tard dans la nuit, mais toujours très stable et sereine, même quand j’arrive devant l’embranchement qui indique que l’autoroute est fermée. Il est bientôt minuit. Je suis dans les embouteillages. Je ne m’énerve pas. Tout va bien. Je suis profondément et sincèrement stable. Une joie calme m’habite. Je pense à Evelyne et la remercie du fond du cœur de m’avoir donné accès à la capacité de trouver et de faire perdurer cet état en moi. Vivement les prochaines séances !