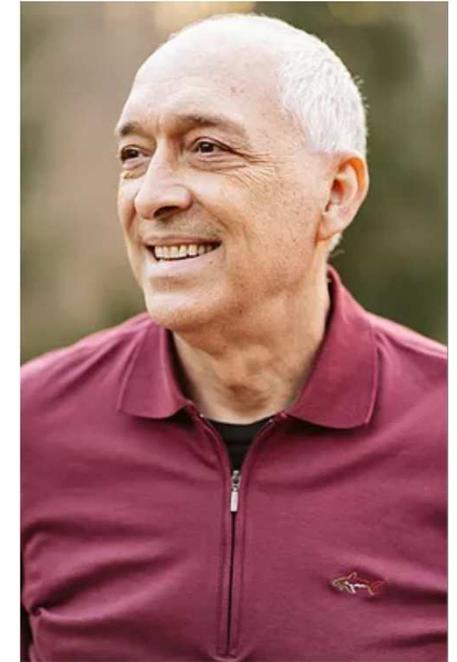
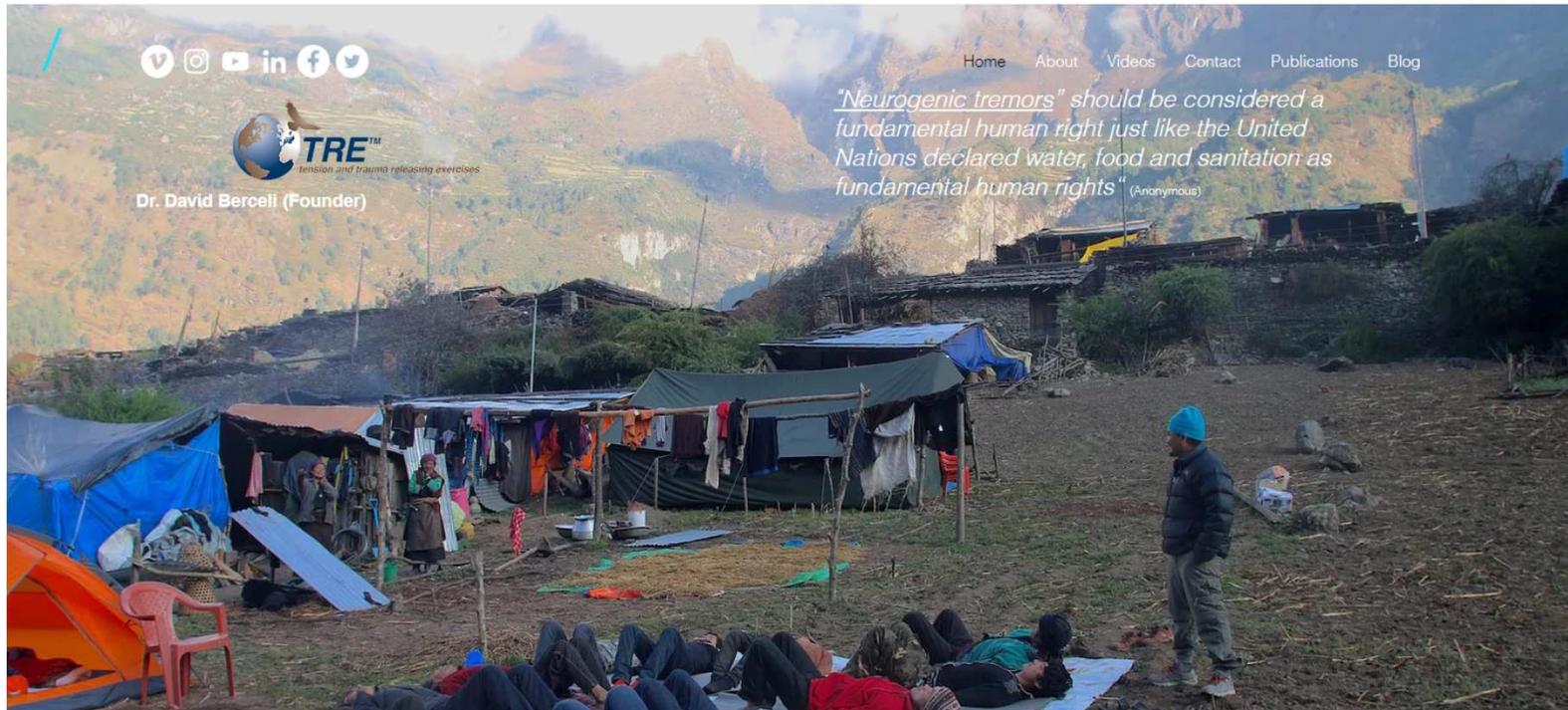


Clin d'œil sur la psychothérapie en médiation (méthode TRE)

David Berceli, chercheur américain, spécialiste de l'apaisement du stress post-traumatique, a fréquenté des zones de conflit à de multiples reprises et il postule que, bien souvent les médiations entre belligérants échouent à cause du symptôme de stress post-traumatique que manifestent les parties en négociation ou en médiation.



La collection « Clin d'œil »
<https://energetic.fr/clin-doeil/>
Par alain.ducass@energetiC.fr

Présentation inspirée de <https://www.david-berceli.com/>



Conséquences physiques et psychologiques des traumatismes

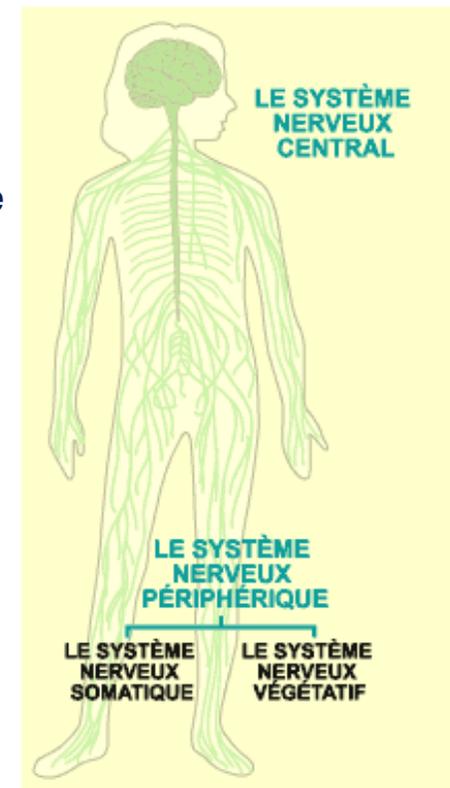
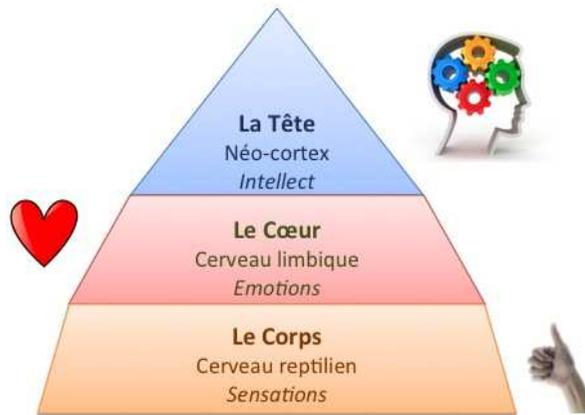
Lors d'un incident traumatique la vie est en danger et il faut réagir très vite, avant même de réfléchir.

Les animaux ont développé un cerveau reptilien » qui leur permet de décider instantanément s'il faut se cacher, fuir ou combattre

Dans ses différentes composantes, le système nerveux humain est aussi capable de commander instantanément les muscles du combat ou de la fuite tels que le spoas illiaque, avant même que l'intellect en ait conscience.

Une fois le traumatisme passé, l'expérience vécue entraîne des changements durables dans les muscles et dans le système nerveux pour permettre au corps de réagir encore plus vite si un nouveau traumatisme se produit.

En situation normale, les changements inconscients de l'organisme demeurent et peuvent se traduire par des symptômes post-traumatiques leur guérison nécessite de nouveaux changements dans les muscles, dans le cerveau reptilien et dans le système nerveux central et périphérique

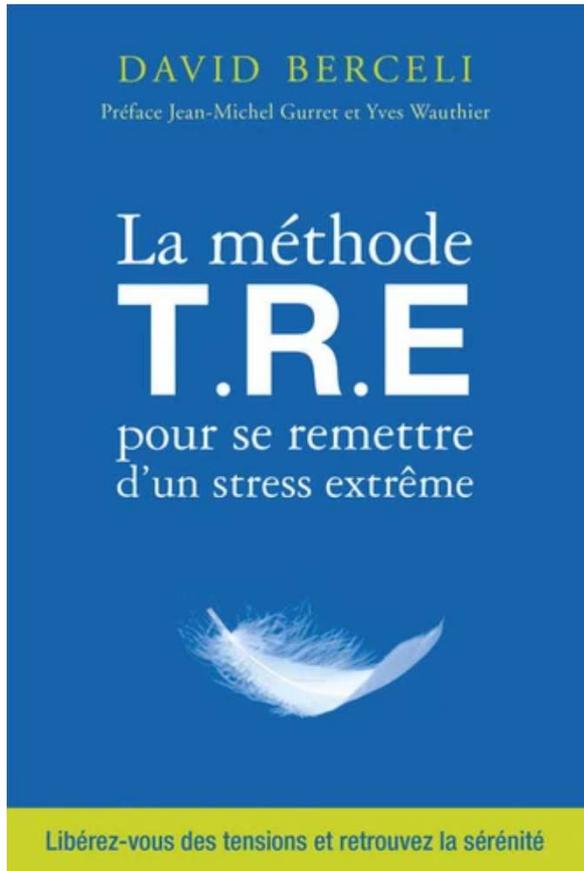


Images : <http://quanta-la-vie.com/> ; <https://entrainement-sportif.fr/> ; <http://lecerveau.mcgill.ca/>

Symptôme de stress post traumatique et médiation

Un chapitre de son best seller traduit en français (la méthode T.R.E.) s'intitule :
« *Quand la résolution des conflits internationaux se heurte au traumatisme* ».
En voici quelques extraits et concepts :

- *Souvent le besoin de médiation dans les conflits internationaux résulte de l'incapacité des parties en présence à se réconcilier.*
- *Etant donné que tout conflit sérieux engendre des années de traumatisme, la plupart des personnes engagées dans le processus de résolution de conflit [...présentent...] un grand nombre de comportements et d'émotions induites par un stress post-traumatique.*
- *Ces expressions traumatiques [...peuvent...] compromettre le processus de réconciliation dans son ensemble.*
- *Souvent, les acteurs ne comprennent pas pourquoi ils sont sujets à des explosions d'émotions ou, au contraire, à un retrait affectif.*
- *Tant que les parties et les membres n'ont pas réglé ces expériences douloureuses, leur participation aux négociations risquent d'être prématurée.*
- *Il importe que les médiateurs soient formés au traitement du stress post-traumatique, à la fois en nommant et expliquant les symptômes qui en résultent et en proposant des exercices (la méthode TRE) pour les prévenir et les traiter.*



Conflits, traumatismes et SSTP

Lors des conflits armés et une fois qu'ils sont terminés, les humanitaires et les militaires sont familiers du syndrome de stress post-traumatisme (SSTP) et ils mettent souvent en place des mesures de traitement. Il en va de même chez les thérapeutes dont c'est le métier.

Il est plus rare que les victimes ou les témoins de conflits attribuent leur mal-être ultérieur à un **syndrome de stress post traumatique (SSPT)**, c'est-à-dire :
« un état d'anxiété incontrôlable faisant suite à une expérience traumatisante directe (les victimes) et indirectes (les témoins) dont les symptômes peuvent être les suivants :

- Altération du fonctionnement quotidien de la personne ;
- Troubles du sommeil ; troubles de la mémoire ; troubles de la concentration ;
- réminiscences traumatiques ; cauchemars ; flashbacks ;
- Détachement émotionnel, conduite d'évitement symbolique
- réactions d'effroi exagérées ;
- Irritabilité.



Présentation : <https://www.youtube.com/watch?v=A7vnu-AFwRq> ; <https://www.lesmotspositifs.com/coaching-gratuit/relation-avec-un-pn-quels-traumatismes/>

Le mécanisme de relâchement post traumatique

Témoins d'un accident de voiture sanglant, qui aurait pu les emporter, quatre amis ont raconté ensuite leur expérience :

- L'un d'eux, qui tremblait de tout son corps, est allé dans un bar où il a pris un grand verre d'alcool pour se calmer ;
- Un autre était rentré, s'était couché, avait pris des somnifères sans parler de l'accident à personne ;
- Les deux autres tremblaient si fort que les policiers les ont raccompagnés chez eux du fait de leur état.

A partir de cet exemple et de nombreux autres, David Berceci a identifié le tremblement comme un remède naturel du corps pour relâcher le choc post-traumatique;

Il a utilisé cette particularité pour développer la méthode thérapeutique T.R.E. (Trauma Relaxing Exercices) permettant à des personnes de libérer leurs tensions corporelles consécutives à un traumatisme.

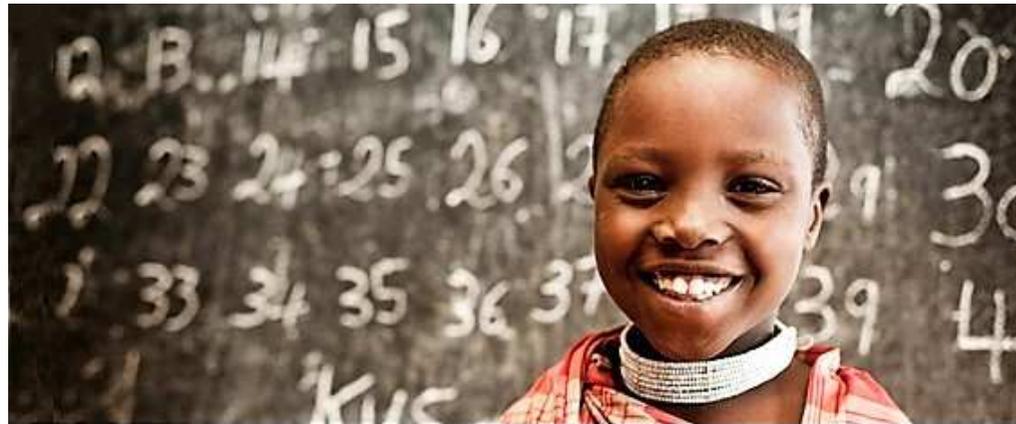


Image : <https://www.lavoixdunord.fr/660074/article/2019-11-01/grand-renq-b-un-jeumontois-perd-la-vie-dans-un-accident-de-voiture>

La méthode T.R.E.

Enseignée partout dans le monde, la méthode TRE est une sorte de gymnastique qui réactive un processus neurologique naturel de libération des mémoires et tensions traumatiques.

En version simple, elle consiste en une série de sept exercices à la portée de tous que l'on peut pratiquer seul ou accompagné et qui favorise la mise en tremblement du corps



TRE is a Universal and Affordable Healing Method



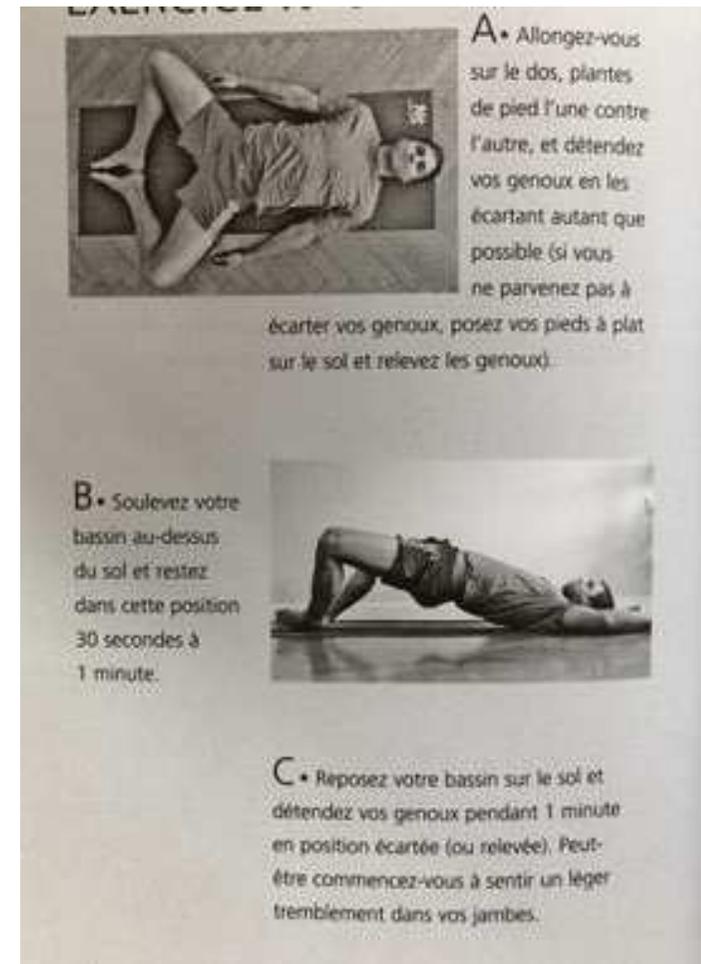
Images : <https://tre-schweiz.ch/>
<https://www.karlajohannaschaeffer.com/>

La méthode T.R.E. et les psychothérapies post-traumatiques

Les exercices proposés sont notamment décrits dans le livre de David Bercei : « La méthode T.R.E » et dans de nombreuses vidéos gratuites en ligne



Outre la méthode TRE, les thérapeutes proposent d'autres méthodes comme EFT ou TIPI pour se libérer des traumatisme. Pourquoi ne pas les utiliser en médiation ?



Images : <https://www.youtube.com/watch?v=IZwclNSKeYo>
<https://bonheur-ou-stress.com/le-lacher-prise-fait-partie-de-notre-code-genetique/>

Le traumatisme, tremplin vers la sagesse

A partir d'expériences vécues en Ethiopie et ailleurs, Berceci constate que nos ancêtres étaient soumis à d'intenses choc traumatiques notamment quand ils confrontaient des animaux sauvages ou des tribus ennemies, et pourtant, ils ont survécu. Selon Berceci, le traumatisme est partie intégrante du processus évolutif de l'humanité. Ce n'est qu'en lâchant prise que nous pouvons nous délivrer du passé, être libres d'aborder notre avenir et nous préparer pour notre prochaine expérience d'évolution.



Image : le lion de Némée <https://lion-royaume.com/blogs/lion/le-lion-de-nemee>

Une fois que le trauma a fait irruption dans notre vie, nous sommes obligés de suivre le chemin qu'il a tracé et qui va changer notre vie en nous confrontant à notre vulnérabilité, en remodelant notre vision de la vie, et finalement en grandissant en sagesse.

Peut-être que les terribles traumatismes mondiaux, si destructeurs, aideront l'espèce humaine à développer une plus grande sagesse ?

Nb : pour ma part, je pense que la COVID est une occasion unique pour l'humanité d'adopter une attitude plus respectueuse vis-à-vis de la nature qui crie actuellement du fait du changement climatique que lui impose l'espèce humaine.

Psychothérapies et transformation des conflits

De nombreuses méthodes de transformation des conflits incluent :

- des exercices physiques et l'écoute des sensations basés sur le Vittoz, le Do-In, le Chi-Kong, le Wutao, etc.
- des exercices psychiques destinés à développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective

En Afrique et en Asie, de tels exercices font partie de la culture dans la cérémonie du thé ou du café

Elles font également partie intégrale du rite de la palabre

En occident la boucle de Gestalt prévoit aussi un cérémonial d'ouverture

Dans la médiation classique, ces méthodes pourraient être intégrées en amont de la roue de Fiutak, dans la cérémonie d'accueil ou dans les rencontres amont avec les parties.

Lors des sessions euro-africaines de la médiation et du changement, qui se tiennent le 19 de chaque mois nous nous efforcerons de tester ces outils et, en particulier une séance de gymnastique T.E.R. pour les participants qui le souhaitent.

Cf. <https://energeTIC.fr/mediation>

LA ROUE DE FIUTAK

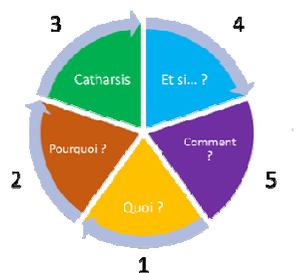


Image : <https://energetic.fr/2021/02/02/seam21/>

<https://www.penserchanger.com/la-methode-gordon-apprendre-a-mieux-communiquer>

SEAM
Sessions euro-africaines
de la médiation et du changement

SEAM 2021
<https://energetic.fr/mediation/>
Visioconférence le 19 de chaque mois

Pour en savoir plus

Aux USA : <https://www.david-berceli.com/>
<http://traumaprevention.com>

En France : <http://trefrance.fr>

En Suisse : <https://tre-schweiz.ch/>

En Belgique : <http://tre-belgium.com/fr/>

Au Canada : <https://trecanada.ca/>

En médiation : <https://energetic.fr/mediation/>

.../...

La collection « Clin d'œil »

<https://energetic.fr/clin-doeil/>

Numéro élaboré par alain.ducass@energeTIC.fr

À partir du livre de David Berceli

