

ÉCOUTE TON CERVEAU, TON CORPS A MAL !

Sophie Surjus



MON CAHIER EPSSY

SOMMAIRE

02

*Présentation du
cahier EPSSY*

05

*Documents à
remplir*

09

*Abécédaire
EPSSY*

10

*Habitudes
&
Hygiène de vie*

14

*La réponse est
en vous*

15

*Prise de
conscience
5 questions
2 Solutions.*

19

*Conseils
Routines*

24

*Ecoute ton
cerveau, ton
corps a mal !*

25

*Prévention
santé*

28

*Comment suis-
je devenue qui
je suis ?*

42

Remerciements

44

Surprise

*Je vous présente
le cahier EPSSY*

Dans ce cahier vous trouverez mon univers, mon approche.

Ce cahier se veut comme un pense-bête, un bloc-notes.

Il vous accompagne, afin d'avancer en douceur, sur le chemin de la meilleure version de vous même.

A l'intérieur de ce petit cahier, vous trouverez des conseils pour améliorer votre santé, apprendre à prendre soin de vous.

<<J aide les gens qui souffrent depuis trop longtemps à retrouver l'amour de soi, confiance et estime de soi afin de se respecter et se faire respecter.

Je vous accompagne pour re-appivoiser le corps, votre corps en mouvement.>>



le cahier EPSSY

Est ce que vous prenez soin de votre santé ?

Remplissez les différents documents comme si vous étiez avec moi, comme si nous nous rencontrions pour la première fois.

En toute sincérité, avec authenticité.

Soyez vrai, naturel, transparent avec vous-même.

En explorant les questionnaires des pages à venir, imaginez moi à vos côtés, vous assistant dans l'établissement d'un « état des lieux » précis de votre santé.

C'est comme si vous preniez une photo de départ : **“Avant de devenir acteur de votre santé”**

Avec EPSSY, agissez aujourd'hui pour éviter les douleurs de demain.



FICHE DE RENSEIGNEMENTS

NOM	<input type="text"/>	Prénom	<input type="text"/>
Né.e le	<input type="text"/>	à	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>		
Ville	<input type="text"/>	CP	<input type="text"/>
N° Tel	<input type="text"/>	Email	<input type="text"/>
Situation Familiale		Profession	

	Oui	Non
1 Vous "SANTEZ"-vous bien ? (En général)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Avez-vous des douleurs ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Prenez-vous un traitement médical ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VOS OBJECTIFS

-
-
-

Date

Signature

QUESTIONNAIRE SANTE & MOTIVATION

Nom _____ Prénom _____

Date _____

	Oui	Non
--	-----	-----

Fumez vous ? Oui Non

Suivez vous un régime alimentaire ? Oui Non

Etes vous en traitement médical ? Oui Non

Prenez vous actuellement des médicaments ? Oui Non

Pratiquez vous une activité régulière ? Oui Non

Actuellement vous trouvez vous en forme ? Oui Non

Vous "SANTEZ" vous bien dans votre activité professionnelle ? Oui Non

Vos réponses appartiennent à l'actualité, au moment présent .

Merci pour votre sincérité !

QU'ATTENDEZ-VOUS D'UN COACH ?

CONSIGNES :

Quels sont vos objectifs ?
Sélectionnez vos réponses qui vous correspondent le mieux

QUESTIONS:

(1 : secondaire 3 : important 5: prioritaire)

1 2 3 4 5

Trouver un équilibre. Santé mentale et physique, bien être, mieux être.

Repos , détente, apprendre à faire des pauses.

Diminuer l'état de stress ou d'anxiété.

Améliorer mes habitudes et hygiène de vie.

Améliorer ma stabilité et sécurité articulaire.

Améliorer ma mobilité et motricité physique

Retrouver une énergie vitale et physique.

Me "santir" rassurer et en sécurité dans mon corps , avec mon dos

Stabilité, tonification et renforcement du corps

AUTRES :

Vos réponses appartiennent à l'actualité, au moment présent.
Soyez sincère avec vous même.
Par avance merci.

Ce questionnaire vous aide à identifier vos douleurs
La méthode EPSSY avec la respiration fondamentale vous aide au
quotidien à retrouver la motivation d'avancer.

Question 1 : Avez vous des problèmes articulaires ? **Localisez vos douleurs.**

Réponses :

Question 2 : Indiquez le type de problème ou pathologie.

Réponses :

Question 3 : Souffrez vous de problèmes post opératoires, blessures ou conséquence
d'un accident ?

Réponses :

Question 4 : **Identifiez votre douleur :**

au quotidien ? permanente ou intermittente ?

Quand souffrez vous ? La nuit ? le jour ? La douleur est localisée à droite
ou à gauche

Réponses :

Question 5 : **Décrivez votre douleur :**

en cercle ou un point ? Horizontale ou verticale ?

En pointillée ? Chaude ou froide ? Des fourmillements ?

Réponses :

L'abécédaire pour un corps sain, en équilibre, stable et en sécurité.

Lorsque votre corps (votre cerveau) vous envoie des douleurs, vous les ressentez plus ou moins fortes ?

Ces signaux vous les écoutez ?

Et si vous essayiez de modifier votre état d'esprit sur la douleur ?

Et si le fait de modifier votre langage du corps//corporel diminuait vos douleurs quotidiennes ?

Avec l'approche EPSSY, je vous accompagne dans la rééducation de votre corps, en lui enseignant un nouveau langage.

Votre corps s'exprime à travers la somatisation, un langage unique que chacun apprend à décoder lorsque la douleur franchit un certain seuil.

Pour certains, ce seuil est comparable à l'ascension et à l'atteinte du sommet.

Abécédaire, conçu pour vous guider vers une santé holistique englobant votre bien-être psychique, physique et mental. Une harmonie totale.

(à télécharger sur le site EPSSY.FR)



Abécédaire

POUR UN CORPS

EN SANTÉ

EN SÉCURITÉ

EN ÉQUILIBRE

STABLE



Sophie
Surjus

Quelles sont vos Habitudes et Hygiène de vie ?

C'est peut être dans votre
quotidien que se cache les
solutions...



HABITUDES & HYGIENE DE VIE

Je pratique une activité physique intense au moins 30 minutes par jour. Ex : course à pied, cyclisme, etc...?

- A. 0 par semaine C. 3 par semaine
B. 1 à 2 fois par semaine D. plus de 5 fois par semaine

***J'effectue X pas dans une journée
(relevé par podomètre téléchargeable sur smartphone)***

- A. moins de 2000 C. entre 4000 et 6000
B. entre 2000 et 4000 D. 6000 et plus

***J'ai une alimentation équilibrée
(par exemple, nombre de portions par jour recommandées pour un adulte : produits céréaliers 5-12, légumes et fruits 5-10, produits laitiers 2-4, viandes 2-3)***

- A. Presque jamais C. Presque toujours
B. A l'occasion D. Assez souvent

J'ai tendance à grignoter entre les repas

- A. Assez souvent C. Jamais
B. Presque toujours D. Rarement

Je mange trop souvent du sucre, du sel, des graisses animales, des aliments peu nutritifs

- A. Les 4 C. 2 d'entre eux
B. 3 d'entre eux D. 1 d'entre eux

Je consomme des boissons contenant de la caféine (café, thé, cola)

- A. Assez souvent C. A l'occasion
B. Uniquement le matin D. Jamais

Je fume du tabac - Je n'ai jamais fumé

- A. Plus de 10 par jour C. J'ai arrêté depuis
- B. 1 à 10 par semaine D. A l'occasion

Je consomme des médicaments (par ordonnance ou en vente libre)

- A. 7 à 10 par jour C. Jamais
- B. 3 à 6 par jour D. Occasionnellement

Je consomme de l'alcool (bière, verre de vin, spiritueux,...)

- A. Presque jamais C. Tous les jours
- B. A l'occasion (festif) D. Jamais

Je dors bien et je me sens reposé.e

- A. Assez souvent C. Jamais
- B. Presque toujours D. Rarement

Je dors X heures de sommeil par nuit en moyenne

- A. plus de 8h C. entre 4h et 6h
- B. entre 6h et 8h D. moins de 4h

Je suis positif (ve) et optimiste

- A. Assez souvent C. Presque toujours
- B. Parfois D. Presque jamais

**Mon niveau de stress moyen : Auto évaluation
de 1 à 10 (Echelle de stress croissante)**

- | | | | |
|----|-----------|----|---------------|
| A. | plus de 8 | C. | de 4 à 6 |
| B. | de 6 à 8 | D. | inférieur à 4 |

Je me sens triste ou déprimé.e

- | | | | |
|----|---------------|----|---------|
| A. | Parfois | C. | Jamais |
| B. | Assez souvent | D. | Parfois |

Je suis satisfait.e de mon travail ou de mon poste

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| A. | Presque jamais | C. | Tous les jours |
| B. | Assez souvent | D. | Jamais |

Mon nombre d'heures de travail par semaine est de :

- | | | | |
|----|------------------|----|------------------|
| A. | Plus 60h | C. | 40h et moins |
| B. | Entre 41h et 50h | D. | Entre 51h et 60h |

J'ai confiance en moi

- | | | | |
|----|----------|----|--------------|
| A. | Toujours | C. | À l'occasion |
| B. | Souvent | D. | Jamais |

J'ai une bonne estime de moi

- | | | | |
|----|---------------|----|------------------|
| A. | Assez souvent | C. | Presque toujours |
| B. | Parfois | D. | Presque jamais |



**LA RÉPONSE EST EN VOUS,
VOUS ÊTES VOTRE PROPRE RESSOURCE.**

Ce cahier regorge d'outils précieux qui vous permettront de devenir un acteur engagé de votre santé, plutôt qu'un simple observateur de vos douleurs.

La liberté de choisir ce qui vous convient le mieux est entre vos mains. Abordez les conseils un à un, sans précipitation !

“P'ti pas p'ti pas vous va arrivé”
citation créole.



Testez vous

5 QUESTIONS AFIN DE
DETERMINER SI VOTRE
CORPS EST EN
"FONCTIONNEMENT
NATUREL"
OU EN
"DYSFONCTIONNEMENT"

Votre corps est né pour
fonctionner naturellement
bien : la biomécanique du
corps

Votre corps est "une
machine" qui fonctionne
naturellement bien : la
biomécanique du
mouvement.

Vous recevez des messages
naturels du corps : la douleur
(signal du cerveau).

Ces signaux vous les
ressentez naturellement :
aïe ça pique, aïe ça brûle, aïe
c'est dur, aïe c'est coincé.

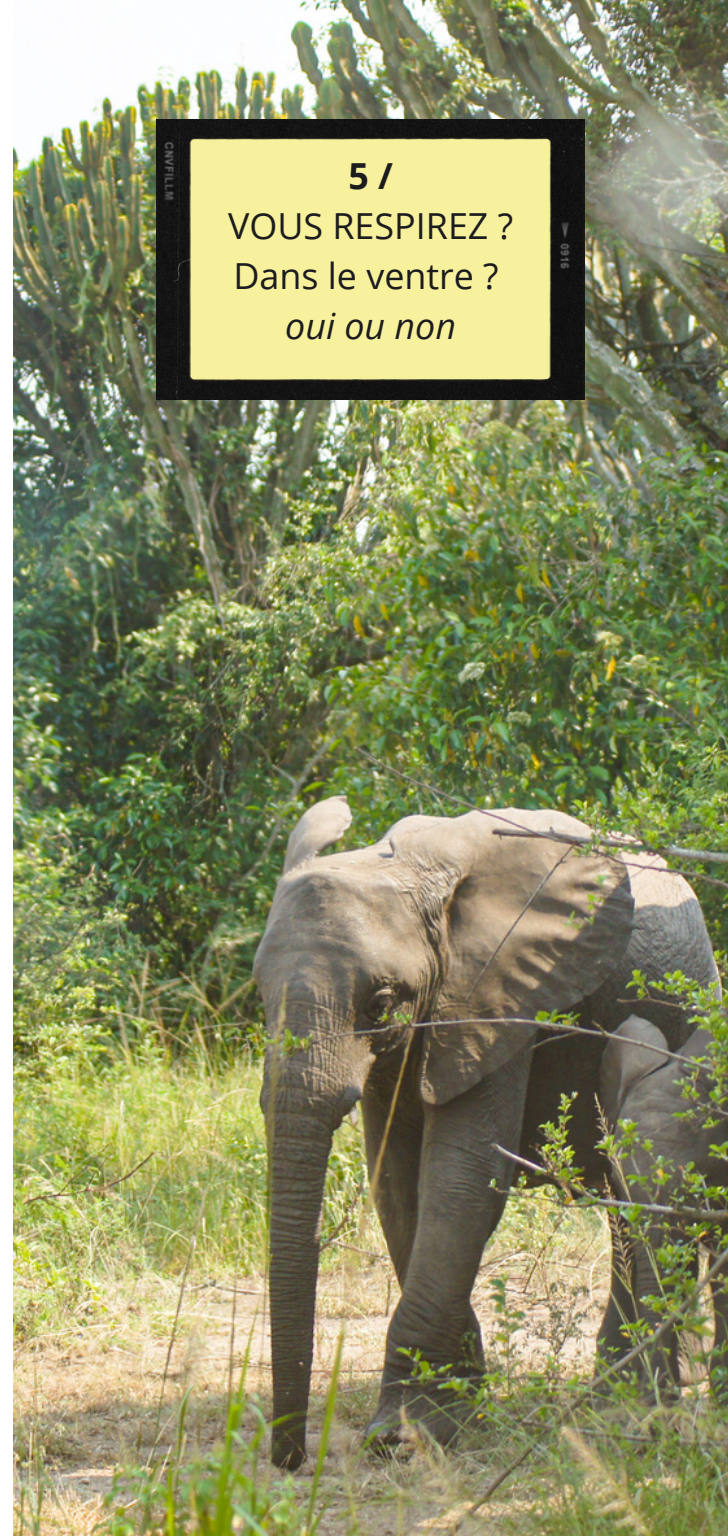
Est ce que vous écoutez ces
messages ?

1 / TOUSSER
Que fait votre ventre ?
Il rentre ?
oui ou non

2 / ALLONGER SUR LE DOS
(jambes pliées)
Mettre le menton dans la
poitrine (soulever la tête)
Le ventre rentre ?
oui ou non

3 / ALLONGER SUR
LE VENTRE
lever la jambe droite tendue
La fesse droite se recrute en
premier ?
oui ou non

4 / ALLONGER SUR
LE VENTRE
lever la jambe gauche tendue
La fesse gauche se recrute
en premier ?
oui ou non



5 /
VOUS RESPIREZ ?
Dans le ventre ?
oui ou non

**L'individu a 2 choix,
2 comportements possibles :**

Solution ?

Rapide :

médecin = médicament : j'étouffe, je cache le problème.

Préventif :

solution non médicamenteuse :
"et si je prenais en main ma santé ?"

*"Ensemble construisons la santé et la
sécurité de votre corps de demain"*

**Acteur de la santé de son
corps**

vos corps fonctionne
naturellement .

Vous avez répondu :

5 oui

BRAVO !

Spectateur de la douleur

le corps a
des "mal-fonctionnements".

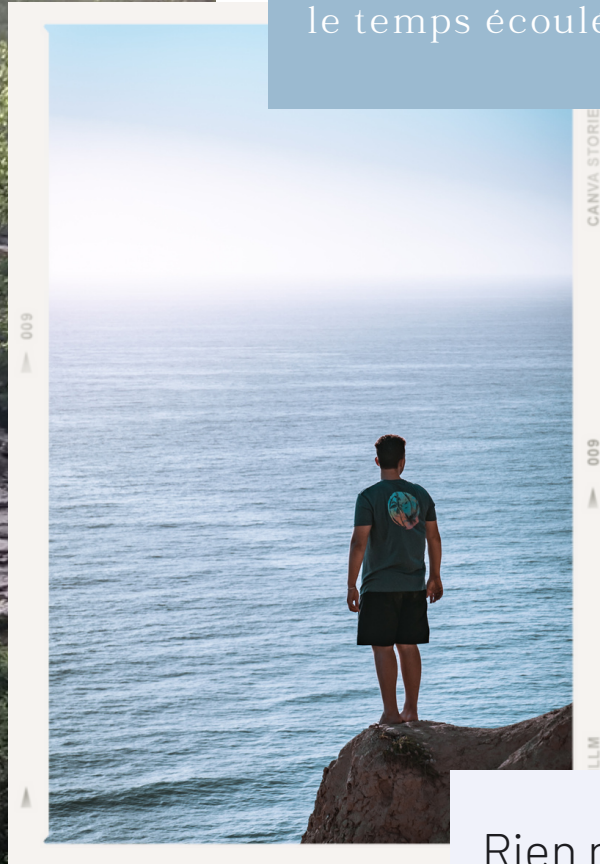
Vous avez répondu :

3 ou 4 non

CAT : coaching individuel sur
mesure ou e-learning EPSSY
(EPSSY.FR)



"Le temps qu'il nous reste à vivre est plus important que le temps écoulé". A. Camus



Rien n'est figé,
il n'est jamais trop
tard pour
améliorer son
quotidien.

Routines



CANVA STORIES



CANVA STORIES



0917



0917

Tout est en Toi
(jamais ailleurs)
Trouve ... Toi.

CANVA STORIES

CANVA STORIES



0917



0917



Conseils

Éliminer
le **gras** de son
alimentation
(beurre et
charcuterie)

ELIMINER

les plats industriels
le **SUCRE** en général
le pain **BLANC**

2 repas **JOKER**

par semaine:

Entrée

Plat

Dessert

! **PAS**
le même jour

Faire des Pauses

QUELQUES PRINCIPES

ET CONSEILS
ALIMENTAIRES

DES HABITUDES
DE VIE
PLUS SAINES

Prendre
ses 4 repas
à heures
régulières

MASTIQUER

Sophie Surjus
0609908482
epssy.fr

Les **YAOURTS**
et **LAITAGES**
de vache
sont à proscrire

PETIT DEJ'

«GRAS»

Pain grillé
+
Purée d'Amande ou
fromage brebis ou
chèvre
+
Thé ou Café

GOÛTER

Chocolat noir
(4 carrés)
ou
fruits oléagineux

+

1 ou 2 **FRUITS**

Boire

1,5 à 2 L

PAR JOUR

AFIN

DE DIGÉRER

ASSIMILER

ÉLIMINER

LE BOL ALIMENTAIRE

RESPIRATION

HYDRATATION

EQUILIBRE

MOUVEMENT

PETIT DEJ'

«GRAS»

Pain grillé

+

Purée d'Amande ou
fromage brebis ou
chèvre

+

Thé ou Café

DÎNER

Protéines

poisson ou viande
(PAS de bœuf PAS d'œuf)

+

légumes verts cuits
ou
mâche

(éviter les salades)

MIDI

Protéines

(Œufs ou Viande
rouge ou blanche)

+

Féculents

(Légumineuses ou
patates douces)



Soyez fier.e de vous !

Croire en ce que vous mettez en place pour prendre soin de vous.
La motivation vous fera démarrer, la discipline vous fera progresser.

Prenez
Soin de
Votre
Respiration

JEÛNER

**Faire de la
COHÉRENCE
CARDIAQUE**

**FAIRE
DES
PAUSES
POUR
BOUGER**

DORMIR
afin
de
REGENERER
l'organisme

DEVENEZ
ACTEUR
DE
VOTRE
SANTÉ

SE
Faire
PLAISIR
être
Dans
LA JOIE

QUELQUES
CONSEILS
●
DES HABITUDES
DE VIE
PLUS SAINES



RESPIRATION
HYDRATATION
●
EQUILIBRE
●
MOUVEMENT

Re
Positiver
FAIRE
du
MERVEILLEUX
Malheur

SE
RESSOURCER
DANS
LA
NATURE

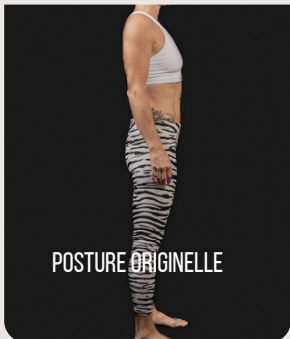
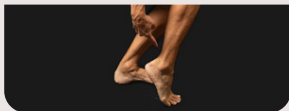
MÉDITER

Sophie Surjus
0609908482
epssy.fr

MANGEZ
par PLAISIR
&
par ENVIE



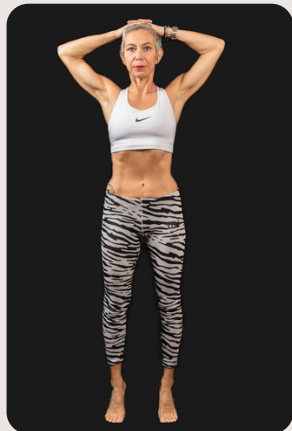
**AIMEZ VOUS
&
RESPECTEZ
VOUS**



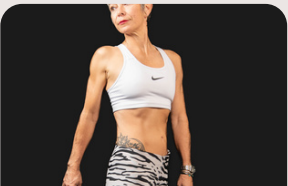
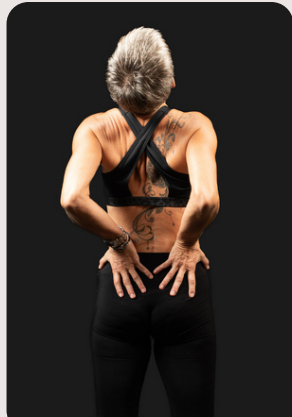
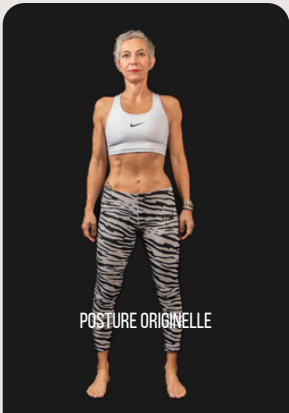
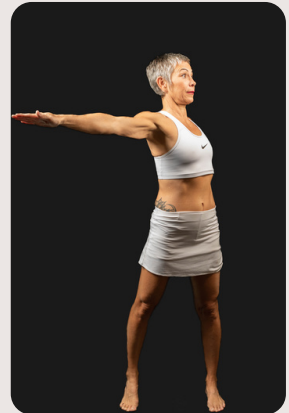
**REVEIL
MUSCULO
ARTICULAIRE**

●

DE
LA TETE
AUX PIEDS
AUTOUR DES 3 AXES



RESPIRATION
●
MOUVEMENTS
●
AMPLITUDE
●
SANS
DOULEUR

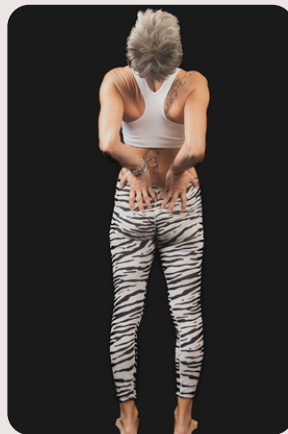
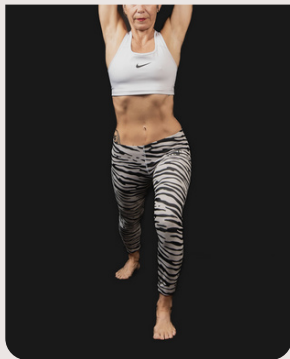




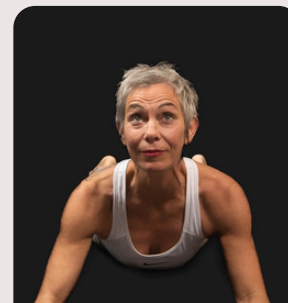
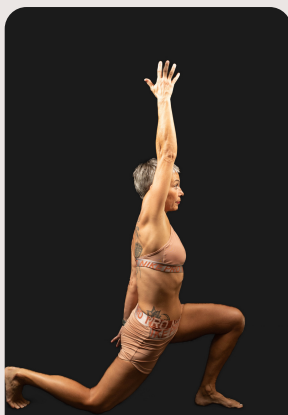
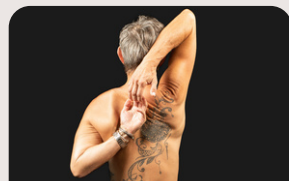
**DETENTE
MUSCULO
ARTICULAIRE**



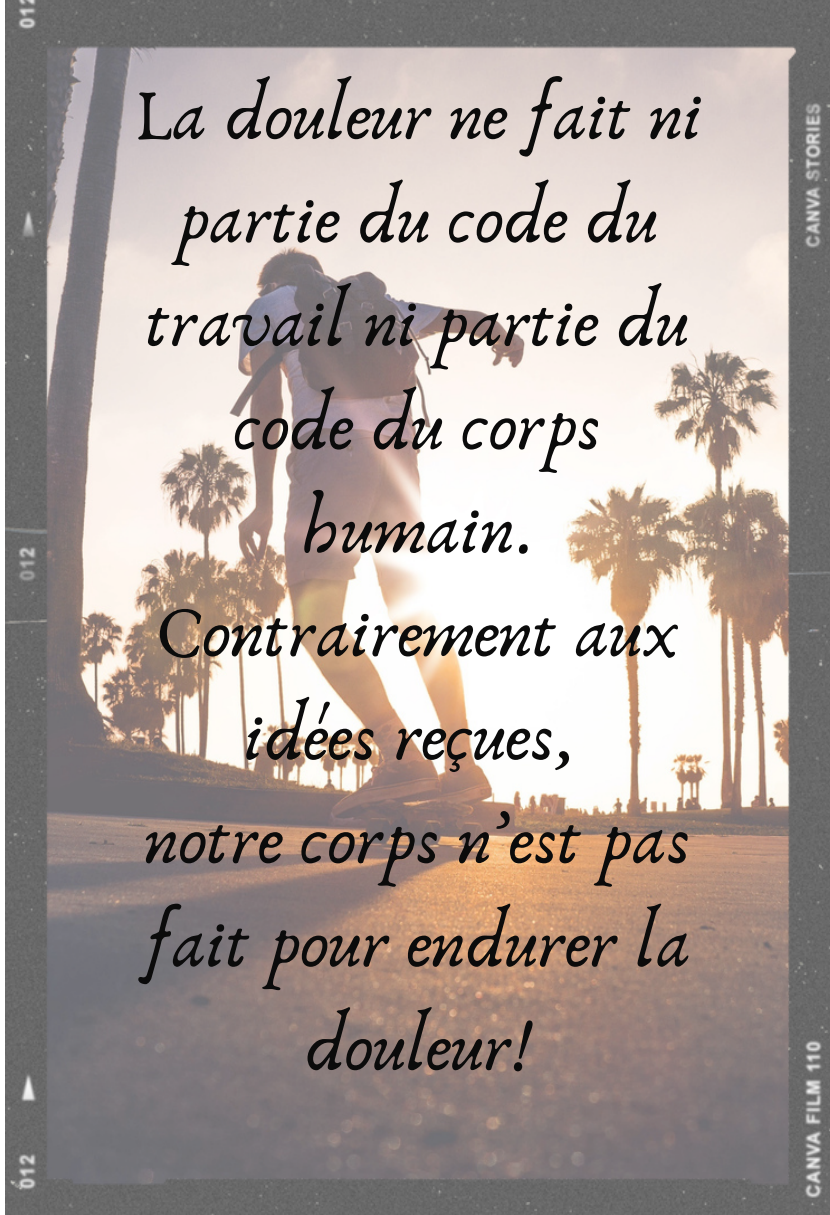
AVEC
L'INTENTION
DE RELÂCHER
L'INTÉRIEUR DU MUSCLE



RESPIRATION
●
LACHER LES
TENSIONS
●
FLUIDITÉ
●
SANS
DOULEUR



ECOUTE TON CERVEAU, TON CORPS A MAL !



*La douleur ne fait ni
partie du code du
travail ni partie du
code du corps
humain.*

*Contrairement aux
idées reçues,
notre corps n'est pas
fait pour endurer la
douleur!*

*Je rêve qu' un jour une nouvelle
matière soit enseignée :
"l'Amour de Soi", devenir
la "Maman du Moi"*



*"Suis tes rêves,
ils connaissent
le chemin".*



MA PRIORITÉ... VOTRE SANTÉ...

EQUILIBRE / DESEQUILIBRE

DE L'ÊTRE HUMAIN

Être à la bonne place...

En équilibre malgré les déséquilibres des vies personnelles, familiales, sociales, professionnelles, environnementales, émotionnelles.

Le corps est une merveilleuse machine humaine complexe qui dès la naissance fonctionne très bien en toute synergie.

En grandissant , avec le temps, suivants les évènements de la vie ... les étapes, les contraintes, les obstacles ... vous le désynchronisez inconsciemment...

Que faites vous tout au long de votre Vie pour VIVRE BIEN ?

Tout au long de votre vie vous devez GÉRER , avoir un équilibre, votre propre équilibre !

RESPIRER POUR ACTIVER LE CŒUR

Depuis

Bébé, le premier souffle

Jusqu'à un âge

Vieux, le dernier souffle

BOIRE MANGER DORMIR BOUGER

PRÉVENTION SANTÉ

TROUVER SON ÉQUILIBRE

DANS LE DESEQUILIBRE DE LA VIE

ÊTRE SOI :

« A ton avis, c'est quoi la plus grande perte de temps ? » dit l'enfant

« Se comparer aux autres » dit la Taupe

« c'est étrange ?

On voit seulement l'extérieur des gens , mais presque tout se passe à l'intérieur ?

Je me demande s'il y a des écoles pour désapprendre ? » dit l'enfant

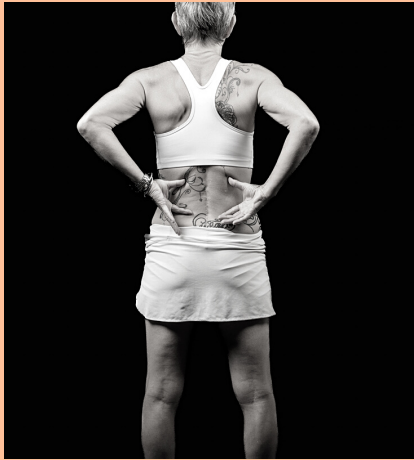
C. Mackesy

**TROUVEZ UN ÉQUILIBRE :
VOTRE PROPRE ÉQUILIBRE !**

A l'école, le système éducatif devrait apprendre à gérer les déséquilibres de la vie afin d'être bien dans son propre équilibre...

Est ce qu'on vous apprend à Écouter notre corps ?

**EPSSY
vous accompagne
vers cet apprentissage**



Une approche de santé intégrative

*Je vous aide à
améliorer votre confort
et votre sécurité
au travail, au quotidien
grâce à ma méthode innovante
pluridisciplinaire :*

***la biomécanique naturelle
du corps et du mouvement***



PROGRAMME



1 - TRONC COMMUN:

- Apprendre à connaître votre corps et son fonctionnement
- Comprendre et diminuer vos douleurs passagères ou chroniques
- Mise en place d'outils pour la sécurité du corps

2 - GESTES ET POSTURES :

Retrouvez votre équilibre grâce aux 5 piliers de la méthode EPSSY :

- L'ancrage : avoir 2 appuis conscients et équilibrés
- Le respect des alignements et des axes : respect des alignements épaules bassin et colonne vertébrale
- La respiration : optimiser la biomécanique du corps et du mouvement
- Posture : respecter sa "propre" posture originelle debout
- La proprioception : permet la stabilité et l'équilibre du corps en mouvement

3 - SOLUTIONS A METTRE EN PLACE

- Un nouvel état d'esprit envers votre corps
- Routine de mobilité et motricité articulaire matin et soir

MES PRIORITÉS :
VOTRE SANTÉ !
VOTRE SÉCURITÉ !

*"La douleur ne fait pas partie
du code du travail ni du code
du corps humain"*



Vous a t-on appris à l'école :

- à vous servir de votre corps ?
- à écouter votre corps ?
- à ressentir votre corps ?
- à mettre votre corps en sécurité?



MON OBJECTIF :
Vous apprendre à harmoniser
votre corps émotionnel
&
votre corps physique



"Une histoire de vie à votre écoute, à votre service"
Sophie Surjus

PREVENTION
DES TROUBLES MUSCULO
SQUELÉTIQUES
PRÉVENTION DE LA DOULEUR



Au quotidien, de par
vos postures, votre
corps est en instabilité
et déséquilibre
constant.

**La santé intégrative
permet à chacun d'intégrer
dans son quotidien
des pratiques de santé
de manière autonome
pour prévenir et prendre soin de soi
dans le respect de l'environnement.**

*"Agissez aujourd'hui
pour éviter les douleurs de demain"*

**Conférences, ateliers formations,
coachings individuels ou de groupe**

Pour en savoir plus :

☎ 06 09 90 84 82

✉ epssy2020@gmail.com

🌐 www.epssy.fr

Sophie Surjus
Coach en prévention santé
Activités Physiques Adaptées
Micro nutritionniste
Massothérapeute, fasciathérapeute, posturologue,
Maître nageur sauveteur

Comment suis-je devenue Qui je suis ?



Pendant des années,
ma santé mentale je l'ai étouffé.

Au fil du temps ma santé physique s'est dégradée.

A force d'entendre :
"la douleur fait partie de la vie",
tu te persuades que effectivement,
Oui, la douleur fait partie de la vie.

On s'y habitue,
elle nous mène de plus en plus loin.

Suivant notre mental,
notre éducation,
notre personnalité,
notre énergie,
cette douleur nous amène au dépassement de Soi, de notre être, de notre
santé mentale.

On s'inflige une forme de maltraitance envers Soi.

Et puis, un jour,
il est trop tard,
ta santé mentale et physique te lâchent.

Pour ma part,
j'ai tenu bon pendant des années.
En 2009, on m'a diagnostiqué des pathologies : discopathie, protrusion,
hernie spondylarthrite ankylosante...

Pour moi, c'était des mots barbares. Je ne comprenais pas ce qui
m'arrivait... Ces mots me faisaient peur !
« Sophie, la douleur c'est dans ta tête »... Cette phrase, je l'entends
depuis l'âge de 15 ans, là où tout a commencé.

Ou plutôt, là où tout s'est arrêté !
C'est précisément à ce moment que j'ai réussi à dire
STOP à la violence, à la maltraitance.

Pourtant, la mémoire reste. Tu enfouis ton histoire, tes émotions, tu
luttas en silence... personne ne t'entend, personne ne t'écoute, alors tu te
sauves !

Tu t'enfuis vers l'ailleurs, quittant le foyer familial,
échappant à la maltraitance, à la violence, aux abus récurrents.

Tu te lances dans une course effrénée,
te plongeant dans une direction inconnue...
et c'est dans cette échappée que
le sport est devenu ma passion !
Je me suis engouffrée,
dans ce mode d'évasion le mouvement du corps.
Ce mouvement qui me procure de la joie,
de l'ivresse, de l'existence.

Car oui, à travers le sport j'existe.

La petite Sofinette on la respecte,
elle est forte, très forte.
Le mouvement, j'en ai fait une carapace
il m'a construit.
Je suis dure, tout en muscle,
mon physique est Yang : tout en force.
"Ca passe ou ça casse!"
Plus jeune je disais au vu de ma carrure très athlétique,
je suis un "homme" dans un corps de "femme"
(j'avais une forte poitrine : 90D)
Je n'avais pas le physique d'une femme plantureuse, féminine.
J'ai appris à devenir une femme.
Ma première thérapeute, ma prof de psy en STAPS,
je m'en souviens encore.
Elle m'obligeait, à venir aux séances,
habillé en pantalon, chemise et chaussures.
J'avais pour interdiction,
de venir habillé dans ma tenue préférée,
pendant plus de 20 ans :
le survêtement, en baskets.
Mes tenues de sport étaient mon refuge,
mon identité, ma vie.
Au fil des années, je suis devenue une femme,
puis une épouse, puis une mère,
puis une femme mère blessée,
écorchée vive.

La douleur
(mentale et physique)
au fil des années s'accroît
mais tu ne l'écoutes pas.

Personne
n'entend ta souffrance intérieure,
et pourtant elle hurle en silence.
"Elle fait des crises".

On me découvre
des maladies une SPA
(spondylarthrite ankylosante)
sans le LHB27 (le marqueur sanguin de la maladie).

Madame,
vous faites partie
des 5% de la population
ayant une maladie auto immune mais...

Oui et alors j'en fais quoi ?
J'erre entre les thérapeutes,
les médecins,
je perds confiance...

C'est ainsi que,
mon histoire personnelle
a fait écho,
a résonné
dans mon parcours professionnel.

Vous vous en doutez peut-être,
j'ai fait STAPS à Montpellier,
mon rêve, devenir prof d'EPS.
A 22 ans mon rêve s'envole,
je suis alors en seconde année de DEUG.
Que faire, dans quel état j'erre.
Je suis nageuse,
je me dirige alors vers le Brevet d'Etat de natation.
Après mon opération,
je reprends le chemin des entraînements car à l'époque,
il fallait faire des chronos en compétitions officielles.
Je remets le casque, je suis jeune !
Je mène de front cette formation continue,
sur 2 ans pendant les vacances,
les week-end et
ma licence sport et management,
ma reconversion.
Je veux animer,
créer des évènements pour donner de la joie aux gens.
A l'époque,
je fais partie de la corpo,
je suis aussi déléguée de promo...
Bref, comme on dit, je suis "une" leader.
J'aime cet univers,
autour de mon élément sauveur, le corps en mouvement.
De belles années de vie, ⁵de folies, d'insouciance.
STAPS un jour,
STAPS pour toujours :
une grande famille.

A 24 ans,
je rencontre mon futur mari,
le père de mes enfants.
Je vis avec lui,
ma plus longue histoire de vie commune : 12 ans.
Aujourd'hui je le sais , je le dis,
autant d'années de dépendance affective.
Je me suis accrochée à une famille
qui m'accueillait les bras ouverts.
Je me suis mariée pour le meilleur, mes 3 enfants et
pour le pire,
mes 13 années de procédure de divorce,
mon combat intérieur : la trahison et l'injustice.
Qui, accepterait,
d'être trompé par l'homme de sa vie,
père de ses 3 enfants.
Encore une épreuve de vie douloureuse à surmonter.
Une première histoire,
qui détruit mon idéal familial
(celui dont Sofinette rêve depuis toute petite).
Une première histoire d'adulte,
qui me met à terre pendant des années.
Je suis forte, je tiens,
je me bas seule pour mes enfants.
Je fais de mon mieux avec les moyens de ce que je suis.

Mais qui suis je ?

Je pars,
à la recherche inconsciente,
de cette petite fille blessée : SOFINETTE.
Cette enfant rejetée,
(inconsciemment) par de jeunes parents,
qui souhaitaient un garçon pour la suite du nom.
Cette enfant, abandonnée,
19 mois plus tard à la naissance du petit garçon tant désiré.
Cette enfant qui est l'ainée que l'on violente,
que l'on maltraite,
que l'on abuse.
Sofinette,
à l'école c'est complexe :
"Sophie peut mieux faire,
mais il faut qu'on lui explique longtemps"
"Sophie t'es nulle tu ne comprends rien !
Quand on t'explique,
tu comprends toujours les choses à l'envers"...
Et j'en passe et des meilleures,
des mots et des phrases qui vous humilient,
qui vous rabaissent.
Oui je suis dyslexique,
hypersensible (HPE, TDAH),
j'ai des trouble de l'attention et une certaine hyperactivité.
J'ai besoin de temps pour comprendre.
Mais dans cette vie là il faut aller vite !

Ma compréhension verbale,
mon langage, ce sont des images sur les mots dits.
Et si je ne trouve pas l'image,
je pars à la recherche de l'image qui correspond au mot.

Je bloque,
mon esprit part ailleurs.

Je reste inerte,
mon cerveau cherche,
ne trouve pas et j'oublie le début.
Je plane, je suis dans le flou, le vague.

J'ai le vague à l'âme,
seule dans ma tête avec mon Zébulon,
ma joie de vivre infantile qui me reconforte,
me rassure.

C'est pas grave... Mais si c'est grave !
Cette enfant qui a grandi dans l'insécurité familiale,
qui a peur de l'autorité du père.
Ce père qui la viole régulièrement,
en silence pendant des années.
Une mère qui n'entend rien,
qui brille par son absence,
incapable de protéger son enfant.
Jusqu'au jour où,
le bourreau me laisse pour morte,
des douleurs dans les jambes,
incapable de me relever...

J'observais cette lueur,
qui passait par la lucarne de la pièce,
où les scènes avaient lieu,
la salle de bain.

Cette lueur,
c'est elle qui m'a fait vivre,
plutôt que survivre pendant
mes 15 ans d'amnésie salvatrice.
J'ai enfoui mes douleurs psychologiques.

Mais mes douleurs physiques,
étaient inscrites sur mon corps.

“Tout ce qui ne me tue pas me rends plus fort.”

Pendant toutes ces années,
j'ai fui le domicile.

Depuis l'âge de 15 ans,
je me suis évadée dans le sport,
le corps en mouvement.

J'ai grandi !

Lorsqu'à ma seconde grossesse,
j'apprends que j'attends un fille,
je me suis pris un raz de marrée,
un tsunami émotionnel.

Sur la table du radiologue,
je tourne la tête vers le père et lui dit :
"Tu ne lui feras pas de mal Toi !"

La libération des maux,
des mots s'opèrent.

J'écris alors au bourreau,
qui hante mon existence intérieure.

Bien sûr je suis une menteuse,
j'affabule.

Cet homme n'a jamais pu faire ça
à la prunelle de ses yeux ?

Et bien si "mon père m'a frappé avec amour".

Cet amour violent,
maltraitant qui m'a poursuivi,
et fait que ma vie amoureuse
ne fut que mouvementée.

Car cet homme,
ce monstre m'a détruite à vie,
lorsqu'un jour il m'a dit :

"Je divorce de ta mère et je me marie avec toi !"

Erreur,
sidération,
mon cerveau reste bloqué à cet évènement,
j'ai décroché le Graal !
Je vais majoritairement
attirer dans ma vie de femme,
des personnes manipulatrices,
mal traitantes.
Le schéma se répète...
jusqu'au jour où,
je prends conscience
qu'il faut que je me sauve !
Il n'y a que moi,
qui ai la ressource intérieure.

J'ai sauvé Sofinette à plus de 50 ans.

MON OPERATION !
MA DECONSTRUCTION !
MA RECONSTRUCTION !

Ma grosse opération,
qui a mis fin à toutes
mes douleurs physiques et mentales
fût pour moi,
le plus beau cadeau
que j'ai pu faire à Sofinette et à Sophie.

Depuis 2020,
je reconstruis ce nouveau corps
physique, émotionnel et mental.
j'apprends au fil des mois :

“ le zéro douleur”.

C'est un long chemin,
la reconstruction,
la résilience.

Oui on y arrive !

J'apprends à vivre,
sur un nouveau chemin,
où le passé,

ma faiblesse est devenue ma force de l'AVENIR.

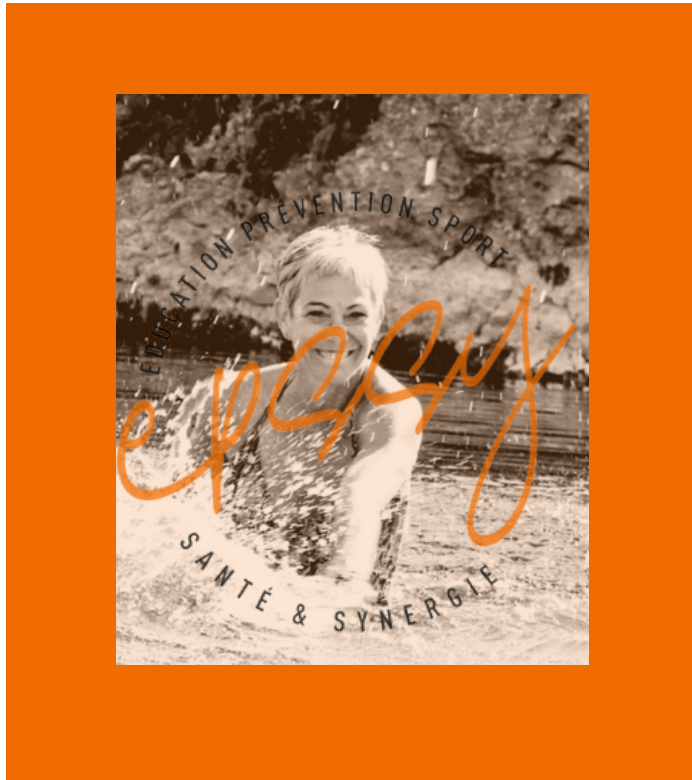
EPSSY

Aujourd'hui avec EPSSY,
j'ai créé une méthode innovante
de prévention de la douleur,
afin que les gens apprennent
à prendre soin de soi
dans leur globalité, leur ensemble.

Afin de diminuer
leurs douleurs physiques et mentales
pour que leur quotidien,
sorte de l'obscurité et aller vers la lumière.
J'aide les gens qui souffrent,
depuis trop longtemps
à retrouver motricité et mobilité grâce à EPSSY.

EPSSY est une méthode innovante,
où chacun remet le naturel
au cœur du corps humain.
Apprendre à reconstruire,
à réparer le fonctionnement
biomécanique naturel de naissance.

EPSSY est une histoire
de résonance personnelle et professionnelle.



Merci à tous d'être qui vous êtes !
Merci la vie d'être qui je suis devenue !

A travers ses mots, je voudrai remercier toutes les personnes
qui sont venues sur mon chemin de vie.
Elles m'ont toutes appris quelque chose.
Elles m'ont toutes fait grandir.
Je remercie mes trois enfants,
qui m'ont fait prendre conscience de beaucoup de choses,
en devenant maman...
Evoluer vers la meilleure version de moi même
fut une joie, une belle découverte.
Je ne suis pas là où je veux être,
mais je suis fière de ne plus être où j'étais.
Je suis à la bonne place.
J'aime mon métier depuis toujours,
il est mon équilibre,
ma mission de vie, grâce à vous.
Gratitude, amour universel.

SOPHIE

Nuages
de jolis mots
pour soigner
les maux

Sourire

Plaisir

Respect

AIMER

Fort.e

Nature

Détachement

Rayonner

CAPABLE

Libre

Honnête

Authenticité

Créatif.ve

Paix

Courage

Humain.ne

Mouvement

CHOIX

OSER

Beau
Belle

Lumineux.se

Douceur

**enfant
intérieur**

JUSTE

Rayonner

Identité

Généreux.se

**Libre
Arbitre**

Santé

Sensible

HUMAIN

Homme
Femme

Enthousiasme

Partage

Etre Soi

Sincère

FIDELE