

Quelques témoignages de personnes qui ont fait un travail régulier, suite à un Atelier en Présence de César

Nathalie **(Secteur santé animale)**

«J'ai été agréablement surprise d'être tombée sur la bonne personne qui me guide vers d'autres routes, d'autres itinéraires et d'autres horizons qui me permettent d'aller plus loin.

Je suis ravie de reprendre accompagnée, le chemin que j'avais fini par pratiquement désert, à force de stagner en restant seule dans cette quête. Un guide aussi doué que César me redonne la force, la motivation et les clefs pour mieux aborder et comprendre les méditations. Car il a le don et le professionnalisme, par ses bonnes phrases et sa voix agréable qui permettent de se recentrer rapidement et de plonger au plus profond de soi, même simplement.

Également, des mots clés et des raisonnements qui permettent de prendre conscience de certaines choses importantes qui aident à la compréhension, aux changements et/ou à l'acceptation.

Honnêtement, je dirais que ses médiations guidées sont de très grande qualité.

Je recommande à tout le monde de les expérimenter pour tout ce que cela peut apporter dans la vie.

Pour ma part, je vais continuer.»

Camille **(Secteur du service à la personne)**

«Il y a plusieurs années, une amie me parlait de ses séances de méditation, le mot résonnait en moi sans vraiment savoir pourquoi.

Un jour, j'ai eu l'occasion de participer à un cours que je qualifie de merveilleuse expérience. Une immense découverte s'est alors produite.

L'énergie circulait dans mon corps comme des vagues de chaleurs. Peu à peu mon esprit s'est calmé comme la mer à l'horizon, malgré les douleurs d'inconfort de débutante. Cela n'avait pas d'importance tant mon bien-être était profond [...] je m'en délectais !

Je n'ai pas compris sur le moment que je m'étais reconnectée à mon âme mais cette puissante intériorisation m'a fait sentir la richesse d'être bien en moi en profondeur.

Au fil du temps, la méditation est un cadeau que je tâche de m'offrir au quotidien, même si elle est parfois de courte durée. Elle estompe mes peurs, mes doutes, mes angoisses et toutes sortes de pensées négatives. Ma rencontre avec César poursuit cette quête de toujours, celle de mieux me connaître, celle d'entrer en amitié sincère avec moi-même. César sait identifier nos failles avec amour et bienveillance. Il se produit soudain la magie du lâcher prise !»

Solène (Médecin)

«La méditation hebdomadaire est un exercice de mise en condition pour la semaine qui va suivre. Chaque séance en groupe permet d'aborder des sujets fondamentaux tels que la relation à l'autre, l'éducation de nos enfants, l'attachement, l'amour, l'ego... Ou bien de garder en tête, pour les jours suivants, une image qui me parle : « je suis assise au fond de l'océan, bien stable, enveloppée d'eau, et je regarde vers le haut l'agitation du monde, à la surface »...

Grâce à ces exercices de méditation, la musique et la nature deviennent, dans mon quotidien, une compagnie, un déclencheur de mise en pleine conscience.

Ils transforment mes mauvais moments ou mes ruminations en fumée.

Aussi, la lumière de la bougie que j'allume pour méditer, dès que j'ai quelques secondes libres, me guide vers mon intérieur, m'extirpe de mes soucis, ou des millions de choses que j'ai à faire. C'est un moment de répit dans la jungle d'aujourd'hui.

Depuis la méditation, j'observe tous les jours mes émotions, principalement la colère et la peur. Colère de ne pas être comprise, peur de la mort.

Le premier Atelier de méditation a été une révélation, un choc. Il m'a mise dans une relation totale avec l'intérieur et le fond de ma pensée, un retour sur un traumatisme d'enfance, que ni les années de psychothérapie, ni le temps lui-même n'ont réussi à approfondir à ce point. (c'était il y a plus de 35 ans)

Pendant ce temps partagé nous avons vécu en groupe sans un échange verbal, nos seuls modes de communication étant le regard, les gestes, les silences et les comportements. Dans ce monde actuel, bruyant et superficiel, ce fut un retour à l'authentique, le non verbal, le profond.

Mais je ne suis pas en empathie permanente avec l'autre, j'ai encore beaucoup de chemin à faire pour grandir...

Dans tous les cas je vous conseille d'essayer la méditation, c'est absolument sans danger. C'est la connaissance de soi, le retour à l'essence de son Être et la seule façon, de mon point de vue, de se réaliser.»

Cécilia
(Cadre dirigeant, Secteur du luxe)

«La rencontre avec César est arrivée sur mon chemin lorsque c'était le moment d'aller à la rencontre de certains traumatismes de mon enfance, qui restaient ancrés dans mon corps et verrouillaient mes émotions. César m'a accompagnée à la rencontre de moi, de mes émotions. Celle de la honte que j'ai embrassée, celles de la joie et de la force d'être pleinement vivante, qui depuis ne me quittent pas. C'est un voyage que je recommande ! Merci à César pour sa bienveillance et sa lumière.»

Odile
(DRH, Secteur de la pharmacie)

«J'ai rencontré César qui m'avait été recommandé durant ma formation coaching. Je souhaitais être accompagnée et profitais de cette période pour travailler sur quelques événements qui m'avaient marquée et qui polluaient d'une certaine manière mon quotidien. Mon souhait en revanche n'était pas de redémarrer une analyse mais bien de bénéficier d'une approche plus brève, me permettant de sentir un mieux être plus rapide. Le résultat a été à la hauteur de mes attentes. Mes entretiens avec César m'ont permis de faire un lien entre mes comportements, mes émotions du présent et des événements du passé. Autrement dit, de comprendre par exemple pourquoi je voulais toujours aller vite et faire les choses rapidement, ou bien pourquoi je me positionnais très souvent en sauveuse. Aujourd'hui, quand je sens monter mon impatience, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel, j'arrive à mieux m'auto-réguler et c'est déjà un grand pas pour moi. J'arrive aussi à mieux faire ce lien entre des événements passés et mon quotidien et à ressentir ce qui ne m'était pas accessible. Avant, les émotions associées masquaient tout. Cela m'aide à essayer de me poser et à me calmer. J'ai l'impression en quelques mois d'avoir fait un pas de géant grâce à la méthode de César et à sa grande bienveillance. C'est la raison pour laquelle je l'ai déjà recommandé à des proches prêts à se donner les moyens d'être mieux et plus heureux.»

Françoise
(Secteur du conseil)

«Quand j'ai rencontré César, j'ai contacté immédiatement une force ou une énergie que je qualifierai de «spirituelle», n'ayant pas d'autres mots pour la décrire.

Ce que je peux en dire, c'est que notre 1ere rencontre m'a apaisée et très vite j'ai su que je voulais le voir plus régulièrement.

J'ai donc entrepris un travail régulier avec lui et j'apprécie tout particulièrement ses interactions avec moi, qui sont de deux ordres.

Une partie «théorique» ou discussion, où César m'aide tout simplement à regarder comment je fonctionne et comment je peux me laisser «emmener» par mon mental et mes émotions, mais d'une manière différente des thérapeutes que j'ai pu rencontrer auparavant, sans chercher à comprendre le pourquoi du comment.

La plus grosse partie du travail est un travail énergétique dans lequel il suffit que je me laisse aller à ce qui est là. C'est simple et puissant, cela m'a permis d'ouvrir des portes sur mon enfance, que je n'avais jamais osé ouvrir auparavant.

Je me sens en totale confiance avec César et je ne sens pas de jeux de pouvoir, il y a bien plus que cela.

Ce que je peux dire aujourd'hui, c'est que mon niveau de conscience a considérablement augmenté depuis que j'ai commencé à travailler avec César et que progressivement je sors du déni par rapport à mon histoire de vie.

Je vous conseille vraiment d'essayer !»

Nathalie
(Secteur de la recherche)

«Souvent «chahutée» par l'existence, j'ai connu ce que j'appelle le «grand Nord» : un monde de périls naturels, de conditions extrêmes qui exacerbent l'imagination.

Confrontée à la maladie et incapable de trouver refuge dans les lieux sécurisés (constructions mentales, jugements etc...) qui me protégeaient jusqu'alors, je me suis abandonnée à la tempête.

La méditation m'a aidée et m'aide chaque jour à m'ancrer, là, sous la surface, souvent très agitée. Le rendez-vous hebdomadaire avec César est pour moi, un rendez-vous de grande importance pour contacter la vie, la vie qui veut se vivre ici et maintenant.»