



# TÉMOIGNAGE D' ISABELLE ROGER

37 ans - Mariée  
Infirmière et Yoga Teacher

Accompagnement suivi : Programme 90D

Broc - Fribourg, le 14/09/2020

« Sarah et son 90D sont arrivées au moment idéal dans ma vie. Je touchais du doigt beaucoup de dysfonctionnements de ma machine interne et je n'arrivais pas à dépasser un certain stade d'évolution malgré mon envi et tout ce que je mettais en place. Je voulais agir puissamment et j'étais très enthousiaste de participer à cette aventure de groupe.

Au départ mon corps était douloureux, mon mental rigide et contrôlant, je me dévaloriser et je n'accordais d'importance qu'au jugement extérieur. Mon humeur oscillais entre tristesse et colère et j'avais l'impression que mes expressions de joie étaient surfaite. Mon quotidien était stressant car j'anticipais et je n'étais jamais prise au dépourvu. Je me positionnais facilement en victime et doutais beaucoup.

L'accompagnement de Sarah, sécurisant, englobant et régulier m'a encouragé dans l'exploration de moi-même. Son humanité et ses failles qu'elle côtoie gracieusement et transforme m'ont permis de m'observer dans mon entièreté et de remettre en question des choses que je n'avais pas envisagé d'aborder.

Ainsi mes objectifs se sont modifiés au fil des jours. Sarah s'est adaptée à chaque vague, elle a répondu de façon varié et créative à mes besoins du moment.

Au-delà de son approche individualisée, sa vision large a enrichi mon paysage.

Après plusieurs mois de recul, je me rends compte que la transformation est évidente et plus grande qu'espérée. J'ai confiance en moi et j'ai repris mon pouvoir. Je me suis détaché des attentes d'autrui. Je côtoie de manière sereine mes émotions et je suis plus souvent dans la joie authentique. Je suis plus consciente de moi-même et de qui je suis acceptant aussi mes limites. Il est plus simple de m'extraire et d'observer naturellement ce qui se passe en moi. Je vois facilement chaque chose sous de multiple facette. J'aborde les situations complexes avec plus de sérénité et me laisse surprendre par la vie. La team est pour moi au cœur du processus, un moteur sourd et un magnifique miroir sans qui les résultats ne serait pas aussi extraordinaire. Je me suis facilement identifiée à Sarah car elle est humainement parfaite dans ses imperfections et profondément bienveillante. Cette rencontre magique est un magnifique cadeau. »