

NOUVEAUTÉ ! J'ai bénéficié de cette méthode et m'y suis formée. Mon parcours en TRE a été une plongée à la rencontre de la sagesse du corps, et un puissant processus de guérison.

C'est ce qui fonde ma confiance et ma joie pour enseigner le TRE aujourd'hui.

Avec le TRE, je suis heureuse d'ouvrir mon espace de travail non seulement aux personnes sensibles à l'art, mais à tous.tes. Je vous invite à expérimenter les profondes ressources de votre système nerveux, pour vous détendre et vous épanouir en résilience 😊

T.R.E.® C'est quoi ?

Libérer les tensions dues au stress

Du au stress quotidien, à un événement ou une série d'événements traumatiques, physiques et/ou psychologiques, notre corps et notre esprit accumulent des tensions.

T.R.E.® **Tension Releasing Exercises (Exercices de Libération des Tensions)** est une technique développée par **David Berceli** pour libérer les profondes tensions chroniques, diminuer le stress et traiter les traumatismes et les symptômes de stress post-traumatique (S.S.P.T).

Des exercices simples qui déclenchent les tremblements naturels

La méthode T.R.E.® est composée d'un ensemble d'exercices qui permettent progressivement d'évacuer les tensions profondes. Elle s'appuie sur un processus naturel appelé **tremblements musculaires neurogéniques**. Cette ressource est commune à tous les mammifères. Elle trouve son origine au plus profond de notre corps.

Les tremblements et vibrations sont un réflexe déclenché par le corps lui-même afin de secouer et se libérer du stress, dissoudre les tensions chroniques de l'intérieur du muscle. Le système neuro-musculaire se réinitialise ainsi et retrouve un état de tranquillité.

Ce réflexe est indépendant de notre volonté et notre culture a contribué à l'inhiber. TRE® offre une série d'exercices simples pour inviter ce réflexe naturel de tremblement et de rééquilibration en toute sécurité.

Amener le corps à trembler est facile mais nécessite **un encadrement qualifié**.

Le T.R.E.® est proposé par un.e praticien.ne certifié.e dans le cadre de **séances individuelles ou de groupe**.

Les praticien.nes de T.R.E.® sont formé.es pour guider les personnes et leur apprendre à pratiquer par elles-mêmes.

Une séance T.R.E.® Après des exercices simples debout, nous sommes allongés et le processus permet à notre corps de vibrer, trembler, selon nos caractéristiques personnelles, pendant 15/20 mn maximum. La sagesse de cette méthode consiste à inviter cette décharge et réorganisation petit à petit, à l'écoute de nos sensations et dans le respect. Les effets sont immédiats et sur le long terme c'est toute notre santé qui s'améliore.

Les TRE sont des exercices de libération du stress.

Le TRE n'est pas un enseignement spirituel, une psychothérapie ou un travail énergétique.

En pratiquant le TRE, nous permettons lentement au stress traumatique de se libérer sans qu'il soit nécessaire de nommer nos histoires traumatiques. En Occident, nous avons été habitués à penser que la guérison psychosomatique ne pouvait se déployer que par le biais de la psychothérapie. La sagesse naturelle du corps était ignorée et négligée. Bien qu'une thérapie verbale soit toujours très utile et souvent nécessaire, le TRE est une voie directe vers les ressources harmonisantes du corps. Le processus de libération et de résilience se fait de bas en haut, par le corps.

Stress et résilience naturelle

*"En TRE, nous définissons le traumatisme comme tout ce qui dépasse notre capacité à faire face à la situation."
David Bercei*

Connaissez-vous les effets délétères du stress quotidien, chronique, ou post-traumatique ?

Cela va bien plus loin qu'une simple tension passagère. Un état de stress chronique se manifeste par des comportements, comme l'hypervigilance, l'hyperactivité, des périodes de dépression, et bien d'autres. Le corps ainsi tendu, ou sporadiquement tendu, la digestion s'altère, la respiration se restreint, le cœur s'emballe. Le champ de conscience se réduit, la possibilité de se sentir ancré.e et présent.e disparaît.

Comment percevez-vous la santé ?

"Le traumatisme est une désorganisation chronique de la connexion" Stephen Porges

La santé est une dynamique mouvante et relationnelle. Notre corps, nos émotions, notre psyché, habilement distingués par notre culture, cependant s'influencent, forment un écosystème en interrelation, lui-même interconnecté avec tout le vivant qui nous entoure. La maladie apparaît et converge à la faveur d'un écosystème stressé, en réponse à un environnement, un ou des événements traumatiques.

« La culture occidentale nous enseigne à nous concentrer sur la singularité personnelle, mais à un niveau plus profond, l'homme existe à peine en tant qu'organisme individuel. » écrit Bessel van der Kolk

« Dans la tradition Lakota, lorsque quelqu'un tombe malade, la communauté lui dit merci. Votre maladie manifeste le dysfonctionnement de notre communauté. » Lewis Mehl-Madrona, médecin et psychiatre d'origine Lakota, cité par Gabor Maté.

De nombreuses modalités thérapeutiques émergent dans notre monde. Certaines nous parlent plus que d'autres. Pour ma part, la créativité, la danse, la vie relationnelle et spirituelle ont été mes leviers pour vivre à bras le corps, apprendre et travailler avec certain.es d'entre vous.

Quand le corps dit non, expérience personnelle

En 2019, mon corps a déclenché une maladie inflammatoire intense. Je ne pouvais plus me mouvoir, ni déglutir, ni parler. Simultanément, une partie de mon monde relationnel s'effondrait. S'en sont suivies deux années de retrait professionnel, de retour intérieur, de plongée et d'avancée. Tout au long de ma vie, des états d'être et de corps que je traversais, demeuraient incompréhensibles et irrésolus. C'est au cours de ma formation T.R.E. que j'ai appris que ces états étaient des réponses au stress, produites par mon système nerveux autonome, pour me protéger. Chroniques, elles tournaient en boucle et indiquaient un stress post-traumatique inscrit dans le corps, traduit par des habitudes comportementales de survie. Une part d'anxiété s'est défaire en comprenant la normalité de ces réponses physiologiques. Mais ce n'est pas tout.

Connaissez-vous une des ressources élémentaires du corps pour se libérer du stress et se rééquilibrer ?

Rencontrée en 2022, la méthode TRE m'a tout de suite attirée parce qu'elle offrait un moyen d'entrer en relation avec notre corps profond. J'entends par **corps profond, le système nerveux autonome** qui pilote nos réponses physiologiques au stress : activation pour fuir, combattre, ou se figer. Celles-ci produisant dès lors nos états d'être. Or, notre physiologie possède aussi le moyen d'apaiser cette activation. Lorsque nous sommes en sécurité, le système nerveux autonome peut déclencher **des tremblements et vibrations réflexes**, qui secouent, libèrent le corps du stress, et dissolvent les tensions chroniques de l'intérieur du muscle. Ainsi, le système neuromusculaire se réinitialise et retrouve un état de tranquillité.

Lorsque notre corps tremble, il évacue le stress et se rééquilibre.

- **Les tremblements neurogéniques améliorent le bien-être physique** car le système nerveux central retrouve son équilibre et se calme. Il devient également plus souple, plus résilient.
- **Les tremblements améliorent le bien-être émotionnel** car le cerveau limbique revient à la neutralité. Cela contribue à l'enracinement et à l'épanouissement de notre bien-être.
- **Les tremblements améliorent la concentration** car moins nous sommes activés, c'est-à-dire stressés, plus nous sommes capables de nous concentrer, soit plus largement, soit sur une tâche spécifique.
- **Les tremblements améliorent la présence**, car nous nous connectons à notre corps, nous l'incarbons. Les séances de TRE favorisent l'ancrage dans le corps, l'ici et le maintenant, et l'épanouissement de notre champ relationnel.

Modalités TRE

- Le TRE® est conçu comme un outil qui, une fois appris, peut être utilisé de manière indépendante et autonome en fonction de vos besoins tout au long de la vie, pour soutenir et promouvoir votre santé et votre bien-être.
- Il y a plusieurs manières d'apprendre les TRE. Voyez ce qui vous convient.
Je vous reçois en séances individuelles et en groupe, en présentiel et en ligne, en français et en anglais.

Séances individuelles

Les séances individuelles permettent une écoute personnalisée complète.

Séance individuelle Durée 1h15	En présentiel, ou en ligne	70 euros
Forfait 3 séances individuelles Durée 1h15 X 3	En présentiel, ou en ligne	190 euros
Lieux	Strasbourg : Rendez-vous à domicile Bouxwiller : Un temps de soin, 9 rue des Seigneurs 67330	

En cas d'impossibilité d'honorer un rendez-vous merci de m'avertir le plus tôt possible. Tout rendez-vous non décommandé minimum 48h à l'avance est dû.

Séances en groupe

Les séances en groupe permettent de découvrir la pratique et de s'entraîner ensemble. Le T.R.E. en groupe procure une synergie et la possibilité d'un riche partage d'expériences.

Séance de groupe Durée 2h	En présentiel, ou en ligne	35 euros
Cycle 10 séances de groupe Durée 2h	En présentiel, ou en ligne	290 euros



Contact et rendez-vous

sabinebdc@orange.fr 06 21 72 37 86

<https://www.psicho-ressources.com/art-therapeute/strasbourg/sabine-blanc-decarpentier.html>