

Travail de groupe - Bilan après 10 séances

(En italique, les différents ressentis exprimés en fin ou début de séances, par les patientes.)

a) Gestion du stress, des émotions

Il y a un consensus sur le fait d'être plus à même de les maîtriser, bien que l'anxiété soit toujours existante, avec des sources de stress constantes.

– Choix de se centrer, utilisation des outils, en particulier la respiration, in situ.

« Je m'entraîne un peu à la demande pour me calmer, dans la voiture, dans les salles d'attente »

« Dans les moments de tension extrême, ça soulage »

« J'utilise les exercices quand je me sens tendue, pour me dégager des peurs. Après je ne me sens pas dans le même état d'angoisse et de peur »

« J'arrive à repousser les moments de panique, je suis en bonne voie pour modérer »

« Avant j'étais très en colère, maintenant je suis plus dans l'acceptation »...

b) Gestion des situations, prise de recul

On remarque une :

– Prise de distance par rapport aux stresseurs récurrents, aux schémas de fonctionnement peu confortables et inefficaces.

– Prise de recul par rapport au discours mental, la façon dont il peut miner, démotiver.

« J'avais des réveils difficiles, avec de mauvaises idées, ce matin j'ai fait la respiration et tout était balayé! »

« Je m'oblige à faire des choses conscientes »

« Je ressens une légèreté de l'esprit, mes pensées s'éclaircissent [...] Il y a un fonctionnement harmonieux pendant la pratique qui permet une prise de distance »

« C'est une expérience riche, à un niveau corporel et spirituel [...] Je connais une meilleure harmonie corps/esprit qui amène à plus de sérénité et de confiance »....

c) Domaine physique : vitalité, sommeil, ressenti des douleurs, des effets secondaires des traitements ou des suivis et soins médicaux.

Il y a un mieux-être, en général, que ce soit au niveau des douleurs (articulaires, maux de dos, maux de tête), de la vitalité, du sommeil.

« Je suis plus en forme le matin », « J'ai plus d'énergie », « Même si je ne me rendors pas, au moins je suis tranquille », « Je suis arrivée avec une douleur dans le dos qui a

diminué considérablement », « le côté dynamique de la séance m'a fait du bien aux maux de tête provoqués par le stress »...

La personne la plus douloureuse du groupe, témoigne d'un grand bénéfice :

- Acceptation plus facile de la douleur de fond, grâce à la détente, la respiration,
- Meilleure gestion des pics de douleur,
- Majoration des effets des séances d'ostéopathie, en suivant la manipulation, en conscience et avec la respiration.

Après avoir essayé pas mal de produits qui *« utilisés en traitements de fond ont aussi des effets secondaires (somnolence, troubles digestifs...etc) qui se cumulent avec ceux de l'hormonothérapie »*, elle a décidé *« d'arrêter ces médicaments et de les réserver vraiment aux accès de douleurs aiguës, par exemple les périodes d'hypersensibilité au toucher qui peuvent parfois être handicapantes. »*. Pour gérer les douleurs plus routinières, elle utilise principalement la sophrologie et l'ostéopathie :

« Pour venir à bout des désagréments quotidiens (fourmillements, brûlure tolérable, sensations de crampe prolongée, engourdissement...etc), je canalise la respiration vers l'endroit douloureux et je me parle dans ma tête... », « J'amène la respiration là où ça fait mal »... *« Mon image relaxante vient et c'est comme une aube qui se lève sur les endroits très douloureux. »*

« [La sophrologie] fait de la place dans ma tête pour que je puisse accueillir un arc en ciel de couleurs, des sons, des odeurs agréables, des images relaxantes... J'en ressors ressourcée, les douleurs disparues ou bien amoindries.

J'ai appris que changer la façon de penser la douleur, l'accepter, réduit son intensité. Du coup je la perçois moins longue, plus légère à porter.

Quand je sens une douleur s'intensifier ou lorsqu'elle arrive subitement, j'arrête tout mouvement pour l'écouter. «

d) Projection dans l'avenir

On peut noter :

- **Une vision plus optimiste de la vie**

« Je regarde la vie et le monde autrement », « je peux entrevoir le bonheur »

« Je me suis libérée de pas mal de choses et j'avance de manière posée et apaisée »

- **Beaucoup plus, ou plus, de facilité à se projeter dans l'avenir**

« Les projets transportent et donnent de l'énergie! »

« Vivre la réalisation de mes projets, ça faisait une joie immense, partagée »

« J'avais un grand sentiment de joie, en imaginant que je surmontais une grande peur, l'impression d'avoir franchi une étape »

• **Beaucoup plus, ou plus, de confiance et sentiment de maîtrise de leur vie**

« Sentir la confiance, ça faisait tout chaud..! »...« Je me suis sentie capable »

« La prochaine fois je serai capable de faire autrement, je saurai comment me confronter aux difficultés »

« J'ai refermé une parenthèse de ma vie, j'ai l'impression de repartir »

« Je retrouve une liberté par rapport à des choses bloquées »

e) Amélioration des relations sociales

Elle est significative ou très significative, la pratique les rend plus tolérantes et empathiques, en acceptant mieux les autres tels qu'ils sont, en étant moins dans le jugement.

« Avant, j'étais dure avec les gens, ils n'étaient jamais assez parfaits, maintenant, ils sont comme ils sont » et le vivre de cette façon *« ça soulage »*.

f) Les échanges libres

En dehors du questionnaire, ce partage a donné l'occasion de mettre en avant d'autres points :

• l'intérêt d'un travail de psychothérapie, en parallèle, et l'enrichissement mutuel que cela peut apporter : la sophrologie met à disposition du matériel en faisant surgir des images, des impressions, qui peuvent être décryptées, après coup, mises en mots, en sens, avec le psychothérapeute.

• l'établissement de sorte de **retrouvailles**, ou prémisses de retrouvailles des participantes avec elles mêmes :

Avec leur corps souvent malmené, morcelé, et obligé de suivre le rythme imposé par la maladie, la vie sociale, le travail.

« J'arrive à me sentir bien dans mon corps, avant je me sentais éparpillée... »,

« le sentiment de morcellement disparaît [...] maintenant je peux habiter mon corps et être bien et

naturelle.... », *« Je me sens plus présente à moi-même et unifiée »*,

« Mon corps était engourdi, c'est comme un réveil musculaire : tout circule mieux »

Avec leur histoire, des moments très difficiles de leur vie,

« J'ai envie de l'intégrer[mon passé], pour avancer »...« Il y a des vérités qui sont remuées, soit on refuse de

les regarder parce que ça fait mal, soit on peut regarder et avoir une autre approche.»

Avec leurs besoins, en étant plus à l'écoute de qui elles sont et de ce qui les nourrit.

« Ça me redonne confiance dans mes facultés de respect de moi même »

« Je veux me recentrer sur moi et ne plus subir toujours les mêmes choses... Faire ce que j'ai envie de faire et ne pas m'inquiéter pour les autres »

« Quand je suis centrée, c'est moi...c'est le juste équilibre et la juste distance par rapport à la réalité, au monde, aux autres »

« Je veux me recentrer sur moi, mes envies, mes désirs... »

« J'ai été une mère de famille [très tôt] et j'ai donné de très mauvaises habitudes aux autres, maintenant je veux mettre mes limites! »

« J'ai envie de faire ce qui me tient à coeur, qui avait été occulté dans cette dispersion, c'est une partie de moi oubliée que j'ai envie de réaliser »

« Je sens les frémissements de quelque chose de nouveau qui s'installe »

« Je n'avais pas de rôle, maintenant j'en ai un »

« Peut-être que je suis en réconciliation »