



La nature au secours des malades

J'ai été contactée par un médecin qui m'a demandé d'accompagner une de ses patientes atteinte d'un cancer « foudroyant » des os, en début de traitement. J'ai accepté avec beaucoup de gratitude. Je me suis déplacée pour le premier rendez-vous car la première séance de traitement anti-cancer avait plongé la personne dans un état d'extrême fatigue. Elle séjournait à la campagne chez sa nièce.

J'avais en tête de démarrer tout en douceur, en lui proposant en ma qualité de relaxologue, de revenir à sa respiration naturelle avec le va et vient du ventre, de mettre en éveil ses sensations dans le corps avec ses cinq sens pour l'installer progressivement dans un état de profonde détente. C'est ce qui se produisit et fut très bénéfique de ce que j'ai pu observer et de ce que la personne m'a exprimé.

A la seconde séance, la relation de confiance était ancrée. J'avais prévu d'aborder les émotions, en tenant compte de l'état de fatigue de la personne et de sa météo du jour. Nous avons organisé le rendez-vous chez moi. J'ai proposé que nous nous installions dans mon jardin, assises confortablement sur une balancelle. La personne accepta avec enthousiasme. C'était une belle matinée ensoleillée. J'ai observé à sa posture que la personne était particulièrement réceptive au contact de la Nature. J'ai alors fait le choix d'articuler cette séance d'accompagnement autour des éléments environnants de la Nature et de leurs symboliques. J'ai donc invité la personne à une petite marche consciente dans le jardin, au rythme de sa respiration ventrale : « A l'inspiration, je me mets en mouvement. A l'expiration, je dépose et ancre mon pied au sol ». Après quelques minutes, la personne a arrêté soudainement la marche. Elle s'est tenue face au seul endroit de mon jardin qui ouvre sur une enfilade de champs cultivés en lisière de forêt, avec une perspective très dégagée. Debout, ancrée dans la terre, le regard plongé dans ce paysage, elle me dit avec beaucoup de sérénité : « Je me sens libre dans ce paysage. Je ne me sens plus prisonnière ». Un peu plus tard vers la fin de la séance, c'est au pied d'un beau chêne à deux troncs, comme un bouquet de branches que la personne s'est sentie appelée par la Nature. Reliée à sa respiration ventrale, elle m'a parlé librement de ses émotions, qui l'envahissait depuis l'annonce de cette maladie avec beaucoup d'humilité et de larmes. Je l'ai invitée à accueillir à chaque inspiration, l'émotion qui se présentait à elle et à chaque expiration, à la laisser la traverser pour passer son chemin. Quand elle m'a exprimé qu'elle se sentait « calme et légère », elle s'est rapprochée du tronc pour l'enlacer à sa hauteur et a souri, comme une enfant rassurée, qui se sent aimée et soulagée. Un moment magique qui m'a profondément touchée.

La séance s'est terminée par des exercices de respiration (en position assise, le dos bien calé contre un coussin, les deux pieds déposés au sol, alignés et ancrés dans la Terre, un châte

enveloppant le buste et les épaules), à l'ombre du gros chêne suivie d'une relaxation du visage. A la suite de ces séances, j'ai appris que l'état émotionnel de cette personne était considérablement apaisé malgré les effets secondaires du traitement anti-cancer.

Cette belle et si touchante expérience me conforte dans l'idée qu'un accompagnement attentif, précautionneux, modulable, créatif, associé à l'alchimie de la méthode métaNATURE® respectueuse de l'écologie humaine pour préserver la dignité de la personne et protéger l'environnement naturel, peut soulager les personnes malades de cancer(s). Une approche totalement adaptée aux personnes plongées dans un état émotionnel très éprouvé, pour les aider à cultiver dans l'autonomie « le faire moins mal pour faire du bien » en douceur et par là même mettre en semence les fleurs de la joie et d'une éventuelle guérison.

TEMOIGNAGE AGNES CORDONNIER ICHKANIAN

Thérapeute neuroscience EPRTH TM, relaxologue, coach accréditée **métaNATURE®**

www.agnescordonnier-relaxologue.com



« Je suis un guide et un passeur d'outils, un coach de l'autonomie pour aider les personnes à piloter plus sereinement leur vie avec leur stress et leurs émotions ».

Ma démarche d'accompagnante s'inscrit dans la prévention santé pour guider vers un mieux-être en lien avec des techniques respectueuses de l'écologie humaine et de la protection de l'environnement en général. Ayant naturellement le goût de prendre soin des autres, de transmettre, de partager et fédérer, je propose, en tant que formatrice et relaxologue, des « outils clés en mains » de gestion du stress, des émotions et prévention burn out, issus de la méthode Biosappia.

Passionnée par le chant, la musique et le sport d'endurance, je forme aux techniques du geste vocal et aux techniques d'un beau sport « santé ». Je pratique une thérapie neuroscience pour les personnes fragilisées par des états de stress post-traumatiques. Très sensible à la cause des malades de cancer(s), je m'appuie sur **métaNATURE®** pour les aider à accueillir la maladie sans la subir, en cultivant en douceur, dans le présent et dans l'autonomie, **« le faire moins mal pour faire du bien »** et la mise en semence des fleurs de la joie et de la confiance.