



BURN OUT

Un matin de mars 2018...

*Une perte de mes capacités cognitives, un corps intensément douloureux, immobilisé par un blocage articulaire total... "Ground control to Major Tom"***... Tom ne répond plus !!*

Mes enfants affolés appellent le médecin. Le diagnostic est posé. Avec le peu de force qui me reste, je le refuse. "Avec votre tempérament, je ne suis pas inquiet, vous vous relèverez, allez, dodo !"

Oui, je dormirais environ 22h par jour.

Les traitements à la cortisone, anti dépresseur/épileptiques/douleurs/inflammatoires ne sont pas tolérés par mon organisme. J'oscille entre la surexcitation que je ne maîtrise pas et l'absence totale de conscience. Je ne comprends pas ce qui se passe en moi.

Emmenée par une amie chez une kinésologue, mon état nécessite plutôt l'utilisation du neurofeedback dynamique qu'elle pratique également. (une chance !).

J'ai bénéficié de 2 protocoles sur 6 mois (environ 30 séances) qui m'ont autorisé à pratiquer la sophrologie sur 4 mois. Voici un grand grand résumé des résultats vécus durant cette période :

Protocole 1 = 2 séances hebdo sur 1 trimestre. Bénéfices constatés :

- Une énergie parcourt mon corps, je la ressens vivement dès la 1ère séance.
- Récupération d'un fond de mémoire qui permet de comprendre les questions très simples et d'y répondre « oui/non/je sais pas » ! Je fournis un effort considérable pour fouiller dans le vocabulaire et parfois je n'y trouve rien. Retour de l'émotion et d'un éclair de conscience : tristesse et pleurs.
- Mémorisation partielle de mon vécu de la veille.
- Diminution significative des douleurs et augmentation de la motricité.
- Je peux rester éveillée environ 4h dans la journée.
- Retour de l'autonomie : Utilisation de mon tel pour programmer les rdv, je me rends seule, à pieds chez ma thérapeute. (30 mn pour parcourir 200m). Aptitude aussi à mesurer le temps qu'il faut pour traverser une rue sur la durée d'un feu rouge, à chercher les trottoirs les plus bas pour éviter de souffrir en levant les pieds....!

2ème protocole, 1 séance hebdo sur 2 mois : type de récupération :

- Capacité à me fixer 2 ou 3 objectifs/jour .
- Je mène des discussions cohérentes, la vitesse de réflexion est quasi normale mais la résistance au stress est à travailler, j'ai vite peur de ne pas répondre ou faire les choses dans les temps !
- Augmentation du périmètre de la marche avec la peur de me perdre sur le chemin du retour. Je prends des photos (maisons/noms de rue), au cas où... La capacité à mesurer un risque et envisager une solution est de retour.
- Les capacités cognitives et motrices permettent enfin de pratiquer seule la **sophrologie phénoménologique** pour consolider la conscience de la temporalité (récupérer la conscience de mon état présent, mémoire de mon passé et capacité à me projeter dans le futur).

Dans un premier temps les 3 temps se télescopent. Après 4 mois de pratique quotidienne, tout est redevenu normal et j'ai nettement amélioré ma motricité.

Il me reste à vivre hors de tout parcours thérapeutique, à retrouver le cours de ma vie, et prévoir l'avenir en toute sérénité.

Je sais désormais répondre à mes besoins en respectant mes limites pour rester en équilibre.

Nathalie Groperrin, votre praticienne !

**** Space Oddity, chanson de David Bowie*