

# Se libérer d'un vécu douloureux et pouvoir enfin (re)vivre

“ Dès que l'intégrité de notre personne et notre être profond sont touchés, les blessures peinent à cicatriser et se transforment en traumatismes intérieurs invisibles.



CORINNE DORMOND

Personne n'y échappe, cela fait partie de notre condition de vie.

Bien que nous ayons conscience que toutes les expériences que nous vivons arrivent pour notre évolution, il nous faut une bonne dose de courage pour les traverser. Certaines avec plus de facilité que d'autres. Il y a cependant des événements qui nous marquent profondément, de manière flagrante ou, au contraire, quasiment imperceptible. Des interactions qui semblent toutes anodines, mais qui viennent se graver en nous

et finissent par gâcher notre existence au fil des années. Cela peut être quelque chose que l'on a vu, des remarques ou des mots entendus à répétition.

D'abord dans notre enfance, puis tout au long de notre vie en fonction des rencontres, des relations que nous entretenons et des choix que nous faisons. Notre confiance et notre estime de nous-même est souvent mise à rude épreuve.

Dès que l'intégrité de notre personne et notre être profond sont touchés, les blessures peinent à cicatriser et se transforment en traumatismes intérieurs invisibles. En fonction du vécu, nos comportements et nos réactions face aux événements sont modifiés. Nous vivons dans la crainte, la honte et la culpabilité. Sans même le vouloir, nous sommes souvent sur la défensive ou en colère. Les angoisses se manifestent. Nous pouvons en perdre le sommeil ou encore,





repasser en boucle ce qui s'est produit. Nous finissons par perdre confiance en nous ou pire, nous croire incapable et ne plus avoir la force d'avancer. Cela s'imisce dans notre vie de tous les jours de manière insidieuse. Nous en arrivons à dysfonctionner, notre corps et notre être tout entier peut se mettre en mode « survie ».

Bonne nouvelle ! Notre mal-être n'est pas une fatalité. Il existe différentes manières pour y faire face et retrouver un équilibre dans notre vie. Il devient à nouveau possible de se reconnecter aux bons souvenirs qui nous permettent d'avancer, plutôt que de rester bloqué sur le passé. Bien, me direz-vous. Mais comment ? Patience, nous y arrivons. Auparavant, voici comment notre cerveau enregistre ce que nous vivons.

### Comment notre cerveau enregistre les blessures et traumatismes intérieurs

Il est intéressant de noter que lorsque nous vivons un événement heureux ou douloureux, notre cerveau l'enregistre et le stocke à sa manière dans notre mémoire en y associant les réactions corporelles du moment. Lorsque nous repensons à ce vécu, systématiquement le cerveau envoie des impulsions électriques pour que notre corps se remette dans le même état qu'au moment où cela s'est produit. Dès lors, nous ressentons les mêmes sensations physiques, psychiques et émotionnelles. Inversement, si nous revivons quelque chose de similaire, le souvenir se rappelle à nous.

Ces états sont incontrôlables, c'est mécanique et automatique. Nous pouvons essayer de nous raisonner, mais lorsque c'est inscrit et mémorisé dans notre cerveau, indéniablement cela revient. Au fil du temps et avec les répétitions d'expériences similaires, les informations s'empilent et créent une racine unique par type de blessures.

Le temps ne compte pas. Que l'événement se soit passé il y a 50 ans ou 5 minutes ne change rien. Pour le cerveau, c'est toujours ici et maintenant.

Tant que notre mémoire est saturée par les « mauvais » souvenirs, les bons moments peinent à refaire surface, ou tout simplement ne peuvent pas être présents. Notre cerveau fonctionne comme un ordinateur : tant que la blessure est ouverte, elle est continuellement maintenue en éveil dans notre cerveau.

*“ Pour entreprendre ce processus de changement, une démarche avec un professionnel permettra d'être accompagné et soutenu durant ce cheminement. ”*

Il est aujourd'hui possible de permettre à ces souvenirs douloureux d'être classés d'une autre manière, en séparant la douleur qu'ils suscitent de l'événement déclencheur.

### Que faire pour s'en sortir

L'important dans un premier temps est de prendre conscience que nous n'allons pas aussi bien que nous le souhaiterions, que notre qualité de vie n'est pas à la

hauteur de nos attentes ou que nous n'utilisons pas la pleine capacité de notre potentiel. Notre vécu a un impact. Il nous bloque et nous empêche d'être totalement nous-même. Nous peinons à entreprendre et réaliser nos objectifs.

Vouloir s'en sortir est un début. Accepter de se faire aider c'est un pas supplémentaire. Pour obtenir une amélioration et une qualité de vie différente, il y a lieu de faire un travail sur soi. Pour entreprendre ce processus de changement, une démarche avec un professionnel permettra d'être accompagné et soutenu durant ce cheminement. S'investir pour s'en sortir est une clé importante de la réussite.

J'accompagne des personnes par des thérapies et techniques naturelles, ceci depuis une quinzaine d'années. Je pratique l'art-thérapie à médiation



plastique et visuelle et me suis spécialisée dans la gestion du stress, des traumatismes et du trouble stress post-traumatique. Aujourd'hui j'ai envie de vous parler d'un outil spécifique à la gestion des événements douloureux et traumatisants: la TBT, acronyme de Trauma Buster Technique (élimination des traumatismes).

### Comment fonctionne la TBT

La TBT est une conjugaison des techniques multisensorielles de la programmation neuro-linguistique (PNL) et de l'acupuncture.

Grâce à la simultanéité de différentes actions durant la séance, nous interrompons les signaux envoyés par le cerveau au corps et supprimons les impacts négatifs en lien avec le vécu travaillé.

Dès lors, nous éliminons les réponses conditionnées de tous les traumatismes ou événements douloureux et, en conséquence, modifions les comportements associés. Nous permettons au cerveau de classer les informations de manière différente.

Pour que cela fonctionne, nous nous basons sur des faits concrets. «Qu'est-ce que j'ai vu? Qu'est-ce que j'ai entendu?». Avec la TBT, nous travaillons sur le déclencheur, à savoir la cause et non pas sur les émotions, les sentiments ou les conséquences.

Nous allons cependant nous appuyer sur les émotions et les sentiments pour remonter à la source du traumatisme, pour trouver l'origine de la blessure.

Il est à souligner que pour un événement unique, qui s'est produit une seule fois, le traitement est extrêmement rapide. Il y aura lieu d'avoir de la patience pour les traumatismes dits multiples.

Comme nous l'avons vu précédemment, le cerveau de chacun a sa propre organisation et son mode de classement. Les événements intervenus à différents moments de la vie qui touchent le même sujet (même type de blessure), ont une racine unique. Pour ceux-ci, il nous suffit de modifier l'événement qui nous procure le plus d'intensité en émotions et en stress, pour que tous les autres qui y sont liés soient libérés simultanément.

Il est important de noter que cette technique, qui a fait ses preuves depuis une quinzaine d'années, fonctionne sans aucun médicament, sans aucun effet secondaire, sans aucun effet négatif et sans aucune analyse ou interprétation.

La TBT est une technique factuelle, simple, efficace et efficiente.



Elle permet une libération instantanée, mesurable, profonde et définitive.

Quand nous savons d'où proviennent nos blessures et traumatismes, la TBT est un merveilleux outil. Si nous ressentons un mal-être général, l'art-thérapie est un accompagnement doux et les modifications se font ressentir au fil du temps par l'acte créatif. Comme dans toute démarche thérapeutique ou de bien-être, il y a cette part d'inconnu qui nous bloque et nous effraie. Sans compter toutes ces raisons que nous trouvons pour procrastiner.

Je sais d'expérience, qu'il faut du courage pour oser aller se confier à un inconnu. Et je sais aussi toute la fierté et la joie que nous ressentons lorsque nous osons nous ouvrir, nous regarder de l'intérieur et sortir de nos schémas ancrés bien souvent depuis longtemps.

Il n'est jamais trop tard pour se libérer de son passé et enfin (re)vivre.

### + d'infos

**Corinne Dormond**

Art-thérapeute DF – Praticienne & Formatrice TBT certifiée

+41 79 417 87 25

info@vibration.ch

www.vibration.ch