

INFORMATION SUR LES PHOBIES - PEURS - ANGOISSES

Panique à la vue d'une araignée, peur de prendre l'avion, timidité maladive ? Et si plutôt que de chercher l'origine d'une phobie, ou la cause d'une angoisse, on faisait du « nettoyage » au niveau de nos réactions anormales ? Zoom sur la solution NERTI, une méthode pour se libérer, enfin, de ses peurs.

Phobie des araignées, angoisse d'aller à l'école, peur de parler en public... La solution **NERTI**, ou **Nettoyage Emotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients**, propose de se débarrasser, de se libérer de la réactivité anormale. Pour Luc Geiger, psychothérapeute, il n'est pas utile de comprendre d'où ça vient, mais il faut agir sur la réaction elle-même.

A qui cette méthode s'adresse-t-elle ?

La solution NERTI, s'adresse à toutes les personnes en difficulté : qui ont une phobie, une angoisse, qui paniquent dans certaines situations, qui sont jaloux maladif, qui ont des blessures liées à l'abandon ou à l'injustice... Le spectre est très large, et chacun peut adapter cette méthode à sa problématique, à partir du moment où il y a une réaction anormale, et que l'on se sent impuissant, et incapable de gérer ses émotions, face à cette problématique. Inutile de connaître, ou de rechercher la cause du problème. L'idée de la solution NERTI, n'est pas de trouver la cause, l'origine d'une réaction anormale face à quelque chose en particulier, mais d'enlever la source même de cette réaction émotionnelle. On va à la racine de la réaction émotionnelle et non pas à la recherche intellectuelle de l'origine de la peur, du traumatisme. On fait sauter les blocages, en agissant au niveau de la réaction que l'on a face à cette phobie, cette angoisse, ce traumatisme.

On fait sauter les blocages.

Ces réactions émotionnelles anormales, sont déclenchées par le cerveau reptilien, c'est la partie inconsciente et instinctive du cerveau. Face à une situation précise, le cerveau reptilien vous envoie un signal, et vous fait ainsi croire que vous êtes en danger de mort, ce qui explique vos réactions excessives : sueur, tremblements, souffle coupé, palpitations...

Il existe 3 réactions de base pour le cerveau instinctif :

- Le retrait (angoisse, panique...)
- L'attaque (la colère, l'agressivité...)
- La sidération (blocage, timidité...)

Face à une situation précise, le cerveau a gardé en mémoire un certain nombre de chose, il a cru mourir, et a enregistré ce sentiment. Il y a eu comme une mini perte de connaissance (en moyenne, nous en avons entre 20 et 50 au cours de notre vie, qui vont produire des réactions anormales dans notre vie de tous les jours). Le corps a quant à lui enregistré tout ce qui est passé par nos sens à ce moment là précis, et il suffit que cette situation se reproduise pour que le cerveau reptilien se sente en danger et déclenche l'alarme.

Comment ça fonctionne ?

Problème, ce cerveau reptilien n'a pas de mémoire émotionnelle, et n'est pas capable de « comprendre », de se raisonner, il est donc impossible de lui expliquer qu'il n'y a pas de danger de mort, et donc de raison de réagir excessivement, lorsque vous vous retrouvez dans cette situation qui vous paralyse par exemple. On va donc, grâce à la méthode NERTI, stopper ce message lancé par le cerveau, en faisant du nettoyage au niveau de la racine de la réaction. Une fois que le corps aura compris qu'il n'y a pas de danger de mort, les réactions vont disparaître, et il n'y aura donc plus de réaction de retrait, d'attaque ou de sidération face à cette même situation, qui avant nettoyage, nous faisait perdre nos moyens.

L'idée est de revivre une situation similaire, faire rejouer la mémoire traumatique initiale, revivre ça sans avoir de mini perte de connaissance, le cerveau va se rendre compte que cette même situation n'est plus un danger de mort, qu'il ne se passe rien. Il faut donc passer par l'expérimentation pour se libérer de ces blocages, et ne plus avoir à contrôler cette réaction anormale, qui peut parfois être handicapante.

N'hésitez pas à venir me consulter et en finir avec vos peurs !!!!
Dans la majorité des cas une séance suffit.