

Témoignages

Bonjour,

J'ai débuté des cours de sophrologie il y a huit mois pour essayer de m'extraire d'une situation de stress quasi permanente, dans ma vie personnelle et professionnelle.

En effet, sans que j'en connaisse (à ce moment-là) réellement les raisons, j'étais en proie à des crises d'angoisse assez violentes, voire même des attaques de panique, qui devenaient de plus en plus fréquentes, extrêmement invalidantes au quotidien, qui me laissaient complètement anéantie et désarmée et qui finissaient par atteindre également mon entourage familial.

J'avais l'impression de ne plus pouvoir "sortir la tête hors de l'eau".

J'ai donc pris contact avec madame Carine REGAZZACCI en novembre 2018 et ça a été pour moi une rencontre salutaire.

Tout d'abord, j'ai cru que la sophrologie consistait uniquement à répéter des techniques de respiration destinées à détendre.

J'essayais d'appliquer avec beaucoup de rigueur les conseils que l'on me donnait mais sans résultat spectaculaire miraculeux (Bien sûr, la sophrologie ne s'apparente pas à de la magie !).

Mais s'en vraiment m'en rendre compte, au fil du temps, les séances se sont imprégnées en moi et j'ai senti que j'effectuais un parcours émotionnel extrêmement bienfaisant.

J'ai appris à me trouver (ou à me retrouver plutôt), à m'autoriser à penser que je suis une personne qui occupe une certaine place dans le monde qui m'entoure, avec mes craintes, mes convictions, mes forces et mes faiblesses.

J'ai compris également que je ne pouvais pas tout contrôler autour de moi et je pratique le "lâcher prise" avec beaucoup plus de facilité.

Je me libère petit à petit de tous ces poisons mentaux qui envahissaient mon esprit sans que j'en ai vraiment conscience.

Je veux continuer à suivre ce chemin vers la sérénité et je remercie madame REGAZZACCI pour l'aide qu'elle m'a apportée.

J.E.

La pratique régulière de la sophrologie me permet d'acquérir des techniques que je peux pratiquer seule et au quotidien.

Ces séances m'apportent confiance en moi, car c'est un « outil » que j'ai toujours à portée de main et que j'utilise pour gérer des situations de stress, d'inquiétude ou mal être et retrouver calme et sérénité.

Je pense aussi que mes rapports aux autres ont changé. Je m'exprime d'avantage, avec plus d'assurance, et aussi en choisissant les mots appropriés mais toujours avec bienveillance vis-à-vis de mon interlocuteur.

La pratique régulière de la sophrologie est une richesse pour mon chemin

Mapie

Quelle belle découverte pour moi que la sophrologie !

Ces séances empreintes d'écoute et de bienveillance m'apaisent.

Je porte ainsi un regard beaucoup plus positif sur les obstacles qui jalonnent mon parcours de vie.

En totale confiance, je me laisse guider par la voix de Christine et peu à peu un bien être m'enveloppe comme un cocon, apaisant et ressourçant....

Christine

La sophrologie est un temps pour soi particulièrement important. En effet, la société dans laquelle nous vivons nous impose un rythme soutenu dans lequel nous nous perdons et nous nous oublions.

Les séances permettent d'apprendre :

- à se recentrer sur sa personne,
- à faire tomber les pressions pour s'apaiser,
- à se respecter en tant que personne, et à ne pas porter de jugement sur soi ni sur les autres,
- à communiquer dans les situations du quotidien dans la vie privée ou professionnelle,
- à accepter les situations telles qu'elles sont et à faire en sorte de les appréhender au mieux.

C'est un processus qui demande un investissement personnel pour pouvoir être soi-même.

Florence