



Inspirez, souffler... **POSITIVEZ**

« Vous inspirerez doucement par le nez, vous retiendrez l'air dans votre poitrine, et poumons pleins vous contracterez tous les muscles auxquels vous pouvez donner l'ordre de se contracter. Et quand vous le souhaiterez, vous soufflerez par la bouche comme dans une paille pour rejeter tout le négatif qui est en vous. Nous allons le faire ensemble... »

Les paupières sont closes, les respirations profondes et maîtrisées, les corps relâchés. D'une voix douce et posée, Sophie Boucard anime cette cinquième et avant-dernière séance de sophrologie, aussi concen-

trée que le petit groupe qui lui fait face. Des participants qui aspirent tous à se délester du poids du handicap, de sa violence, de son injustice, de ses empêchements. Et qui s'en iront plus sereins, plus solides, avec un regain d'énergie. Sur ce long chemin vers la paix intérieure, Sophie les guide pas à pas.

« On joue avec la respiration pour dénouer des points de tension, chasser les pensées négatives, les angoisses, les frustrations, les problèmes qu'on porte à bout de bras. Il y a l'air qui rentre et celui qui sort et plus on en sort, mieux on nettoie le corps et l'esprit » explique-t-elle. C'est un détoxifiant naturel

qu'on a tous en nous mais nos sociétés sont tellement speed qu'elles nous obligent à respirer trop rapidement ».

Atteinte d'une maladie orpheline, tétraplégique et amputée d'une main, Kathy a appris récemment qu'elle avait développé un cancer du sein. En arrivant, elle a failli rebrousser chemin, le moral en berne. « *Je me disais : c'est encore quelque chose qui vient se greffer à tout ce que j'ai et pourquoi moi, toujours moi ?* » Comprise et encouragée par ses compagnons, elle est finalement restée. Une grande bouffée d'oxygène qui lui a fait « un bien fou » reconnaît-elle. « *J'ai de gros pro-*

blèmes respiratoires depuis la naissance, jusqu'ici rien n'a marché mais la sophrologie m'aide parce que j'apprends à respirer autrement et donc je vis autrement, et je vis mieux. A la fin de la séance on n'a qu'une envie c'est de recommencer. On voit le soleil apparaître. On prend ce qui nous arrive différemment. On repart avec notre maladie, c'était l'ennemie au départ mais maintenant on l'accepte ». Et d'affirmer « je ne vais pas me laisser aller, je vais me battre ».

Grâce à ces exercices de lâcher prise et de visualisations positives, beaucoup comme Kathy se sont découverts des capacités de résilience dont ils n'avaient pas conscience jusque-là. Un moment d'abandon et de réconciliation avec soi-même qui libère et qui reconforte.

« Nous allons maintenant demander à notre conscience de nous envoyer un mot positif, un mot qui lorsqu'on y pense nous fait du bien et si une image l'accompagne nous la gardons. Nous inspirons, le ventre se

gonfle, nous répétons notre mot, puis nous commençons une expiration lente et agréable au cours de laquelle nous installons au plus profond de nous-même tout le bénéfice lié à ce mot... »

Des techniques simples de relaxation qui à force de répétitions deviennent des automatismes comme en témoigne Jean-Yves qui n'a râté aucun de ces rendez-vous bimensuels. *« Quand j'ai du mal à trouver le sommeil, j'ai prit l'habitude de faire de l'auto sophrologie et je m'endors souvent avant d'avoir achevé ma séance ».* En 2006 un accident vasculaire cérébral a changé sa vie et lui a ouvert les yeux. *« Les tensions nerveuses sont souvent dues au stress. J'avais une entreprise, je travaillais 18h par jour, à un moment donné le corps a dit stop. Aujourd'hui je me sens plus calme. Quand j'écoute Sophie son intonation m'apaise et je ne suis pas le seul, c'est carton plein à chaque fois. Ça veut bien dire qu'elle fait un travail de qualité et en profondeur ».*

« Confiance, Harmonie. Espoir ». C'est sur ces mots que s'achève la séance d'aujourd'hui. « La confiance qui est maintenant renforcée par le positif qui est en nous. L'harmonie entre notre corps et notre esprit. L'espoir de pouvoir avancer dans notre vie comme nous le souhaitons ». Des mots à retenir quand un changement d'air s'impose pour faire face aux difficultés de l'existence et réussir à les surmonter.

Proposé par la délégation rochelaise de l'APF et plébiscité par les participants qui en redemandent, cet atelier bien-être a tenu sa promesse, et plus encore en favorisant les rencontres, le dialogue et les rapprochements. Des relations humaines qui elles aussi aident à positiver.

Nathalie Combes

Crédit photo :
APF France handicap