

Retour d'expérience, Anne-Marie Testard

Avril 2019

Je m'apprête à passer mon niveau III pour continuer mon cursus de formation en vue de devenir praticienne Trager. Mes 30 séances données, mes 10 séances reçues, les 2 supervisions et ma recommandation en poche, mes réservations à La Rochelle faites. Tout est prévu...

Tout, sauf les résultats des biopsies en cours depuis quelques semaines. Et le 26 avril j'apprends que 2 cancers sont venus s'inviter dans le décor !

Changement de programme, j'annule tout, je suis obligée de m'occuper de ma santé en priorité, et vite !

Après les multiples explorations, examens, piqûres, anesthésies, chirurgies, rayons, rendez-vous, angoisses, je me retrouve fin août complètement chamboulée et lessivée après ce tsunami. Mais surtout je découvre les dégâts : mon corps entre en stress maximal dès qu'on le touche. Même la simple question pendant des mentastiques : « comment ça pourrait être plus ouvert ? » est insupportable à entendre et à sentir ! Je sens mon corps vriller.

Mon système reste traumatisé !

Anne P. me « convoque » sur sa table. Avec son infinie patience et le Trager, je me réconcilie avec le toucher.

Petit à petit, cette approche douce, respectueuse, cette écoute affinée et subtile, séance après séance, apaisent mon système et me permettent de m'ouvrir à la confiance, d'accepter la tentative d'un toucher extérieur sans crainte. Je me sens écoutée et respectée dans mes protections inconscientes.

Inconsciemment et profondément les expériences sur table apprivoisent mon rapport au toucher et le mouvement, à nouveau possible, est goûté puis savouré joyeusement, mes tissus se libèrent, refont de nouvelles connexions, l'inconscient lâche les brides et les mouvements reprennent vie et mon corps aussi. Alors, je sens renaître la curiosité de nouvelles expériences avec de nouvelles mains, de nouvelles approches, je reçois d'autres praticiens et déploie de plus en plus de sérénité et de réparations avec Thérèse, Marie-Françoise, Geneviève et tant d'autres...

Durant cette convalescence, et je dirais même, rééducation, j'ai contacté la plateforme santé Douaisis au sein de l'antenne Espace Ressources Cancers (ERC) sentant que je glissais doucement vers un vide absolu et un repli sur moi.

J'y retrouve du monde, la bienveillance, le partage, l'écoute, les rires au milieu des larmes, la sororité, la complicité, une grande humanité, toutes les bases pour construire une nouvelle vie qui ne ressemblera plus jamais à ce qui était « avant ».

L'activité physique, le Qi Gong, la sophrologie, la socio-esthétique, les groupes de paroles et les partages d'informations, tout ça me remet peu à peu en vie et remplit le temps puisque, du même coup, me voici en retraite, éjectée de ma profession 2 ans avant la date prévue.

Au bout d'un an, la coordinatrice me propose de reprendre l'animation des sessions de Qi Gong (ça faisait déjà partie de mes activités avant). J'accepte en posant mes limites (j'ai bien compris la leçon !).

Je reprends mon cursus Trager après les confinements de 2020.

Niveau III, où naît mon projet : je vais proposer des séances Trager à l'ERC. Forte de mon expérience personnelle, je sais combien le Trager peut aider à la récupération et soutenir la convalescence après les traitements, les chirurgies et tout leur cortège de conséquences douloureuses physiques et émotionnelles.

C'est accepté, on teste pendant 1 an, gratuitement (vu mon statut de stagiaire), c'est « gagnant – gagnant ». Et au-delà !

Comme pressenti, ça fait un bien fou ! et ça me fait progresser vers ma certification que j'obtiens en 2022.

Le succès et les demandes sont tels que lorsque je demande s'il est possible d'être rémunérée en tant que praticienne certifiée, les fonds sont débloqués et je démarre officiellement mon activité Trager au sein de l'ERC en janvier 2023.

Pour postuler, il m'a suffi de prendre contact avec la direction et la coordinatrice et de leur proposer une séance sur table pour les convaincre des promesses du Trager. Ensuite, les retours positifs des usagers pendant la période d'essai ont permis de valider les bienfaits que pouvaient apporter cette approche mal connue.

Voici quelques précisions sur le fonctionnement de cette association.

L'Espace Ressources Cancers (ERC) fonctionne sur la base de subventions publiques et de dons.

Les subventions

L'ARS et le **Conseil Régional** financent en totalité les loyers des locaux, les achats et locations diverses, les assurances voitures, les salaires des personnels de direction, du secrétariat et de la coordination. Quant aux activités, les subventions ne financent en totalité que la diététique, l'Activité Physique Adaptée (APA) et la prise en charge psychologique, pour ce qui est de la sophrologie et du Qi-Gong cela reste à la marge.

La **Ligue contre le cancer** vient compléter la subvention de **l'ARS** et du **Conseil Régional** pour la diététique et l'Activité Physique Adaptée (APA) ainsi que la Socio-Esthétique.

Ces financements sont attribués annuellement et à utiliser en totalité sur l'année avec justificatif et compte-rendu détaillés, le surplus devant être restitué à l'organisme.

Les dons

A contrario, la gestion des dons reste entièrement libre avec bilan financier et compte-rendu annuels exposés lors de l'AG de l'association : la Plateforme Santé Douaisis.

Différentes sources pour ces dons :

Les patients

Les partenaires qui organisent des événements

Les centres sociaux

Les clubs sportifs

Les entreprises (Amazon, Nestlé)

Les collectivités (Mairies)

Certaines sociétés offrent des échantillons

Même (vernis, maquillage)

Aroma-zone (huiles végétales, produits cosmétiques, matériel de préparation)

Ozalys (soins dermo-cosmétiques)

Les dons permettent le financement d'activités diverses et variées toujours orientées vers un accompagnement **gratuit** de l'utilisateur dans le but de lui faire découvrir des pistes de santé, le sortir de l'isolement et l'accompagner, l'écouter et le soutenir durant 1 an dans cette lourde épreuve qu'est le cancer et ses traitements. Cet accompagnement est proposé à toute personne touchée par le cancer (personnellement, ou aidant ou proche).

Activités multiples comme :

Activités manuelles et créatives (créa-café)

Marches en plein-air

Séances de Qi Gong en groupe

Séances individuelles de Trager

Activités ponctuelles (tennis de table, aviron, Tango, sorties en groupe...etc.)

En plus de l'APA, sophrologie, diététique, psychologue et socio-esthétique déjà financés.

Certaines activités sont proposées bénévolement.

L'ERC fonctionne en partenariat avec :

-la **CPAM**

aide pour les démarches sociales

et propose des **rencontres d'informations de d'échanges**

- stations thermales

- chirurgiens

- naturopathes

- aromathérapeutes