

KEIJZER
lenke
GEIGER
Luc

émotionnel

nettoyage

NERTI

phobies

Le sans tous

pour une

La vie

clé

hyperréactivités

et

NERTI

La clé pour une vie sans hyperréactivités et phobies

Le nettoyage émotionnel pour tous

lenke KEIJZER
Luc GEIGER

Bonjour Cher Lecteur

Ceci est un extrait du livre NERTI que je vous offre gracieusement.

Vous pouvez le transmettre et l'offrir à condition :

- de ne pas le modifier
- de ne pas le vendre
- de laisser tous les liens actifs

Prenez soin de vous et bonne lecture

Luc Geiger

Table des matières

Introduction	1
L'historique de NERTI	3
La théorie de la thérapie intégrative.....	9
NERTI - pour quoi faire ?	15
La métaphore du gaz sous une casserole.....	20
La source de l'hyperréactivité	21
Evènement codant	22
Catharsis naturelle	25
Evènement déclencheur	26
Evènements généralisateurs	28
La théorie illustrée	29
Réactions suite à un évènement traumatique.....	32
Les trois étages du cerveau	34
NERTI et les sensations	35
Séance NERTI - revivre en sensations une expérience traumatique	52
NERTI « à chaud » et « à froid »	59
La technique NERTI	61
Recherche de la situation représentative	61
Traitement de l'inversion psychologique	65
Collecte de sensations.....	66
Laisser évoluer les sensations	66
La fin d'évolution des sensations	70
Vérification	71
Après la séance	72
FEUILLE DE ROUTE - NERTI « à chaud »	79
FEUILLE DE ROUTE - NERTI « à froid ».....	80

Les 7 pièges à éviter	82
Difficultés et solutions.....	85
Transcriptions de 2 séances NERTI.....	98
Intégration et synergie avec d'autres outils thérapeutiques	111
Renforcer la structure	113
Quelques témoignages	128
Bibliographie pour aller plus loin	131
NERTI on line	132
Les auteurs	133

Introduction

Qu'est-ce NERTI ?

Finis les excès de colère et les phobies d'araignées ou d'avions, finis les mains moites et les malaises en rentrant à l'hôpital, finis l'hyper-timidité ou la peur de parler en public. Finis aussi la dépression, l'insécurité que nous pouvons ressentir à des moments où nous en avons le moins besoin, finis la jalousie malade et les crises d'angoisse. Avec NERTI, c'est fini avec toutes les hyperréactivités que nous pouvons avoir face aux événements de la vie et qui nous gâchent la vie.

NERTI est une technique simple qui permet d'éliminer ces hyperréactivités en travaillant les mémoires traumatiques. L'idée derrière NERTI est que toutes hyperréactivités sont liées à des traumatismes vécus dans notre toute petite enfance voire en intra-utérin. Il s'agit de traumatismes dont nous n'avons plus aucun souvenir, mais dont ils restent des traces dans notre mémoire émotionnelle. Dans certaines situations, des situations qui souvent n'ont rien de logique, cette mémoire est réveillée. Le réveil de cette mémoire traumatique réveille des souffrances en nous, ce qui fait que nous réagissons avec une hyperréactivité.

La technique NERTI consiste à nettoyer instantanément, totalement et définitivement les mémoires de ces traumatismes. En nettoyant les traces dans les sensations corporelles, NERTI recherche la libération des traumatismes et permet ainsi de restaurer une réactivité saine et naturelle face aux événements de la vie. Nous ne réagissons plus à ce qu'une situation réveille de souffrance en nous, mais à une situation telle qu'elle est réellement.

NERTI peut être utilisé comme technique à part entière ou bien en coordination avec d'autres pratiques thérapeutiques dans un effet synergique pour accéder très rapidement et définitivement à un plus grand bien-être.

Il s'agit d'une technique synthétique ouverte au grand public ... c'est une contribution à une vie meilleure pour tout le monde !



L'historique de NERTI

La technique NERTI est une synthèse de plusieurs techniques thérapeutiques, et la suite d'une recherche d'un moyen pour nettoyer rapidement et définitivement toute trace de réactivité pathologique.

Pour mettre la technique en place, Luc Geiger s'est inspiré d'aspects de la méditation VIPASSANA, de la sophrologie caycédienne, du TIPI et de la méthode PRI, et il y a également des similitudes avec le Lying. Il ne s'agit ainsi pas d'une technique de tout à fait nouvelle, mais de par notre façon de vous la présenter, d'une technique efficace que nous souhaitons mettre à disposition du grand public. C'est notre contribution à une vie meilleure pour tout le monde !

NERTI est issue d'un parcours de développement personnel de Luc GEIGER qui cherchait un moyen pour gérer sa timidité. Malgré un important travail avec de différentes techniques thérapeutiques, il y a certes eu un progrès dans son combat contre sa timidité, mais il restait toujours un malaise et quelque chose d'incompréhensible contre lequel il fallait se battre. Ce n'est qu'après une séance de ce qu'il a plus tard appelé NERTI que sa timidité a été complètement et définitivement vaincue.

La méditation Vipassana

La première influence qui a mené à la mise en place de NERTI est un stage de **méditation Vipassana**. Vipassana est présentée comme une des plus anciennes techniques de méditation de l'Inde et elle aurait été enseignée par le Bouddha GOTAMA il y a 2500 ans. Le but de cette méditation est de purifier l'esprit, d'éliminer les tensions physiques et la négativité mentale qui nous rendent malheureux. C'est une forme de méditation très simple et très basique. Pendant le stage de 10 jours, les stagiaires n'ont rien d'autre à faire que d'observer leur respiration et les sensations liées à la respiration les trois premiers jours, et ensuite d'observer les sensations du corps pendant sept jours.



La méditation Vipassana incite à voir les choses telles qu'elles sont réellement, sans intervenir dans ce qui se passe dans le corps. On parle d'équanimité ou bien de regard équanime : observer sans avidité ni aversion ce que nous vivons au niveau des sensations corporelles. Sans

chercher à changer les sensations, il s'agit d'accepter simplement ce qui est en train de se passer dans son corps, ce qui paraît facile, mais qui parfois peut être très pénible et douloureux.



Bien qu'il ait vécu le stage comme très difficile (et ennuyeux), à la suite Luc GEIGER a remarqué une grande différence quant à sa réactivité à la vie de tous les jours. Il avait à cette époque tendance à facilement piquer des crises de colère. Après le stage, il s'est rendu compte qu'il réagissait beaucoup moins fort face aux difficultés de la vie qu'il rencontrait. Ce changement a été particulièrement clair

l'été suivant le stage. A cette époque, il organisait chaque été des spectacles pour un camp de vacances où souvent ses nerfs étaient mis à rude épreuve aussi bien par les artistes susceptibles que par les dirigeants qui avaient des préférences avec lesquelles il fallait tenir compte. *« Mais l'été suivant mon stage en Vipassana, je ne me suis mis en colère qu'une ou deux fois en tout, et encore nettement moins intense qu'avant. »* C'est à ce moment que Luc GEIGER a commencé à prendre conscience de la puissance thérapeutique qu'il pouvait y avoir dans le fait d'être conscient de ses propres sensations et de les laisser évoluer par elles-mêmes.

Ce qui a également été très étonnant après le stage, était la disparition des douleurs dorsales dont il souffrait à cause d'une vertèbre qui se déplaçait régulièrement. Avant cela, il avait mal au dos quasiment à plein temps, le moindre déplacement en voiture était un vrai supplice et une ou deux fois par an, il se retrouvait le dos complètement bloqué. Après ce stage Vipassana, le mal de dos a disparu et maintenant 15 ans plus tard, il ne revient que très rarement et très légèrement, et la vertèbre dorsale ne s'est plus jamais déplacée. Ces résultats ont été le début d'une recherche personnelle qui a abouti avec la mise en place de NERTI.

Un des inconvénients de la méditation Vipassana est que le « sur quoi » nous travaillons n'est pas connu, ce qui fait que nous ne pouvons pas viser un problème en particulier. D'autres inconvénients sont que la durée et la difficulté du stage ne sont pas vraiment adaptées à une utilisation par le grand public.

La sophrologie Caycédienne



Ensuite, c'était la découverte de la sophrologie. La sophrologie d'Alfonso CAYCEDO est une synthèse de techniques orientales de bien-être qui permettent d'affiner la perception et la conscience du corps. Par la sophrologie, nous renforçons notre structure ce qui permet de stimuler l'autoréparation mentale et physique du corps.

Lors de sa formation, Luc GEIGER a remarqué que certains exercices pouvaient provoquer des réactions physiques désagréables accompagnées de fortes émotions et que les stagiaires, pendant ces moments émotionnels, prenaient souvent conscience d'un moment traumatisant dans leur vie. Suite à ces moments difficiles en exercice, les personnes se sentaient libérées d'une hyperréactivité dont ils souffraient et parfois de maux physiques. Il en a alors déduit que toute notre mémoire traumatique serait inscrite en sensations dans le corps.

Avec la sophrologie, il est possible de travailler sur un sujet problématique choisi, par contre, sa résolution peut être plus ou moins rapide en fonction des situations et des individus. En sophrologie, c'est l'autoréparation par le corps qui est stimulée et non pas forcément le nettoyage d'un problème précis. Nous demandons au corps de résoudre un problème, et bien que cela nettoie souvent le problème, parfois cela ne fait que compenser et fait en sorte que le corps a juste suffisamment de force pour contrer le problème sans pour autant résoudre le fond du problème. C'était déjà un net progrès par rapport au Vipassana, mais ce n'était pas encore suffisant par rapport à l'objectif recherché : trouver un moyen de nettoyer rapidement et définitivement toute trace de réactivité pathologique.

La méthode PRI

La découverte suivante a été la méthode PRI - *Past Reality Integration* - d'Ingeborg BOSCH. Bosch explique que « pour survivre, nous avons nié le fait que nos besoins de base émotionnels n'ont jamais été comblés. » (citation exacte ??)

Nous avons tous des blessures émotionnelles de base qui viennent de la répression de nos besoins émotionnels primaires, comme le fait d'être aimé, d'être apprécié, d'être reconnu etc. Par un mécanisme de survie, nous nions souvent nos émotions, nous ne les faisons pas face et nous nous coupons de nos émotions, comme si le problème n'existait pas, comme si nous n'avions pas mal. Notre besoin n'est alors pas assouvi, et un besoin dont nous ne



nous occupons pas ... devient plus important. C'est comme la soif : quand nous avons soif mais que nous ne buvons pas pour assouvir cette soif, nous aurons encore plus soif et nous en souffrirons. Ce mécanisme de survie qui consiste à nier nos émotions laisse des traces qui rendent la vie plus difficile et douloureuse qu'elle ne devrait l'être. La méthode du PRI consiste à revisiter les événements traumatiques pour se permettre de vivre l'émotion qui a été contrôlée. Nous nous appuyons sur les sensations du corps pour libérer la tension ce qui permet de laisser la mémoire traumatique s'évacuer.

TIPI

La grande révélation a été la découverte de **TIPI** - la Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes - de Luc NICON, expert en pédagogie et communication comportementale. C'est certainement l'approche thérapeutique qui a le plus contribué à l'élaboration finale de NERTI par la précision synthétique de sa pratique que NERTI reprend pour une grande partie et par son apport théorique. TIPI a mis en lumière

l'existence de traces somatiques sensorielles réactives encodées dans la petite enfance et souvent même en intra-utérin. Ce sont ces traces qui, stimulées par l'environnement présent, provoquent des hyperréactions pathologiques.

Dans sa pratique de TIPI en cabinet, Luc GEIGER a remarqué que parfois certaines personnes n'avaient pas suffisamment d'énergie émotionnelle pour que leur corps accepte le nettoyage émotionnel. Le fait de renforcer la structure émotionnelle et mentale avec des exercices de sophrologie, permettait de dépasser cette difficulté.

Pour encore améliorer l'efficacité de TIPI, Luc GEIGER a intégré d'autres techniques thérapeutiques comme la PNL, l'EFT et les mouvements oculaires (EMDR et IMO), pour aider à renforcer le corps directement ou pour faciliter le lancement de la séance.



Le Lying



Luc GEIGER a par la suite découvert le Lying d'Arnaud et Denise DESJARDINS. C'est une méthode d'introspection et de libération émotionnelle qui a un certain nombre de points communs avec NERTI. Il s'agit d'observer les sensations liées à l'émotion, de laisser faire et de rester particulièrement attentif aux sensations physiques, une sorte de NERTI « à chaud », mais en association libre, sans structuration formelle.

NERTI

L'objectif a été atteint : tout le monde peut profiter de cette synthèse que Luc GEIGER a appelée NERTI. Une technique qui nettoie instantanément, totalement et définitivement les hyperréactivités dont nous pouvons souffrir dans notre vie, une technique qui va pouvoir vous changer la vie et que nous sommes fiers de vous présenter dans ce livre.

La théorie de la thérapie intégrative

Tout influence tout !

Notre corps, notre cerveau et notre cœur fonctionnent dans un système cybernétique, ce qui veut dire que toutes les parties interagissent : si nous travaillons sur le mental, cela affectera également le corps et nos émotions et si nous travaillons sur le corps, cela affectera également notre mental. Si nous changeons nos pensées, cela change nos émotions, et si nous changeons d'émotions cela change aussi notre physiologie et nos pensées. Tout changement dans un secteur modifie la totalité de notre système.

Tous les chemins mènent à Rome, mais certains chemins sont plus adaptés pour certaines personnes et dans certains cas, et d'autres chemins pour d'autres. Le but final est Rome quand-même ! De la même manière, il existe beaucoup de techniques thérapeutiques



différentes qui utilisent toutes une ou plusieurs portes d'entrée pour résoudre un même problème. Au travers de ces portes d'entrée, chaque technique influence l'intégralité du système de l'être humain. Toutes ces techniques ont un impact, mais pour certaines personnes, une technique sera plus appropriée qu'une autre car la porte d'entrée de la personne sera plus adaptée à la technique proposée.

Les différentes approches thérapeutiques pour gérer les émotions

Il y a alors différentes techniques thérapeutiques qui permettent de gérer les émotions. Nous pouvons distinguer trois types de portes d'entrées principales pour résoudre des problèmes émotionnels :

- le cerveau, le mental
- le cœur, l'émotionnel
- le corps, le physique

Portes d'entrée au cerveau

La porte d'entrée du cerveau, c'est la pensée. Les techniques qui travaillent surtout sur le niveau du mental, avec les pensées, les croyances et l'imagination sont principalement:

- l'Analyse Transactionnelle (AT)
- la Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- l'hypnose Ericksonienne (l'hypnose thérapeutique)
- la partie cognitive des Thérapies Cognitivo Comportementales (TCC)



Un des principes de ces thérapies consiste à démontrer avec des raisonnements et des contre-exemples que la peur ou la réaction émotionnelle n'a aucune raison d'être aussi puissante. Ce qui est souvent le cas quand nous sommes calmes, nous sommes alors bien d'accord que cette petite araignée n'est pas dangereux et qu'il n'y a pas de raison logique d'avoir peur, mais quand arrive le déclencheur, quand nous sommes face à une araignée, la puissance de notre émotion déclenchée débranche littéralement la pensée et tout notre beau raisonnement disparaît avec lui.

Une autre approche basée sur la pensée est de se demander « pourquoi » on a ce problème, cette phobie. Mais en repassant dans le circuit neuronal du problème, cela a plutôt pour effet de renforcer le problème.

Portes d'entrée à l'émotionnel

Les techniques qui travaillent principalement sur l'émotionnel plus en général sont :

- la Communication Non Violente (CNV)

- la Gestalt Thérapie

Ces thérapies utilisent l'expression des émotions, et l'avantage par rapport à la pensée, c'est qu'elles libèrent la pression et soulagent sur le moment, ce qui donne ainsi un temps de répit et de repos souvent très appréciés par ceux qui les pratiquent. Malheureusement, la source de l'hyperréactivité étant toujours présente, elle se redéclenchera la plupart du temps aussi forte la fois suivante, ce qui est souvent perçu comme très décourageant.

Une autre voie thérapeutique qui utilise la porte d'entrée émotionnelle est celle du remodelage de la mémoire émotionnelle du cerveau limbique, le siège de nos émotions.

Il s'agit de thérapies comme :

- l'Eye Movement Desensitization and Reprogramming (EMDR)
- l'Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO)
- l'Emotional Freedom Therapy (EFT)
- le Tapas Acupressure Technique (TAT)

En général, ces techniques sont particulièrement efficaces sur des traumatismes connus, comme des accidents, des agressions ou des faits de guerres, où les personnes ont été en véritable danger de mort. Par contre, la plupart de nos hyperréactivités n'ont pas d'origine connue où nous avons véritablement été en danger de mort. Quand le traumatisme initial est inconscient, ces techniques se révèlent peu efficaces.

Portes d'entrée au corps

Il est possible d'utiliser le corps en expression, en action ou en sensations.

Les techniques qui travaillent avec le corps en expression, sont par exemple :

- la Gestalt
- la danse thérapie



Ces thérapies apportent un soulagement manifeste, mais en général de courte durée.

Les théories qui utilisent le corps en action sont principalement :

- la partie comportementale de la thérapie cognitivo comportementale
- la posturologie

Ces thérapies permettent de progressivement faire baisser les symptômes et permettent

souvent aux personnes de reprendre une vie quasiment normale dans de nombreux cas. Mais elles ont plusieurs inconvénients. D'abord, elles sont longues, puisque c'est un apprentissage progressif qui prend beaucoup de temps et d'énergie. Ensuite, il faut les réactiver très régulièrement, sinon la hyperréactivité regagne rapidement du terrain. Enfin, la réactivité continuera à dépendre fortement de l'état de forme, du niveau de stress, du nombre d'heures de sommeil etc. Nous ne pourrions ainsi pas dire que nous sommes totalement et définitivement guéris.

Nous pourrions distinguer deux directions dans les approches qui utilisent le corps par les sensations : une approche de renforcement de la structure, et une approche de nettoyage.

Les approches thérapeutiques qui permettent de renforcer la structure sont par exemple :

- la sophrologie
- la cohérence cardiaque
- le mindfulness (la pleine conscience)
- le yoga, le taïchi, ...

Ces techniques doivent être pratiquées régulièrement et renforcent la puissance de gestion des émotions du pratiquant. Cette puissance s'oppose à la perturbation induite par l'hyperréactivité et permet de gagner progressivement en sérénité et souvent de reprendre une vie normale. L'inconvénient est que ces techniques nécessitent de nombreuses heures de pratique avant de produire des effets notables et pour garder ses effets bénéfiques, il faut qu'elles soient entretenues régulièrement.

Les techniques qui agissent sur les sensations corporelles pour éliminer (nettoyer) des mémoires traumatiques sont par exemple :

- le NERTI
- la méditation Vipassana
- la Past reality Integration (PRI) d'Ingeborg Bosch
- la Technique d'Intégration des Peurs Inconscientes (TIPI) de Luc NICON
- le Lying d'Arnaud et Denise Desjardins.

Ces techniques permettent de revisiter la mémoire traumatique au niveau des sensations physiques. Bien que le choc traumatique a grillé les neurones de mémoire et que la mémoire neuronale du traumatisme n'existe plus, le corps se rappelle de certaines sensations survenues

au moment du traumatisme. Ces sensations sont la plupart du temps associées à une sensation de mort, ce qui explique pourquoi ces sensations sont aussi violemment déclencheuses de nos hyperréactivités.

Le travail de nettoyage consiste à modifier ces associations en faisant une nouvelle expérience. Le nettoyage émotionnel est efficace dès le premier passage et son effet est définitif !

Pour NERTI, ce sont surtout deux techniques au niveau du corps qui sont de grande importance : le nettoyage et le renforcement. Ces deux techniques sont synergiques et se renforcent l'une l'autre.

Les techniques corporelles sont en prise directe avec le cerveau reptilien, la partie la plus archaïque mais aussi la plus forte du cerveau de l'être humain, ce qui peut expliquer le fait que NERTI peut être d'une puissance et d'une efficacité souvent déroutante.

NERTI - pour quoi faire ?

Toute hyperréactivité, toute réaction disproportionnée, peu adaptée et exagérée à une situation, indique la présence d'une charge émotionnelle traumatique. Ce sont toutes ces réactions dont nous nous disons a posteriori : « Pourquoi j'ai réagi comme ça ? Ce n'était pas adapté à la situation, j'ai réagi trop fort ! » NERTI propose de nettoyer cette charge émotionnelle qui rend la vie difficile ou désagréable.

Il est important de souligner qu'en cas de réactions disproportionnées, nous ne réagissons pas à la réalité telle qu'elle est, mais à ce que cette réalité réveille de souffrance en nous. Par exemple, dans le cas d'une phobie des araignées, nous n'avons pas de raison logique d'avoir peur d'une si petite bête. Nous ne parlons bien évidemment pas de grosses araignées venimeuses qui présentent un réel danger. Nous avons beau savoir qu'il n'y a strictement aucun danger, nous réagissons tout de même de façon disproportionnée et incontrôlable à la présence ou à la vue de cette si petite bête. Cette réaction disproportionnée nous indique qu'il s'agit de quelque chose de plus profond en nous. Cette petite bête inoffensive réveille en nous une mémoire d'un événement traumatique inconscient.



Nous pensons souvent que notre hyperréactivité fait partie de nous, puisque nous avons toujours réagi ou fait comme ça. Le fait d'être de caractère irritable, timide, jaloux ou colérique, est souvent considéré comme faisant partie de notre personnalité, et nous pensons que nous devons vivre avec. Mais la bonne nouvelle est que NON, nous ne sommes pas notre hyperréactivité ! Il s'agit d'un traumatisme enfoui dans notre mémoire sensorielle, donc inconscient, et avec NERTI il n'y a plus aucune raison de « faire avec » ces réactions disproportionnées. Il est possible de redevenir ce que nous sommes vraiment au fond de nous. Il est possible de ne plus avoir peur de cette petite bête qui pour le moment nous fait sauter au plafond.

**Nous ne sommes pas
notre hyperréactivité !**

NERTI est alors indiqué pour traiter :

- Peurs, phobies, angoisses
- Attaques de panique
- Hyperréactivités
- Irritabilités, colères
- Hypersensibilité au stress
- Stress au travail
- Peur de parler en public
- Réactions disproportionnées variées
- Jalousie
- Timidité
- Dépression, déprime profonde
- Somatisations
- Sidérations, inhibitions
-

Quelles sont vos hyperréactivités ?

Pour vous préparer à faire de l'auto-NERTI, notez une dizaine de situations où vous réagissez un peu trop, de façon bizarre, avec une hyperréactivité. Notez tout comportement excessif qui peut trahir une charge émotionnelle.

Par exemple :

- je crie souvent sur mes enfants
- je frappe mon enfant quand il m'énerve
- untel m'énerve quand il est lent
- je perds patience quand au bout de 2 explications la personne ne comprend toujours pas
- je ressens de l'injustice forte quand je suis mis au pied du mur
- je n'ose pas dire non
- j'ai un problème de sommeil
- je n'arrive pas à m'endormir
- j'ai peur de m'exprimer en public
- j'ai souvent des explosions de colère
- j'ai des compulsions pour me gaver (nourriture)
- je fais exprès de faire mal à mon mari
- je ne peux pas m'empêcher de ... même si je sais que ce n'est pas OK

Mes hyperréactivités :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

La métaphore du gaz sous une casserole

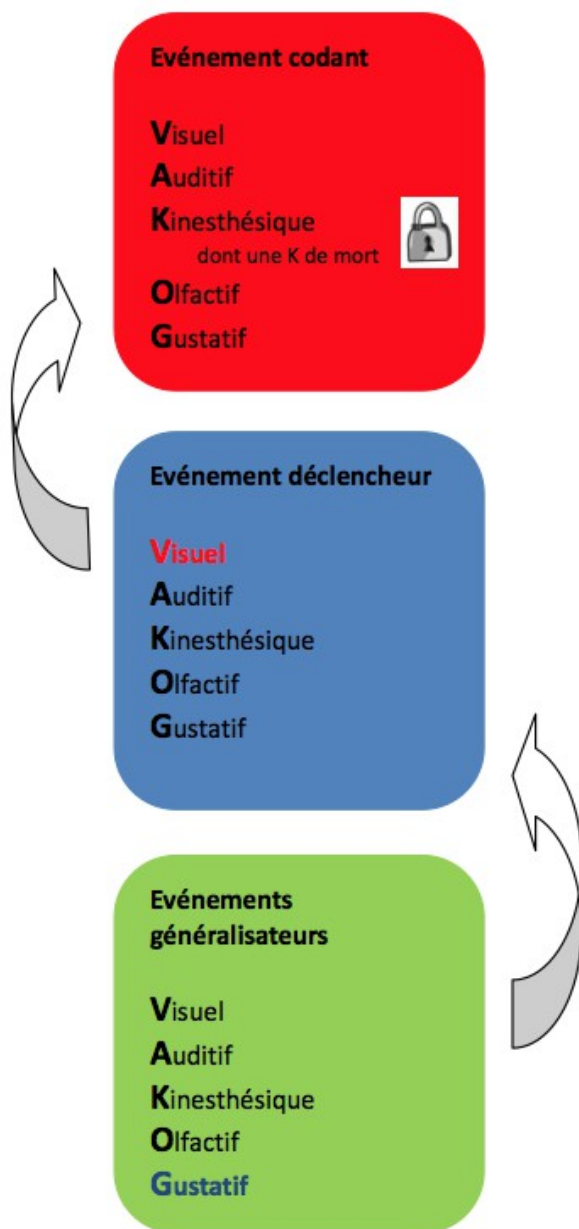
Nous pouvons comprendre ce que fait la technique de NERTI en utilisant la métaphore du gaz sous une casserole, où le gaz serait la mémoire traumatique, le feu serait la charge émotionnelle et l'eau bouillante nos hyperréactivités.

Quand nous coupons le gaz sous la casserole, la flamme sous la casserole s'éteint et l'eau arrête de bouillir. De la même façon, quand nous coupons la mémoire traumatique, nous éteignons la charge émotionnelle, et nos hyperréactivités n'ont plus de raison d'être et disparaissent !



La source de l'hyperréactivité

En très bref on peut dire qu'un évènement codant est réveillé par un évènement déclencheur ou par des évènements généralisateurs qui mettent en marche un effet de généralisation. Nous vous expliquons tout cela en détail dans les pages suivantes.



Evènement codant

NERTI part du principe que toute hyperréactivité est liée à un évènement traumatique que nous avons vécu au tout début de notre vie : en intra-utérin, pendant l'accouchement ou dans notre petite enfance avant nos 4 ou 5 ans. Chaque personne vit ainsi un certain nombre d'évènements traumatiques – quelques dizaines – qui la plupart du temps sont totalement inconscients et impossibles à retracer. Ces traumatismes sont occultés par notre cerveau, c'est pour cela qu'ils sont inconscients. Pour pouvoir occulter ces traumatismes, le cerveau occulte toute la mémoire jusqu'à cette période-là. C'est certainement pour cette raison que nous n'avons pas ou très peu de souvenirs de notre petite enfance.

En général, il ne s'agit pas de traumatismes comme des accidents de voiture ou d'autres drames, et il est fréquent que l'entourage n'ait jamais remarqué le moindre événement dramatique. Il peut par exemple s'agir d'une très courte perte de connaissance (d'une ou quelques secondes) de l'enfant, par exemple quand il est couché sur le ventre avec le visage sur le matelas, qu'il tombe sur la tête en marchant, ou qu'il a la tête sous l'eau. Un enfant connaît à ces moments-là des sensations impressionnantes pour lui et ... il pense mourir.



Au moment de cet évènement traumatique, le cerveau de l'enfant n'a pas encore la maturité suffisante pour relativiser ce qui se passe et il vit à ce moment des sensations fortes dont souvent une sensation de mourir. L'enfant ne comprend pas encore, comme les adultes, qu'il ne va pas vraiment mourir. Il vit tout au premier degré, en mode associé. Par exemple, si un enfant a faim, il peut penser qu'il va mourir de faim, et s'il voit disparaître sa maman au bout de la rue, il peut imaginer qu'il sera abandonné ce qui peut être vécu dramatiquement comme une mort. Nous pouvons considérer ces évènements comme des stress traumatisants et nous pourrions alors dire que nous sommes tous en quelque sorte en syndrome de stress post traumatique d'évènements traumatiques qui nous sont inconscients.

A l'âge adulte, un syndrome de stress post traumatique peut également être généré lorsque des événements mettent l'adulte réellement en danger de mort : accident de voiture, faits de guerre, attentats, évènements climatiques catastrophiques, ...

Notre cerveau émotionnel (le cerveau limbique) garde la mémoire de ces événements traumatiques sous forme de perceptions sensorielles qui sont **Visuelles** (images), **Auditives** (sons), **Kinesthésiques** (sensations), **Olfactives** (odeurs) et/ou **Gustatives** (goûts). Ces perceptions sensorielles sont codées sous l'acronyme VAKOG de la PNL.

V	visuel	images
A	auditif	sons, bruits
K	kinesthésique	sensations corporelles
O	olfactif	odeurs
G	gustatif	goûts



La mémoire de l'évènement traumatique prend la forme d'une empreinte dans le corps en VAKOG et surtout en sensations kinesthésiques négatives. Le traumatisme devient codant quand une de ces sensations est une sensation de mourir (K de mort). Par exemple, s'il y a eu une perte de connaissance, ceci est souvent perçu comme sensation de mourir.

Évènement codant

Visuel
Auditif
Kinesthésique
dont une K de mort
Olfactif
Gustatif



Cette empreinte résultant du traumatisme est appelée **évènement** ou **traumatisme codant** ou **empreinte traumatique**. La sensation de mourir y est associée à toutes les autres informations sensorielles vécues au même moment. C'est la sensation de mort qui forme le verrou pour le nettoyage émotionnel que nous recherchons en NERTI. NERTI vise à libérer la charge émotionnelle d'un traumatisme codant, et principalement de la sensation de mort de ce traumatisme codant que nous pouvons considérer comme la clé de la libération.



Catharsis naturelle

La nature est bien faite. En général, notre corps libère naturellement et automatiquement la charge émotionnelle d'un traumatisme codant. Le souvenir traumatique est alors libéré de toute charge émotionnelle et enregistré avec une charge neutre. Ce processus naturel s'appelle la catharsis émotionnelle. Quand il nous arrive quelque chose de traumatique, si le cerveau fait bien son travail, il y a une catharsis émotionnelle et ... affaire classée.



Malheureusement, il arrive que pour de diverses raisons encore inconnues, ce phénomène naturel se retrouve bloqué et que la catharsis naturelle ne se fasse pas ou n'ait aucun effet. Le traumatisme codant garde alors sa charge émotionnelle. C'est cette charge émotionnelle enregistrée dans notre corps qui provoquera plus tard dans notre vie des hyperréactivités et qui nous fera réagir de façon inadéquate aux situations de la vie.

Dans le cas de phobies, d'attaques de panique, de stress aigus, d'irritabilité, de timidité maladive et bien d'autres manifestations, il y a bien des décharges émotionnelles de certaines sensations, mais ceci sans pour autant nettoyer la charge émotionnelle du traumatisme codant. Le codant reste actif malgré la catharsis qui n'a ici aucun effet thérapeutique.

Evènement déclencheur

Comme nous l'avons vu précédemment, la plupart des évènements traumatiques sont occultés de la mémoire consciente pour nous protéger et nous ne nous en souvenons pas. Mais il arrive que les évènements codants soient réveillés par certaines situations et deviennent alors réactifs.

Evènement déclencheur

Visuel

Auditif

Kinesthésique

Olfactif

Gustatif

Quand nous entendons, voyons ou sentons quelque chose qui ressemble en VAKOG à un élément encodé du traumatisme, le cerveau fait automatiquement un lien et ramène l'association "je vais mourir" de l'évènement codant et l'émotion qui va avec : la colère (l'attaque), la peur (la fuite) ou l'inhibition. C'est comme appuyer sur un bouton alarme. Le cerveau pense que l'évènement traumatisant se répète et il

déclenche alors une réaction émotionnelle qui se réfère au traumatisme inconscient et non pas à ce qui se passe à ce moment-là, la situation actuelle.



Cette association par le cerveau étant automatisée, nous réagissons alors émotionnellement de façon récurrente chaque fois qu'un lien est fait entre le VAKOG vécu dans la situation actuelle et le VAKOG de l'évènement codant. Souvent, quand les réactions émotionnelles sont régulières, elles sont alors perçues comme des traits de personnalité très marqués. Par exemple, nous disons souvent « je suis jaloux » ou « je suis colérique, et j'ai toujours été comme ça » pour justifier notre comportement de jalousie ou de colère excessive.



La bonne nouvelle ?

La bonne nouvelle maintenant, c'est qu'il s'agit d'une réactivité pathologique et que notre hyperréactivité n'est pas notre personnalité et ne fait pas partie de notre nature. Avec la technique NERTI il est possible de s'en débarrasser !

Evènements généralisateurs

Au cours de notre vie, nous vivons des évènements qui ont des similitudes en VAKOG avec des évènements antérieurs. Comme nous l'avons vu, le cerveau associe automatiquement ce VAKOG actuel au VAKOG d'un traumatisme codant vécu dans la petite enfance. Mais ... il se peut aussi que le cerveau associe notre VAKOG actuel au VAKOG d'un évènement déclencheur vécu plus tard ! Un tel évènement s'appelle un évènement généralisateur.

Evènements généralisateurs

Visuel

Auditif

Kinesthésique

Olfactif

Gustatif

Si l'émotion négative produite au moment de l'évènement généralisateur est suffisamment puissante, le VAKOG de l'évènement généralisateur peut déclencher la réaction émotionnelle de l'évènement codant ce qui fait que nous réagissons là aussi de façon disproportionnée à la situation présente. Ensuite, il peut se produire un effet de généralisation : des situations de plus en plus nombreuses vont devenir elles-mêmes des évènements généralisateurs et vont pouvoir déclencher l'émotion. Mais n'oubliez pas ... nous ne réagissons pas à la réalité telle qu'elle est mais à ce que cette réalité réveille de souffrance en nous ! Notre réactivité est un révélateur d'évènements traumatiques inconscients de notre passé d'enfant. Il n'existe a priori aucun lien logique entre l'évènement codant et l'évènement généralisateur. Le seul lien entre les évènements codants, déclencheurs et généralisateurs, est une similitude sensorielle qu'elle soit visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive ou gustative (VAKOG). Même 15 ans de psychanalyse ne pourraient expliquer certains traumatismes qui peuvent pourtant bien gâcher notre vie.

La théorie illustrée

Après avoir vu la théorie, nous vous donnons maintenant un exemple d'un enfant qui a la phobie de la nuit.

Evènement codant : Tout petit, un bébé s'étouffe dans son oreiller et a des perceptions sensorielles en VAKOG, notamment un voile noir qui descend sur ses yeux.

Evènement déclencheur : Ensuite, quelques années plus tard, un jour où il est particulièrement fatigué, sensible ou émotionnellement fragilisé par sa journée, quand l'enfant se couche le soir, son cerveau fait un lien entre ce qu'il voit (la nuit qui tombe) et ce qu'il a vu au moment de l'évènement codant (le voile noir qui descendait sur ses yeux). Le corps déclenche une réaction forte parce que l'association avec l'évènement codant fait penser inconsciemment que l'évènement codant traumatique est en train de se reproduire et qu'il y a danger de mort. Il est alors normal à ce moment-là de réagir de façon disproportionnée par rapport à la réalité présente. A ce moment-là, il se peut que l'enfant associe à cette émotion intense toutes les perceptions sensorielles présentes, comme le goût du dentifrice dans sa bouche, le contact du tissu de ses draps, et le son de ses parents qui discutent au loin (le VAKOG de l'évènement déclencheur).

Evènement généralisateur : Plus tard encore, quand l'enfant se brosse les dents, le goût du dentifrice peut éveiller l'évènement déclencheur, qui à son tour déclenche l'évènement codant, avec comme résultat à nouveau une réaction forte (l'angoisse). Il fait une association entre le brossage de dents et le fait de ressentir de la peur et il se peut qu'ensuite l'enfant refuse violemment de se brosser les dents, une nouvelle hyperréactivité est née.

En Résumé

Bébé s'étouffe dans son oreiller

V : couleur de l'oreiller, voile noir qui descend sur ses yeux

A : musique

K : texture de l'oreiller, n'arrive pas à respirer, mal aux poumons, le cœur accélère, la sensation de perte de connaissance (K de mort), reprise d'air

O : odeur de la lessive

G : goût du lait qu'il a bu avant de se coucher



Enfant se couche le soir et déclenche une angoisse quand il commence à faire nuit

V : la nuit qui tombe rappelle le voile noir

A : les parents qui discutent

K : le tissu de ses draps

O : l'odeur de sa chambre

G : goût du dentifrice

Enfant se lave les dents le matin

V : salle de bain

A : bruit de la radio dans la cuisine

K : brosse à dents dans la bouche

O : odeur du dentifrice

G : le goût du dentifrice

Voilà !

C'est la fin de cet extrait gratuit.

J'espère qu'il vous aura intéressé.

Si vous voulez vous procurer le livre complet en format papier vous pouvez cliquer sur la couverture ci dessous



Prenez soin de vous

Luc GEIGER concepteur de la méthode NERTI

Les auteurs

Luc GEIGER



Concepteur de la méthode NERTI, Luc GEIGER est formé en PNL, sophrologie, hypnose ericksonnienne, EFT, coaching, CNV et cohérence cardiaque. Il est formateur en sophrologie et a son cabinet de sophrologie et psychothérapie à LUNEL. C'est le père du blog « Mister No Stress ». Il adore voir les gens qu'il accompagne se sentir mieux et prendre leur vie en main.

Ienke KEIJZER



Formée en PNL, hypnose ericksonnienne, DNR (deep neural repatterning), EFT et NERTI. Ienke KEIJZER est convaincue que la vie est belle et que ce doit être donné à tout le monde de vivre sa vie de la façon la plus chouette possible.

NERTI - Nettoyage Emotionnel Rapide de Traumatismes Inconscients

Fini les excès de colère, les phobies d'araignées ou d'avions, les mains moites et les malaises en rentrant à l'hôpital, fini aussi l'hyper-timidité ou la peur de parler en public, la dépression, la jalousie malade et les crises d'angoisse.

Avec NERTI, c'est possible d'en finir avec toutes les hyperréactivités que nous pouvons avoir et qui nous gâchent la vie.

NERTI est une technique simple qui permet d'éliminer instantanément, totalement et définitivement nos hyperréactivités en travaillant sur notre mémoire émotionnelle inscrite en sensations corporelles.

En libérant nos traumatismes inconscients, NERTI permet de restaurer une réactivité saine et naturelle face aux événements de la vie. Nous ne réagissons plus à ce qu'une situation réveille de souffrance en nous, mais à une situation telle qu'elle est réellement.

Nous pouvons enfin être vraiment nous-mêmes!



Luc GEIGER:

*Concepteur de la méthode NERTI. Formé en PNL, sophrologie, hypnose Ericksonienne, EFT, coaching, CNV et cohérence cardiaque.
Le père du blog « Mister No Stress ».*



Ienke KEIJZER:

Formée en NERTI, hypnose Ericksonienne, DNR (deep neural repatterning), PNL et EFT.



Prix: 19 €