

Témoignage de Judite.

"Ma pratique du rebirth m'a permis de poser un socle, des fondations au plus profond de ce que je suis. Les choses ne sont pas forcément plus légères mais je me sens enfin capable d'être chamboulée, bousculée, sans avoir peur ni de me perdre, ni de m'effondrer. C'est un grand progrès pour moi. La peur est toujours présente mais j'arrive un peu plus à la mettre à distance, à prendre du recul. Ma relation à l'autre et l'amour a changé : je peux enfin exister à côté de l'autre, sans me sentir anéantie par son absence ou par les différences.

La psychothérapie m'a aidée à mettre des mots sur mes peurs, mes contradictions, à en comprendre les causes et les conséquences... Le rebirth m'aide peu à peu à m'en libérer. J'accepte juste que la souffrance sorte pour pouvoir vivre.

Une amie que je n'avais pas vue pendant plusieurs mois, m'a dit : "A voir les changements opérés sur toi depuis ces derniers mois, ça donne envie de faire du rebirth".

Février 2010.