

Le bien-être  
Corps et Âme

SOUS LA LOUPE

Blessures et  
traumatismes intérieurs :  
Comment  
s'en sortir ?



L'ENQUÊTE

La 5G  
n'a pas fini  
d'effrayer



*Entre le discours d'opérateurs  
faisant miroiter l'incroyable  
potentiel de la 5G sans en  
évoquer les contreparties, et  
celui des opposants à la nouvelle  
technologie, il peut paraître  
difficile de se faire une opinion.*

À DÉCOUVRIR

Rien ni personne  
n'est supérieur  
à la Vérité



Mensuel n° 311

Octobre 2019

CHF 9.00 | EUR 7.00



Retrouvez-nous sur Facebook  
[www.facebook.com/editionsrectoverseau/](http://www.facebook.com/editionsrectoverseau/)

[www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)



# Non, rien de rien, non je ne regrette rien !

“ Lorsque nous posons des questions au patient sur son problème, il est important de l'aider à commencer à se visualiser sans son trouble.



YANNICK GAUTIER

*C'était au printemps 2007, j'étais allé au cinéma voir le fameux film « La Môme ». J'ai été bouleversé par la terrible fin de l'histoire d'Édith Piaf après le tragique décès de son amoureux Marcel Cerdan.*

*J'ai été terrifié de voir l'impact que ce stress post-traumatique ou PTSD a eu sur la santé de l'artiste.*



Ce genre de stress, j'en ai souvent rencontré lors de ma carrière d'infirmier dans les institutions psychiatriques. Les traitements étaient toujours les mêmes : on traite les symptômes avec des antidépresseurs, des anxiolytiques et parfois des neuroleptiques. Nous évitions de trop parler des souvenirs traumatiques car la symptomatologie du patient empirait et nous avions des difficultés à accueillir ses émotions souffrantes. En effet, le souvenir du traumatisme hante constamment la victime et il tourne en boucle dans sa tête. Stéphanie, une patiente de 45 ans, luttait tous les jours pour ne pas penser au viol qu'elle avait subi par son professeur de natation. Elle disait qu'elle ne voulait pas y penser et tous les jours revivait en même temps à l'identique cette agression. Il me semble inutile de revivre un traumatisme, sauf si c'est pour s'en libérer, et ce n'est pas toujours simple de vouloir se soigner d'un souvenir traumatique. En effet, surtout dans les deuils, certaines personnes croient que c'est une façon de garder l'être aimé près d'elles en restant dans la souffrance. C'était le cas avec Isabelle qui était hantée par l'image de sa mère dans un tiroir de la chambre froide du ser-

vice d'autopsie de l'hôpital. Au bout de 3 ans, elle était devenue alcoolique, avait perdu son travail suite à un abandon de poste et seule la consommation d'alcool le soir apaisait sa souffrance en rendant les images plus troubles, lui permettant de dormir... Jusqu'au moment où les services sociaux la menacèrent de lui retirer la garde de son fils.

Le **Posttraumatic stress disorder** ou **PTSD** va souvent amener une perturbation des capacités cognitives de la victime. Ainsi Paul, qui s'était fait agresser par son chef, avait de la peine à se concentrer et à mémoriser les informations que ses collègues lui transmettaient. Il avait peur de souffrir d'une démence et me demandait s'il n'avait pas la maladie d'Alzheimer. De plus, à la fin d'une séance de Technique de Pacification Émotionnel TPE où les angoisses et les images traumatiques étaient dissoutes, il avait beaucoup de peine à se projeter dans l'avenir. Il vivait depuis trop longtemps dans la survie et ne supportait rien d'autre que le présent.

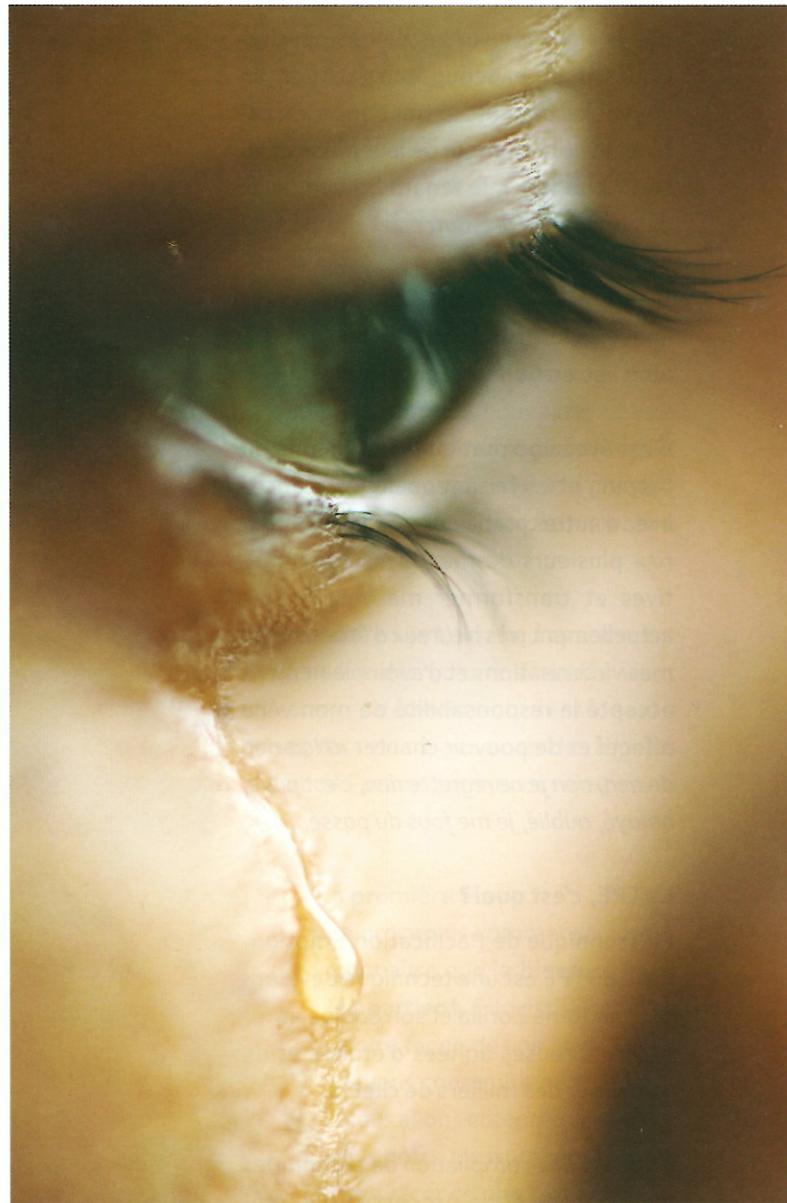
Cela demande aux praticiens en TPE de préparer le patient à la suite. Lorsque nous lui posons des questions sur son problème, il est important de l'aider à commencer à se visualiser sans son trouble. Cela va nous aider à relever ses résistances et lui permet d'envisager de l'espoir. C'est une phase importante avant qu'il se confronte à ses sentiments de vide et à faire face à l'inconnu durant la séance. Comme le disait Virginia Satir : *« l'instinct le plus fort de l'être humain, c'est le besoin du familier »*.

Le but du traitement du stress post traumatique est d'abord de dissocier les sentiments des images du trauma afin de transformer le souvenir. Comme l'écrit Richard Bandler, le co-créateur de la Programmation Neuro Linguistique, les souvenirs sont utiles pour apprendre des leçons de nos erreurs du passé, pour nous remémorer des moments heureux et pour guider nos comportements vers la satisfaction de nos besoins affectifs.

C'est en tapotant plusieurs fois sur quatre points d'acupuncture et en lui faisant répéter « je relâche et laisse partir » que les angoisses d'Isabelle se sont dissipées. Puis c'est en alternant avec le souvenir de la joie de son fils après avoir gagné son match de foot le samedi passé, qu'une confusion s'est créée dans son esprit et qu'elle voyait ensuite un sourire se dessiner sur le visage de sa maman décédée. *« Elle est soulagée*

*“ Avec le tapping, nous allons faire disparaître les sentiments souffrants pour ensuite « ancrer » des émotions de plaisir, de joie, de légèreté...*

*maintenant, elle avait tellement souffert... »* s'exclama Isabelle. Pour Stéphanie, il a fallu aussi travailler particulièrement sur les sous-modalités des images en les rendant plus floues, en noir et blanc, en les faisant reculer... mais aussi en introduisant une musique de cirque que j'ai chantée (ce qui est encore plus perturbant !). Rapidement, Stéphanie s'est dissociée du souvenir de son viol. D'abord en se voyant dans la scène sous la douche puis en la faisant disparaître par un nuage de vapeur. Il est important de terminer la séance avec des sensations



agréables. Avec le tapping, nous allons faire disparaître les sentiments souffrants pour ensuite « ancrer » des émotions de plaisir, de joie, de légèreté... C'est ce qui a permis à Paul de se projeter dans son futur où il se voit se faire respecter par différentes autorités au travail et aussi par son père.

En tant qu'infirmier en psychiatrie, j'ai été surpris de constater comment une expérience douloureuse pouvait être transformée par des approches comme la PNL (Programmation Neuro



Linguistique), l'EFT (Emotional Freedom Technique) ou l'hypnose. Je suis cependant toujours stupéfait d'observer les impacts qu'a la combinaison de ces trois approches sur les traumatismes, les douleurs chroniques, les addictions, les deuils ainsi que sur les délires psychotiques. J'ai beaucoup de gratitude en voyant les patients entrer dans mon cabinet avec la lourdeur de leur passé et en sortir plus léger, le regard brillant, avec des nouvelles ressources et des projets d'avenir.

Je suis très heureux que depuis cette année, la formation de Praticiens en TPE aura lieu en Suisse et en français.

C'est avec une pratique quotidienne du tapping et en faisant quelques séances avec d'autres praticiens que j'ai pu « guérir » plusieurs de mes blessures affectives et transformer ma vie. Je suis actuellement très heureux d'être sorti de mes victimisations et d'avoir pleinement accepté la responsabilité de mon vécu affectif et de pouvoir chanter « *Non rien de rien, non je ne regrette rien, c'est payé, balayé, oublié, je me fous du passé...* ».

### La TPE, c'est quoi ?

La Technique de Pacification Émotionnelle ou TPE est une technique développée par René Zorilla et son équipe après de nombreuses années d'études et de travail sur des milliers de clients.

Il s'agit d'une compilation de **techniques tranchantes** et de **processus** qui intègrent les éléments les plus efficaces de l'EFT (Emotional Freedom Technique – Technique de libération émotionnelle), de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), ainsi qu'une **compréhension scientifique**, sans oublier la grande habileté de l'esprit à se transformer lui-même. Un des aspects les plus importants dans la TPE est sa **rapidité** et sa **précision**.



“C'est avec une pratique quotidienne du tapping et en faisant quelques séances avec d'autres praticiens que j'ai pu « guérir » plusieurs de mes blessures affectives et transformer ma vie.

Il se base sur un système de croyances **saines** et **logiques**. Grâce à cette combinaison d'outils **efficaces**, la TPE peut rapidement transformer la manière dont vous vous représentez le passé, **transformer** vos perturbations présentes et vous offrir un **avenir plus serein**.

### + d'infos

#### Yannick Gautier

Infirmier, thérapeute et formateur.

Il organise les formations de praticiens en TPE en Suisse, au sein de son institut.  
[www.yannickgautier.com](http://www.yannickgautier.com)