

La méthode T.R.E.®

Tremblez pour
vous libérer !



Dans nos cultures occidentales, la thérapie verbale est de plus en plus normalisée. Pourtant, lorsque nous vivons un choc, le corps a besoin de s'exprimer, lui aussi, pour guérir. Rencontre avec la méthode « T.R.E. »¹ qui nous permet de réactiver notre fonction naturelle de tremblement pour guérir nos traumatismes.

Avez-vous déjà observé un animal qui vit un choc ?

Pensons à la gazelle qui se fait courser par un lion. Si elle arrive à lui échapper, après le choc, elle va trembler de son corps tout entier pour éliminer la tension et puis retourner à la vie normale auprès de ses congénères, comme si rien ne s'était passé. Affaire classée. Et nous, les humains, avons la même compétence ! Sauf que... on s'empêche trop souvent de trembler !

Le tremblement est inné et permet à notre corps de relâcher les tensions pour ramener l'équilibre. Or, par peur de paraître vulnérable, faible, notre esprit enjoint notre corps de contenir nos tremblements et nous gardons ainsi toutes nos tensions à l'intérieur. Notre corps reste alors dans un état de vigilance, le cerveau en alerte, toujours prêt à combattre... et ça nous épuise !

1. trauma releasing exercises, qu'on peut traduire en français par « exercices de libération des traumatismes »

Pas besoin de vivre un événement spécifiquement traumatisant pour avoir besoin de se relâcher... Le stress accumulé, jour après jour, engendre des tensions sans forcément que nous nous en rendions compte.

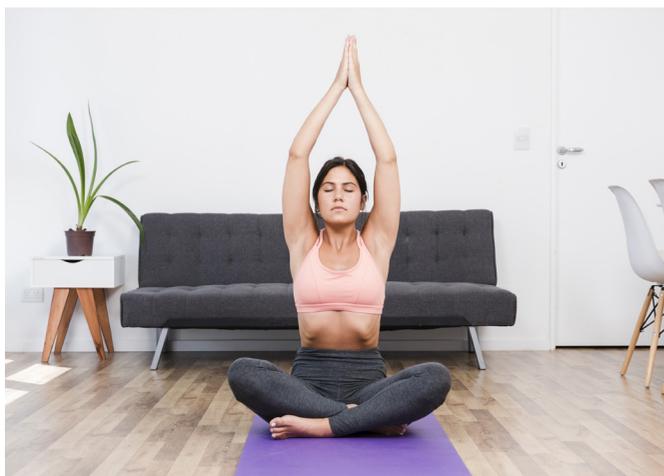
David Berceci, traumatologue internationalement reconnu, nous propose une méthode pour réaccéder à notre fonction naturelle guérissante, pour relâcher les tensions profondes et signaler à notre corps qu'il peut revenir à un état de repos et de récupération.

Les exercices de T.R.E.® se présentent sous forme de mouvements et de positions simples qui sont utilisés pour préparer le corps à décharger les toxines par une mise en tension contrôlée.



La décharge consécutive provoque des réactions musculaires spécifiques, appelées tremblements neurogéniques, qui vont permettre de relâcher les tensions qui résultent du stress ou de traumatismes.

Une fois les tremblements déclenchés, on laisse se faire le phénomène afin de permettre le relâchement naturel des tensions... Au fur et à mesure de l'utilisation des exercices, le corps pourra, de lui-même, se réapproprier son processus et déclencher des tremblements pour décharger le stress de la journée en situation de repos.



Lors de ce type d'exercice, pas besoin de parler du stress ou du trauma : on laisse le corps faire son travail sans spécifiquement mettre des mots. C'est un outil idéal pour les personnes qui ont besoin de se libérer, mais qui craignent de devoir replonger, avec la pensée, dans des événements traumatisants.

Par ailleurs, le souhait de David Berceli est que chacun puisse être acteur de son processus, sans forcément devoir se rendre en cabinet thérapeutique : les exercices T.R.E.® sont accessibles à chacun, chez soi.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagné.e par un thérapeute T.R.E.® pour apprendre les exercices et, en quelques sessions, vous serez capables de vous auto-réguler à la maison. Bien que la méthode soit conçue pour être utilisée en toute sécurité de manière autonome, les exercices T.R.E.® peuvent déclencher des réactions émotionnelles fortes et vous aurez peut-être besoin d'être accompagné.

Pour démarrer, n'hésitez pas à prendre contact avec des praticiens certifiés. Ils proposent des sessions individuelles et de groupe partout en Belgique.

Alors tremblons, oui, tremblons ! Non, ce n'est pas acte de vulnérabilité mais de récupération de notre plein pouvoir ! En tremblant, nous nous libérons et en nous libérant, nous libérons le monde !



Voici quelques effets rapportés de l'utilisation de la méthode T.R.E.® :

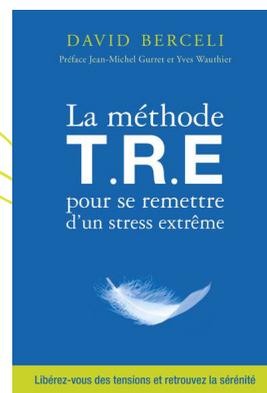
- Moins de peur et d'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la digestion
- Plus d'énergie et d'endurance
- Symptômes de stress post-traumatique réduits
- Moins de stress au travail
- Douleurs chroniques réduites
- Augmentation de la résilience émotionnelle
- Réouverture de l'expression émotionnelle
- Cicatrisation et guérison de vieilles blessures physiques, émotionnelles ou psycho-corporelles
- Diminution des inflammations chroniques



Pour en savoir plus

www.tre-belgium.com
« La méthode T.R.E., pour se remettre d'un stress extrême » par David Berceli

12,90 € - 176 p.
www.thierrysouccar.com



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15