

*“Je suis fière de qui je suis, de ce que j’ai vécue et de la personne que je suis devenue : je m’appelle Sara, j’ai 23 ans et la thérapie par l’hypnose a changé ma vie.”*

Un mardi du mois de mars, alors que mon mal être persistant continuait de me ronger, je décidais qu’il était tant d’arrêter. En effet, aussi loin que mes souvenirs puissent aller, je me souviens. Je me souviens que je n’ai jamais aimé mon corps, que je ne me suis jamais aimé. Mon adolescence fut pour ma famille un désastre. J’ai tenté d’aller à l’encontre de mon éducation, de mes valeurs, pour me venger...de ma mère, de ma vie et de moi même. Ma lâcheté et ma tendance à fuir la difficulté ont fait que j’assimilais mes moindres maux à celle qui m’avais mise au monde et à la vie qui n’avait pas toujours été de mon côté.

Ce mardi là, je me suis présentée au bureau de cette coach conseillée par ma mère, en étant convaincue que ces nombreuses séances que j’allais endurer seraient semblables à celles que j’avais connues. Oui, j’avais fait la tournée des plus grands psychologues et psychiatres de Casablanca et de Rabat. Oui, j’étais blasée et jamais je n’aurai pensé pouvoir aimer parler à un étranger. Il est vrai que je voulais abolir cette souffrance qui périssait en moi. Je voulais comprendre pourquoi la vie était aussi injuste. Pourquoi à 23 ans cette chienne de vie m’avait fait subir tant de choses pour pouvoir apprécier un bonheur que j’avais déjà ?!!! Divorcée, ayant subie à deux reprises un avortement dont je ne m’étais pas permise de faire le deuil, j’étais de nouveau heureuse... mais quelque chose me manquait. A mes yeux, il m’était plus facile d’aimer autrui que de m’aimer.

En commençant ma thérapie, je voulais simplement maigrir, ressembler à ces filles sur les magasines et les podiums. A mes yeux, c’était ce qui allait me rendre heureuse.

Durant ma première séance j’ai raconté ma vie, mes souffrances, comment je m’en était sortie... et tout s’est enchainé .J’ai commencé cette thérapie en voulant des réponses et en exigeant des solutions. Je considérais cette nouvelle thérapeute comme une réponse à mes maux sans penser un instant que j’étais LA réponse. Je m’attendais à ce qu’elle me donne les clés de mon bonheur. Utopique n’est ce pas ?!

Elle ne m’a pas promis les monts et merveilles, elle a été honnête : c’était à moi de m’investir, de changer et de comprendre pourquoi je voulais autant ce changement. Comme outil, Zohor m’a proposé l’hypnose. J’étais sceptique certes, mais je voulais y croire. J’y ai cru et je ne l’ai pas regretté. A ma première séance je pesais 81,4 kg, aujourd’hui après deux mois, j’en

suis à 71,8kg et je continue de maigrir. L'hypnose m'a aidé, m'a guidé ; mais ce serait mentir que de dire que c'était l'unique raison. J'ai eu la chance de rencontrer une thérapeute qui m'a comprise. Chaque séance était une délivrance pour moi. Je me confiait, parlait et me remettait en question. Zohor a été pour moi la main qui m'a poussée dans mes retranchements et m'a fait grandir. Elle a été la meilleure amie et le guide de mon pire ennemi : moi même. Professionnelle et disponible, c'est une personne passionnée par son métier qui m'a accueillie à bras ouvert. Elle a le don de donner son temps et de s'investir pour chaque patient.

En écrivant ce témoignage aujourd'hui, j'aimerai rendre hommage à la personne la plus dévouée que je connaisse, à celle qui m'a sauvée : Zohor El AMRANI.

Je suis fière de qui je suis, de ce que j'ai vécue et de la personne que je suis devenue : je m'appelle Sara, j'ai 23 ans et la thérapie par l'hypnose a changé ma vie.