



# LA MÉTHODE TRE

## (TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCICES)

*La TRE est un outil innovant et solidaire, qui permet en sécurité, de se remettre d'un trauma, d'un stress extrême ou chronique, par soi-même, ou collectivement. De manière tout à fait inhabituelle, des collectivités du tiers monde souffrant de guerres ou de catastrophes naturelles ont bénéficié de la méthode avant qu'elle n'arrive chez nous.*

### ARTICLE N° 92

Par Violaine De Clerck

**C**réée par David Berceli<sup>(1)</sup>, la TRE s'inscrit dans ce courant récent de la traumatologie et de ses recherches croisées et multidisciplinaires (y inclus la neurobiologie), qui met en lumière ce nouveau paradigme dans le traitement des traumas, à savoir **que les ressources du corps humain lui-même y sont un facteur clef de transformation.**

Il met en évidence que **l'organisme humain est conçu non seulement pour vivre et endurer des expériences traumatiques mais aussi pour s'en remettre.**

Bessel Van der Kolk<sup>(2)</sup>, Pat Odgen<sup>(3)</sup> et Peter Levine<sup>(4)</sup> (parmi d'autres) ont donné à ce courant des références majeures. Au moment où David Berceli, traumatologue international depuis 20 ans, concevait sa méthode, d'autres formes de traitement de trauma à base somatique avaient vu le jour comme la « Somatic Experiencing » de Peter Levine ou l'EMDR de Francine Shapiro, et donnaient consistance à cette nécessité de s'intéresser au rôle du corps dans le trauma.

Dans ce paysage relativement récent et en plein développement, la méthode TRE apporte cependant des réponses tout à fait nouvelles et percutantes, tant au niveau de la compréhension des mécanismes corporels impliqués dans le trauma qu'au niveau des outils pour le traitement. En effet, grâce à son expertise de thérapeute psychocorporel (Analyse Bioénergétique), David Berceli s'intéresse à **l'implication de la musculature** dans la réaction de protection lors du trauma et à l'importance de celle-ci pour réduire l'impact du trauma sur l'organisme. Il met en lumière deux mécanismes corporels impliqués dans le trauma : la réaction réflexe de protection dans la **position foetale** et le mécanisme de relâchement de la chaîne musculaire incluant les psoas : **les tremblements.**



### La réaction autonome de protection

Pour venir en aide à des populations, en tant que traumatologue, David Berceli fait de longs et dangereux séjours dans des régions en crise et en guerre (au Liban, Soudan, Kenya, Ouganda, Yémen, Israël/Palestine) vivant dans des villages et subissant avec les villageois des attaques, des violences et des bombardements. C'est à ces occasions qu'il remarque et saisit l'importance de cette réponse au danger qui consiste à se mettre en position foetale. Il s'avère que cette réponse est universelle dans le genre humain. Elle est commandée par le système nerveux autonome pour protéger les organes vitaux et donner un sentiment de sécurité en cas de danger. Cette réaction est instinctive et commune à tous les mammifères. Elle protège les parties vulnérables du corps, celles qu'un prédateur risquerait le plus d'attaquer.

Elle est le résultat d'une réaction musculaire en chaîne dont les muscles psoas sont l'épicentre. Elle implique la musculature profonde (c'est-à-dire celle qui est près du squelette) et elle va de la tête aux pieds. Avec son regard d'analyste bioénergéticien, David Berceli se rend compte qu'une activation répétitive de cette réaction musculaire augmente fortement le niveau de tension des muscles de la chaîne et il sait que, si cette tension n'est pas évacuée, il en résultera un état de crispation chronique. Il





a observé ces phénomènes notamment sur lui-même lorsqu'après son séjour au Liban, il est revenu chez lui dans un état de stress post-traumatique aigu. Il présuma aussi que relâcher ces muscles spécifiques aurait un effet très bénéfique pour (se libérer) être libéré de l'impact pathogène du trauma. Il se mit à explorer des exercices spécifiques pour relâcher ces muscles. En effet, comme la réaction musculaire en chaîne est commandée par le système nerveux autonome, les exercices habituels ne suffisaient pas. Il en développa une série, centrée sur les jambes et le bassin, produisant des tremblements. Ces tremblements se sont révélés très bienfaisants.

Il s'avère que l'activation de la chaîne des psoas et son état de crispation chronique peuvent être le résultat de stress plus ou moins intenses ou chroniques et pas seulement de traumas.

## La réaction autonome de relâchement

La seconde réalisation fondamentale de David Berceli est d'avoir compris que **la réponse involontaire de trembler est un mécanisme corporel qui, en libérant les tensions chroniques affectant la chaîne musculaire des psoas**, inverse les réponses défensives involontaires du système nerveux autonome résultant de traumas ou de stress.

David Berceli fait cette découverte par étapes.

D'abord, lors de séjours dans des pays en guerre, il s'est retrouvé dans des caves avec les habitants d'un village pour se protéger de bombardements. C'est là qu'il a remarqué comment, de façon systématique, des personnes tremblaient, pendant et après les bombardements. Il voyait surtout les enfants trembler de tout leur corps. Il comprit alors en interrogeant les adultes que, si ceux-ci tremblaient moins, c'est parce qu'ils se retenaient pour ne pas effrayer les enfants.

Ensuite, il s'intéressa à la recherche dont fait état Peter Levine dans son livre « Réveiller le Tigre », basée sur l'observation d'animaux traumatisés.

Cette recherche montre que les animaux tremblant après un trauma ont plus de chances de survie. David Berceli arriva ainsi à la conclusion que la réaction de trembler est une réaction du système nerveux autonome partagée par tous les mammifères dont la fonction est l'autorégulation et la réduction du niveau d'activation du système nerveux, après un stress intense et/ou un trauma.

Il en a déduit que le mécanisme de trembler fait partie des moyens génétiquement encodés destinés à revenir à la normale et à la sécurité. Les tremblements servent à décharger la tension musculaire additionnelle qui a été utile pour produire l'énergie nécessaire pendant l'épisode traumatique. Ainsi, ils évacuent les substances chimiques accumulées dans les muscles.

David Berceli a mis en évidence que cette réponse de tremblements réduit l'impact du stress et des traumas au plus profond du corps (en particulier au fond du ventre au niveau des muscles psoas), et réduit les effets pathogènes du stress et des traumas. Plusieurs recherches prouvent cet effet de la méthode. La littérature concernant le TRE est essentiellement en anglais. Toutes les recherches sont accessibles sur le site : [www.trauma-prevention.com](http://www.trauma-prevention.com).

### Le principe de la méthode TRE tient dans le fait d'enclencher le mécanisme naturel des tremblements « neurogéniques » en faisant une série de 7 exercices

David Berceli fait enfin l'hypothèse que chez les humains, ce mécanisme de trembler s'est atrophié pour des raisons culturelles nous

poussant à nous figer et à nous raidir physiquement. En y réfléchissant, la plupart d'entre nous ont déjà fait cette expérience de trembler. Certains en ont eu peur et beaucoup ont ressenti cette réaction corporelle comme un signe de faiblesse ou de maladie. Une précision importante : ces tremblements n'ont rien à voir avec les tremblements liés à des pathologies neurologiques (comme la maladie de Parkinson par exemple).

## De quoi est faite la méthode TRE ?

Le principe de la méthode TRE tient dans le fait d'enclencher le mécanisme naturel des tremblements « neurogéniques » en faisant une série de 7 exercices. Il est à noter que ces exercices sont simples, accessibles à tous (enfants, adultes, sportifs, seniors etc.). Les exercices sont inspirés de l'Analyse Bioénergétique, du yoga et du Tai Chi. Ils sont conçus pour étirer, stimuler ou fatiguer les muscles qui inhibent les tremblements. Ils préparent également le corps et l'enracinent. Lorsque les tremblements sont déclenchés lors de la dernière phase des exercices (en position allongée), il reste à les laisser se développer petit à petit et faire leur travail de relâchement pendant une dizaine de minutes. Les exercices produisent le plus souvent d'abord des tremblements dans les cuisses. Ceux-ci entraînent ensuite des tremblements jusque dans les psoas, relâchent les tensions du sacrum et, via la colonne vertébrale, peuvent atteindre la nuque et la base du crâne. L'activation des tremblements permet de détendre rapidement les psoas et ce, de manière non intrusive.

## Une pratique autonome, individuelle ou collective

David Berceli est clair : la méthode TRE n'est pas une psychothérapie. Elle est conçue pour être pratiquée de façon autonome après un apprentissage auprès d'un praticien. Mais elle peut aussi constituer un complément à une psychothérapie, et même s'intégrer dans celle-ci en fonction des besoins. Dans beaucoup de cas, comme dans les pays du tiers monde, il n'y a pas de psychothérapie accessible. La pratique de la méthode suppose d'avoir appris avec l'aide d'un praticien comment procéder en toute sécurité. Cela peut demander quelques séances. Le protocole de base propo-



sé pour démarrer la pratique de la méthode est de faire les exercices deux à trois fois par semaine pendant deux mois environ. Ensuite chacun(e) la pratique à son rythme et selon ses besoins. Pour des milliers de gens, elle est devenue une façon de réguler le stress. Des groupes réguliers sont organisés et peuvent soutenir une pratique individuelle.

À l'origine, David Berceli a utilisé la méthode avec des grands groupes : des villages ou des populations traumatisées. Et ceci n'est pas la moindre

**Pour David Berceli, la méthode TRE permet non seulement de soulager les souffrances, mais aussi d'optimiser le potentiel de transformation, tant individuelle que collective, que possède le trauma.**

des qualités de la méthode : elle est utilisée à grande échelle pour aider des populations victimes de catastrophes naturelles ou de guerres. La pratique originale de David Berceli était de former, de façon accélérée, un groupe de personnes locales (chefs de village ou autres) qui pouvaient ensuite poursuivre le travail sur place. Depuis lors, il a parcouru le monde pour secourir non seulement des populations victimes de catastrophes naturelles ou humaines, mais aussi pour aider des soldats, pompiers et autres professionnels atteints eux aussi de stress post-traumatique. En 2011, David Berceli a travaillé avec les victimes de l'attaque meurtrière en Norvège ; en février 2013, il a été chargé d'intervenir pour les personnes traumatisées à Newtown en Arizona, lors du massacre qui a eu lieu dans une école. Il s'est rendu au Japon avec une équipe lors de la catastrophe nucléaire et plus récemment une mission a été mise sur pied au Népal suite au tremblement de terre. Il a élaboré des programmes spéciaux d'aide post-traumatique pour l'armée américaine et organise des stages de résolution de traumas auprès des professions à risque (policiers, militaires, secouristes, pompiers...) et des ONG dont le personnel est directement soumis à des situations traumatiques.

## Des applications variables et variées

Depuis sa fondation, certains praticiens ont intégré la méthode TRE dans des pratiques professionnelles ou pour un public spécifique. Dans son dernier livre<sup>(5)</sup>, 26 auteurs venant de 13 pays différents témoignent de leur expérience, parfois personnelle, parfois professionnelle.

Retenons parmi d'autres, la pratique du TRE avec des adolescents, son in-

tégration dans le Coaching, le Yoga neurogénique, la TRE et la sclérose en plaques, l'intégration du TRE en yogathérapie, la TRE et psychothérapie, la TRE avec des militaires, agents de police, pompiers, secouristes, etc. Dans de nombreux pays, la méthode se pratique également avec des enfants. Selon les témoignages, les enfants aiment la TRE, et la méthode aurait des effets sur l'hyperactivité. Une recherche est en cours à ce propos en Afrique du Sud.

Pendant ce temps, les premières recherches confirmant scientifiquement l'efficacité de la TRE ont été réalisées. Malheureusement, à ce jour, aucune n'a encore été traduite en français. On peut les consulter sur le site de David Berceli ([www.trauma-prevention.com](http://www.trauma-prevention.com)). Des informations en français sont diffusées sur le site [www.tre-training.be](http://www.tre-training.be) ou [www.somabpsy.be](http://www.somabpsy.be).

Pour David Berceli, la méthode TRE permet non seulement de soulager les souffrances, mais aussi d'optimiser le potentiel de transformation, tant individuelle que collective, que possède le trauma. C'est dans cet esprit que David Berceli a créé sa méthode et qu'il continue de s'investir dans des programmes de traitement des traumas. Il continue à apporter son secours aux victimes de catastrophes naturelles et humaines à travers le monde. ■

### NOTES :

<sup>1</sup> David BERCELI : (2014) *La Méthode T.R.E pour se remettre d'un stress extrême*. Thierry Soucar Editions

<sup>2</sup> Bessel VAN DER KOLK : *The body keeps the score : Memory and the evolving psychobiology of post-traumatic stress*, Harvard review of Psychiatry, 1994

<sup>3</sup> Pat ODGEN, Kekuni MINTON, and Clare PAIN : *Le trauma et le corps : Une approche sensorimotrice de la psychothérapie*. Editions De Boeck, 2015.

<sup>4</sup> Peter A. LEVINE : *Réveiller le Tigre, Guérir le Traumatisme*. Editions Socrate Promarex, 2004, réédité en 2008 et en 2013.

<sup>5</sup> David BERCELI : *Shake it off Naturally. Reduce Stress, Anxiety, and Tension with TRE*, 2015

Psychothérapeute en analyse bioénergétique (une des plus anciennes forme de thérapies psychocorporelles), depuis plus de 30 ans, Violaine De Clerck fait l'expérience quotidienne du traitement émotionnel des perturbations psychiques et celle de la puissance du travail corporel thérapeutique. La découverte en 2006 de la méthode TRE de David Berceli, par sa force et sa simplicité, a eu un impact immédiat sur sa pratique de psychothérapeute. Depuis,, elle travaille à développer la pratique de cette méthode en Belgique, via l'association Somabpsy [www.somabpsy.be](http://www.somabpsy.be).

