

Guérir du Stress-Post-traumatique

Pourquoi je ne parviens pas à sortir de cet état d'anxiété, de panique, etc. ?

Le traumatisme que vous avez vécu a créé une onde de choc qui a stressé la zone de survie de votre cerveau. Or il n'est pas possible d'intervenir par la volonté ou l'intelligence sur cette partie du cerveau. Tout se passe comme si cette partie de votre cerveau n'avait pas compris que le danger n'était plus présent. Il reste en alerte.

Les structures profondes du cerveau

Lorsqu'on pense au Cerveau, on pense à l'intelligence. Mais il existe au centre de notre cerveau tout une partie non intelligente, car bien que très perfectionnée, elle ne « pense pas ». Sa fonction est de gérer automatiquement la biologie de notre organisme, et de l'adapter automatiquement à notre environnement. Quand vous entrez dans une pièce où il fait chaud, c'est cette partie de votre cerveau qui va « ordonner » aux pores de votre peau de s'ouvrir, afin que vous transpiriez, et que cela permette à votre corps de maintenir la température idéale de 37°. Vous ne pouvez pas « vouloir » ou ordonner cela. Votre centre de survie, votre cerveau émotionnel, s'en occupe tout seul automatiquement. Il en est de même pour toutes les fonctions biologiques : battement du cœur, circulation sanguine, digestion, pousse des cheveux, productions des hormones, etc.

Le stress, une fonction d'adaptation :

Votre organisme sait donc s'adapter automatiquement afin de répondre aux besoins biologiques de l'organisme. Il sait également « répondre » lors d'un danger. Et sa façon de répondre est hormonale. Des hormones qui vont produire:

- Une limitation de l'accès au cortex (zone de l'intelligence) afin de permettre une réponse de fuite ou de lutte plus rapide,
- Plus d'énergie dans les jambes (pour la fuite),
- Plus d'énergie dans les bras (pour la lutte),
- Moins d'énergie dans la sphère digestive (ce n'est pas le moment de digérer),
- Répression des capteurs de sensibilité de la peau (pour pouvoir fuir même au milieu des ronces).

Lorsque le danger est passé, normalement la cascade d'hormones cesse, et toutes les fonctions biologiques reprennent leur état initial.

Mais lorsque le stress a été trop soudain et/ou trop violent, il arrive que le cerveau émotionnel, le centre de survie, n'intègre pas, ne comprend pas que l'alerte est passée. Ce qui entraîne divers troubles :

- Angoisses, peurs, anxiété,
- Troubles du sommeil,
- Difficultés à mémoriser,
- Images du traumatisme qui tournent en boucle dans la tête,
- Troubles digestifs
- Dépression, phobies, TOC, etc.

Et ces troubles ne disparaîtront pas d'eux même.

Qu'est-ce que le stress-post-traumatique ?

Vous l'avez compris, le problème vient du fait que le centre de survie n'a pas levé l'alerte ; qu'il n'a pas « compris », il n'a pas perçu que la personne a survécu, qu'elle est en vie. Le cortex (cerveau de l'intelligence, de la volonté) reste sidéré, plus ou moins profondément. Il reste en état de choc.

Et une psychothérapie classique ne pourra rien y faire.

Que peut faire l'EPRTH™ ?

La technique EPRTH™ permet de procéder à une réinitialisation naturelle du « centre de survie ». Ce qui va permettre à la mémoire émotionnelle de se mettre en cohérence avec la mémoire corticale (mémoire du cortex, de la conscience, de l'intelligence).

Comment procède le thérapeute EPRTH™

Le Thérapeute EPRTH™ utilise principalement (mais pas seulement) le balayage oculaire, selon un protocole très précis propre à cette méthode, et qui est le seul à pouvoir permettre cette réinitialisation (ce reset) en très peu de séance, voir même en 1 seule séance.

Ce protocole permet de ramener la biologie du patient, via l'apaisement du centre de survie, à son état initial (avant le traumatisme).

Cette pacification est alors définitive. Aucune des troubles liés à ce traumatisme ne pourra se manifester à nouveau, dès l'instant où cette personne aura été traitée en EPRTH™.

1 séance EPRTH™ dure 90 minutes.

[Comment trouver un thérapeute EPRTH™ dans ma région ?](#)

[Découvrir la technique EPRTH™.](#)

[Je suis thérapeute, je désire me former à la Technique EPRTH™.](#)