

Stress, tremblez pour l'éliminer

Face à une demande croissante de prise en charge des traumatismes et la nécessité d'investir dans la guérison du trouble de stress post-traumatique, David Berceli a créé en 2005 la méthode T.R.E, signifiant *Tension and Trauma Releasing Exercises* (exercices de libération des tensions et traumas). Éclairage sur cette méthode accessible à tout le monde et aux multiples bienfaits.

— Mailys Genoux

Le point de départ de la méthode T.R.E repose sur « l'hypothèse que l'être humain possède au plus profond de son corps une faculté réparatrice organique qui lui permet de guérir de lui-même d'un grand nombre d'expériences traumatiques »¹. Elle s'inscrit dans la lignée des traitements de traumas à base somatique, tels que la Somatic Experiencing, de Peter Levine, ou l'EMDR (en français : intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires), de Francine Shapiro, qui donnent au corps une importance centrale dans l'appréhension du traumatisme.

Stress post-traumatique, quelle définition ?

Constatant l'expansion des expériences traumatiques à l'échelle mondiale (violences de tous types, catastrophes

d'origine naturelle et humaine, guerres, terrorisme...), et la gravité de ce phénomène, le Dr Douglas Bremner, psychiatre américain spécialiste du traumatisme et du stress post-traumatique, le qualifie en 2002 « d'épidémie invisible ».

Une première définition du traumatisme pourrait être « l'effet sur le psychisme de certains événements qui vont entraîner une "blessure" du psychisme »². En somme, les conséquences émotionnelles provoquées par un ou des événement(s) difficile(s). Mais cette approche ne tient compte que de la dimension psychologique, en laissant de côté la dimension corporelle. Or, pour David Berceli, « qu'un traumatisme soit de nature psychologique, psychique, émotionnelle ou interpersonnelle, il est inévitable qu'il s'exprime aussi sur le plan physique ». Fort des nombreuses recherches – et notamment l'apport de la psychobiologie

et de la neurophysiologie – éclairantes sur les effets du traumatisme sur l'individu, il ajoute que « le traumatisme est tout d'abord la réponse autonome, inconsciente et instinctive d'un organisme vivant face à un trauma ». Cette première réaction somatique de protection entraîne, dans un second temps, une réaction psychique permettant à l'individu de s'adapter « à son nouvel état physiologique ». Quant au trouble de stress post-traumatique, il en est question dès lors que les séquelles liées au traumatisme persistent et qu'un certain nombre de symptômes se développent. Il s'agit de « tout état d'anxiété incontrôlable faisant suite à une expérience traumatisante et dont les symptômes peuvent être les suivants : altération du fonctionnement quotidien de la personne ; irritabilité ; réactions d'effroi exagérées ; troubles du sommeil ; réminiscences traumatiques ; troubles de la mémoire ; cauchemars ; détachement émotionnel ; flash-back ; troubles de la concentration ; conduites d'évitement symbolique ».

Aux origines du T.R.E

David Berceli est un auteur, conférencier et formateur, expert international dans les domaines de la réduction du stress post-traumatique, du renforcement de la résilience et de la résolution des conflits. C'est en vivant et en travaillant dans de nombreux pays en guerre ou en proie à des catastrophes naturelles (Israël, Palestine, Soudan, Ouganda, Kenya, Yémen, Égypte et Liban) qu'il a affiné sa compréhension des effets du traumatisme sur l'homme et développé une grande connaissance



L'objectif d'une pratique en autonomie

Pour David Berceli, l'objectif de sa méthode consiste à « responsabiliser les personnes concernées pour qu'elles prennent elles-mêmes en main leur rétablissement post-traumatique ». Toutefois, il est indispensable de commencer avec un praticien. Pour Malachy Coleman, psychothérapeute, le rôle du thérapeute s'inscrit dans un processus de « co-régulation ». « Le praticien ayant déjà expérimenté les changements dans son corps, il pourra accompagner et veiller au déblocage d'une personne. » Ce rapport de « non-dépendance » instauré par le thérapeute est pour Marie Hubert, thérapeute manuelle, une des pierres angulaires de cette technique. Il est néanmoins utile de préciser que cette dernière « n'est pas une psychothérapie et ne remplace pas la nécessité d'un accompagnement par un professionnel de la santé », insiste Malachy Coleman.



des interactions dynamiques entre religions et traditions³. Confronté à des personnes traumatisées dans des pays où les notions de famille et de communauté sont centrales, il a observé que « nombre de sociétés déchirées par la guerre ont su développer une méthode de guérison des traumatismes reposant sur leurs propres traditions. Ces personnes n'avaient pas besoin de séances de psychothérapie individuelles ».

Cela l'a amené à se poser de nombreuses questions sur la façon dont on gère le traumatisme dans notre culture : « Est-il possible de développer une méthode de guérison des traumatismes sûre et efficace que chacun pourrait utiliser avec sa famille, ses amis, sa communauté ou son groupe de soutien ? » Sans remettre en question l'efficacité des thérapies individuelles, le T.R.E se veut une approche dont l'objectif est double : aider à dépasser un traumatisme personnel et permettre la résolution de conflits entre groupes (par des ateliers...). Sa force tient du fait que cette méthode a été conçue pour être enseignée à des groupes d'entraide (victimes de viols ou femmes battues, par exemple) ou des communautés d'entraide autonomes (familles, police, pompiers, armée, ambulanciers...), afin qu'ils puissent prendre en main leur rétablissement post-traumatique⁴.

Les tremblements, mécanisme naturel et nécessaire

David Berceci observe que les animaux sauvages confrontés à un traumatisme tremblent naturellement. D'après lui, « le fait de trembler est une réponse naturelle permettant à l'organisme d'évacuer la tension excessive et la surcharge de substances neurochimiques générées par un choc et de retourner à un état de repos et de détente. Cette capacité à se débarrasser du traumatisme en tremblant est en fait l'une des réactions les plus primitives de l'animal humain ». Nous possédons en chacun de nous ce même mécanisme, le problème est qu'il a été inhibé depuis des décennies, engendrant une accumulation de résidus de stress. Le conflit entre le corps et l'esprit et la primeur accordée au second peuvent en partie l'expliquer. Le corps aspire instinctivement à se débarrasser de cette tension qu'il ressent mais le mental va s'y opposer, lié à ce désir de contrôle du Moi.

Comme l'explique Malachy Coleman, psychothérapeute et premier formateur

de T.R.E en France, « en réprimant les tremblements générés par le tronc cérébral et la moelle épinière, les muscles restent contractés et continuent d'envoyer au cerveau l'indication d'un danger alors qu'il n'est plus là. Cela crée une "boucle transcorticale", c'est-à-dire des va-et-vient entre nos tensions corporelles et le système nerveux autonome, le corps entrant alors dans une spirale d'hypervigilance ». Cette tension chronique est l'une des sources du syndrome de stress post-traumatique. D'après lui, la méthode T.R.E, via les « tremblements neurogéniques », « casse cette boucle transcorticale en permettant au corps d'envoyer au cerveau l'information qu'il peut se calmer », restaurant ainsi le système nerveux autonome.

Pour Sophia Frelau, hypnothérapeute, praticienne en T.R.E et titulaire d'un master en neurosciences, l'intérêt de cette approche thérapeutique est « qu'il n'est pas nécessaire de faire raconter à la personne son histoire traumatique. Les symptômes de stress post-traumatique ou de stress chronique ne trouvant pas leur origine au niveau du cerveau conscient, mais du cerveau primitif, le fait d'en parler ou de comprendre ne suffit pas ».

Le T.R.E en pratique

La méthode T.R.E est un enchaînement de sept exercices. Ces derniers se présentent sous forme de mouvements et positions simples, ils sont inspirés de l'analyse bioénergétique, du yoga et du taï chi. Leur but est de mettre sous tension les muscles qui inhibent les tremblements, en les stimulant et en les fatiguant. Lors du dernier exercice (en position allongée), des tremblements vont se déclencher que l'on laissera se développer afin de permettre le relâchement naturel des tensions. Comme le rappelle David Berceci, il s'agit uniquement de faire appel aux mécanismes naturels du corps humain. Cependant, cette technique possède la spécificité « de faire par-

Pour pratiquer et/ou se former

Le tarif moyen d'une consultation auprès d'un praticien T.R.E est de 90 euros. Pour trouver l'annuaire des thérapeutes ou pour se former à la méthode, vous pouvez consulter le site trefrance.fr/les-praticiens. Il est aussi possible de découvrir cette méthode via des ateliers collectifs*.

* Prochain atelier le dimanche 1^{er} octobre 2023 à Paris. Plus d'informations sur le site www.terra-sophia-aeternal.com, onglet « La méthode TRE », puis « Cours et stages ».

tir le tremblement de son centre de gravité situé dans le bassin, pour lui permettre de se propager ensuite dans le corps tout entier et, en passant ainsi successivement par tous les foyers de tension chronique et profonde, de les dissoudre naturellement ». Dans son ouvrage, David Berceci nous éclaire sur les six avantages du T.R.E : facilité des exercices et effet immédiat ; réduction des symptômes de stress post-traumatique ; possibilité de les pratiquer seul et de s'auto-diagnostiquer (afin d'évaluer la gravité des tensions suite à un stress) ; leur intégration aisée à notre activité physique quotidienne ; la restauration de la sensation d'intégrité physique ; leur complémentarité au suivi psychologique.

Vers la sécurité intérieure

Pour Marie Hubert, thérapeute manuelle et praticienne en T.R.E, le premier bénéfice est « la reconnexion au corps, car c'est à cet endroit que se situe la sécurité intérieure ». Par ailleurs, toute personne exposée au stress au cours de sa vie (à peu près tout le monde) peut bénéficier de la méthode. Au-delà de l'intérêt du T.R.E pour gérer les traumatismes, la méthode peut être utile pour notre santé globale (troubles du sommeil, fatigue chronique, douleurs chroniques, anxiété, burn-out...), notre bien-être (en tant qu'antistress naturel) ainsi que pour notre résilience (stress relationnel et/ou professionnel, deuils, examens, hyperactivité mentale...). Elle peut être pratiquée à tout âge, quelle que soit notre condition physique. Certaines contre-indications peuvent toutefois exister (comme une grossesse ou une opération chirurgicale récente), il est donc nécessaire de prendre avis auprès d'un spécialiste ou d'un médecin. ♦

1. *La méthode T.R.E pour se remettre d'un stress extrême*, de David Berceci, éd. Thierry Souccar, 168 p., 2014.
2. www.santepubliquefrance.fr
3. www.mieux-etre.org
4. *Op. cit.*