

Ces témoignages ont été recueillis suite à l'application de la méthode GSMAV.

*CORALIE, 23 ans :*

*« Le programme que m'a proposé Françoise MUNOZ a été personnalisé et adapté à mon problème de stress. J'ai pu prendre des décisions pour éviter les situations de stress et améliorer ma vie. Dans mon cas, j'ai décidé de quitter un travail, où j'étais mal. J'ai repris des études. J'en suis ravie, car je suis réellement épanouie, aujourd'hui. Ce programme m'a permis également de quitter le domicile parental pour voler de mes propres ailes. Ce qui était totalement impensable il y a quelques mois. J'ai vraiment grandi et en quelques mois. »*

*HYACINTHE. 32 ANS.*

*« J'ai trouvé que c'était bien dans le sens où j'ai dépassé le cap d'une situation qui me stressait beaucoup : le décès d'un collègue, proche de moi. Ceci m'a permis de combler une très grande faille ouverte par ce décès, qui devait certainement exister avant, et qui ne me permettait plus d'avancer. Je pense que ces séances là, sur la longueur proposée m'a permis de colmater la brèche. Pas mal de choses ont été mises en exergue. Du coup j'ai un sentiment d'inachevé. Je sais que c'était là, et que j'aurais un travail à entreprendre par rapport à ses angoisses. Le but de ces séances a été de palier à mon stress immédiat ».*

*LAURENCE B...*

*« Françoise Munoz m'a permis de comprendre que le stress au travail était très important dans ma vie. Surtout parce que c'est un stress qui se répercutait sur mon corps : tension musculaire, nerveuse... ! J'ai beaucoup apprécié le massage cela m'a fait du bien et m'a montré à quel point mon corps était noué...le massage m'a permis de débloquer certaines tensions. J'ai aussi apprécié l'entretien avec Mme Munoz, qui m'a fait comprendre que le stress au travail pouvait se gérer, se contrôler, par un travail sur soi... mais que le stress, tant qu'on ne le traitait, pouvait revenir à n'importe quel moment, dans d'autres circonstance de la vie..."*

*UNE DIRECTRICE DE STRUCTURE QUI PREFERE GARDER L'ANONYMAT*

*« A la suite d'un grave conflit avec mon employeur, je me suis trouvée en arrêt-maladie et pour la première fois à 50 ans dans un état dépressif assez sérieux. Début mars, seulement après une rencontre avec Françoise Munoz un déclic s'est accompli j'ai commencé par sortir, acheter des baskets et courir avec un membre de ma famille comme elle me l'avait suggéré. Les changements et stratégies mis en place pour reprendre mon poste ont donné des effets rapidement et au sein de mon couple j'ai pu aussi régler des tensions importantes. Le travail que j'ai accompli avec Françoise Munoz m'a permis de dialoguer, de reprendre confiance en moi, d'échanger avec mon entourage, et de cerner clairement mes désirs. Je la remercie infiniment »*