

**PHOBIES, ANGOISSES  
PANIQUES, JALOUSIE  
TIMIDITE, COLERE...**

avec  
**NERTI**  
c'est fini !



*“Une auto-thérapie courte  
pour être enfin 100 % vous-même  
et 100 % en harmonie avec  
votre entourage.”*

LUC GEIGER

NERTI © 2016 Luc GEIGER

ISBN : 978-2-9557379-0-3

Copyright ©

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit est illicite » (art. L.122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

LUC GEIGER

**PHOBIES, ANGOISSES  
PANIQUES, JALOUSIE  
TIMIDITE, COLERE...**

avec  
**NERTI**  
c'est fini !

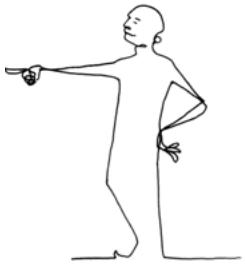
## Remerciements

À ma compagne, Nathalie, pour son soutien sans faille.

À Thomas, Farah, Marie, Roseline et Frédérique, le team NERTI.

Ils me permettent chacun à leur façon de me concentrer sur ce que j'aime faire : chercher, tester et concevoir les meilleurs moyens de faire une différence dans votre vie et participer au changement du monde !

À tous les clients qui m'ont fait confiance et qui, en changeant leur vie, me donnent l'impression d'être utile.



# Avant-propos

## Comment n'obtenir aucun résultat avec ce livre ?

C'est très simple, voici quelques stratégies éprouvées.

- Lire en se répétant à chaque phrase que théoriquement ce n'est pas défendable.
- Aller directement au chapitre dédié à la pratique sans prendre le temps de lire la théorie.

Puis, rater sa première séance et abandonner directement en rouspétant : ça ne marche pas !

- Lire ce livre sans jamais mettre en pratique son contenu.
- Bien ranger ce livre dans votre bibliothèque ou le laisser prendre la poussière sur votre table de chevet.

Si vous avez décidé de ne pas tomber dans ces pièges, alors votre destin est entre vos mains.

## Comment profiter au mieux de ce livre ?

- Lisez-le une première fois, du début à la fin, pour avoir une vue d'ensemble.
- Faites les exercices préparatoires.
- Testez vos premiers nettoyages « à chaud », en suivant scrupuleusement la feuille de route.
  - Dans le cas où vous n'êtes pas arrivé à la fin du nettoyage, revoyez l'étape à laquelle vous avez agi autrement que l'expliquent les indications et recommencez.
  - Après plusieurs nettoyages effectués « à chaud », vous pouvez commencer à tester les séances « à froid ».

Bons nettoyages, et prenez soin de vous.

Luc GEIGER





# Introduction

Ce livre est d'abord destiné à tous ceux qui ne veulent pas aller voir les thérapeutes. Les personnes « allergiques aux psy », qui souhaitent se débrouiller par elles-mêmes sans devoir raconter leur vie à un inconnu.

C'est ce dont j'aurais rêvé à l'époque où j'étais terriblement timide. Je me trouvais alors dans l'incapacité non seulement d'aller consulter mais d'oser faire la démarche. Je suis un homme, et, en tant que tel, comme les autres de ma génération, j'ai été éduqué selon l'idée qu'un homme ne pouvait pas demander de l'aide. En tout cas, c'était ma façon d'être auparavant.

C'est pourquoi j'aurais adoré avoir un livre comme celui-ci, qui explique comment se libérer soi-même de ses hyper-réactivités et notamment, en ce qui me concerne, de ma timidité maladive. J'aurais rêvé d'un livre qui m'aurait libéré de mes émotions étouffantes, qui m'aurait aidé à vivre en harmonie avec les autres afin de pouvoir enfin être heureux et aider les autres à mon tour.

Je vais donc développer dans ce livre Auto-NERTI, la technique NERTI : entendez Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients) ; technique dont je délivre ici la synthèse, et grâce à laquelle vous allez pouvoir, vous aussi, vous débarrasser de toutes vos réactivités anormales (phobies des araignées, de conduire, de l'eau, des changements, des gens, etc.).

Vous apprendrez aussi à vaincre la timidité, la peur de l'autre. Vous pourrez sortir de votre isolement social qui vous empêche d'avoir une vie normale et équilibrée. Vous vous libérerez de vos attaques de panique et de toutes autres réactions émotionnelles anormales et exagérées. Toutes ces réactions que vous n'arrivez pas à contrôler, celles que vous essayez plus ou moins de gérer, parfois depuis de trop nombreuses années ! Et souvent, ce n'est pas faute d'avoir essayé, avec tous les moyens à votre disposition, mais vous sentez bien que vous ne vous en sortez pas vraiment !

Ce livre va vous servir à dépasser toutes ces difficultés, comme en témoigne Guénolé :

*« Cela faisait des années que je cherchais à me libérer de traumatismes qui provoquaient de longs moments de stress intense et de grandes fatigues en moi, malgré tous mes efforts et une bonne douzaine de types de soins et de thérapies pratiquées depuis plus de trente ans ! NERTI est la première technique qui me soulage réellement. Grâce à NERTI, je me sens calme et envisage l'avenir sereinement et positivement depuis plusieurs semaines, alors que je venais de traverser des mois d'anxiété et d'angoisses très éprouvants... »*

#### À RETENIR

**NERTI** = Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients.

# I. NERTI : pour qui ?

Quand je suis en conférence, en séminaire ou en interview, il m'est souvent demandé qui peut bénéficier de NERTI ?

NERTI s'adresse à tous ceux qui ont déjà essayé, mais en vain, de s'en sortir avec de multiples méthodes : EFT<sup>1</sup>, hypnose, kinésiologie, psychothérapie, méditation, sophrologie, psychanalyse, EMDR<sup>2</sup>, reiki, yoga, TIPI<sup>3</sup>, PNL<sup>4</sup>, etc., tous ceux qui en ont assez de tester mille et une choses sans résultat. Tous ceux qui souffrent à cause de multiples peurs qui les contraignent à une vie qui ne leur ressemble pas, à l'image de Nicolas :

*« Je veux sortir de peurs plus ou moins permanentes qui m'empêchent d'avancer sereinement. Introverti, perfectionniste, ayant peu de confiance en moi, je bouillonne à chaque événement que je perçois comme injuste. J'ai vécu une période marquée par des crises d'angoisse dont je sors petit à petit. Cela fait trois ans que je suis sous médication. Je ne veux plus vivre ainsi. J'aimerais vivre pleinement, être en accord avec moi-même, vivre, tout simplement ! »*

ou encore de Viviane :

*« J'ai décidé de faire cette formation en priorité pour ma fille qui, à 14 ans, souffre de mutisme sélectif depuis de nombreuses années. Je suis aussi très stressée et inquiète. Et dès qu'il y a un problème, mes émotions déclenchent divers maux physiques. Je manque de confiance en moi et j'ai aussi des peurs à surmonter dues à l'impossibilité de m'exprimer lorsque je suis en contact avec des personnes au tempérament fort. »*

Vous pouvez retrouver ces témoignages dans leur intégralité mais aussi d'autres expériences NERTI sur le site [nerti.fr/blog](http://nerti.fr/blog) et sur la page [Facebook officielle de NERTI](#).

NERTI s'adresse également à ceux qui auraient décidé de s'investir dans un parcours thérapeutique long, fastidieux, cher et sans succès, et qui veulent changer. À ceux qui veulent vraiment vivre leur vie, la vie qui leur correspond !

---

1 Emotional Freedom Techniques (technique de libération émotionnelle).

2 Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires).

3 Technique d'Identification des Peurs Inconscientes.

4 Programmation neurolinguistique.

NERTI s'adresse aussi à ceux qui veulent contribuer à aider les gens à s'en sortir : thérapeutes, coachs, manageurs, personnes dans la relation d'aide, quelle qu'elle soit ; ou tout simplement ceux qui veulent aider leur entourage : enfants, conjoint, amis. Mon prochain ouvrage, *NERTI-Pro*, sera d'ailleurs consacré à l'accompagnement NERTI par les professionnels.

J'en profite pour aborder ici un point essentiel. Lors de l'expérience NERTI, la satisfaction d'être libéré est contagieuse. On a envie de la partager et d'en faire bénéficier des proches vivant le même type de problématiques. C'est une excellente idée !!! Cependant, gardez toujours à l'esprit qu'on ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas être aidé : c'est difficile voire impossible. Cette volonté initiale constitue la limite du thérapeute et c'est une notion très importante. Il s'agit d'une question d'éthique.

Sachez accepter que, parfois, les personnes refusent l'aide que vous leur proposez. J'ai, par exemple, des personnes phobiques dans mon entourage. J'ai beau leur dire : « *Mais vous pouvez le faire, vous pouvez vous libérer de telles ou telles difficultés, je peux vous aider !* », elles ne l'entendent pas, ne sont pas prêtes, c'est ainsi...

Une des souffrances qu'on peut ressentir en tant que thérapeute ou en tant que personne qui connaît des techniques permettant d'aider les autres, c'est d'accepter de ne pas être la bonne personne pour aider nos proches s'ils ne veulent pas de notre appui.

« Nul n'est prophète en son pays. »

# II. NERTI, pourquoi ?

Pourquoi partager avec vous cette technique NERTI ?

D'abord, parce qu'elle fait ses preuves ! C'est une bonne raison, non ?

Pour commencer, en 2 ans, plus de 2 000 personnes ont révolutionné leur vie en nettoyant leurs mémoires traumatisques inconscientes, avec la formation en ligne NERTI ([nerti.fr](http://nerti.fr)). Leurs témoignages sur la page [Facebook NERTI](#) ou sur le blog NERTI ([nerti.fr/blog](http://nerti.fr/blog)) sont extraordinairement émouvants.

Ensuite, des millions de personnes dans le monde continuent à souffrir chaque jour de ces hyper-réactions émotionnelles qui font de leur vie un calvaire sans fin et les empêchent de vivre normalement. Je sais de quoi je parle pour avoir vécu cet enfer pendant les quarante premières années de ma vie. Selon les études statistiques, entre une personne sur deux et une personne sur dix souffre ou souffrira de phobie ou d'autres réactions émotionnelles handicapantes au cours de son existence. Chaque jour qui passe est un jour de plus en enfer pour ceux qui luttent en permanence contre eux-mêmes, à tel point que certains songent quelquefois à mettre fin à leurs jours.

C'est pourquoi je pense profondément qu'il est temps que la révolution NERTI se propage dans le monde et profite au plus grand nombre de personnes possible !

## 1. Il était une fois, NERTI

Comme je le disais en introduction, j'étais un adolescent vraiment très timide en public et encore nettement plus dans mes relations avec les filles. Aujourd'hui, on parlerait de phobie sociale. Pour bien comprendre la gravité du problème, laissez-moi vous raconter une anecdote que j'ai vécue à 12 ans lors d'un voyage en bus pour aller à une compétition de gymnastique.

Pendant ce voyage quelqu'un a lancé l'idée de jouer au jeu du tapis. Ce jeu consiste pour un garçon à nommer une fille et à poser un tapis devant elle pour lui faire deux bises. La fille doit ensuite faire la même chose avec un garçon et ainsi de suite. Comme nous étions dans un bus, le tapis était remplacé par une petite boîte d'allumettes qui se transmettait au fur et à mesure du jeu.

Ce jeu anodin est plutôt sympathique et agréable. Pourtant ce que je vivais était tout à fait différent. À chaque fois qu'une fille réfléchissait pour choisir un garçon, une vague de terreur me submergeait et je me recroquevillais le plus possible au fond de mon siège. Je ne respirais pratiquement plus jusqu'à ce que j'entende avec soulagement... un autre prénom que le mien.



Eh oui, cela peut paraître paradoxal, mais ma peur n'était en aucun cas de ne pas être choisi, mais au contraire d'être choisi. J'étais terrifié à l'idée que j'allais devoir à mon tour désigner une fille et aller vers elle.

J'espérais que le bus arriverait à destination avant que mon tour ne soit arrivé. Après plusieurs tours, la fille que j'aimais secrètement s'est retrouvée en possession de la boîte d'allumettes. J'étais vraiment terrorisé et je croyais avoir atteint mon niveau de peur maximum, mais vous allez voir que j'en étais loin. Après un temps qui m'a semblé une éternité, elle a finalement prononcé mon prénom. Normalement j'aurais dû être content qu'elle m'ait choisi. Et pourtant... quand tous les regards se sont tournés vers moi, j'ai ressenti une vague de panique tellement énorme qu'elle m'a fait perdre tous mes moyens. Je ne savais plus qui j'étais, ni même comment je m'appelais. Je n'étais plus qu'un hurlement intérieur et je voulais disparaître sous terre, disparaître totalement. Et c'est pratiquement ce que j'ai fait en me réfugiant en boule sous un des sièges du bus en hurlant « *Laissez-moi tranquille ! Laissez-moi tranquille !* ».

Évidemment, personne n'a compris ma réaction, et encore moins la gentille jeune fille qui a dû se sentir terriblement blessée. (J'en profite pour lui demander pardon si elle me lit, car je n'ai jamais eu le courage de le faire à l'époque.) Chacun

a essayé de venir me raisonner, en vain. Peine perdue, aucun n'a réussi à me faire sortir de mon trou. C'est seulement une fois le bus arrivé, quand tout le monde est sorti, que le chauffeur est parvenu à me motiver à sortir de ma cachette en me menaçant de repartir avec moi si je restais là.

Par la suite, j'ai fait un travail sur moi pendant des dizaines d'années. J'ai fait des dizaines de stages, avec autant de techniques thérapeutiques différentes. J'ai lu des centaines de livres. J'ai parcouru des milliers de kilomètres, j'ai passé des milliers d'heures à expérimenter des dizaines de méthodes et dépensé des dizaines de milliers d'euros pour arriver à résoudre cette timidité maladive.

J'ai retrouvé des notes de stage rédigées à l'époque, quand je devais avoir environ 25 ans, sur lesquelles j'avais écrit mon objectif « super ambitieux » de l'année : « *Être capable de raconter une blague devant 3 personnes sans bafouiller* ».

C'était l'ascension de l'Everest pour moi. Je me disais : « *Jamais de la vie je ne vais pouvoir y arriver* ». Cela peut vous paraître ridicule maintenant, mais c'est ce que je vivais à cette époque.

Et puis à force de travail, avec tout ce que j'ai appris et pratiqué, j'ai réussi à paraître assez sûr de moi. J'ai réussi à faire du théâtre, à écrire des chansons et à les chanter en public, à enregistrer et produire des disques, à m'exprimer devant un groupe. Mais à chaque fois, c'était un défi personnel : je devais me forcer, et lutter contre la peur qui me prenait aux entrailles.



Et dès que j'étais fatigué ou stressé, je sentais de nouveau cette chape de plomb me paralyser et m'empêcher de manifester mes impressions. J'avais la sensation horrible, dans ces moments-là, d'avoir les pieds coulés dans le ciment et d'être dans l'incapacité de mettre un pied devant l'autre.

Cette lutte perpétuelle a duré jusqu'à ce que je parvienne à effectuer sur moi-même un premier véritable nettoyage émotionnel avec les prémisses de ce que j'appellerai plus tard la méthode NERTI.

## 2. Il était une fois, une libération...

J'ai réalisé que j'étais totalement libéré lors du festival de musique organisé près de chez moi, "Un piano sous les arbres".

Une des animations de ce festival était un cours d'improvisation au piano en public. L'artiste qui proposait cet exercice avait demandé un volontaire sans expérience du piano pour faire le cobaye de son cours. Par habitude de me pousser hors de mes limites et par bravade devant ma compagne, je me suis porté volontaire, moi qui n'avais justement jamais appris à jouer du piano.

Je me suis dirigé vers le piano devant les 40 ou 50 personnes de l'assemblée. J'étais prêt à lutter contre mes réactions émotionnelles habituelles se traduisant par une sensation de chaleur, des sueurs, le cœur qui cogne dans la poitrine et dans la tête, des tremblements intérieurs et autres bafouillages pénibles. À ma grande surprise, aucune de ces manifestations ne s'est produite. J'ai bien senti un léger trac... mais cela n'avait rien de comparable avec ce que j'avais l'habitude d'affronter dans ce genre de situation. J'étais stupéfié de voir ce qui se passait. Je me sentais fort, libre, sûr de moi et extraordinairement calme. J'ai suivi les instructions de l'artiste, je me suis assis face au piano, face aux dizaines de spectateurs, et j'ai commencé à improviser en étant totalement concentré sur ce que je faisais. J'en ai même oublié que j'étais devant une foule. (Tous les timides savent que c'est censé *être* impossible.) J'ai joué quelques minutes en me sentant totalement en accord avec la musique. Je trouvais cela absolument merveilleux, simple et facile au lieu de vivre ma lutte interne habituelle. Je n'avais aucune idée de la qualité de ma prestation musicale, mais à mes yeux cela n'avait plus aucune importance. (Cette sensation-là me semblait d'autant plus impensable auparavant.)

Ce n'est qu'en revenant à ma place que j'ai réalisé à quel point le nettoyage émotionnel m'avait profondément changé et totalement débarrassé de ma timidité maladive. Cela ne fait pas de moi un véritable extraverti, je garde ma personnalité plutôt introvertie, mais je m'exprime plus facilement quand je le souhaite.

Aujourd'hui, je peux sans problème, sans effort, donner des interviews radio, tourner des vidéos, participer à des émissions de télévision, parler devant des centaines de personnes en formation. Je n'ai plus aucun souci avec ce genre d'activités. C'est fantastique !

C'est donc ce jour-là que j'ai pris ma grande décision !

C'est ce jour-là que j'ai décidé que je devais absolument faire connaître cette technique au plus grand nombre de personnes, que je devais diffuser cette technique au monde entier.

C'est ce jour-là que l'idée de ce livre est née, ce livre que vous êtes en train de lire aujourd'hui.

### 3. Il était une fois, une passion...

Voilà pour l'histoire !

**Une chose est essentielle à mes yeux :** la notion de l'impact, du changement que je peux apporter dans la vie des autres. C'est une passion qui me fait vivre, une valeur personnelle très forte.

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours voulu changer le monde. J'ai toujours voulu avoir un impact fort. Je voulais aider les gens, je voulais apporter quelque chose, faire une différence dans la vie des personnes qui m'entouraient. C'est ce que j'ai essayé de faire en devenant professeur... de sport et de gym.

Rapidement, cet impact-là n'était pas suffisant à mes yeux. Je n'avais pas la sensation de faire une différence suffisamment importante dans la vie de mes élèves.

J'ai donc essayé d'élargir mon rayonnement en faisant du théâtre, puis avec des chansons sans grand succès.

Et c'est après tout cela que je me suis finalement dirigé vers la carrière de thérapeute et de formateur.

De la même manière, d'aussi loin que je me souvienne, je n'ai jamais supporté de sentir la souffrance autour de moi. Transformer la vie, aider les personnes à se libérer de leurs souffrances, cela est devenu un besoin. Je ne supporte pas d'aller mal mais je ne supporte pas non plus que les autres aillent mal. Cela me révolte profondément.

Ce qui me touche le plus, et me rend plus joyeux que tout, encore aujourd'hui, c'est de lire les commentaires des personnes libérées, lorsqu'elles écrivent spontanément ou témoignent dans le cadre de la formation en ligne, ou par mail, comme Miche qui écrit :

*« Depuis que je suis la formation NERTI, je me sens plus posée, je dramatise moins les situations, je vois la vie de manière différente. Au lieu de paniquer, je me concentre sur mes sensations et l'angoisse n'évolue pas. C'est un immense pas en avant pour moi. Je pense principalement à ma situation professionnelle, dans laquelle je ne me sens (sentais) pas bien du tout. Maintenant j'arrive à aller travailler sans anticipation anxieuse, j'arrive à "simplement aller travailler" sans que ce soit un parcours du combattant et pour moi c'est une immense, immense victoire que je pensais totalement impossible il y a de cela quelques semaines. »*

Parfois, les changements produits chez certaines personnes sont d'une telle force que j'en ai les larmes aux yeux. J'en ai la chair de poule et reste profondément ému, c'est tellement extraordinaire !

Tout ce que je fais, toute mon énergie est mobilisée pour aller dans cette direction-là. Ma valeur n° 1 est d'avoir un impact vraiment positif dans la vie des gens.

**Deuxième idée essentielle pour moi :** cet impact doit être rapide : je veux que le résultat soit à la fois efficace et rapide. Je n'aime pas que ça prenne du temps, ni l'idée qu'il est indispensable de « travailler » plusieurs années pour aller mieux.

Il faudra ensuite prendre soin de soi de façon régulière. Le bien-être, le bonheur, la joie de vivre, tout cela s'entretient comme la santé, la forme physique...

Mais, je le répète : le changement doit être rapide. Je veux que tout puisse changer en un claquement de doigt. Par la suite, entretenir et approfondir son bien-être est une autre étape.

**Le troisième point essentiel est l'autonomie.** Je veux aussi que les personnes soient autonomes, qu'elles ne dépendent pas de moi ou de mes actions. Je trouve très important qu'elles soient en capacité d'utiliser seules la ou les solutions que je leur propose.

J'aime bien cette notion : agir de sorte que les gens ne soient pas dépendants de moi. Ça ne m'intéresse pas de devenir une espèce de gourou. Je ne souhaite pas que l'on ait besoin de moi au moindre petit problème.

Je donne une méthode, en ayant la certitude de son efficacité, illustrée à travers les milliers de personnes qui l'ont utilisée et qui en témoignent, alors utilisez cette méthode et servez-vous-en au maximum pour vous faire du bien et faire du bien à votre entourage !

C'est ma raison d'être. C'est pour cela que j'écris ce livre et que j'ai créé une auto-thérapie en ligne. Je vous apprends la technique, vous vous débrouillez seul et ensuite vous partagez votre expérience. Le but est que vous soyez autonome, que vous puissiez vous débrouiller et que ça se transmette tout autour de vous... Je veux aider le monde entier mais je ne peux pas le faire tout seul, c'est impossible !

Alors, voici ce que je vous propose, à vous tous qui lisez ce livre :

« Votre mission, si vous l'acceptez, sera d'utiliser et de diffuser au maximum NERTI autour de vous. Ce message va s'autodétruire... »

Non, je plaisante, il ne va pas s'autodétruire ! En revanche, votre mission est vraiment importante ! C'est pour cela que votre autonomie est essentielle et qu'il faut que vous soyez capable de le faire par vous-même. C'est par vous que le plus grand nombre de personnes découvrira NERTI et profitera des changements qu'elle apporte.

**Un dernier point me tient à cœur :** je n'aime pas la répétition. Je n'aime pas avoir besoin de résoudre plusieurs fois la même difficulté. J'aime bien qu'un problème résolu soit réglé définitivement, sans qu'on ait besoin d'y revenir.

C'est quelque chose de très important pour moi. C'est pour cela que j'aime beaucoup NERTI : une fois le problème éliminé, il est définitivement réglé. On n'a pas à y revenir la semaine d'après, le mois d'après, l'année d'après, etc. Quand c'est fini, c'est pour la vie. On peut désormais passer à autre chose.

### À RETENIR

#### **Mes objectifs**

- Avoir un impact positif auprès d'un maximum de personnes.
- Que les changements soient rapides.
- Que vous puissiez pratiquer NERTI en autonomie.
- Que les résultats soient définitifs.

## 4. Il était une fois, un parcours professionnel...

Je viens de partager avec vous mes passions, voyons maintenant mon parcours professionnel.

Comme je le disais précédemment, j'ai un parcours large, hétéroclite et éclectique. Grâce à ces multiples expériences, j'ai relié entre elles certaines techniques, et j'en ai rapproché d'autres, jusqu'au moment où, à force de synthétiser, j'ai élaboré la méthode NERTI. Comme j'aime la simplicité, j'ai cherché à éliminer tout ce qui était superflu pour ne garder que ce qui était vraiment efficace.

Je pourrais tapisser un mur entier de toutes mes certifications. Quand j'y pense, je me dis que cela commence à faire beaucoup. En même temps, c'est normal, car j'y travaille depuis plus de trente-cinq ans.

Dans le désordre, j'ai la certification de Maître-Praticien en PNL, en sophrologie, en hypnose ericksonienne, et je suis aussi Master Coach. Je suis certifié en psychologie positive par Tal Ben-Shahar et par Barbara Fredrickson (tous deux spécialistes mondiaux de la psychologie positive). Je suis certifié en cohérence cardiaque par HeartMath, niveau 2 en EFT. Je suis aussi formé en communication non violente, en intelligence émotionnelle, en IMO, par Danie Beaulieu, en EMDR, en ennéagramme, en TIPI, en Process Communication Management, en mindfullness. J'ai pratiqué plus d'une dizaine de méditations diverses, dont Vipassana, la pleine conscience et l'amour bienveillant, et bien d'autres dont je ne me souviens plus.

J'ai tellement de cordes à mon arc que j'ai l'habitude de dire que cela ressemble plus à une harpe qu'à un arc. Une harpe est aussi plus jolie et plus pacifique qu'un arc. (Même si pour chasser, c'est moins pratique !)



## 5. Il était une fois, un succès...

À l'ouverture de mon cabinet, le bouche-à-oreille a tellement bien fonctionné que j'ai rapidement été débordé par les demandes. Devant ce succès étonnant, j'ai dû m'organiser et m'interroger sur les solutions me permettant de répondre à tous. La formation en ligne et l'écriture de ce livre se sont imposées comme les meilleures façons de diffuser plus largement cette méthode et d'élargir encore mon impact.

Cela me permet de transmettre des moyens qui sont à même d'améliorer la vie de personnes que je n'aurais jamais pu rencontrer, simplement parce qu'elles n'habitent pas dans ma région et que je n'ai plus assez de temps.

Cela me permet, aussi, d'avoir un impact sur des personnes qui ne se seraient jamais déplacées chez un thérapeute et qui préfèrent évoluer par elles-mêmes au travers de la lecture ou de la formation en ligne.

Régulièrement, on me demande si j'ai expérimenté ma méthode...

Oui, évidemment !

Celui qui, le tout premier, a bénéficié de cette technique : c'est moi ! Et je n'ai pas été le client le plus facile...

Je l'ai expérimentée des milliers de fois par la suite, d'abord sur moi pour traiter d'autres réactions émotionnelles gênantes, ensuite avec mes clients venus consulter au cabinet. Les résultats ont été spectaculaires, si bien que le bouche- à-oreille a été frénétique. Ce sont eux qui ont fait de NERTI un succès si rapide.

Certains de mes clients sont venus de très loin pour me consulter. Une cliente est venue du Costa Rica pour me voir. À la suite des nombreuses sollicitations que j'ai reçues, j'ai commencé à enseigner NERTI à des thérapeutes qui ont, à leur tour, obtenu des résultats extraordinaires avec leur propre clientèle.

Pour répondre à la demande sans cesse grandissante, j'ai alors créé une auto-thérapie en ligne. Je vous accompagne à votre tour, avec toute mon équipe, pas à pas, pour accomplir vos premiers nettoyages émotionnels. Je vous enseigne ensuite comment pratiquer sur votre entourage ou vos patients.

Je vous invite dès à présent à vous inscrire sur [nerti.fr](http://nerti.fr) pour visionner gratuitement les 4 vidéos qui vous donnent de nouvelles explications et complètent celles de ce chapitre.

Cela vous permettra aussi de recevoir ma newsletter, pour être toujours à la pointe des dernières découvertes.



# III. NERTI, c'est vous qui en parlez le mieux

Avant d'aborder la théorie, il me semble intéressant de laisser la parole à Alizée, une stagiaire qui témoigne du résultat de l'Auto-NERTI en ligne<sup>5</sup> :

*« Je l'ai testé sans y croire mais d'une manière rigoureuse et sérieuse. »*

Ce point soulevé par Alizée est très important. Je ne vous demande pas de croire à ce que je vais proposer, mais je vais vous demander d'être un « bon sceptique ».

Un « bon sceptique », même s'il n'y croit pas vraiment, va tester en appliquant sérieusement ce qui est proposé.

Le « mauvais sceptique » va rejeter ce qu'on lui montre avant même d'avoir testé, en prétextant que « *théoriquement, ça ne peut pas fonctionner* ». Et il est vrai que selon certaines théories psy, ça ne pourrait pas donner de résultats.



Et pourtant, les résultats sont là, dans la vie réelle des personnes qui ont essayé attentivement la méthode. Alors le défi que je vous lance, même si vous ne me croyez pas, est de tester malgré tout. Mais en testant vraiment, en étant précis et appliqué : il s'agit de faire vraiment, pas à pas, tout ce que je vais expliquer dans ce livre. Vous jugerez ensuite en fonction des résultats obtenus.

Je demande d'être précis et appliqué car le processus, même s'il est simple, doit être pratiqué de façon très rigoureuse pour obtenir la véritable libération de façon systématique.

Si vous avez un blocage, une réactivité émotionnelle qui reste récurrente dans votre vie, c'est parce que vous avez une stratégie mentale qui ne permet pas de vous libérer naturellement. Dans ce livre, je vais vous apprendre comment remettre en route votre capacité naturelle à la libération émotionnelle.

---

<sup>5</sup> Vous pouvez également retrouver les autres témoignages sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) et sur la page [Facebook officielle de NERTI](#).

## 1. NERTI : une méthode simple

Alizée : « Je m'attendais à une méthode contraignante, compliquée. Aussi, j'ai été déçue quand j'ai vu la simplicité de la technique. C'était trop simple. »

Effectivement, c'est très simple quand on l'explique. Je peux vous l'expliquer en 3 secondes, mais la principale difficulté, c'est d'arriver à le faire ! Pour de nombreuses personnes, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire.

Alizée : « Je me suis dit que si c'était si simple, je l'aurais déjà su. J'ai quand même joué le jeu en considérant qu'avant de dire que ça ne marchait pas, j'allais d'abord aller jusqu'au bout. »

Alizée a vraiment eu une démarche appliquée, et ça, c'est essentiel. Le plus important, je le répète sans arrêt, c'est l'action ! Arrêtez de commenter ou de vous justifier avec des raisons qui expliqueraient pourquoi « théoriquement » ça ne peut pas réussir, et faites-le.

Alizée : « Mais quelle ne fut pas ma surprise lors de ma première libération, c'était magique, très agréable, une vraie transformation de ma vie. »

Quand elle l'a vraiment mis en place, elle s'est rendu compte, effectivement, des résultats.

Si je peux donner un conseil : pensez que je ne vous demande pas de « croire » en NERTI, ni de faire des choses compliquées, je veux simplement que vous mettiez en pratique la méthode. Suivez les exercices et les conseils à la lettre, et à ce moment-là, les résultats seront au rendez-vous.

Mon principal conseil est donc le suivant : faites-le ! Faites-le correctement, pas à pas, comme je l'explique. Et vous verrez par vous-même que ça fonctionne vraiment !

Alizée : « J'avais des problèmes que je traînais depuis plus de vingt-cinq ans et que j'avais intégrés comme faisant partie de moi, et je me suis débarrassée de ces problèmes à ma grande surprise et à ma grande joie. Ma vie est transformée, plein de barrières ont sauté, c'est un vrai plaisir de prendre plaisir à faire des choses qui, auparavant, me torturaient. »

## 2. La méthode NERTI est-elle définitive ?

Une des caractéristiques du nettoyage NERTI, parmi celles qui la distinguent au milieu d'autres thérapies, c'est qu'on n'a pas besoin de continuer à contrôler la difficulté initiale. C'est-à-dire qu'une fois qu'elle n'est plus là, elle ne reviendra plus.

Souvent les personnes se trouvant dans la situation anxiogène se disent : « *Mais, normalement, j'ai peur* », et à leur grande surprise, une fois le nettoyage effectué, rien de désagréable ne se passe ! C'est d'ailleurs une des questions récurrentes :

*« Est-ce que cela veut dire que lorsque ça disparaît pour la première fois, ça disparaît pour de bon ?»*

Eh bien, la réponse est « OUI ». Le problème disparaît définitivement. Cela veut dire que ça ne fait plus partie de votre vie. Il y a même parfois une amnésie du problème. Après un nettoyage, un grand nombre de personnes disent :

*« Mais comment ai-je pu avoir autant peur de cette chose-là ? »*

Certains vont même jusqu'à se dire : « *Mais c'est débile ! Je n'arrive même pas à comprendre pourquoi et de quoi exactement j'avais aussi peur !* » Alors que ce problème durait parfois depuis vingt ans, trente ans, voire plus. C'est aussi étonnant pour eux que pour l'entourage ! Et en tant que thérapeute, j'adore voir leur regard ébahie.

Si vous le souhaitez, venez découvrir d'autres témoignages comme celui d'Alizée sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) et sur la page [Facebook officielle de NERTI](#).

### À RETENIR

La méthode NERTI permet un nettoyage définitif  
des réactions émotionnelles anormales.

Pensez à prendre note concrètement de vos comportements  
avant d'effectuer vos premiers nettoyages  
car il peut y avoir une amnésie du problème.

### 3. Nous ne sommes pas nos hyper-réactivités

Le témoignage de Samuel illustre un des autres concepts de NERTI :

*« Ça fait environ deux semaines que j'ai commencé et je me sens déjà complètement différent. Je suis libéré de peurs ancrées jusqu'alors avec une telle force que je pensais devoir vivre avec toute ma vie. »*

Il s'agit d'un concept important : « **Nous ne sommes pas nos hyper-réactivités.** »

C'est un sujet qui revient très souvent : la plupart d'entre nous pensent que la réactivité émotionnelle d'une personne fait partie de son caractère, alors que NON ! Notre hyper-réactivité est anormale. Le vrai « moi » n'est pas hyper-réactif. Il est sain, naturel, tranquille, posé. On peut être extraverti ou introverti mais on n'a pas à avoir peur de l'avion, de sortir de chez soi, de parler en public, de prendre l'autoroute, de se sentir effondré dès qu'on quitte quelqu'un, ou à être paniqué pour 5 minutes de retard.

De même, vouloir rentrer dans sa coquille dès qu'une personne nous adresse la parole, avoir l'impression de ne plus rien maîtriser ou encore ne pas savoir évacuer les souffrances des autres sont des comportements qui ne correspondent pas à notre vrai « moi ». Ce sont autant de facteurs qui condamnent à une vie de souffrances, alors qu'il est possible de s'en libérer ! Comme disait très justement Alonzo, un autre stagiaire :

*« Identifier la source des hyper-réactivités permet effectivement de comprendre la "logique" qui nous a amenés dans une telle galère "illogique". Cela déculpabilise énormément, et permet de bien intégrer que nous ne sommes pas nos hyper-réactivités : après avoir passé toute ma vie à entendre des "tu es comme ceci, tu es comme cela, tu es ceci, tu es cela", ça fait du bien ! »*

Il est donc essentiel, et c'est même vital, de comprendre que « nous ne sommes pas nos hyper-réactivités ! ».

**Votre hyper-réactivité ne constitue pas votre vraie personnalité.**

Samuel : « *Avant de faire le nettoyage, je m'étais refusé de nombreuses choses. J'avais mis de côté de nombreux rêves car ils étaient incompatibles avec mes peurs et mes angoisses.* »

Samuel était en souffrance, il rêvait de faire des voyages, de parler en public, mais il ne le pouvait pas. Il avait tendance à rougir beaucoup, ce qui le mettait encore plus mal à l'aise et le faisait rougir d'autant plus. À cause de ces réactions intempestives, il ne se permettait pas d'aller discuter simplement avec des gens, de rencontrer des personnes, de s'exprimer en public, parce qu'il savait qu'à chaque fois il allait rougir. Il ne passait pas à l'action alors qu'il avait très envie de ne plus être seul.



Samuel : « *J'ai dû lutter et dépenser énormément d'énergie pour réussir tant bien que mal à maîtriser mes rougissements, sans jamais être vraiment à l'aise et uniquement pour avoir un semblant de vie à peu près normale.* »

C'est le cas de beaucoup de personnes qui se leurrent à propos de leurs réactivités en se réconfortant : « *Mais non, ce n'est pas si grave* » et autres justifications. Alors qu'en fait, c'est terrible pour eux ! C'est une vie à moitié vécue qui leur reste, un ersatz de vie qu'ils tentent de vivre.

J'ai gardé en mémoire le témoignage d'Anne, qui disait en début de formation :

« *Depuis toujours je suis dans l'incapacité de prendre mon indépendance. J'ai toujours suivi les autres. Mon mari en premier, par peur d'être seule ou de faire les choses toute seule. J'attends l'approbation des autres, la validation. J'ai de la peine à prendre plaisir à faire quelque chose toute seule, à me faire plaisir, comme si je n'y avais pas droit, comme si c'était égoïste, interdit pour moi !* »

Ou encore, ce que dit Michelle :

« *Cela m'a empêché de réaliser pas mal de choses car j'ai eu peur d'aller de l'avant et d'échouer, même de partir en vacances. J'avais peur de partir loin de chez moi, d'être à l'aise avec le monde, de me faire des amis. J'avais l'impression qu'on ne m'aimait pas. Aussi, j'avais peur d'aller faire les magasins seule.* »

## 4. Que d'énergie dilapidée !

Toutes ces peurs prennent beaucoup d'énergie. C'est pour cela que les personnes en lutte émotionnelle sont souvent très fatiguées. La plupart du temps, ces personnes habituées à être épuisées sentent un net regain d'énergie après avoir réalisé leurs nettoyages émotionnels.



En plus de la fatigue qu'elle génère, l'hyper-réactivité émotionnelle nous prend beaucoup de temps, elle est souvent la cause de plaisirs manqués, et se trouve à la source de beaucoup de souffrances. C'est plus ou moins masqué, ceux qui en souffrent en prennent leur parti. Ils disent qu'ils « font avec » mais la souffrance est là, malgré tout.

Le plus surprenant est de constater ce qui disparaît après la séance NERTI.

Samuel : « *Et puis un miracle est arrivé, un miracle que j'attendais depuis des années et des années sans plus vraiment y croire : NERTI. Aujourd'hui je peux être à l'aise avec d'autres personnes, sans chercher à rien contrôler, ma peur de rougir qui me bouffait la vie a disparu. Normalement je dois rougir, et non je ne rougis pas. Je suis à l'aise dans l'échange sans aucune tension ou mal-être. C'était impensable pour moi il y a encore un mois.* »

Pour Samuel, les changements sont allés au-delà de ce qu'il pouvait imaginer, d'un coup, grâce à NERTI, il s'est libéré ! En l'écrivant je me rends compte à quel point cela peut sembler incroyable. Je lis ce genre de résultats tous les jours dans les commentaires du site NERTI. Cela ne m'empêche pas d'avoir régulièrement les larmes aux yeux et des frissons d'émotion devant certains témoignages extrêmement **émouvants**. C'est aussi pour partager avec vous ces émotions que vous trouverez autant de témoignages illustrant mes propos.

## 5. L'optimisme de circonstance

Samuel : « *Je n'en suis encore qu'au début, alors imaginez les perspectives que cela mouvre. Je recommence à envisager la vie avec un réel optimisme, une réelle joie, non pas ce que j'appelle un optimisme de circonstance.* »

Souvent des gens me disent : « *J'ai travaillé avec telle technique et je sens que ça va mieux... Ah oui, ça va vraiment mieux.* » Un peu comme dans le sketch de Dany Boon « Le déprimé », celui qui cherche à se persuader lui-même en répétant

toujours la même litanie « *Je vais bien, tout va bien. Ouais ! Ouais ! Super !* ». C'est cela que Samuel appelle « l'optimisme de circonstance ».

Beaucoup de personnes en témoignent, pendant des années, ils se sont dit : « *Si, Si ! Ça va mieux ! Si, quand même, ça va nettement mieux...* » Ils s'autopersuadent mais une fois le nettoyage terminé, ils se rendent compte à quel point, véritablement cette fois-ci, ils vont mieux. Vraiment mieux, et dans leur vie de tous les jours ! Quand le nettoyage NERTI est fait, tout est ouvert. Toutes les portes s'ouvrent. Il n'y a plus de lutte permanente pour aller dépasser ses limites ou réaliser ce qu'on a envie de faire. Le problème n'est plus là, tout simplement. Il n'existe plus dans la vie des personnes.

Retrouvez le témoignage complet de Samuel et celui d'autres stagiaires dans le module de certification de technicien NERTI (module 5 de la formation en ligne sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) et sur la page [Facebook officielle de NERTI](#)).

## 6. Une racine émotionnelle = plusieurs hyper-réactivités

Voici quelques exemples de nettoyages multiples.

Emmanuelle : « *Globalement, depuis que j'ai commencé, plein de choses se sont apaisées en moi. J'ai davantage confiance en moi, moins peur. Du coup, je ressasse moins. Je me sens plus libre. J'ai de nouvelles envies, de nouveaux projets et je commence à passer à l'action. Je me suis même rendu compte hier que je n'avais plus peur des araignées ! C'est dingue, je ne vois pas le rapport avec les libérations que j'ai faites, mais cette peur est partie avec les autres ! Donc super satisfaite bien sûr...*

À ceux qui hésitent, je dirais en citant Einstein que “la folie, c'est de se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à un résultat différent”. Tester NERTI, c'est tenter quelque chose de nouveau pour soi dans le but d'essayer d'aller mieux. Le risque est nul, vu que Luc est là pour les cas “récalcitrants”. Et vous ne pouvez même pas imaginer le bénéfice potentiel ! Que vaut, selon vous, votre liberté ? Le fait de ne plus être esclave de vos peurs ? »

Souvent, lors d'un nettoyage concentré sur une réaction émotionnelle incontrôlable, d'autres réactivités qui y étaient rattachées – apparemment sans rapport – vont se libérer aussi.

Concrètement, des hyper-réactivités, qui avaient la même racine émotionnelle, la même source, sans qu'on les ait forcément traitées et sur lesquelles on n'a pas travaillé directement, disparaissent également. Lorsque la mémoire traumatique

nettoyée est la même que celle qui déclencheait des hyper-réactivités dans plusieurs situations, toutes les hyper-réactivités vont bénéficier du nettoyage.

En résumé, une seule opération de nettoyage NERTI peut avoir des conséquences sur plusieurs hyper-réactivités. C'est génial, non ?

Je partage avec vous le témoignage de Nathalie, qui a travaillé initialement sur la peur de l'abandon :

*« Avec mon fils, on a décidé d'aller faire les courses ensemble, suggestion qui n'avait pas été émise depuis longtemps. On s'est même amusés, et j'ai réalisé que je me sentais bien plus enjouée, pas stressée par les activités du week-end, amusée par un rien. J'ai eu pendant longtemps beaucoup de mal à me relaxer le week-end, en "bonne" mère de famille stressée, et solo en plus. Pour mémoire, ces derniers temps, les grandes surfaces étaient des salles de torture pour moi. »*

Et je remercie Guénaëlle pour son magnifique témoignage :

*« Par rapport à la formation les trois points forts sont les suivants :*

*De bonnes bases factuelles sur le fonctionnement du cerveau et l'explication des crises de panique qui ne peuvent être contrôlées.*

*L'équilibre entre le théorique du cours (la méthode à télécharger) et la partie pratique des vidéos et des exercices à faire.*

*La rapidité et le sérieux du suivi.*

*La simplicité de la méthode peut être déconcertante mais cela fonctionne vraiment, même au-delà de la problématique traitée. J'ai par exemple travaillé sur mon sentiment d'infériorité déclenché par l'agressivité de mes interlocuteurs. Je le prenais avant pour de la timidité mais le fait de travailler sur la formation NERTI vous pousse à vous analyser plus profondément. Donc je n'ai plus de réactions démesurées face aux personnes agressives et je me rends compte que cela a aussi libéré d'autres hyper-réactivités, comme le stress lors de mes prises de parole au boulot.*

*L'autre bénéfice est que j'arrive à exprimer ce qui me dérange dans les réactions ou le comportement des gens que je côtoie sans les mettre mal à l'aise. Ils acceptent mes remarques que je tourne de façon constructive pour le bon fonctionnement de nos relations.*

*Même si vous avez le sentiment que rien ne vous fait sur-réagir, essayez quand même la méthode car elle sert aussi à faire du préventif. Plutôt que de dire, ça ira mieux demain, j'aurai oublié, maintenant quand quelque chose me contrarie ou me blesse, je ferme les yeux et je regarde ce qui se passe dans mon corps. J'élimine ainsi tout de suite la charge émotionnelle d'un événement traumatisant.”*

## 7. De l'importance du renforcement

Guénolé : « *Les pratiques qui m'aidaient tant bien que mal à supporter mon état polytraumatique n'ont pas été vaines car elles ont servi de renforcement pour avancer plus vite et stabiliser le nettoyage émotionnel qu'offre NERTI.* »

Certaines techniques que je recommande, comme la sophrologie, la pleine conscience, la méditation, le taï-chi, le Qi gong, le yoga, le Pilates, le reiki, etc., vont améliorer le renforcement de la structure émotionnelle.

Ce renforcement va faciliter l'application de NERTI pour les personnes dont la structure émotionnelle est trop faible pour accepter le nettoyage des hyper-réactivités. Il en est de même pour les techniques thérapeutiques telles que l'hypnose, la kinésiologie, l'EMDR, l'EFT, la PNL, etc. Ces techniques apportent un soulagement et travaillent en synergie avec la méthode NERTI, ce qui est une bonne chose.

Je mets un bémol concernant les techniques très analytiques qui auront plutôt tendance à enkyster le problème. Les autres techniques citées ci-dessus vont, en revanche, améliorer le renforcement de la structure émotionnelle. Elles ont un mode de fonctionnement très différent de NERTI, mais leur combinaison créera une synergie, avec comme résultat un renforcement mutuel. D'une part, grâce au nettoyage émotionnel, les techniques de renforcement seront plus efficaces. D'autre part, faire du renforcement facilitera aussi le nettoyage émotionnel.

Si vous souhaitez faire du renforcement, vous pouvez utiliser les séances gratuites en audio sur le [blog mister-no-stress.fr](http://blog.mister-no-stress.fr). Je vous donnerai également des exemples de séances de renforcement de sophrologie dans un prochain chapitre de ce livre.

## 8. Devenez votre propre thérapeute !

Guénolé : « *D'après mon expérience, la force de cette technique tient aussi bien à sa simplicité et à son action pérenne, qu'à l'autonomie qu'elle procure à la personne qui s'y forme.* »

Il s'agit là d'un point extrêmement important à mes yeux. Je l'ai déjà évoqué mais je trouve bien de le rappeler. NERTI est conçu pour que vous puissiez vous libérer de façon autonome. Des thérapeutes certifiés auxilièrement Maître-Praticien NERTI utilisent NERTI de plus en plus souvent avec leurs clients. Ils apprécient la puissance des résultats. Cette technique devient pour beaucoup d'entre eux la méthode principale d'accompagnement.

J'encourage évidemment cette pratique, notamment en enseignant la méthode aux thérapeutes par l'intermédiaire de la formation en ligne. Cela leur permet d'accompagner leurs patients avec un maximum d'efficacité et en toute sécurité. Les derniers modules de la formation en ligne sont consacrés à la formation professionnelle et permettent de passer la certification de Maître-Praticien NERTI.

Ce livre Auto-NERTI vous donne accès à l'intégralité du contenu vous permettant de vous libérer d'une façon autonome. Vous pouvez faire appel à un thérapeute certifié NERTI mais je pense vraiment que chacun peut être son propre thérapeute. Avec cette technique vous n'aurez pas besoin de chercher le pourquoi du comment, ni l'histoire qui vous est arrivée quand vous étiez enfant, etc. Parce qu'on n'a pas besoin d'aller chercher toutes ces informations pour être efficace.

Certaines personnes me demandent : « *Est-ce que cela veut dire qu'avec Nerti, les gens vont pouvoir se guérir tout seul ?* »

Tout d'abord, évitons d'employer ici le mot « guérir » car il est réservé aux médecins. Mais, oui, on va pouvoir « se débarrasser » ou « se libérer » ou « se nettoyer » de ces hyper-réactivités qui engendrent tant de souffrances et empêchent de laisser s'exprimer la véritable personnalité de chacun.

« *Peut-on se débarrasser de phobies et d'hyper-réactivités en faisant NERTI tout seul ?* »

Oui, tout à fait ! J'ai des centaines de témoignages, peut-être même des milliers au moment où vous lirez ces lignes, de personnes qui se sont débarrassées par elles-mêmes de leurs hyper-réactivités. C'est le but même de ce livre et de la formation en ligne.

Voici par exemple le témoignage de Manu :

*« Si vous êtes comme moi passé par un nombre incalculable de techniques et méthodes pour résoudre vos problèmes, je vous conseille cette formation NERTI. D'abord parce qu'elle se fait en ligne, ce qui est vraiment très pratique. Ensuite parce qu'elle permet de découvrir une technique simple, accessible à tous, et qu'on utilise ensuite dans la vie de tous les jours sans avoir à se remémorer des processus compliqués. Je pense que c'est une des rares techniques qui active un processus naturel de nettoyage qui est en chacun de nous mais qui s'était endormi sous l'effet de notre société qui, il faut bien le dire, est plutôt aggressive envers nous. »*

*Avec NERTI, on remet en route une puissante fonction physiologique de guérison des traumatismes primaires. On fait confiance à notre organisme, qui ne demande que ça. »*

## 9. Quels sont les risques ?

Aucun risque à redouter, à condition de suivre correctement les consignes et d'aller jusqu'au bout. C'est la raison pour laquelle je vous invite à visionner les 4 vidéos gratuites que vous trouverez sur nerti.fr.

En fait le véritable et principal risque, ce serait de continuer à aller aussi mal qu'avant car vous n'auriez rien fait pour changer votre vie.

Au cours du nettoyage, l'hyper-réactivité peut être temporairement amplifiée car on a sollicité la mémoire émotionnelle. Pour que cela soit parlant, permettez-moi une illustration un peu osée. Au final, c'est comme un bouton d'acné qu'on aurait commencé à presser, sans sortir tout le pus ! Temporairement, ça peut être un peu plus pénible qu'avant de s'en être occupé. De la même manière, si on a commencé le travail de nettoyage émotionnel sans le terminer, sans aller jusqu'au bout, jusqu'au « verrou », cela peut être un peu sensible.

Ce que j'appelle le « verrou », c'est ce qui bloque la libération émotionnelle et produit l'hyper-réactivité. Je l'expliquerai en détail dans les chapitres consacrés à la théorie et à la pratique car c'est un point fondamental.

Le risque de déclencher autre chose de plus grave encore est impossible ! Parmi les milliers de cas que j'ai suivis personnellement et les dizaines de milliers de personnes traitées par mes collègues, je n'ai pas eu connaissance d'un seul cas d'aggravation importante. Appuyons ici sur le fait que je parle de personnes qui n'ont pas de problèmes psychiatriques. **Pour les personnes qui ont des**

**antécédents psychiatriques, je déconseille absolument de faire NERTI en autonomie.** Je déconseille toujours formellement aux praticiens d'utiliser NERTI sur des personnes ayant des troubles psychiatriques. (Sauf s'ils ont la compétence médicale reconnue légalement pour accompagner ce type de patient.) Pour les personnes sans antécédents psychiatriques, le nettoyage émotionnel NERTI ne peut pas déclencher de problème supplémentaire, parce qu'on travaille seulement à partir de la mémoire du patient.

Le nettoyage émotionnel travaille uniquement sur la mémoire d'un événement inconscient. Cet événement s'est déjà réellement passé dans la vie de la personne. Nous en reparlerons un peu plus tard, mais retenez que ce qui sera finalement libéré existait déjà à l'intérieur de soi.

Avec le nettoyage émotionnel NERTI il est impossible de créer un problème qui n'existe pas avant ou d'induire une réaction nouvelle, et c'est tant mieux. (Contrairement à d'autres techniques, comme l'hypnose.) Le travail s'effectue auprès de la mémoire traumatique déjà présente en soi, et déjà active, puisqu'elle vous fait réagir de façon exagérée. Elle fait souffrir depuis qu'elle existe, et la seule chose que va faire la méthode NERTI, c'est aider cette mémoire à s'évacuer, à se libérer, à être nettoyée.

Si on ne va pas jusqu'au bout de la séance et qu'on ne libère pas vraiment la mémoire traumatique, elle risque d'être un peu plus active, un peu plus sensible et ça peut être désagréable. Cela pourra alors se révéler aussi désagréable que les moments les plus déplaisant qu'on a déjà vécus, mais guère plus.

Quoi qu'il en soit, ces réactions exacerbées seront temporaires. Soit le nettoyage suivant sera efficace, soit la personne retrouvera ses habitudes de contrôle émotionnel et continuera sa vie comme avant la tentative de nettoyage.

## 10. Connaissez-vous vos propres hyper-réactivités ?

Beaucoup de gens disent qu'ils veulent se débarrasser de leurs phobies. Vraiment beaucoup ! Je me suis rendu compte qu'il y a énormément de personnes qui ont des phobies, des réactivités émotionnelles, des peurs irraisonnées.

Selon les études scientifiques que j'ai pu consulter et en croisant les sources, on considère que 5 à 50 % de la population développera au moins une phobie au cours de sa vie. D'après mon expérience, et tout bien considéré, nous avons tous des réactions émotionnelles anormales.

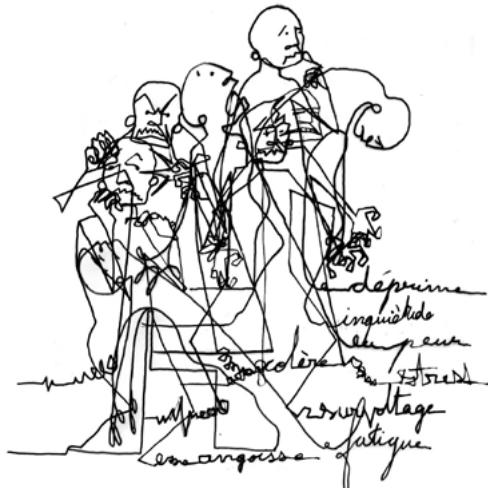
Que faut-il entendre par « réactions émotionnelles anormales » ? En voici quelques exemples.

Garder prégnante une remarque désagréable qui nous a été faite, ou dont on a été témoin, et qui laisse sa trace en nous. Elle tourne et retourne dans la tête, impossible de s'en défaire, impossible de la « digérer » : c'est le signe d'une hyper-réactivité.

Attendre désespérément l'appel d'une personne et, parce qu'il ou elle n'appelle pas, commencer à stresser au point que cela prenne tout l'espace mental.

D'autres exemples communs : la jalousie maladive, la timidité, la procrastination, la peur de réussir ou d'échouer, le stress, l'anxiété généralisée, etc.

En fait, je parle de ces réactions déplacées ou disproportionnées par rapport à la gravité de la situation. Toutes ces situations qui vous font vous dire *a posteriori* : « Je ne comprends pas pourquoi j'ai réagi comme ça ? » Ces réactions sont le signe qu'il y a quelque chose d'anormal et donc probablement, là, une occasion de faire un nettoyage émotionnel.



Il y a beaucoup de réactions émotionnelles dont on pense qu'elles font partie de notre personnalité. J'ai déjà évoqué cette idée précédemment, mais il est essentiel de bien le comprendre : nos hyper-réactions émotionnelles n'appartiennent pas au « vrai soi ». Elles ne reflètent pas notre véritable personnalité.

Moi-même, je me trouve encore de temps en temps des réactions émotionnelles que je trouve inadaptées. Par exemple, il y a quelques semaines, j'ai travaillé sur une hyper-réactivité anormale après avoir fait une séance auprès d'un client. Une résonance avait eu lieu avec ce client et je sentais le soir que j'étais encore un peu touché par ce dialogue. Des phrases me tournaient encore en tête. Je me suis dit : « Tiens, je vais voir s'il n'y aurait pas une *hyper-réactivité* là-dessous. » Je me suis fait une séance d'Auto-NERTI, j'ai senti la libération, et j'ai pu ensuite m'endormir tranquillement. Évidemment, à ce jour, ce ne sont plus que de petites réactivités. Il y a longtemps que je n'ai pas eu à traiter de grandes difficultés, mais je continue à travailler et à nettoyer les petites réactivités anormales qui ne me servent à rien.

## 11. Y a-t-il un âge pour utiliser NERTI ?

Avant de pouvoir faire une séance NERTI sur une jeune personne, il faut s'assurer que son cerveau est suffisamment mature. On peut l'envisager à partir de 7 ou 8 ans, « l'âge de raison ». Pour que NERTI soit efficace, il faut que le cerveau puisse permettre de prendre une certaine distance. Le cerveau d'un enfant en bas âge n'a pas la capacité de faire cette dissociation car il manque de maturité. À partir de 6 ou 7 ans, nous pouvons parfois et exceptionnellement nettoyer en NERTI pour des problèmes comme la peur du noir, par exemple. Pour que l'enfant puisse se dissocier de l'expérience traumatique, on lui demande de placer sur lui la main de sa mère à l'endroit où il sent quelque chose dans son corps quand il fait son rêve. Il faut, à minima, que la mère soit déjà habituée à pratiquer l'Auto-NERTI. Elle pourra alors, si elle sent qu'elle est capable, accompagner son enfant au moment où il est confronté à la difficulté, donc en NERTI « à chaud ». Le mieux est d'être au préalable formé et certifié Praticien ou Maître-Praticien NERTI et de consulter *NERTI-Pro*, destiné aux professionnels.

## 12. L'entourage face à l'hyper-réactivité

Beaucoup de gens rêvent de se débarrasser de leurs réactions émotionnelles et combien rencontrent l'incompréhension de leur entourage ! Leurs proches et leurs amis se moquent :

« *Oui, mais quand même, tu es un grand garçon (ou une grande fille), tu n'as pas peur d'une petite souris, d'une araignée, d'un pigeon, et quoi encore ? Pourquoi avoir peur de l'avion, c'est plus sûr que la voiture ? Peur de t'éloigner de chez toi, c'est*

*ridicule ! Peur de l'autoroute, du restaurant, des magasins, de l'ascenseur, peur de vomir... Qu'est-ce que tu nous racontes... Franchement, tu es nul. »*

Ou encore : « *Arrête de te laisser marcher sur les pieds par n'importe qui ! Prends du recul ! Pourquoi tu cherches à tout contrôler ? Dis-lui non à ton collègue si tu ne veux pas qu'il te rajoute du travail parce que tu n'arrives déjà pas à faire le tien dans les temps !!* »

Souvent, ceux qui souffrent se butent ainsi à l'incompréhension de leur entourage. Il y a des personnes qui ont peur de vomir, par exemple, et c'est terrible pour eux ! J'ai travaillé lors d'une émission diffusée par M6 avec une jeune femme qui avait ce problème. Son père disait : « *Quand même, elle exagère avec sa peur de vomir et du coup elle ne mange pas certaines choses sous prétexte que ça risque de la rendre malade.* » Pour elle, cette problématique était un enfer que son père ne comprenait pas du tout. Et depuis l'extérieur, de son point de vue à lui, c'est normal de ne pas comprendre. Cette peur paraît normalement absurde et irrationnelle. Quand on n'est pas soi-même sujet à ce genre de peur, on se dit : « *Mais quand même, ce n'est pas si grave que ça. Elle pourrait se raisonner !* »

Alors qu'en vécu intérieur, pour celui qui souffre de ces hyper-réactions émotionnelles, c'est l'équivalent d'une énorme vague prise en plein dans la figure.

J'aime bien cette métaphore de la vague : imaginez qu'une vague de 3 à 4 mètres de haut vous tombe dessus. C'est totalement incontrôlable, on ne peut rien faire contre elle. Le cerveau « supérieur » est débranché, le cortex ne peut plus réfléchir et être raisonnable.



Évidemment, quand la personne qui souffre est loin de la situation problématique, donc « à froid », elle va parfois arriver à se raisonner et se dire : « *OK, c'est complètement idiot d'avoir peur d'une petite araignée ! Elle ne va pas me sauter dessus, ni me mordre sans raison !* » Mais à la première occasion, l'hyper-réaction incontrôlable va se déclencher de nouveau. Bien souvent, la personne se sent incapable de réagir sainement et va peu à peu perdre confiance en elle.

Ce type de problème amène à essayer de multiples thérapies. Les personnes concernées vivent des parcours thérapeutiques longs, fastidieux, comme on l'a vu dans les témoignages, parfois depuis plus de vingt-cinq ans, trente ans ! J'ai même eu une stagiaire qui avait fait un travail sur elle pendant cinquante-quatre ans !

Dans la formation en ligne, la majeure partie des gens ont effectué plus de 5 thérapies différentes avant d'arriver à NERTI. Une personne a suivi 22 méthodes sans réel succès ! C'est énorme ! Imaginez la fortune que cela lui a coûté... Sans compter le temps perdu qu'on ne rattrape plus... pour des résultats que les participants disent être décevants ou incomplets. Soit elles perçoivent une légère amélioration, tout en sachant qu'ils doivent garder un contrôle permanent, soit cette amélioration n'a pas duré dans le temps. Ce n'était qu'un effet « lune de miel », qui s'est rapidement estompé.

Pour certaines personnes, le parcours thérapeutique, aussi long soit-il, n'a absolument rien changé. Pire encore, certaines pratiques ont empiré le problème... Pour Corinne, par exemple :

*« Psychanalyse et EMDR n'ont pas fonctionné pour moi. Normal allez-vous me dire puisqu'il s'agit de thérapies qui cherchent le comment du pourquoi ! Et, je comprends maintenant pourquoi j'en suis sortie plus mal ! »*

À force de chercher le pourquoi du comment, le circuit neuronal correspondant au problème se renforce. La puissance de la difficulté augmente et les personnes vont encore plus mal malgré l'autosuggestion : « *Si, si, je vais bien, ça fait trente ans que je suis en thérapie. Si, si, je vais super bien.* » En fait, il suffit de regarder le visage de ces personnes pour constater qu'elles ne vont pas bien.

Une autre erreur que font souvent les personnes qui veulent se libérer : essayer de contrôler. Elles se disent : « *Je réussirai à tenir ce coup-ci.* » Mais ce n'est pas possible ! La vague, vous la prenez de plein fouet et elle vous balaye comme un fétu de paille. Se dire : « *Je vais réussir à tenir face à la vague de 4 mètres. Je ne vais pas bouger ce coup-ci* », c'est peine perdue ! C'est le meilleur moyen d'être balayé une fois de plus et de se mettre encore à mal, et par là même de détruire la confiance en soi.

Il est évident qu'à force de se voir terrassé par quelque chose que les autres arrivent à vivre facilement, ces personnes se sentent minables, incomptentes et indignes de confiance. Leur plus grand souhait est souvent de vivre en toute simplicité, d'être libres d'esprit, de s'épanouir sans être encombrés par tous ces problèmes, d'être capables de gérer ces émotions qui débordent. Cela peut vite amener à ce que Martin Seligman appelle l'impuissance acquise : elles ne croient plus que les choses peuvent changer. Elles finissent par abandonner le combat et se dire : « *De toute façon, c'est comme ça, je vais vivre avec toute ma vie !* » C'est une espèce de résignation. Elles survivent alors de cette façon. Et c'est peut-être ce qui vous est arrivé, à vous qui lisez ce livre !

Une tragédie supplémentaire est de réaliser qu'on transmet nos peurs, nos angoisses à nos enfants ou à nos proches. Pour ceux qui la vivent, la culpabilité se rajoute aux multiples autres problèmes à résoudre, car ils prennent conscience qu'ils sont en train de programmer leurs enfants à vivre le même enfer qu'eux. Conséquences : un double effet négatif. Non seulement ils souffrent de leurs propres difficultés, mais en plus ils font souffrir leur entourage, leurs enfants, leur conjoint. À propos du conjoint, il n'est pas rare d'entendre ces personnes dire :

*« Je vais perdre mon conjoint si je continue comme ça, parce qu'il en a marre de ne pas pouvoir partir à l'étranger, parce que je ne peux pas prendre l'avion, je ne peux pas sortir de la maison, aller au restaurant... »*

Je trouve le témoignage de Karin à ce sujet, très parlant :

*« À cause de mes angoisses, je n'ai pas pu avoir une progression dans mon activité professionnelle. Il m'est difficile d'avoir une vie sociale épanouie. J'ai besoin de reconnaissance (j'ai toujours l'impression de ne pas être aimée). Je vis seule actuellement et je me sens empêchée de faire des rencontres car j'ai peur du jugement, du regard des autres. Je ne me trouve pas intéressante. Je n'ai pas pu vivre pleinement ma vie ni réaliser certains rêves à cause de toutes ces peurs. »*



# IV. NERTI : un phénomène naturel, rapide, définitif et possible en autonomie

La promesse que je vous fais est la suivante : grâce à NERTI, vous allez apprendre à utiliser une méthode thérapeutique qui va vous libérer de vos phobies. Vous saurez vous libérer de vos réactivités incontrôlables, gênantes, perturbantes, et ce rapidement, définitivement et en autonomie.

Je vais vous aider à éradiquer le problème, supprimer la source du problème, en quelques séances (souvent une seule séance suffira).

Remarque : Si vous voulez utiliser NERTI pour aider une autre personne que vous-même, vous trouverez tous les conseils essentiels à cette démarche dès maintenant dans la formation en ligne, ou dans le livre qui sera consacré à l'accompagnement d'une séance de NERTI, *NERTI-Pro*.

## 1. Rapidement

Le nettoyage lui-même est rapide puisque le temps thérapeutique réel, le moment véritablement efficace est le temps du « verrou ». Le verrou, c'est l'instant qui verrouille la mémoire traumatisante, et l'oblige à rejouer chaque fois la réaction émotionnelle. Cela dure entre quelques secondes et plusieurs dizaines de secondes. Avant d'arriver à ce verrou, la préparation dure parfois quelques minutes, quelques dizaines de minutes. Dans les cas difficiles, il faudra plusieurs séances de préparation et de renforcement pour arriver à libérer ce verrou. Mais le temps de l'action thérapeutique équivaut à quelques secondes, voire à quelques dizaines de secondes de verrou. C'est précisément dans ce moment de revécu du verrou que ce n'est plus la peine de s'alarmer.

Je vous explique rapidement : le cerveau reptilien pense, avant le nettoyage, que la situation qui provoque l'hyper-réactivité émotionnelle est une situation de danger de mort. C'est cette perception de danger de mort imminente qui produit la puissance de la réaction émotionnelle. Mais au moment de revécu où on passe le verrou, le cerveau reptilien se rend compte qu'il n'est pas en train de mourir. Il fait donc une nouvelle expérience et réalise qu'il n'y a finalement aucun danger

de mort. Il efface alors la mémoire traumatisante inutile, car elle n'est plus associée à ce danger de mort imminente.

### **REMARQUE**

Cette mémoire d'une sensation de mourir est tout simplement une perte de connaissance.  
Le cerveau reptilien, en perdant connaissance dans certaines circonstances croit, à tort, mourir.  
La meilleure preuve que cela n'est pas vrai : vous êtes toujours vivant puisque vous êtes en train de lire ce livre.

## **2. Définitivement**

Le résultat est définitif car une fois la source effacée, le programme n'existe plus. Le cerveau reptilien a réencodé !

J'adore cette métaphore du père Noël : quand on croit au père Noël, on y croit ferme. Mais le jour où on n'y croit plus, c'est compliqué de revenir en arrière. La croyance est partie définitivement. Au niveau du cerveau reptilien, c'est le même phénomène. Une fois que le cerveau prend conscience qu'il ne s'agissait nullement d'un danger de mort, il se libère. Donc, c'est fini, nettoyé, libéré ! Le seul moyen de recréer cette mémoire traumatisante serait de se retrouver de nouveau en train de réellement perdre connaissance dans les mêmes circonstances. Ce qui est la plupart du temps quasiment impossible.

## **3. En autonomie**

Le but de ce livre est que vous puissiez faire cette ou ces libérations par vous-même, en autonomie. Je veux vous donner toutes les clés vous permettant de déverrouiller, débloquer ce verrou. Dans un second temps, vous pourrez le faire pour les autres. Vous pourrez les aider à se libérer à leur tour. Une fois que vous aurez compris la technique, vous pourrez l'utiliser, « à chaud » ou « à froid ».

« À chaud », c'est quand vous êtes, par exemple, avec un de vos enfants ou votre conjoint et que vous êtes témoin d'une réaction émotionnelle qu'il n'arrive pas à contrôler. Là, vous pouvez l'aider à se libérer « à chaud », c'est-à-dire sur le moment.

« *À froid* », il s'agit de se représenter des situations types que vous connaissez parfaitement pour être les déclencheurs d'hyper-réactivités. Par ce travail « à froid », vous vous préparez à être confronté à ces difficultés.

Certaines personnes me demandent : « *Si je sais le faire pour moi, je sais le faire pour quelqu'un d'autre ?* » Peut-être pas dès la première fois, car il faut comprendre le système en profondeur. Mais une fois qu'on l'a compris de cette manière, on peut en effet réussir. Le principe est assez simple et facile à mettre en œuvre. Il faut suivre les consignes correctement mais la méthode est simple. Encore une fois cependant, j'invite les personnes souhaitant se professionnaliser ou étant dans une démarche d'aide aux autres à se référer d'une façon plus spécifique au livre pour les pros, ou s'inscrire à la formation certifiante de Praticien et de Maître-Praticien NERTI. (Inscrivez-vous sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) pour connaître les détails.)

#### À RETENIR

Les 3 principes de la méthode NERTI  
AUTONOME  
RAPIDE  
DÉFINITIVE

## 4. La libération NERTI : un phénomène naturel

Le nettoyage émotionnel est un phénomène naturel qui est génétiquement, instinctivement programmé en chacun de nous. Heureusement, la plupart du temps, nos réactions émotionnelles se libèrent tout naturellement quand une catharsis est libératoire. C'est-à-dire dans le cas où, après une grande réaction émotionnelle, on sent que ça va vraiment mieux et que le problème ne se fait plus ressentir. C'est ce qui se passe chez certaines personnes. Elles ont laissé le processus naturel faire son office. En revanche, si on essaye de le contrôler, on entrave le processus naturel de nettoyage.

Je dis souvent que le plus grand problème en nettoyage émotionnel, c'est que nous avons un cerveau trop intelligent qui cherche à comprendre et à contrôler. On va apprendre dans ce livre à le mettre en sourdine pour faciliter le nettoyage NERTI.

## Métaphore : Le diable dans la boîte

Connaissez-vous la métaphore de la boîte où se loge le diable ?



Imaginez un diable enfermé dans une boîte avec un ressort comme on en trouvait dans les magasins de farces et attrapes. Le diable symbolise l'hyper-réactivité.

Lorsqu'on a une réaction émotionnelle, c'est comme si on ouvrait une boîte et que le diable nous sautait au visage. On sursaute de peur. Mais bizarrement, au lieu de jeter le diable et sa boîte, on va les ranger bien comme il faut dans un endroit précis. Ainsi, la prochaine fois qu'on ouvrira la boîte, on sursautera, encore et encore, indéfiniment !

Le concept du « nettoyage des émotions », c'est de prendre puis d'ouvrir la boîte, de tirer sur le ressort qui retient le diable dans celle-ci, de l'arracher et de le sortir complètement à l'extérieur de soi. Ainsi, même si vous ouvrez la même boîte plus tard, autant de fois que vous le souhaitez, il n'y a plus rien dedans ! Plus rien dans cette boîte ne vous fera jamais ni peur ni sursauter !

## Métaphore : la marmite sur le gaz

J'aime aussi la métaphore de la marmite sur le gaz : la réaction émotionnelle, c'est le feu sous une marmite. Le feu chauffe cette marmite en permanence. Si on met le doigt dans la marmite, on se brûle. On peut toujours jeter des glaçons et de l'eau froide (ce qui représenterait les techniques de contrôle) dans la marmite, elle ne sera jamais vraiment froide. Pendant un certain temps, on pourra peut-être y tremper la main sans se brûler... mais ce ne sera pas vraiment froid et surtout ça ne durera pas longtemps.



Avec NERTI, on va éteindre le gaz. Alors, parfois, au début, ça reste encore un peu chaud, mais rapidement, ça devient tiède, puis froid. Et si on met la main dedans, on ne se brûlera plus, et on ne se brûlera plus jamais avec cette marmite-là.

# V. Comprendre NERTI

Sur quels processus théoriques repose la méthode NERTI ? Comment ça marche ? Pourquoi ça marche ?

## 1. La genèse de NERTI

### Vipassana

Tout a commencé quand j'ai découvert et pratiqué la méditation Vipassana. C'est une étape essentielle de ma vie, cette rencontre a totalement redéfini mon évolution, mon chemin de vie. Elle se pratique principalement sous forme de stage intensif assez pénible. Pendant 10 jours, 10 heures par jour, dans le silence, on fait de la méditation en observant uniquement la respiration et les sensations physiques.



Ce que j'ai trouvé vraiment très étonnant, c'est qu'après mon premier stage (car j'y suis retourné plusieurs fois !), je me suis rendu compte, au cours de l'année qui a suivi, que j'étais beaucoup moins réactif par rapport aux autres et aux événements de mon quotidien.

Par exemple, j'étais très colérique à cette époque. Je me mettais en colère régulièrement, notamment quand j'organisais des spectacles où il fallait s'occuper des artistes et les supporter. C'était sympathique, les artistes transmettaient de l'énergie positive, mais ils étaient aussi légèrement pénibles. Chaque année, chaque fois que j'organisais ces spectacles, je « pétais les plombs », je m'énervais. Mais cette année-là, je ne me suis pas du tout énervé, ou vraiment très peu par rapport aux années précédentes. Et même quand je m'énervais, je n'étais pas vraiment en colère à l'intérieur. Comme si je me mettais en colère par habitude sans vraiment y croire.

Il était évident pour moi qu'il s'était passé quelque chose d'un peu bizarre, quelque chose avait été libéré pendant ce stage de méditation. À l'époque je ne savais pas vraiment ce que c'était, mais il m'apparaissait nettement, comme à mon entourage, que je réagissais avec moins de virulence !

La première étincelle qui a jailli dans mon cerveau fut donc de réaliser : « Il y a quelque chose qui s'est libéré en moi, la méditation a opéré un changement

interne. » Et cette méditation est très simple. Il suffit d'observer la respiration et les sensations du corps. Rien d'autre. Je trouvais quand même bizarre que « quelque chose » se libère uniquement en observant ces deux choses-là.

J'avais envie de transmettre cela aux gens, mais quand je leur disais : « *Il suffit de faire 10 heures de méditation par jour pendant 10 jours, dans le silence !* », cela n'attirait pas beaucoup de candidats. Du coup, pour avoir de l'impact, c'était « un peu » compliqué.

## Sophrologie

J'ai ensuite rencontré la sophrologie. Une grande rencontre également ! Parfois, au cours d'une séance sans thème particulier, je remarquais que certains participants se mettaient à pleurer ou avaient des réactions émotionnelles spontanées. Le plus étonnant était que s'ils ne contrôlaient pas ces réactions et les laissaient finir leur « cycle », celles-ci s'estompaient d'elles-mêmes. Les personnes expérimentaient alors une disparition de leurs réactivités dans certains domaines de leur vie. Après, ils allaient vraiment mieux. Certains de leurs problèmes étaient résolus.

Ces observations étaient intéressantes, sauf que je ne savais pas précisément sur quoi ces personnes avaient travaillé. Elles résolvaient un problème mais sans vraiment savoir lequel à l'avance. Ce n'était que plus tard qu'elles pouvaient remarquer les changements dans leur vie. Ainsi, en faisant ces séances de sophrologie, des réactivités émotionnelles se libéraient, alors que la personne ne travaillait pas sur ce sujet particulier. J'ai compris alors l'importance du renforcement émotionnel que produit la sophrologie.

Longtemps après, j'ai compris que ce renforcement de la structure émotionnelle facilitait la remise en route du processus de nettoyage émotionnel naturel tel que je vais vous l'enseigner par la suite.

C'est pourquoi je vous encourage à pratiquer très régulièrement des techniques de renforcement et particulièrement de la sophrologie.

Jusqu'à présent, c'est la technique de renforcement que je trouve la plus puissante tout en étant la plus simple à pratiquer.

## Méthode PRI

Puis j'ai découvert la méthode PRI (Past Reality Integration) de Ingeborg Bosch. Elle a mis en place une méthode qui permet de travailler plus spécifiquement sur la

mémoire traumatique réactive. J'ai trouvé cela passionnant. Malheureusement, il est difficile de se former en France et la technique est complexe à mettre en œuvre.

### **Méthode TIPI**

J'ai, par la suite, découvert la méthode TIPI (Technique d'Identification Sensorielle des Peurs Inconscientes), notamment celle enseignée par Luc Nicon, qui en a fait une des synthèses les plus précises que j'ai pu trouver à l'époque. Je m'en suis inspiré. La méthode était précise même si le processus restait assez long et fastidieux au moment où je me suis formé. (Cela a évolué depuis.) Le principe de base était là : se focaliser sur les sensations et les laisser agir, mais il manquait encore plusieurs choses... Il y avait notamment des situations dans lesquelles cela ne donnait aucun résultat, mais je ne savais pas encore pourquoi.

En fait, j'ai compris plus tard que la méthode ne tient pas compte de l'importance du renforcement de la structure émotionnelle. J'y ai donc intégré des exercices permettant d'avoir une action lors de ces situations particulières.

J'ai aussi conçu des techniques qui permettent de valider avec certitude que le nettoyage est réellement ancré dans le cerveau.

Je me suis également aperçu qu'il manquait aussi le traitement de ce que j'appelle la « peur fantôme ». Cette « peur d'avoir peur » qui reste parfois après une séance.

J'ai aussi remarqué que Tipi ne tenait pas compte de ce qu'on appelle l'inversion psychologique : le processus inconscient de blocage et d'auto-sabotage de la libération.

### **Lying**

Un peu plus tard, j'ai découvert le lying de Arnaud et Denise Desjardin qui, effectivement, se rapproche un peu de la technique NERTI. On laisse venir par association des idées, des pensées. Puis, quand les émotions viennent, on observe ce qui se passe dans le corps et on le laisse faire. Donc, même si c'est ressemblant, encore une fois, le travail n'est pas très spécifique ni très ciblé.

### **Naissance de NERTI**

Au fur et à mesure de ma pratique en cabinet, j'ai maintes fois testé toutes ces techniques-là en synergie avec d'autres, qu'il serait trop long de citer ici. J'en ai extrait une synthèse. J'ai ensuite décortiqué et mis à plat tout le processus, étape

par étape, de la méthode qui prenait naissance, afin que chacun puisse la pratiquer en autonomie, facilement, rapidement et avec succès.

J'ai notamment identifié les deux principaux problèmes qu'on rencontre au cours du nettoyage, il s'agit de :

1. Rester au bon étage mental, c'est-à-dire à l'étage des sensations. Non pas au niveau des pensées, ni au niveau des émotions, mais au niveau des sensations du corps. Parce que c'est cette mémoire traumatique-là qu'on va libérer, celle qui se trouve au niveau des sensations du corps.

2. Lâcher prise : arrêtez de contrôler ! Lâchez tout ! Arrêter de contrôler et rester au niveau des sensations : deux clés essentielles que je vais vous expliquer et vous apprendre à utiliser en autonomie.

### À RETENIR

Arrêtez de contrôler !  
Restez au niveau des sensations !

## 2. L'hyper-réactivité : le nœud du problème

### L'hyper-réactivité, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une alerte qui provient principalement du cerveau reptilien. C'est en fait le cerveau primitif, celui qui veille et cherche à nous garder en vie. C'est son but principal : nous maintenir en vie !

Il régule toutes les fonctions organiques : la respiration, le cœur, le système digestif, etc. C'est lui qui nous fait respirer même si on décide d'arrêter de respirer. Quand il se rend compte que le taux d'oxygène devient trop bas dans le sang, il prend le contrôle, provoque de la peur, de la panique pour qu'on trouve une solution et qu'on inspire de l'air.

Le cerveau reptilien n'a pas d'ami. Il n'a pas de langage. Il n'a pas non plus d'affect. Il n'a rien de tout cela. Si vous êtes en train de vous noyer sous l'eau, et qu'entre vous et l'air il y a quelqu'un, même si ce quelqu'un est votre enfant ou la personne que vous aimez le plus au monde, vous allez prendre appui sur cette personne pour remonter et respirer. Parce que le cerveau reptilien n'a ni enfant, ni ami, il ne connaît rien de ce genre. Il veut juste rester en vie. Il est donc prêt à tuer père, mère, amis et enfants pour survivre. C'est pour



cela qu'il est aussi puissant. Et c'est pour cela que les réactions émotionnelles qu'il provoque sont aussi incontrôlables. Pour lui, c'est une véritable question de vie ou de mort. Et comme il n'a ni langage, ni affectif, on ne peut pas lui expliquer les choses. Lui dire, par exemple, qu'être à côté d'une araignée ou prendre l'avion, ce n'est pas dangereux. Parce qu'il ne parle pas, il ne comprend pas, il n'a pas de langage.

C'est ce qui rend si compliqué de lui faire comprendre qu'il n'y a pas de danger. C'est la raison pour laquelle l'utilisation de la raison est inefficace.

La réactivité excessive, ou l'hyper-réactivité, c'est l'alerte du cerveau reptilien qui nous dit : « *Attention ! Dans cette situation, tu es en danger ! Et même en danger de mort !* » Même si, intellectuellement, on sait très bien que ce n'est pas un véritable danger de mort, l'hyper-réactivité provoquée par le cerveau reptilien reste d'une grande puissante, car elle envoie dans tout le corps les réactions pour survivre à un danger imminent.

De plus, le danger que l'on cherche à fuir en vérité est inconscient et interne, il est situé uniquement dans la mémoire de notre cerveau reptilien. En effet, le cerveau reptilien pense que cette situation à laquelle il fait face est susceptible de nous mettre en danger de mort, parce qu'il a en mémoire des informations visuelles, auditives, kinesthésiques (sensations), olfactives ou gustatives qui ressemblent à la situation en question et qui correspondent à un moment au cours duquel il a cru « mourir ».

Je vous rappelle que cette sensation de mourir est simplement une perte de connaissance.

Je vais vous demander d'être très attentif car ce passage est important pour bien comprendre. Alors qu'intellectuellement, on sait parfaitement que ce qu'on ressent n'est pas vrai, le cerveau reptilien, lui, ne comprend pas : on sait qu'une araignée est toute petite, on sait qu'elle ne va pas nous tuer, mais la raison ne pénètre pas le cerveau reptilien. C'est pour cela que je dis qu'une personne en hyper-réactivité ne réagit pas à la réalité telle qu'elle est, mais qu'elle réagit à ce que cette réalité réveille de potentiellement dangereux en elle, de souffrance en elle.

C'est comme si, à l'intérieur de nous, on avait une espèce de sirène d'alarme terriblement puissante qui se mettait en route, comme si on avait plongé la main dans une casserole posée sur le feu, comme une odeur extraordinairement éœurante qui nous envahirait, ou une sorte de gigantesque flash lumineux qui nous aveuglerait, ou encore comme si on avait un aliment avarié collé dans la bouche !

Évidemment, face à cette puissante agression, on réagit de façon dure, violente, désespérée et instinctive. Le cerveau reptilien prend le contrôle et cherche à fuir, à attaquer ou à faire le mort. (Attaque, fuite et sidération.)

À cause de ce coup d'État du cerveau reptilien, rien n'est contrôlable par notre intellect ou notre pensée normale et naturelle. La réaction émotionnelle devient incontrôlable, déraisonnable, et en plus, impossible à effacer par la raison. Même la confrontation régulière à la problématique ne peut pas éradiquer la réactivité. C'est cette confrontation que proposent les thérapies comportementales. On dit à quelqu'un qui n'ose pas prendre l'ascenseur d'y aller doucement et de se calmer. Ces thérapies permettent de d'adoucir un peu les réactions émotives mais le fond réactif reste toujours présent. L'intérêt de ces pratiques est d'apporter plus de confort. Elles aident les personnes à moins souffrir, mais sans résoudre le fond du problème.

Pour que la réactivité reste à une faible intensité, ceux qui font les thérapies comportementales doivent inlassablement pratiquer les techniques de contrôle.

C'est pour cela qu'il y a des associations de personnes phobiques qui proposent, pour se donner du courage, d'aller ensemble prendre l'ascenseur ou de faire des confrontations du même genre. Malheureusement, cela ne permet pas de nettoyer mais juste de maîtriser. A contrario, avec NERTI, on ne cherche pas du tout à maîtriser. On va plutôt libérer, nettoyer et laisser faire.

### À RETENIR

L'hyper-réactivité est une alerte  
qui provient du cerveau reptilien.  
Le cerveau reptilien envoie une « alarme »  
pour faire face à une situation  
qu'il analyse comme un « danger de mort »  
(perte de connaissance).  
Le cerveau reptilien n'a pas la capacité d'être raisonné !

## **Attaque, fuite et sidération**

L'hyper-réactivité va s'exprimer par 3 réactions principales : l'attaque, la fuite ou la sidération.

La première réaction est l'attaque, la colère : on se met en colère face à une situation qui ne nous convient pas. Le cerveau reptilien nous dit : « Attention, danger ! » et on se prépare à la bataille !

L'autre réaction en cas de phobie, c'est la peur. Le cerveau reptilien nous dit : « *Attention, danger ! Il faut s'enfuir.* »



La troisième réaction est la sidération, c'est-à-dire qu'on est bloqué. On est en situation où on ne peut plus rien faire. La sidération est due au fait que le cerveau reptilien essaie de faire deux actions contradictoires en même temps : soit d'attaquer et de fuir en même temps, soit d'attaquer dans deux directions différentes, soit de fuir dans deux directions différentes.

En effet, plusieurs mémoires traumatiques peuvent être réveillées par une seule situation et comme le cerveau ne peut les traiter en même temps, il se retrouve sidéré, bloqué, inhibé. Donc, lorsqu'on est sidéré par une situation, cela signifie qu'on a déclenché plusieurs mémoires traumatiques.

Dans ces cas-là, avec la méthode NERTI, il faudra faire plusieurs passages. Il faudra nettoyer au minimum deux événements traumatiques, et parfois plus, mémorisés par le cerveau reptilien. On parle alors de plusieurs racines du même problème à extirper et on comprend mieux pourquoi la phobie est si puissante et difficile à gérer.

### À RETENIR

Les 3 réactions principales de l'hyper-réactivité



La colère



La peur



La sidération

### Mais comment est apparue l'hyper-réactivité ?

D'abord, il y a eu l'inscription au sein de cette mémoire traumatique d'un événement réel associé à un danger de mort. Il est important de retenir cela. C'est

un incident qui nous est réellement arrivé dans notre vie, entre le moment de notre conception et, en général, les premières années de notre vie. Parfois cette mémoire traumatique a été créée dans notre vie intra-utérine, lors de notre naissance, en tout cas à un moment où le cerveau reptilien a eu la sensation de mourir. Cette sensation de mourir est en réalité une perte de connaissance. Mais il peut s'agir simplement d'une perte de connaissance très brève.

Par exemple : un enfant tombe par terre et se cogne la tête. Il peut avoir une perte de connaissance très brève, de 1/10<sup>e</sup> de seconde environ, qui passe complètement inaperçue. Personne ne peut s'en rendre compte. En revanche, dans son cerveau reptilien, cette chute est enregistrée comme étant un moment de mort. Tout ce qui se passe à ce moment-là, toute odeur qu'il perçoit, tout bruit qu'il entend, toute saveur ou matière dont il a pu s'imprégnier l'instant avant de s'évanouir, bref, tout ce qui passe par les sens, se rattache à ce moment où le cerveau reptilien a cru mourir. Par conséquent, chaque fois que le cerveau reptilien rencontre quelque chose qui ressemble à cet événement, il avertit : « *Attention, danger ! Risque de mourir.* »

Si, pendant l'enfance, quelqu'un est tombé et a perdu connaissance alors qu'au même instant une odeur d'herbe tondue chatouillait ses narines, par la suite, à l'âge adulte, il risque de se sentir mal chaque fois qu'il sentira cette odeur de gazon, sans toujours pouvoir faire le lien avec l'événement initial : la chute.

## L'événement codant

L'événement codant est le premier événement traumatique, souvent passé inaperçu.

Une étude réalisée en 2014 par l'Institut de santé publique de Bordeaux montre que les traumatismes crâniens survenus à la suite d'un accident de la route multiplient par 12 le risque de développer un syndrome de stress post-traumatique. Tout simplement parce que leur cerveau reptilien a associé une sensation de mort à toutes les perceptions sensorielles vécues lors de l'accident.

En effet, il arrive que des phobies ou des réactions émotionnelles se déclenchent après des événements réels qui nous ont vraiment mis en danger de mort : guerre, attentat, agression, viol. C'est ce qu'on appelle le syndrome de stress post-traumatique, qui est créé à l'âge adulte, contrairement aux événements codants « classiques » qui sont créés dans la toute petite enfance voire en intra-utérin.

L'événement codant intra-utérin peut, par exemple, avoir lieu lorsque le cordon ombilical entoure le cou du foetus. Du coup, celui-ci est moins alimenté en oxygène

et fait de brèves syncopes qui peuvent se produire plusieurs fois parce qu'il est bloqué d'une certaine manière. La naissance est aussi à l'origine de nombreux événements codants, du fait que l'enfant puisse s'évanouir.

En résumé : notre cerveau archaïque (le cerveau reptilien) garde la mémoire de ces événements traumatisques sous forme de perceptions sensorielles qui sont Visuelles (images), Auditives (sons), Kinesthésiques (sensations corporelles), Olfactives (odeurs) et/ou Gustatives (saveurs). Ces perceptions sensorielles sont codées sous l'acronyme VAKOG.

La mémoire de l'événement traumatisque prend la forme d'une empreinte dans le corps sous toutes les perceptions sensorielles regroupées en VAKOG et surtout en sensations kinesthésiques négatives. Le traumatisme devient codant quand une de ces sensations est une sensation de mourir (K de mort), lors d'une perte de connaissance par exemple. Cette empreinte résultant du traumatisme est appelée événement ou traumatisme codant, ou empreinte traumatisante. La sensation de mourir y est associée à toutes les autres informations sensorielles vécues au même moment. C'est la sensation de mort qui forme le verrou pour le nettoyage émotionnel que nous recherchons avec NERTI.

NERTI vise à libérer la charge émotionnelle d'un traumatisme codant, et principalement la sensation de mort qu'il comprend et que nous pouvons considérer comme la clé de la libération.

### À RETENIR

V	visuel	images
A	auditif	sons, bruits
K	kinesthésique	sensations corporelles
O	olfactif	odeurs
G	gustatif	saveurs

## L'élément déclencheur

Parfois, l'événement codant est complètement occulté : le cerveau s'est organisé pour bien le cacher, rien ne lui ressemble suffisamment, donc il ne s'exprime pas. Puis, arrive un événement déclencheur. Ce peut être soit un moment où on se sent plus fatigué ou plus stressé, soit un événement ressemblant plus précisément que d'habitude à l'événement codant. Cette ressemblance alarme le cerveau reptilien, qui y perçoit l'arrivée imminente d'un danger de mort et réveille cette mémoire traumatisante.

**Cet événement déclencheur est souvent vu comme étant à l'origine de l'hyper-réactivité, alors qu'il n'a fait que réveiller la mémoire traumatique qui est la véritable origine du problème.** Pour reprendre l'histoire de l'enfant tombé par terre : jusque-là il, n'avait pas eu peur de l'herbe, parce que c'était occulté, bloqué. Le cerveau reptilien avait bloqué la mémoire traumatique. Puis un jour, il retombe dans l'herbe, et cette fois il se fait vraiment mal et panique plus que d'habitude. Il se dit : « *Je n'ai jamais paniqué comme ça de toute ma vie.* » Il va donc penser à tort que c'est sa dernière chute dans l'herbe qui est le traumatisme, parce que c'est le seul événement qu'il a en mémoire, le seul qu'il a vécu consciemment. Or, en réalité, cette chute est juste le déclencheur de la mémoire traumatique liée à l'événement antérieur. La chute initiale, celle où l'enfant est tombé par terre en se faisant mal, s'est évanouie en une association avec l'odeur de l'herbe.

### Comment reconnaître l'existence d'un événement codant ?

La présence du codant est avérée quand une réaction est disproportionnée par rapport à un événement donné. L'événement lui-même n'est pas dramatique, il n'y a pas de danger de mort réel : l'enfant tombe par terre, il se fait mal, c'est un événement sans gravité apparente. Pourtant cela reste dramatique dans sa tête. Pourquoi ?

Parce que ce n'est pas cette chute-là qui est dramatique, c'est ce qu'elle a réveillé. Cet événement anodin devient dramatique. Cela montre bien l'existence d'une mémoire traumatique.

### L'effet généralisateur

Il y a un effet généralisateur lorsqu'à chaque fois que l'enfant revient dans l'herbe, même sans tomber, il commence à paniquer. Et si chaque fois qu'il sent l'odeur de l'herbe, l'odeur du gazon, il se sent mal. Et comme il se sent mal, s'il entend à ce moment-là une musique, par exemple, alors il peut y avoir une association avec cette musique.

L'enfant de notre exemple peut aussi créer une association avec des saveurs de nourriture. Par exemple, imaginons qu'il déjeune en terrasse et qu'à ce moment il sente des effluves d'herbe coupée. À cause de cette seule odeur, il commence à paniquer. En même temps, il mange par exemple une purée de pomme de terre. Le goût de la pomme de terre peut lui aussi être associé à l'état de panique, et alors quand il mangera de la purée à une autre occasion, il recommencera probablement à paniquer. Voilà notre effet de généralisation.

C'est pour cela que certaines personnes peuvent se retrouver terrorisées et bloquées au fond de leur lit parce que tout finit par leur faire peur. Petit à petit, tout ce qu'elles perçoivent finit par être associé à cette alarme de danger de mort émise par le cerveau reptilien.

Autre exemple, certaines personnes déclenchent une première panique dans un transport en commun, dans l'avion ou dans le métro. Par effet de généralisation, tous les trajets de ce genre deviennent par la suite compliqués. Si l'événement se passe sur l'autoroute, la peur peut se généraliser aux nationales, puis sur n'importe quelle route, dès qu'il s'agit de sortir à plusieurs dizaines de kilomètres de chez soi et ainsi de suite. C'est ce qu'on appelle la généralisation. Cela peut devenir dramatique et restreindre énormément la liberté des personnes qui en sont victimes. La bonne nouvelle est qu'il suffira de nettoyer l'événement codant initial pour que tout le reste s'effondre aussi par effet domino.

Voici par exemple le cas d'une étudiante de 21 ans. Elle avait une phobie scolaire qui s'était généralisée, au point de ne plus pouvoir sortir de chez elle. Elle est venue depuis Lyon jusqu'à mon cabinet et on a travaillé sur une seule mémoire traumatique. Par chance, c'était la seule qui était déclenchée, et qui s'exprimait dans tous les événements de sa vie. Lorsqu'elle est revenue me voir, elle m'a expliqué la raison de son retour :

*« Je suis revenue parce que mes parents ont pensé que ça n'allait pas tenir et ils ont voulu absolument que je revienne. Mais moi je ne serais pas revenue, parce qu'il n'y a plus rien. Je ne comprends même pas pourquoi j'avais peur comme ça. Je me trouve débile d'avoir été autant paniquée. »*

Le changement avait été total alors qu'avant elle souffrait en permanence. Elle n'avait pourtant qu'un seul événement codant. L'événement déclencheur avait été une vexation en classe : celle-ci avait réveillé le codant qui s'était généralisé dans tous les secteurs de sa vie.

### À RETENIR

Événement codant = le premier événement traumatique.  
 Événement déclencheur = celui qui, par sa ressemblance avec l'événement codant, réveille la mémoire traumatique.  
 Effet généralisateur = en associant des événements déclencheurs, il multiplie les occasions de réveil de la mémoire traumatique.

### 3. NERTI : pourquoi et comment ça marche ?

#### Les trois étages du cerveau

Pour pratiquer correctement la méthode NERTI, il est vraiment très important de distinguer trois façons différentes qu'a notre cerveau pour utiliser et traiter les informations perçues. Ces trois façons correspondent aux trois étages de notre cerveau : le cerveau rationnel, siège de nos pensées ; le cerveau limbique ou émotionnel, siège de nos émotions ; le cerveau reptilien, dit cerveau primitif, siège de nos instincts.

Remarque : Ce découpage est évidemment très artificiel et ne reflète absolument pas la complexité de notre organisme. Il permet une approximation suffisamment parlante pour obtenir le résultat que nous souhaitons : la libération des réactions émotionnelles incontrôlables.

---

#### Le cerveau rationnel supérieur

Il se situe dans le cortex : la partie qui recouvre le cerveau.

C'est là que sont toutes nos pensées rationnelles, logiques, raisonnées et raisonnables. Il est sensible aux idées, aux croyances, au raisonnement. Malheureusement il est aussi la plupart du temps le plus faible. S'il n'était pas aussi faible, plus de 90 % des fumeurs auraient déjà arrêté de fumer, car ils savent que la cigarette est un puissant toxique.

Les peurs hébergées par le cortex cérébral sont sensibles au raisonnement. Elles peuvent donc facilement être supprimées grâce au langage (recadrage).

---

#### Le cerveau limbique ou émotionnel

Il est situé dans la partie centrale du cerveau.

Cette partie du cerveau marche par association avec d'autres zones du cerveau : par exemple, elle associe une couleur émotionnelle plus ou moins agréable à tout ce que nous vivons. Si nous avons eu un moment agréable en compagnie de quelqu'un, à la simple vue de ce dernier, nous éprouverons un certain plaisir. C'est le cerveau limbique qui provoque l'effet généralisateur des émotions dont nous reparlerons plus en détail.

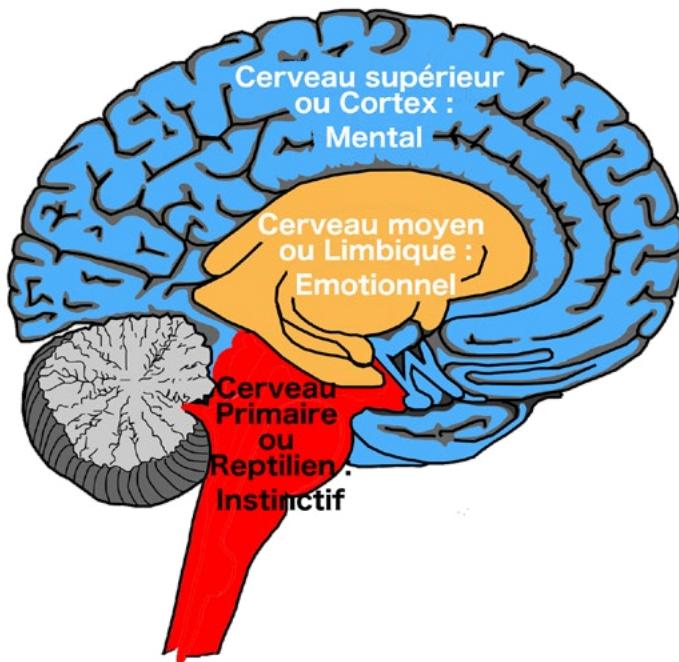
Les peurs hébergées par le cerveau limbiques sont sensibles aux associations entre une situation et un état émotionnel. Elles peuvent donc facilement être supprimées en associant un état très positif à la situation anxiogène (ancrage).

## Le cerveau primitif ou reptilien

Il est situé à la base du cerveau et se prolonge dans la moelle épinière.

C'est le siège de notre instinct de survie. Il est totalement inconscient. Son rôle principal est de nous maintenir en vie à tout prix. Il n'a pas de langage, n'est pas sensible au raisonnement et ne communique aucune information, à l'inverse du cortex. Il n'est pas non plus doté de nuances ou capable d'associations émotionnelles, contrairement au cerveau limbique. Il est très basique et n'a que deux réponses : « Danger de mort » ou « Pas de danger ». Sa seule porte de communication avec notre conscience s'ouvre et se ferme par l'intermédiaire des sensations physiques.

Les peurs hébergées par le cerveau reptilien ne sont sensibles ni au langage ni aux associations émotionnelles. C'est pourquoi elles résistent à toutes les thérapies classiques. La particularité de NERTI est justement de supprimer la réactivité gênante qui se trouve au niveau du cerveau reptilien.



## NERTI et les sensations physiques corporelles

La principale trace de la mémoire traumatique dans notre cerveau reptilien est codée sous forme de sensations physiques. Pendant une séance de NERTI, il

sera donc essentiel de rester concentré sur ces sensations physiques. C'est de cette manière qu'on obligera le cerveau reptilien à se rendre compte qu'il ne meurt pas vraiment devant une situation donnée. En faisant cette nouvelle expérience de « non-mort », il estimera inutile de continuer à sonner l'alarme et la réaction émotionnelle sera alors définitivement éradiquée.

Si vous remontez jusqu'au niveau des pensées ou des émotions, il faut impérativement revenir au niveau des sensations, en se posant la question essentielle que l'on abordera par la suite : « *Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?* »

### **Quel est le principe opérationnel de NERTI ?**

Avec NERTI, on va éliminer le lien entre la réalité d'aujourd'hui et la mémoire traumatisante. On va expliquer au cerveau reptilien que dans cette situation précise, celle qu'il a identifiée comme potentiellement mortelle, il n'y a aucun danger de mort. Ainsi, même dans le cerveau reptilien, ce moment ne sera plus considéré comme étant un moment dangereux. L'épisode sera alors, la plupart du temps, éliminé de la mémoire du cerveau reptilien, qui ne garde une trace que de ce qui est susceptible de le mettre en danger de mort. Il ne fonctionne pas de la même manière que le cerveau émotionnel, qui garde la tonalité émotionnelle des choses, qu'elles soient plus ou moins agréables ou pénibles. Le cerveau reptilien ne garde en mémoire l'événement que s'il considère qu'il y a danger de mort, parce que pour lui, c'est une question de survie. Le cerveau reptilien est très basique. Pour lui c'est « *on* » ou « *off* », noir ou blanc, « *Danger* » ou « *Pas de danger* ». Il ne saisit pas de nuances. N'oublions pas que ce n'est qu'un « cerveau de reptile ».

### **La catharsis naturelle**

Pour rappel, la catharsis naturelle est ce qui se passe quand on a une réaction émotionnelle qu'on laisse vraiment agir. Par la suite, si le problème ou la réactivité anormale s'est résorbée, alors la catharsis a été efficace pour nettoyer la mémoire traumatisante.

Cette partie est déterminante. En effet, il faut arriver à faire comprendre le changement au cerveau reptilien, par l'intermédiaire d'une nouvelle expérience. Comme il ne comprend ni le raisonnement, ni l'association émotionnelle, le « truc » est de lui faire expérimenter la situation dans laquelle il a cru mourir (perte de connaissance) sans qu'il ne perde réellement connaissance. Et quand il fait cela jusqu'au bout, il se rend compte qu'il n'est pas en train de mourir. Il se dit : « *Normalement je meurs, mais finalement non, je ne meurs pas.* » Du fait de cette nouvelle expérience, de cette nouvelle compréhension, il estime qu'il est inutile de continuer à déclencher l'alarme dans cette situation. Et le tour est joué.

## Le nettoyage est-il sans douleur ?

On me demande quelquefois si ce n'est pas douloureux d'expérimenter la mémoire de la situation où on a cru mourir. Parfois c'est douloureux parce qu'au moment où le cerveau reptilien a cru mourir, au moment de la perte de connaissance, il y avait effectivement des douleurs et des souffrances, qu'il a gardées en mémoire. Mais souvent, c'est très agréable. Une simple perte de connaissance, c'est très doux, on a l'impression de flotter, d'être bien, et en général les gens arrêtent leur séance à ce moment-là... Ce qui est une très mauvaise idée. C'est justement ce moment-là qui caractérise le fameux verrou. On va en reparler par la suite, mais ces sensations sont caractéristiques du verrou. C'est à ce moment qu'il y a la perte de connaissance. Et la mémoire d'une perte de connaissance, en sensation, c'est plutôt agréable, plutôt doux. On a souvent l'impression qu'on ne sent plus nos jambes ni nos bras, qu'on s'enfonce, qu'on flotte, qu'on tourne. Parfois ça ressemble à des vertiges, ça peut donner aussi l'impression de basculer, de tomber.

Certaines fois, c'est agréable, mais à d'autres moments, c'est pénible. Cela s'explique parce qu'au moment de l'événement codant, on a vraiment souffert. S'il a lieu au moment de la naissance, par exemple, on a la sensation d'avoir la tête qui s'écrase. En séance, il y a des personnes qui expriment ces sensations-là, au moment où elles revivent l'événement. Cela correspond vraiment à un revécu ! Je traiterai ce point ultérieurement. Pour l'instant, retenez simplement qu'il suffit de laisser cette mémoire du moment traumatique se dérouler à nouveau à l'intérieur de nous. Le cerveau reptilien ne comprend pas, ne réfléchit pas, il ne parle notre langue, il ne parle aucun langage. Il ne comprend que l'expérience, que le vécu, l'expérience en sensations.

C'est le principe de base de la thérapie de NERTI : faire revivre au cerveau reptilien une nouvelle expérience basée sur sa mémoire mais en changeant l'ancienne fin de l'histoire, pour une fin heureuse et non pas dramatique.

### À RETENIR

Principe opérationnel de NERTI =  
 Le cerveau reptilien fait, à partir d'une ancienne expérience,  
 une nouvelle expérience sans perte de connaissance.  
 À partir de là, il arrête instantanément et définitivement  
 de sonner l'alarme !

## Application : facile / pas facile ?

Est-ce que NERTI est facile à appliquer ? Oui, quand on laisse vraiment les sensations agir, et quand on le fait correctement, jusqu'au bout. C'est assez facile,

assez rapide quand on comprend bien la technique. C'est difficile si on ne fait pas les choses conformément aux consignes.

Par exemple, si on se laisse partir au niveau des émotions, on n'est pas au bon niveau pour que ce soit thérapeutique et en plus l'expérience peut devenir très pénible voire insupportable. Si on part au niveau des pensées ou qu'on essaye de contrôler par les pensées, l'expérience va aussi devenir longue, difficile, pénible et très désagréable. Il est donc essentiel de rester au bon étage : celui des sensations. Encore une fois, n'allez ni au niveau des émotions, ni au niveau des pensées, mais pour cela, surtout, il faut lâcher le contrôle. Il faut vraiment laisser le cerveau reptilien revivre toute la situation qu'il a gardée en mémoire. Si on s'arrête au milieu et qu'on n'a pas atteint le verrou, c'est-à-dire le moment où il a cru mourir (perde de connaissance), c'est comme si on n'avait rien fait. Et c'est malheureusement ce que font la plupart des gens, ils s'arrêtent pile au moment où c'est désagréable, juste avant le verrou. Dans ce cas-là, la réactivité est toujours présente. C'est comme si on avait remis le diable dans sa boîte, et il peut alors ressortir et vous faire peur pendant dix, vingt, trente ans, et même indéfiniment.

### **Est-il facile de rester dans les sensations ?**

Certaines personnes comprennent vite, d'autres ont besoin de plus de temps. Mais NERTI est une méthode qui peut profiter à tout le monde. Plus des trois quarts des participants de la formation en ligne y arrivent très bien en quelques séances. Certaines ont mis quelques mois avant d'arriver à se libérer parce qu'elles sont en difficulté pour rester au niveau des sensations. En voulant contrôler ou en restant au niveau des émotions ou de la pensée, les personnes peuvent mettre un long moment avant d'y arriver. Mais j'ai cette croyance qu'on peut toujours y arriver si on persévère suffisamment. C'est comme tout apprentissage, comme pour apprendre à marcher. Si tu tombes 2 000 fois, eh bien relève-toi 2 001 fois.

Mais rassurez-vous la plupart des personnes que j'ai suivies y arrivent dès les premières séances.

## **4. Pour aller plus loin avec NERTI**

### **Sommes-nous tous atteints de syndrome de stress post-traumatique ?**

Remarque : Dans ce chapitre, j'expose des résultats qui peuvent être précurseurs au vu des données scientifiques officielles actuelles et ils ne reflètent donc que ma propre expérience. Une partie sera certainement plus accessible à ceux qui ont déjà bien avancé sur leurs propres nettoyages émotionnels.



Mon intime conviction est que nous sommes tous plus ou moins en hyper-réactivité anormale.

En fait, j'ai l'intuition que nous sommes tous atteints de syndrome de stress post-traumatique. Nous avons tous vécu des traumatismes qui sont enfouis dans notre inconscient et qui nous font réagir de façons plus ou moins inadéquates. Nous sommes alors atteints de syndrome de stress post-traumatique, agissant donc pour éviter ces traumatismes. Ce ne sont pas forcément des réactions très violentes mais ce sont des traits de caractère que nous prenons pour notre personnalité. En fait, ce ne sont que des réactivités émotionnelles qui peuvent être nettoyées avec NERTI.

Notre personnalité profonde n'est pas anxieuse, colérique, jalouse ou inhibée. La plupart des limitations, des frustrations que nous sentons dans nos vies en termes de relations à l'autre, de réussite, de prise de décision ou dans tout autre domaine sont souvent le signe d'une mémoire traumatique non nettoyée qui nous empêche d'agir avec notre plein potentiel.

### **Pourquoi la plupart des thérapies n'arrivent-elles pas à résoudre totalement les hyper-réactivités ?**

Pourquoi la plupart des thérapies ne parviennent-elles pas à éradiquer le problème ? Parce que la plupart d'entre elles n'arrivent pas à atteindre cette mémoire traumatique située dans le cerveau reptilien. Elles ne parviennent pas à y intervenir parce qu'il est uniquement expérientiel. Il faut vraiment être au clair avec cela. Le cerveau reptilien ne comprend que l'expérience, que par le fait de revivre l'événement. Tant que ce n'est pas le cas, la mémoire traumatique reste active.

C'est pourquoi tout ce qui est de l'ordre de la parole, comme les thérapies par l'échange ou l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique ou autres, ne vont pratiquement jamais réussir en fin de compte à faire un véritable nettoyage émotionnel.

De fait, il y a très peu de chances que ça libère complètement la personne de ses phobies, de ses angoisses ou de ses hyper-réactivités. Heureusement ces méthodes ont malgré tout leur utilité car elles peuvent quand même améliorer le quotidien, amener plus de confort et aider à se sentir mieux.

C'est ce que j'ai vécu, j'allais mieux après avoir expérimenté les méthodes dont je vous ai parlé. J'ai été capable de me présenter en public pour jouer du piano. Je me confrontais à mes hyper-réactivités, même si j'avais toujours la peur au ventre. J'aurais été capable de le faire sans même le nettoyage, grâce à tout le travail que j'avais fait sur moi. Sans ces techniques, cela aurait été impossible. Toutes m'ont énormément aidé et ont grandement amélioré ce que je vivais tous les jours.

Mais il restait le fond qui était toujours actif. Une fois que le nettoyage a été fait, je n'avais même plus ce fond, je n'avais même plus à me battre. Ça ne me prenait même plus d'énergie. J'étais et je suis encore juste tranquille et bien. À ce moment-là, je me suis dit pour la première fois de mon existence que la vie était « cool », qu'elle était belle et vraiment agréable. Ce n'était plus une lutte et ça ne l'est jamais redevenu. Avant, ma vie était une bataille quotidienne, maintenant c'est juste un jeu, une danse. J'ai juste à apprendre à danser, à jouer mais je n'ai plus à lutter sans arrêt contre moi, contre cette difficulté d'être permanente. Et franchement, ça fait une énorme différence !

# VI. Indications à l'usage de NERTI

NERTI est indiqué pour traiter :

- **Toute réactivité anormale**, quelle qu'elle soit, notamment toutes les peurs et les phobies telles que :

Les phobies des lieux : l'agoraphobie, la claustrophobie, la phobie des ascenseurs...

La phobie de l'autoroute, des transports, des ponts...

La phobie des animaux : insectes, araignées, serpents...

Parfois, des gens souffrent de phobies originales. Une cliente avait, par exemple, la phobie des boutons de chemise.

- **Toute réaction émotionnelle anormale** comme :

La peur de l'abandon ou le syndrome abandonnique

La timidité maladive

La jalousie

Les irritabilités et la colère : lorsqu'on constate qu'on se met en colère pour des raisons sans importance

Les angoisses

Le vertige

L'hypersensibilité au stress

- **Toute incapacité anormale** comme :

La procrastination

La difficulté à se mettre en action

La peur de réussir

La peur de parler en public

Globalement, NERTI peut nettoyer tout ce qui freine, tout ce qui limite votre liberté d'action, tout ce qui fait que vous n'avez pas le choix de réagir d'une certaine manière. Chaque fois que vous pensez ne pas avoir le choix, cela signifie qu'il y a quelque chose d'anormal. Si vous avez le choix de dire : « *Je peux réagir comme ça, je peux réagir autrement* », c'est que tout va bien.

En fait, comme nous l'avons vu, le cerveau reptilien est très basique, une seule alternative se présente à lui. Il n'a que deux options : « *Danger de mort* » ou « *Pas de danger de mort* ». En revanche, le cortex a plusieurs attitudes à sa portée et il est

plus plastique. **Donc, chaque fois qu'il y a une différence entre votre réaction et celle d'une autre personne faisant face à la même situation, c'est bien que la différence est en vous.**

Si vous vous dites : « *Je ne veux pas réagir comme ça* », ou alors si vous réagissez d'une façon « normale » pour vous mais que l'autre personne à côté ne réagit pas de la même façon, cela signifie qu'il y a une différence entre votre cerveau et celui de la personne d'à côté. En effet, si la personne ne ressent aucune peur face à la situation, mais que vous, vous avez peur, cela veut dire que quelque chose en vous est venu vous avertir qu'il y a un danger, ce qui n'est pas le cas de l'autre personne. Si la situation est exactement la même pour vous deux (et que, objectivement, elle n'est pas dangereuse), il est évident qu'il y a quelque chose d'anormal en vous, et que ce n'est pas la situation qui est problématique mais la réactivité. Cette réactivité est propulsée par ce qui est déclenché en vous. Quand ce qui est déclenché en vous est une mémoire traumatique, alors une réaction très puissante et anormale est inévitable.

En l'exprimant plus simplement, c'est quand on se dit des phrases du genre : « *Oui, je n'aurais pas dû faire ça, je n'aurais pas dû être comme ça, je n'aurais pas dû réagir comme ça, je me suis énervé et je n'aurais pas dû...* », et qu'on a donc des regrets ou des remords sur des réactions qu'on a eues. Ce type de comportement cache souvent une hyper-réaction émotionnelle. Mais attention ! Ce n'est pas une raison pour justifier le fait de se permettre des réactions émotionnelles anormales ! C'est plutôt le signe que vous devriez utiliser NERTI pour vous débarrasser de cette hyper-réactivité.

# VII. Les contre-indications

## 1. La recherche intellectuelle

La première contre-indication est la recherche intellectuelle.

S'il est indispensable pour vous de connaître le pourquoi du comment, et que vous avez des questions existentielles à résoudre, ne faites pas NERTI ! Faites d'autres thérapies qui durent très longtemps et durant lesquelles vous êtes couché et ne voyez personne... Vous trouverez peut-être le pourquoi du comment. Et encore, ce n'est pas sûr !



*Avec NERTI, on ne va pas chercher les causes des problèmes ?*

Non, on ne va pas du tout aller voir d'où vient le problème. On ne va pas chercher dans l'histoire de la personne à quel moment elle a créé l'événement codant. Non pas que ce soit inintéressant, mais cela ne changera rien au résultat et ne facilitera pas le nettoyage émotionnel. Donc par économie, je préfère ne pas m'en occuper.

Pendant la séance, le sujet aura un ressenti, mais c'est rare qu'il ait vraiment conscience de sa source. La plupart des personnes me demandent : « *Pourquoi j'ai ce problème-là ?* » La seule réponse de ma part est : « *Je ne vais pas travailler sur le pourquoi, je vais juste vous en débarrasser. Si vous voulez savoir pourquoi, allez voir d'autres thérapeutes, il n'y a pas de souci.* »

Ce qui est drôle, c'est qu'en général, une fois que les personnes sont débarrassées de leurs problèmes, elles ne s'intéressent plus du tout au pourquoi.

*Parfois on pense que si on sait pourquoi le problème est là, c'est plus facile d'arranger les choses !*

Cette remarque est intéressante car, effectivement, dans le monde réel, c'est-à-dire dans le monde physique extérieur, par opposition au monde mental intérieur, connaître la cause du problème permet souvent de trouver la solution. Par exemple, si ma voiture ne démarre pas, je dois chercher la panne avant de pouvoir la réparer. Tandis que, dans le monde mental intérieur, procéder ainsi est une très mauvaise idée, parce que ce monde-là ne fonctionne pas du tout de la même manière. À vrai dire, il fonctionne de façon totalement opposée au monde physique extérieur.

Dans le monde mental, si je me demande « *Mais pourquoi ai-je ce problème* », je suis obligé, pour comprendre ma question, de créer la représentation du problème dans mon cerveau et de passer dans le circuit neuronal correspondant. L'ennui est que, lorsqu'on passe dans un circuit neuronal, on le renforce, on le rend plus fort et plus efficace, car on met de la matière dedans. En pensant au problème, on renforce donc ce circuit neuronal « à problème ». C'est comme si on construisait une autoroute neuronale dans le cerveau qui va se consolider à chaque fois qu'on y passera pour se demander pourquoi on a ce problème. Cela aura pour effet de renforcer le problème et de l'aider à se développer encore plus vite, encore plus profondément, et à le faire apparaître de façon toujours plus systématique.

Rapidement, il deviendra un gros problème, et plus on se demandera pourquoi on a ce problème, plus celui-ci s'amplifiera. Cela prend alors la forme d'un cercle vicieux, qui s'auto-alimente.

La meilleure solution est donc d'éliminer le circuit « à problème ». C'est exactement le but de NERTI. Or, pour ce faire, il n'y a pas beaucoup de solutions. En fait, il n'y en a qu'une : « Ne repassez pas dans ce circuit neuronal ! » C'est tout. Il ne faut plus passer par lui.

Le cerveau fonctionne ainsi, c'est « *use it or lose it* », utilisez-le ou bien faites une croix dessus ! Si vous n'utilisez plus ce circuit-là, il finira par disparaître. De même, tant que vous l'utilisez, en vous demandant pourquoi vous avez ce problème, il continuera d'être actif.

### ***Comment faire pour ne pas passer dans le circuit « à problème » ?***

Le meilleur moyen de ne pas penser à quelque chose est de penser à autre chose.

Ce qui veut dire que pour ne pas réactiver le circuit neuronal de votre problème, il faut focaliser votre attention sur d'autres choses de votre vie, et plus particulièrement celles qui vont bien.

Passez donc dans les autres circuits et posez-vous plutôt des questions pertinentes telles que :

- « *Comment je peux faire pour me sentir mieux ?* »
- « *Comment je peux faire pour être plus heureux ?* »
- « *Comment je peux faire pour vivre plus libre ?* »

Voilà de bonnes questions.

Une autre piste très puissante et efficace est de pratiquer des exercices de psychologie positive. Ceux-ci vont vous aider à muscler les circuits neuronaux du plaisir et laisser dépérir ceux de la souffrance.

## 2. Les questions existentielles

La seconde contre-indication de la méthode NERTI concerne les questions existentielles : « Pourquoi suis-je sur Terre ? », « À quoi sert la vie ? », « Est-ce que Dieu existe ? », « Pourquoi la vie ? », etc. La méthode NERTI ne vous permet pas de trouver plus facilement les réponses à ces questions-là, et, heureusement, elle ne peut pas non plus vous empêcher d'y penser. Sauf si cette pensée est alimentée par une mémoire traumatisante.



En revanche, grâce au nettoyage émotionnel de NERTI, vous serez moins sensible à vos traumatismes inconscients et vous ne réagirez plus de manière excessive face à une situation. Par conséquent, vous ne laisserez plus vos peurs influencer vos choix de vie. Vous serez ainsi plus épanoui et pourrez enfin vivre selon votre véritable personnalité.

## 3. Les TOC

La troisième contre-indication concerne les tocs.

NERTI n'est pas efficace comme seule thérapie pour se libérer des TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs). Un toc est un trouble du comportement qui entraîne des gestes répétitifs, comme se laver toutes les heures ou vérifier toutes les cinq minutes qu'une chose est bien à sa place, sans pouvoir s'en empêcher. NERTI sera utile pour éliminer la cause primaire du TOC mais la plupart du temps ce ne sera pas suffisant pour traiter ce problème.

Le souci avec les TOC est que le circuit neuronal, dont je vous ai parlé auparavant, est tellement puissant qu'il est auto-alimenté. Du coup, si je reprends ma métaphore de la marmite sur le gaz, même si on éteint le gaz, ça continue de chauffer de l'intérieur. Nous pouvons le comparer à une voiture qui fait de l'auto-allumage. Une fois qu'elle a démarré, même si on enlève la clé de contact, le moteur continue de tourner tout seul. C'est déjà bien d'éteindre le gaz, mais

cela ne va pas forcément résoudre le problème, précisément en raison de son fonctionnement, basé sur ses propres ressources.

NERTI n'est donc pas suffisant pour traiter les TOC. Un accompagnement cognitivo-comportemental long et assidu avec un professionnel compétent sera la plupart du temps nécessaire en complément.

## 4. Les douleurs

La quatrième contre-indication concerne l'utilisation de NERTI sur les douleurs. Ce n'est pas une bonne idée d'utiliser cette méthode pour calmer ou supprimer les douleurs, notamment les douleurs récurrentes. Les gens me disent parfois :

*« Je vais travailler dessus parce que j'ai une douleur depuis qu'il m'est arrivé ça... », « J'ai une maladie qui provoque une douleur permanente et j'en souffre au quotidien, je vais essayer de supprimer cette douleur avec NERTI ».*

Je le répète : ce n'est pas du tout une bonne idée.

Je vous conseille plutôt de travailler sur la mémoire émotionnelle et sur la réaction émotionnelle qui a déclenché la douleur ou la maladie. Dans ce cas-là, vous pouvez obtenir des résultats, mais ce n'est pas dit d'avance. En effet, si les organes sont déjà vraiment lésés à un degré avancé et que les dégâts sont irréversibles, le nettoyage émotionnel ne changera pas grand-chose. Cela pourrait apporter du confort malgré tout, mais ce n'est pas certain. Vous pouvez toujours essayer, certains obtiennent quand même des résultats. Mais ils ne sont pas aussi extraordinaires que dans les cas appliqués sur des hyper-réactions émotionnelles. Car pour les hyper-réactions émotionnelles, c'est carrément « on / off » : après un nettoyage réussi, la réactivité a totalement disparu.

Pour les douleurs, je conseille donc une pratique longue et régulière des thérapies de la pleine conscience, de la méditation, comme Vipassana, ou de la sophrologie, plutôt que la pratique de NERTI.

Je me suis soigné tout seul des douleurs musculaires aiguës dans le dos avec Vipassana.

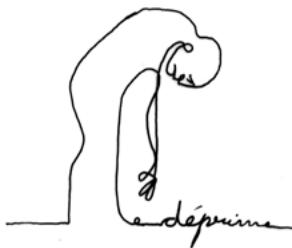
## 5. Efficacité sur les personnes dépressives

Peut-on soigner les personnes dépressives avec NERTI ?

Pour les personnes dépressives, NERTI peut être efficace si on arrive à travailler sur le déclencheur de la dépression, car c'est lui qui est en contact avec la mémoire traumatique. Ce qu'il faut éviter de faire, et c'est l'erreur que beaucoup de personnes font, c'est de travailler sur un état latent.

Prenons un exemple : une personne est angoissée en permanence. Elle décide alors de travailler cette angoisse récurrente avec NERTI. Mais comme cette angoisse est latente chez cette personne et, qui plus est, en contrôle permanent, le nettoyage ne peut pas se faire. En fait, il faudrait plutôt démarrer la séance de cette personne avec un élément qui déclenche l'angoisse, quelque chose qui est en contact direct avec la mémoire traumatique, qui aura assez de puissance pour traverser le plafond de verre du contrôle automatique et enclencher le nettoyage émotionnel. Et ce n'est pas toujours facile à trouver.

Voilà pourquoi NERTI ne va pas forcément donner de résultats probants ni sur les douleurs chroniques, ni sur les angoisses récurrentes, ni sur les dépressions majeures. Cela risque plutôt d'empirer le problème, car lorsqu'on ouvre un peu la mémoire traumatique, elle devient plus active. Cela peut être désagréable et pénible, mais c'est heureusement temporaire.



Je vous déconseille donc d'utiliser NERTI pour soigner la dépression. À moins que vous ayez comme point de départ de votre séance un élément déclencheur précis, en contact avec la mémoire traumatique. C'est uniquement cela qui permettra de vraiment vous libérer avec suffisamment d'élan et de puissance pour passer outre l'habitude du contrôle. C'est compliqué à trouver, mais si on arrive à repérer le bon point de départ, on peut obtenir de très bons résultats. J'en ai eu d'extraordinaires plusieurs fois. Tout comme il m'est déjà arrivé de devoir travailler plusieurs mois avec une personne avant d'arriver à trouver l'élément déclencheur.

## ***Une personne peut-elle se libérer toute seule de sa dépression ?***

C'est compliqué de soigner une dépression, sauf dans le cas où, comme je le disais à l'instant, on trouve l'élément déclencheur, si celui-ci est identifiable, s'il s'agit d'une dépression qu'on appelle « réactionnelle ». On la retrouve après un deuil, une déception ou un autre événement difficile à la suite duquel la personne a déclenché sa dépression. Par conséquent, si on travaille sur cet élément déclencheur précis, la dépression va certainement disparaître définitivement et rapidement après le nettoyage émotionnel.

### **À RETENIR**

NERTI n'est pas suffisant pour résoudre :

Les TOC

Les questions existentielles

Les douleurs

La dépression chronique

Les « pourquoi ? »

# VIII. Dangers ou désagréments éventuels

Le seul danger, le seul risque que j'ai rencontré dans ma pratique de NERTI, c'est de rester en cours de nettoyage et d'aller aussi mal qu'avant. Il est même possible de se sentir un peu moins bien temporairement parce qu'on a ouvert la boîte de Pandore. C'est un peu comme de désinfecter une plaie, sur le moment et pendant quelques minutes, la rougeur et la douleur ont empiré.

De la même manière, si on ne va pas jusqu'au bout d'un nettoyage émotionnel, on peut se sentir un peu plus mal temporairement. Après, si on contrôle de nouveau toutes ces émotions difficiles, on va revenir à notre état initial. En fait, lorsqu'on a l'impression de se sentir encore plus mal qu'avant, il faut éviter de s'acharner sur le problème pour ne pas continuer de faire exactement le même genre d'erreur.

Si je reprends ma métaphore du bouton d'acné, lorsque le bouton n'est pas près de sortir, ça ne sert à rien de continuer à le presser. C'est une erreur fréquente. Du coup, les personnes concernées restent avec cette mémoire traumatique ouverte en permanence. C'est une situation pénible et désagréable à vivre. Ce n'est pas un danger grave, c'est plus ou moins pénible. La plupart du temps, la présence d'une mémoire traumatique mise au jour n'est pas aussi pénible que les pires moments de son hyper-réactivité.

## 1. Précautions à prendre après une séance NERTI

Quand vous faites un nettoyage, laissez passer 2 ou 3 jours avant d'en faire un autre afin de laisser votre cerveau digérer l'information et votre corps se remettre de la fatigue que la séance pourrait provoquer. En effet, votre cerveau doit se réagencer, un peu comme lors de la défragmentation d'un disque dur. Il a besoin de temps et d'énergie pour se réorganiser correctement.

N'oubliez pas que votre mémoire traumatique vient de votre toute petite enfance et qu'elle a déjà 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70 ans ou plus, selon votre âge.

Pendant toute votre vie, vous vous êtes plus ou moins inconsciemment construit autour de cette mémoire traumatique, pour éviter de la déclencher. Votre cerveau reptilien a toujours été présent pour vous mettre en garde. Vous vous êtes donc

débrouillé naturellement pour éviter autant que possible les situations que votre cerveau reptilien considérait comme dangereuses. Vous avez installé des remparts mentaux. Lorsque vous enlevez la mémoire traumatique, ces remparts sont inutiles. C'est comme si vous enleviez une béquille que vous portiez depuis des années. Vous avez besoin de temps et d'énergie pour vous adapter à la nouvelle situation.

## 2. Effets secondaires indésirables

Parfois les gens sont exténués après une séance de NERTI et ils ont du mal à réfléchir durant quelques heures, voire une journée ou deux. Évitez donc de prendre une décision importante ou de prévoir une réunion d'entreprise au même moment, car vous risquez de ne pas être tout à fait dans votre état normal. Vous pourriez ne pas être aussi perspicace que d'habitude. Vous manquerez certainement de présence d'esprit.



Évitez également de conduire sur une grande distance juste après une séance de NERTI. En effet, ce réagencement, en occupant votre cerveau, risque de faire dangereusement baisser votre vigilance, votre attention et votre concentration.

Voilà pour les précautions à prendre.

## 3. La « queue de comète »

Parfois, après la séance, des bulles émotionnelles, des sensations résiduelles désagréables peuvent apparaître et le corps met un certain temps à s'en débarrasser.

J'appelle ces sensations la « queue de comète ». Soyez rassuré, le gros de la comète est passé mais, de temps en temps, il reste des filaments en arrière qui disparaîtront eux aussi au bout de quelque temps.

# IX. Ce que NERTI ne fait pas

Maintenant, nous allons voir ce que NERTI ne fait pas. Il est important de préciser que si NERTI apparaît parfois comme une baguette magique, cette méthode ne libère que ce qui est pathologique, anormal et disproportionné.

NERTI ne va pas nous empêcher d'être triste ou en colère. Des gens me disent :

*« Je ne comprends pas, je me sens encore malheureux, quelque chose me embête », « Mon fils me insulte et je continue de ne pas le supporter », « Je reste dans une relation perverse, mon conjoint me traite plus bas que terre et je suis mal », « Un petit rien m'émeut »...*

Bien sûr, si une personne vous cherche des ennuis, il est normal que vous trouviez cela désagréable. Vous n'allez jamais trouver ça agréable. Jamais de la vie ! De même, si votre enfant vous insulte, il est normal que vous trouviez son attitude inadmissible et que vous vous mettiez en colère. Que devez-vous faire alors ? Eh bien, revoyez vos stratégies éducatives pour lui enseigner plus de respect ! Si votre conjoint est un pervers qui vous maltraite, il est normal que vous soyez triste, en colère et mal à l'aise.

La véritable question à se poser dans les deux cas est la suivante : « *Que faire pour sortir de cette situation souffrante ?* » ou « *Comment ne plus être sa victime ?* »



NERTI ne va pas répondre à cette question. NERTI va juste nettoyer votre mémoire de tous les traumatismes que vous avez subis, et qui éventuellement vous ont empêché de prendre la bonne décision...

Retenez donc bien que ce n'est pas parce que NERTI vous libère de nombreux problèmes émotionnels que, du coup, comme par magie, votre vie sera rose et géniale en permanence. Non, ce n'est pas vrai ! Une vie agréable s'entretient. C'est justement là où la psychologie positive et les techniques de renforcement, telles que la sophrologie, le tai-chi, le yoga, la cohérence cardiaque, le mindfulness et bien d'autres, vont être essentielles. Elles vont vous apporter davantage de bien-être et renforcer vos nouveaux circuits positifs. Vous devez les entretenir et les renforcer afin de ne plus revenir dans les circuits négatifs. Ces techniques complètent donc parfaitement NERTI.

### À RETENIR

Positiver,  
c'est augmenter le baromètre de votre moral vers le beau fixe !

Je vous rappelle également que NERTI ne va pas non plus vous empêcher d'être ému. Les gens me demandent parfois : « *Est-ce que je risque de perdre ma sensibilité ?* »

Pas du tout. Et je dirais même, au contraire, vous allez gagner en sensibilité. Mais une sensibilité saine, libre et non invalidante.

Depuis que je me suis libéré émotionnellement, je suis plus sensible qu'avant. Quand j'étais timide, je ne pleurais jamais, ni de joie, ni de tristesse. J'étais bien trop blindé pour me le permettre. Maintenant, il m'arrive régulièrement d'avoir les larmes aux yeux en lisant ou en écoutant les témoignages des gens qui se sont libérés avec NERTI, par exemple, ou en voyant des marques d'amour. Mais il s'agit de belles émotions parce que je suis ému. C'est très agréable et cela m'était totalement impossible avant d'avoir nettoyé mes hyper-réactivités. À l'époque où je souffrais de ma timidité maladive, j'étais tout le temps en contrôle, j'avais des blocages. Car pour moi, un « vrai mec » ne devait pas être sensible. Aujourd'hui, tout a changé et je peux m'autoriser cette sensibilité beaucoup plus facilement. De même, cela améliore l'intuition des gens qui ont des qualités intuitives. Bref, tous ces paramètres sont nettement meilleurs.

# X. Les 7 pièges à éviter



Il y a 7 pièges à éviter pendant le processus NERTI.

## 1. Forcer le processus

Évitez de chercher à faire quelque chose quand vous êtes arrivé dans la mémoire traumatique. Il faut juste laisser le revécu se faire. Laissez votre cerveau reptilien revivre ce qu'il a vécu sans forcer, ni contrôler, ni vouloir plus. Il a assez souffert la première fois, il est inutile d'en rajouter. Cela empêche de passer le verrou. Il faut juste laisser le film se dérouler et éviter de forcer.

## 2. Chercher à comprendre

Si vous cherchez à comprendre, vous montez à l'étage de la pensée et vous n'êtes plus dans le cerveau reptilien. Il est donc très important de ne pas chercher à comprendre. Laissez-vous vivre ce que vous êtes en train de ressentir durant la séance en focalisant sur les sensations et ne faites rien d'autre.

## 3. Limiter les sensations

C'est-à-dire faire en sorte qu'elles soient moins fortes. Nombreux sont ceux qui soufflent pour se calmer lorsqu'ils rencontrent des sensations désagréables durant la séance. C'est une grande erreur ! Il ne faut surtout pas le faire ! Même si, dans le revécu, vous êtes en arrêt respiratoire, laissez bloquer, ne vous en faites pas, il n'y a aucun danger parce c'est juste une mémoire. Le cerveau reptilien va faire le nécessaire pour relancer la respiration normale quand il l'estimera nécessaire.

Il est très important de comprendre que le revécu est une mémoire. C'est quelque chose qui s'est déjà passé, on l'a réellement vécu, donc notre corps et notre cerveau reptilien s'en souviennent. En fait, durant la séance d'Auto-NERTI, c'est un peu comme si on revivait la vie passée dans un film. Ce film a un début, puis

il y a des péripéties, il y a du suspense, on croit que le héros est mort, mais à la fin il s'en sort vivant. Et le héros de ce film : c'est vous ! C'est la personne qui fait la séance. À la fin, le héros s'en sort toujours. La meilleure preuve que vous avez déjà survécu la première fois est que vous êtes en train de lire ces lignes.

Donc quand vous revivrez votre mémoire traumatique, vous pourrez être à 100 % certain que vous allez vous en sortir indemne. Tout cela pour vous dire que vous ne prenez aucun risque à vous laisser revivre la situation, même si, parfois, vous devez passer par un grand moment de suspens. Vous connaissez déjà la fin du film, c'est-à-dire que vous savez déjà que vous allez vous en sortir et qu'il finit bien. Il est donc primordial d'éviter de chercher à limiter ou à forcer les sensations afin de faciliter l'arrivée au verrou.

## 4. Chercher à retrouver l'émotion vécue au moment du trauma

Ce n'est pas du tout ce que l'on veut faire avec NERTI. On ne cherche pas à retrouver ce qu'on a vécu à ce moment-là, mais ce qui nous intéresse, c'est ce qui réagit encore maintenant à l'évocation du souvenir. Surtout que l'événement dont vous vous souvenez n'est pas l'événement codant (inconscient) mais l'événement déclencheur.

Voici une métaphore qui vous permettra de comprendre comment reconnaître le véritable événement traumatique. Je viens vers vous et je saute à pieds joints sur vos pieds. Vous allez avoir très mal aux pieds, mais sur le moment vous n'avez pas peur. Vous avez simplement mal. Ça, c'est l'événement traumatique, le codant. Quelques temps après, je reviens vers vous avec la même attitude que lorsque je suis venu vous marcher sur les pieds. Là, vous avez peur mais vous n'avez pas mal aux pieds.

Souvent les gens pensent que la mémoire traumatique dans cette histoire, c'est la peur, alors qu'en réalité, c'est la douleur aux pieds. Vous n'avez pas eu peur au moment où vous avez eu mal aux pieds.

Tant que vous ressentez de la peur, vous n'êtes pas au bon endroit. Vous n'êtes pas dans le revécu de la mémoire traumatique du cerveau reptilien. Ce que vous faites n'aura donc aucun effet thérapeutique.

Pour revenir au bon étage mental, focalisez-vous sur vos sensations en vous posant les « questions magiques » :

« Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? »  
 « Dans quelle partie de mon corps ça se passe ? »

Beaucoup de personnes font cette erreur d'aller au mauvais étage au moment de démarrer leur séance de NERTI. Elles essaient de retrouver l'émotion de peur, alors que l'émotion de peur ne s'est pas produite au moment du trauma, donc ce n'est pas le codant. L'émotion de peur, c'est le déclencheur. Et dans l'histoire, par exemple, le déclencheur se produit avant même que je ne saute sur vos pieds, dès les premières secondes où je viens vers vous pour la seconde fois.

En général, on ne se rappelle que de l'événement déclencheur, on ne se rappelle pas de l'événement traumatisant. Il est pratiquement toujours amnésié, occulté et inconscient.

### À RETENIR

Il faut éviter de chercher l'émotion initiale  
 car ce n'est pas l'événement traumatisant !

Le nettoyage se fera uniquement  
 si on laisse revivre l'événement  
 traumatisant premier = le codant

## 5. Rester au niveau des émotions

Se dire « Là, j'ai peur » et rester sur la peur est inutile. La peur nous fait perdre de vue nos sensations. Or, rappelez-vous, la peur n'est pas le codant. Ce n'est que le second événement : le déclencheur (ou un des généralisateurs). Le premier événement, le codant, dans l'exemple, est la douleur aux pieds ; quel que soit l'exemple, le codant est uniquement composé de perceptions. Tant qu'on est dans l'émotion, on ne peut pas être dans la résolution. Ici, il faut toujours être au niveau de « ce que ça fait dans mon corps ». C'est pour cette raison que les questions qu'on va utiliser à chaque fois sont les suivantes :

« Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? »  
 « Comment est-ce que je ressens la sensation dans mon corps ? »  
 « Dans quelle partie de mon corps ça se passe ? »

C'est LA question clé, la « question magique ». Il est très important de l'intégrer.

Lorsqu'on part au niveau de l'émotionnel et principalement lorsqu'il s'agit de la peur, on est encore dans un événement déclencheur. On n'est pas en train de revivre le bon moment : le codant. On n'est pas face au codant initial, on n'est donc pas encore arrivé au niveau de la mémoire reptilienne.

### **Comment savoir si on est au niveau de la mémoire reptilienne ?**

C'est simple : il n'y a plus d'émotionnel. Les personnes l'expérimentent souvent en disant :

« *Oui, ça fait super mal, ça brûle...*  
— *Et vous avez une peur, une colère, une tristesse ?*  
— *Non, juste ces sensations.* »

Au moment de la séance, quand vous êtes au bon étage mental, celui du cerveau reptilien, vous allez parler avec une voix très neutre, totalement dépourvue d'émotion, comme désincarnée. C'est un très bon indicateur pour vous assurer que vous êtes en train de faire votre séance parfaitement. Si une émotion surgit, il faut la laisser faire. Il ne faut surtout pas tenter de la contrôler. Il faut à tout prix l'accueillir et revenir tout le temps au niveau des sensations avec les « questions magiques ».

## **6. Partir dans l'imaginaire**

Certaines personnes restent au niveau du mental, dans l'imaginaire. Elles utilisent des métaphores : « *C'est comme du feu à l'intérieur de moi.* » Du coup, elles voient du feu, une boule de feu. Elles voient éventuellement un dragon. Sauf que si on reste dans l'imaginaire, on se trouve au niveau de la pensée. L'imaginaire c'est la pensée. De nouveau, ce n'est pas le bon étage mental pour faire le nettoyage. Le bon étage pour utiliser NERTI, c'est le cerveau reptilien. Et le cerveau reptilien n'a pas d'imaginaire. Il a uniquement la perception élémentaire, brutale, animale des sensations.

*Si on commence à voir des images,  
des rêves, des métaphores, ce n'est pas le bon niveau !*

Cela signifie qu'on n'est pas encore arrivé au bon endroit. Il faut revenir en arrière et reporter de nouveau son attention sur les sensations uniquement, grâce aux « questions magiques » qu'on a déjà évoqué précédemment :

« *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* »  
 « *Comment je le sens dans mon corps ?* »  
 « *À quel endroit ça se passe dans mon corps ?* »

## 7. Ne rien faire

La dernière erreur que font pratiquement tous ceux qui continuent d'avoir toujours les mêmes problèmes est la suivante : ils ne font rien pour changer ! Il y a par exemple des personnes qui savent très bien quels sont leurs problèmes. Elles connaissent les solutions mais n'agissent pas. Alors, forcément, le problème persiste. C'est malheureux mais cela arrive plus souvent qu'on ne le croie. J'en connais un certain nombre autour de moi.

Malheureusement, dans ce cas-là, on ne peut rien faire pour la personne, mis à part essayer de la motiver. Et souvent, ce n'est pas évident.

En conclusion de ce chapitre : il faut rester conscient dans son corps tout le temps de la séance de NERTI même si ça n'a pas l'air facile. Malheureusement, ce n'est pas simple comme bonjour, sinon déjà plus personne ne souffrirait de peurs irraisonnées. En fait, le problème vient notamment du fait que la plupart des personnes cherchent à gérer leur réactivité quand elle surgit, au lieu de laisser le nettoyage émotionnel se faire naturellement. L'hyper-réactivité émotionnelle est une pathologie du contrôle. Notre principal problème pour utiliser NERTI est d'avoir un cerveau « intelligent ». Et ce cerveau « intelligent », en cherchant à contrôler les émotions, bloque le système naturel de nettoyage émotionnel. Si on n'avait que le cerveau reptilien, il n'y aurait pas tous ces problèmes. En effet, aucun reptile n'a de phobie.

Il faut effectivement être doté d'un certain type de cerveau plus évolué pour avoir des phobies.

Maintenant, on va parler de la recette elle-même, c'est-à-dire de tout le processus qui va mettre en pratique ce qu'on vient de voir. Mais d'abord, comme avant de commencer une recette, il faut préparer les ingrédients !



# XI. À savoir avant de pratiquer l'Auto-NERTI

## Quelques ingrédients indispensables

Le premier ingrédient, c'est votre hyper-réactivité. Cela paraît évident mais vous devez définir clairement le sujet sur lequel vous voulez travailler.

Précisez : la phobie, la peur, la réactivité anormale que vous souhaitez traiter. Vous dites, par exemple :

*« Chaque fois que je suis dans une relation, j'ai peur d'être abandonné, du coup je stresse et je crie tout le temps. Je vais donc travailler sur ce problème. »*

Ensuite, vous allez devoir cultiver les deux talents, très importants, dont je vous ai parlé : savoir lâcher prise et rester au bon étage mental.

### 1. Exercices de lâcher prise

Pour lâcher prise, laissez faire ce qui se passe dans votre corps et arrêtez de contrôler. Pour cela, il y a des exercices à pratiquer régulièrement.

Demandez par exemple à quelqu'un de tenir votre main, avec le bras à l'horizontal, puis de la lâcher. Il y a des gens qui ne relâchent pas leur bras, même si vous retirez votre main. Pour que cet exercice réussisse, il faut que la main retombe le long du corps sans aucun frein.

Un autre exercice est de vous laisser tomber sur votre lit en arrière. Mais faites attention si vous avez des douleurs dans la nuque et assurez-vous à l'avance de ne pas tomber sur quelque chose de dur.

Un autre exercice est de vous laisser tomber dans les bras de quelqu'un qui est face à vous avec plusieurs personnes, en fonction de votre poids, qui vous maintiennent les bras derrière.



Vous pouvez également vous balader les yeux fermés avec quelqu'un qui vous guide ou seul chez vous. C'est un très bon exercice de lâcher prise.

### **À RETENIR**

Arrêtez de vouloir tout contrôler !  
Lâchez prise !

Vous pouvez également faire à deux : l'algue et le petit poisson. Fermez les yeux et imaginez être une algue se balançant au gré des courants. Votre partenaire va jouer le petit poisson en venant doucement avec une main picorer un endroit de votre corps. À cet endroit cela va induire un mouvement de votre part car l'algue est fluide et le moindre contact va la faire bouger avant qu'elle ne revienne à sa position de départ. Les pieds doivent absolument rester ancrés au sol.

Au niveau des sensations, voici quelques exercices :

Appuyez assez fort sur un des vos ongles, normalement vous devriez avoir un peu mal. Laissez faire la douleur, ne luttez pas contre elle et laissez-la s'estomper.

Prenez une douche froide et essayez de ne pas lutter contre le froid, laissez faire. Ne le faites pas pendant deux heures, bien évidemment. Quelques instants suffisent, vous allez sentir une réaction de tension. Lâchez cette tension et laissez-vous envahir par le froid.

Accueillez et acceptez ce que vous ressentez tel que vous le sentez. Entraînez-vous à exprimer ce que vous vivez. Dites par exemple : « *Je sens que j'ai mal, ok, je sens que ça pique.* »

## **2. Reconnaître les sensations**

La question essentielle à vous poser régulièrement est : « Qu'est-ce que je sens dans mon corps ? » Comme en sophrologie, vous pouvez vous entraîner à exprimer ce que vous ressentez. La sophrologie est un très bon complément de NERTI parce qu'on apprend à accueillir nos sensations et à les laisser faire telles qu'elles se présentent, qu'elles soient agréables ou non.

Lorsque vous vous réveillez le matin, demandez-vous comment vous vous sentez dans votre corps. Vous pouvez vous dire : « Je me sens bien, mais il y a un endroit qui me fait mal et des endroits qui vont bien. » Quels sont les parties de mon corps qui vont bien ? Quels sont les muscles qui me font mal ? Quels sont les points qui sont désagréables ? Quels sont les parties qui sont neutres ? Accueillez aussi bien la neutralité que l'agrément et le désagrément. Observez et laissez faire. Plus vous êtes capable de faire ainsi, plus NERTI se déroulera facilement et tranquillement. Moins vous êtes capable de vous laisser faire, plus la séance sera longue, pénible et difficile parce que le revécu, la mémoire traumatique, est un ensemble de sensations qui s'enchaînent les unes derrière les autres : si vous ne les laissez pas faire, vous risquez d'être bloqué et la libération ne sera pas au rendez-vous.

Il faut donc sentir aussi bien les sensations que les non-sensations, c'est-à-dire les pertes de sensations. Par exemple, vous allez sentir une espèce de flottement avec vos jambes, comme si elles étaient anesthésiées. Parfois, on ne sent plus les jambes, les bras ou la tête. Cela pourrait d'abord vous paraître bizarre, mais cela fait partie des sensations qu'il faut laisser faire. En fait, le cerveau reptilien revit tout ce qu'il a ressenti physiquement.

Si, par exemple, à un moment, il y a eu une coupure de sensations car un nerf a été coincé, cela explique qu'on ne sente ni les jambes ni les bras. De même que lorsqu'on s'endort sur un coussin, il arrive un moment où on ne le sent plus. Cette non-sensation fait partie du revécu, donc il est très important de laisser faire et de vraiment lâcher prise de tout ce qui se passe.

Si, parfois, vous sentez un blocage, accueillez-le lui aussi, en focalisant sur la sensation de blocage elle-même. Si vous sentez une émotion, laissez-la et observez ce qu'elle fait dans votre corps. Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez envie de vomir, laissez augmenter autant qu'elle le veut cette envie de vomir. Si vous sentez que vous avez mal à la tête, laissez empirer ce mal de tête même si vous avez l'impression qu'il vous déchire le cerveau ou que celui-ci va exploser.

Il est important de préciser que cela pourrait être violent et qu'une grosse migraine pourrait se déclencher. Si, pendant la séance, une migraine intervient, ne dites surtout pas : « *Ah non, je ne veux pas de migraine !* », mais laissez-la agir, car elle fait partie des sensations imprimées dans votre mémoire. Souvent, comme effet collatéral, elle disparaîtra définitivement avec le nettoyage émotionnel. Cela est extraordinaire. Même si vous pensez parfois que des douleurs n'ont aucun rapport avec votre hyper-réactivité, comme une douleur lombaire, par exemple, laissez faire. Si, pendant la séance, vous sentez quelque chose, sachez que cela fait partie du processus. Si cela n'a rien à voir avec le nettoyage émotionnel, cela disparaîtra pendant la séance.

### 3. Un exemple de non sensation

Je me rappelle que lorsque je faisais du théâtre pour dépasser ma timidité, une personne avec laquelle je jouais avait une grosse entorse de la cheville. Il ne pouvait pas poser le pied par terre. Il devait jouer son rôle et son personnage n'avait pas d'entorse. Une fois entré dans son personnage, il ne devait donc plus l'avoir. Quand il montait sur scène, en effet, il ne sentait plus son entorse, parce que dans le rôle, il n'y avait pas d'entorse. Alors, il jouait sa scène tranquillement. Lorsqu'il quittait la scène, il se plaignait d'avoir très mal alors qu'il n'avait plus eu mal pendant tout un moment. Son personnage n'était pas malade, mais lui, si !

Ce que je veux expliquer, c'est que toutes les sensations vécues dans une situation font partie de cette situation. Lorsque le cerveau reptilien revit une mémoire traumatique, toutes les sensations qui sont revécues dans la situation réactivée à ce moment-là font partie de cette mémoire. S'il n'y avait pas de douleur dans la mémoire traumatique alors il n'y aura pas de douleur dans le revécu. Même si vous avez mal à la tête en début de séance, ce mal de tête disparaîtra pendant la séance et réapparaîtra vraisemblablement à la fin. Mais si vous sentez le mal de tête persister pendant la séance, cela veut dire qu'il fait partie des traumatismes à nettoyer. Souvent, la mémoire traumatique empêche le fonctionnement normal et naturel de l'organe concerné, c'est la raison pour laquelle cet organe est pathologique.

Une personne souffre de lumbago, par exemple, et chez elle, le lumbago fait partie de sa mémoire traumatique. Durant le nettoyage, la douleur du lumbago se manifestera certainement. Elle risque donc d'avoir très mal au bas du dos pendant la séance, mais il faudra laisser faire pour que sa mémoire se libère du traumatisme. Le lumbago va diminuer dans les jours suivants, à condition que son dos ne soit pas trop gravement atteint.

### 4. Rester au bon étage mental

Une autre chose très importante est de rester au bon étage mental.

Si vous réfléchissez et que vous imaginez vos sensations, cela veut dire que vous êtes à l'étage des pensées. Vous pouvez raconter pendant des années que la petite araignée n'est pas dangereuse. Si vous en êtes phobique, cela ne changera rien.

Le deuxième des trois étages du cerveau est celui des émotions. Nous avons vu précédemment que tant que vous sentez la peur, vous n'êtes pas au bon moment, vous êtes face à l'événement déclencheur et non au niveau de l'événement codant,

donc vous n'êtes pas dans la mémoire traumatique. Au niveau de la mémoire traumatique, je rappelle qu'il n'y a pas d'émotions, mais uniquement des sensations. Le cerveau reptilien n'a pas d'émotions. Il n'est que perception. Donc si vous avez des émotions, laissez-les faire mais surtout ramenez votre attention et observez ce qui se passe dans votre corps en utilisant les « phrases magiques » :

« *Comment je perçois la sensation dans mon corps ?* »

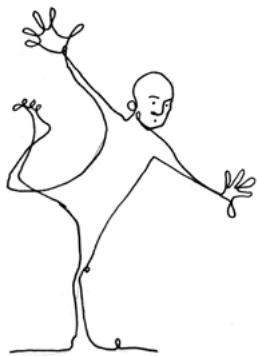
« *Comment je la sens dans mon corps ?* »

« *À quel endroit ça se passe dans mon corps ?* »

Si une grande tristesse ou un désespoir vous envahit durant la séance de NERTI, laissez-vous sombrer et observez sans contrôler les sensations dans votre corps.

Encore une fois, il faut lâcher prise. Parfois les gens disent :

« *Je ne sens rien dans mon corps. J'ai une émotion claire mais je ne sens pas.* »



**Physiologiquement, il n'est pas possible de ressentir une émotion sans percevoir de sensations.** Les études s'accordent pour démontrer que l'émotion est une codification du cerveau basée sur une perception sensorielle. Cela veut dire que lorsque vous avez une pensée qui vous fait peur, cette pensée est réveillée parce que vous avez une mémoire traumatique ou un événement désagréable lié à l'objet de la peur. Par conséquent, le système nerveux envoie l'information au cerveau reptilien qui accélère le cœur, fait transpirer,

fait rougir et ainsi de suite. Ces informations sont perçues par le haut du cerveau, le cortex cérébral qui, lui, est capable de dire « *J'ai peur* ». Mais il ne peut le dire qu'en recevant d'abord l'information des sensations physiques du corps. D'ailleurs, plusieurs études scientifiques récentes ont démontré une corrélation surprenante entre l'injection de Botox sur le visage et les perceptions sensorielles des personnes qui en ont fait usage.

Le Botox (ou toxine botulique), utilisé comme antirides, anesthésie les muscles du visage et les empêche de se contracter. Il a été démontré que les personnes qui ont eu recours au Botox ont moins de mouvements d'expressions émotionnelles sur le visage, telles que la joie, la peur, la tristesse, l'incrédulité, le dégoût, etc. Parallèlement, les chercheurs ont aussi noté une baisse significative de l'intensité des perceptions émotionnelles des patients botoxés. En résumé, ces personnes

sont insensibilisées parce qu'elles perçoivent moins d'informations sensorielles. L'activation motrice modifie l'humeur parce qu'elle modifie la perception. Quand vous souriez, vous sentez l'action du sourire, vous sentez les muscles qui vous font sourire et cette sensation vous rend plus heureux. De la même façon, on ne peut avoir peur que parce qu'on a perçu des sensations dans notre corps qui nous ont indiqué qu'on avait peur. Cela démontre l'impossibilité physiologique de percevoir une émotion sans percevoir une sensation correspondante.

Ceux qui disent : « *Je ne sens rien* » et pensent qu'ils n'ont pas de sensation sont en réalité en train d'invalider ou de ne pas valider celles qu'ils sont en train de ressentir. En fait, ils ont des sensations mais ils pensent que ça ne doit pas être « ce qu'il faudrait ressentir ». Ils recherchent autre chose de plus complexe ou plus conforme à leurs attentes.

Ils n'imaginent pas que tout ce qu'on leur demande de percevoir puisse être aussi simple que cela : « *Ça me gratouille la poitrine* », « *Ça m'appuie là* », « *Je sens quelque chose qui me tire la tête en arrière* ».

En fait, c'est ce genre de sensation très simple qui constitue la mémoire du cerveau reptilien. C'est aussi élémentaire que cela. Restez donc strictement concentré sur les sensations et retenez bien qu'elles comptent toutes. Absolument tout ce que vous ressentez au moment où vous faites la séance doit être pris en compte. Qu'elles soient ou non en rapport avec le problème que vous traitez, qu'intellectuellement vous l'admettiez ou non, toutes les sensations comptent, absolument toutes..., aussi puissantes et même aussi ténues soient-elles, sans oublier les pertes de sensations.

#### À RETENIR

Rester au niveau des sensations.  
Se demander : « *Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ?* »  
Ne négliger aucune sensation ou non-sensation.

## 5. Exemples de sensations originales

Il peut y avoir des sensations originales, comme un léger tremblement intérieur, des sensations de lourdeur, un picotement, le besoin de roter, un noeud qui sert très fort les épaules, les mâchoires qui vibrent, etc.

Je vais maintenant à la fois vous donner des exemples concrets de ce que vous pouvez ressentir et, en même temps, remercier à ma façon les milliers de personnes

qui m'ont fait confiance et qui ont utilisé ma formation en ligne ces 24 derniers mois en leur laissant quelques instants la parole pour illustrer ce propos :

Karine : « *Cœur qui s'emballe, qui serre, puis gorge serrée, étouffement, puis envie de vomir et vite se mettre à courir pour aller rendre car les spasmes étaient violents, j'ai laissé faire, j'avais l'impression qu'il fallait que ça sorte mais rien n'est sorti. J'ai beaucoup toussé et toutes ces sensations ont duré 10 minutes.* »

Fafou : « *Je n'ai rien senti de flagrant au début. Ensuite j'ai eu un frisson dans tout le corps, la respiration courte, puis une lourdeur au bas du crâne, entre les oreilles. Cette lourdeur s'est diffusée dans la nuque et les épaules. J'ai eu aussi une forte douleur dans le haut du bras droit vers l'avant. Puis un malaise au niveau du pancréas ou de la rate, je ne sais pas trop. La douleur du dos au niveau du cœur s'est transformée et j'ai senti comme un étau autour de la poitrine, c'était pas cool... La douleur du bras a diminué et un picotement s'est installé un petit moment. La lourdeur au crâne et dans la nuque est restée présente, à peine diminuée... L'étau s'est desserré et je respirais mieux. Je me sentais vide et fatiguée, comme le calme revenait à peu près, je suis revenue à moi.* »

Armelle : « *Je me suis alors confrontée à ma peur de cette Mme X. J'ai donc pensé à mon dragon, et là, il y a eu quelques sensations que j'ai laissé faire. Ce n'était pas très violent. Puis j'ai repensé à mon dragon, et là, il n'y avait plus de sensations. Je suis restée un peu dubitative puis j'ai continué ce que j'avais à faire chez moi. Ensuite je suis allée au travail sans plus y penser et c'est au moment d'écrire mon commentaire de séance que je me rends compte que je suis passée devant chez elle sans même prendre conscience que je n'avais pas eu d'appréhension ni de rancœur alors que d'habitude, je me fais toujours une remarque quand je passe devant chez elle ! Je vais donc fêter cela en direct : YESSSSSS !!! J'ai réussi.* »

Vous pouvez retrouver ces commentaires et de nombreux autres encore dans la formation en ligne sur le site nerti.fr. Et même, par exemple, une séance vidéo de démonstration, tournée avec l'accord de la personne, et qui montre la libération d'une phobie du sang. Le décalage entre l'intensité de la phobie et le vécu de la séance est impressionnant ! On voit le front de l'homme qui fait la séance se plisser un peu pendant 30 secondes, puis il se détend et c'est tout ! Le soir même, il a pu vérifier qu'il n'avait plus sa phobie du sang. Cela peut parfois paraître vraiment trop simple et vous vous dites « *Il est impossible que ça soit aussi élémentaire* », sauf que ça serait oublier que dans la mémoire traumatique du cerveau reptilien, entre la sensation de mort et la vue du sang, une connexion avait été établie.

Il existe des sensations qui sont litigieuses, c'est-à-dire qu'elles sont à la limite entre les sensations et les images. Comme par exemple quand une personne dit : « *J'ai une boule dans le ventre.* »

La perte de sensations est également un facteur très important. C'est souvent là qu'est le verrou. Autrement dit, cette partie de la mémoire verrouille la réactivité émotionnelle du cerveau reptilien. Le moment où l'on perd les sensations correspond au moment où le cerveau reptilien a eu une perte de conscience. C'est ce qu'il a ressenti comme une mort.

### **À RETENIR**

La perte de sensation est aussi une sensation !

Remarque : la sensation de mort est l'une des deux seules peurs instinctives avec celle des bruits forts. Toutes les autres peurs sont des peurs apprises. La perte de conscience se traduit parfois par une perte de sensation qui peut s'exprimer ainsi :

*Je ne sens plus mon corps / une certaine partie de mon corps,  
Je sens un grand vide,  
J'ai l'impression de m'enfoncer dans mon siège,  
Je sens que ça tourne, ou que je bascule en avant ou en arrière,  
J'ai l'impression de flotter,  
Mes jambes sont cotonneuses, et je ne sens presque rien également au niveau des bras. Je ne sais pas si je peux m'en servir ou pas...  
Je me sens drôlement bien...  
J'ai l'impression d'être en dehors de mon corps,  
J'ai l'impression qu'il me manque une partie du corps,  
J'ai l'impression que ma tête est détachée du corps...*

Surtout ne lâchez pas à ce moment-là ! Vous êtes au verrou ! Il suffit de continuer à observer tranquillement ces sensations jusqu'à ce que vous reveniez à des sensations plus classiques et habituelles.

## **6. « J'ai perdu mes sensations » ou « Je ne sens pas ce qui se passe dans mon corps », faire la différence**

Ce n'est effectivement pas toujours facile de sentir la différence entre le fait de perdre toutes ses sensations et de retrouver son état « normal », et cela peut même être compliqué pour certains. En général, la personne qui ne perçoit plus de sensations hésite au moment de décrire à haute voix ce qui se passe dans son corps : « Voilà, je ne sais pas », « Si, je me sens bien », « Je ne sais pas trop, je suis bizarre ».

En revanche, une personne qui a fait un travail d'affinement des perceptions (par exemple, avec la sophrologie) va être ferme dans ses affirmations. Lorsqu'elle ne sent rien, elle dit : « *Je ne sens rien.* » Il y a une différence en matière d'énergie entre la perte de sensations et ce qu'on peut ressentir à la fin de la séance, lorsqu'on est « *vidé* ».

Quand on est dans la non-sensation, la perte de sensations, on ressent une sorte d'énergie molle, bizarre. On ne sait pas trop ce qui arrive... Pensez à cette idée de perte de conscience. Comme si vous étiez un peu vaseux ou confus.

S'il n'y a plus de sensations et que c'est un retour à un état normal, ce n'est pas du tout la même énergie. On a l'impression d'être simplement là, normalement, on pourrait dire banalement. On peut alors stopper la séance à ce moment-là.

C'est pourquoi la précision donnée à la perception de cette impression est importante, car c'est là que réside la finesse du travail de NERTI. Certaines personnes disent « *J'ai fait une séance, mais quand je me suis senti bien, j'ai arrêté* ».

En réalité, elles n'étaient pas encore allées jusqu'au point où l'on se sent bien : elles se sentaient assez bien et « flottantes », mais toujours dans cet état un peu bizarre qui caractérise le verrou. Elles ont arrêté la séance trop tôt, alors que ce n'était pas encore fini. Il fallait attendre 30 secondes, 1 minute, ou 2 minutes de plus, jusqu'à ce que les sensations reviennent. C'est une des principales causes d'échec de séances. Dans ce cas, il n'y a pas de nettoyage émotionnel abouti, donc pas de changement au niveau de la réactivité. Souvent, en sortie de verrou, les personnes se disent « *Je suis là, je m'ennuie* », ce qui montre que quelque chose a changé. Quand on arrête la séance avant de passer le verrou, c'est comme si on remettait le diable dans la boîte.

Ainsi, lorsque vous avez l'impression de tourner, de vous enfoncer, de vous laisser aller, cotonneux, lorsque vous ressentez toutes ces sensations un peu bizarres, ne vous arrêtez pas encore... Allez jusqu'au bout de la séance !

## 7. Exercices de différentiation

Sur les pages qui vont suivre, vous allez avoir l'occasion de pratiquer un exercice pour apprendre à différencier les sensations, les émotions et les pensées.

Pour cela, il vous suffit d'associer l'exemple avec la catégorie de sensations qui vous paraît correspondre, en cochant dans l'une des quatre colonnes.

Par exemple, en face de la proposition « J'ai mal à la tête », vous allez cocher la case de la colonne « Sensation ».

Après avoir rempli un tableau, vous pouvez aller vérifier si vos réponses sont justes dans le tableau correspondant qui se trouve à la fin de cet ouvrage.

## TABLEAUX DE RECONNAISSANCE DES SENSATIONS

Tableau 1	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
J'ai mal à la tête				
Ce n'est pas ma faute				
J'en ai marre				
Je suis pris dans un état				
J'ai la gorge nouée				
J'ai des fourmis dans les jambes				
J'ai envie que ça s'arrête				
J'ai peur				
J'ai pris un coup de massue				
C'est trop long				
Je ne sens rien du tout				
C'est tout houleux dans mon ventre				
Je suis triste				

Tableau 2	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
Je me sens comme un nuage				
Je ne vais pas y arriver				
Je n'en peux plus				
C'est toujours pareil				
J'ai le cœur qui bat vite				
J'ai l'impression qu'on me donne un coup de couteau				
Ça m'énerve				
Je vois tout blanc				
Je suis déprimée				
J'ai une boule dans la gorge				
Je n'arrive pas à lâcher prise				
J'ai chaud / froid				
Ça flotte				

Tableau 3	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
J'ai la nausée				
J'ai une angoisse dans le ventre				
Ça me fait plaisir				
J'ai pris un coup de jus				
Ça me gratte				
J'ai quelque chose qui remonte dans l'estomac				
Je ne sais pas où j'en suis				
Je me demande combien de temps cela va encore durer				
J'ai mal aux yeux				
Je suis perdu				
Je ressens de la panique				
Je me sens vidé				
J'ai des larmes qui coulent				

Les résultats de ces tableaux se trouvent à la [\*\*fin du livre\*\*](#).

## 8. Les questions à se poser

Pendant une séance de NERTI, il est très important de vous poser les questions suivantes avant de vous décider d'arrêter :

- « *Est-ce que je sens bien mon corps ?* »,
- « *Est-ce que je sens bien mes bras ?* »,
- « *Est-ce que j'ai l'impression d'être vraiment là, tout entier ?* »
- « *Est-ce que je n'ai pas l'impression de flotter, de m'enfoncer, de tourner, de basculer ?* »

Si vous n'êtes pas là de tout votre être, cela veut dire que vous devez continuer, car ce n'est pas encore fini. Effectivement, vers la fin de la séance, faites bien attention à cela, tâchez toujours de vérifier que quelque chose change.



Voilà pour tout ce qui concerne les préliminaires, c'est-à-dire le lâcher prise et savoir rester strictement focalisé sur les sensations. Posez-vous chaque fois la question clé suivante :

« *Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?* »

## 9. Combien de temps dure une séance ?

Une question qui se pose souvent est : « *Combien de temps doit durer la séance ?* »

Tout d'abord, cela dépend du temps de la mémoire du cerveau reptilien, c'est-à-dire du « film » à revivre. Pour certains, ce film dure quelques secondes, pour d'autres, il est plus long, mais rarement il ne dure plus de quelques minutes.

Le second paramètre est la capacité à lâcher prise et à rester au niveau des sensations. Si vous lâchez prise facilement et que vous restez au niveau de la sensation, le film va se dérouler rapidement et facilement. En revanche, si vous contrôlez et remontez dans les pensées ou les émotions, cela arrêtera le déroulement du film de la mémoire traumatique à chaque fois. C'est comme si vous appuyiez sans arrêt sur le bouton pause ou retour en arrière de votre film, vous avanceriez puis reculeriez. Du coup, cela peut durer très longtemps. Certaines personnes me disent que ça dure 1 heure ou même 2 heures. C'est presque insupportable pour eux, c'est dur à vivre. Mais parfois, ils arrivent quand même à la fin.

Alors, ce n'est pas grave de passer quelques heures sur un problème qui vous gâche la vie depuis des années. Cela vaut la peine si vous allez jusqu'au bout du processus. Mais en général, je recommande plutôt d'arrêter après un maximum de 10 minutes et de recommencer la séance de zéro pour reprendre de l'élan.

## 10. Effets indésirables

Il est possible de ressentir quelques effets indésirables pendant, voire après la séance.



On a déjà parlé de ce que j'ai appelé la « queue de comète », des sensations qui vont continuer après la séance et qui vont perdurer. Cela peut se manifester par des sensations désagréables qui restent présentes à la fin et qui vont évoluer, s'intensifiant parfois légèrement. Ce que vous devez faire à ce moment-là aussi, c'est surtout de ne rien chercher à modifier (ni en plus ni en moins). Il faut laisser faire ! Il y a forcément une réorganisation mentale après une séance de NERTI. Du fait de cette réorganisation, le cerveau va être très peu performant pendant quelques heures. On peut ressentir une grosse fatigue et on a souvent du mal à réfléchir ou, par exemple, à compter. C'est pour cette raison que je vous déconseille de conduire après une séance de NERTI, surtout sur une longue distance car la diminution d'attention après une séance est souvent assez importante.

L'influence de l'âge est à prendre en compte également. Le nettoyage se fait plus aisément quand on est jeune, parce que les circuits neuronaux sont moins rigides. Aussi, il est plus simple pour les jeunes de rester au premier étage mental. Il m'arrive même de travailler sur plusieurs problématiques durant une seule séance avec des adolescents. Leur cerveau est plus souple et la modification des circuits neuronaux est beaucoup plus facile, le système neuronal étant moins enkysté et plus plastique que celui d'un adulte.

Les années d'expérience thérapeutique orientée sur le mental peuvent aussi influencer en négatif le processus de nettoyage. En général, plus on a cherché le pourquoi du comment, moins le nettoyage sera facile. En revanche, plus on a travaillé sur des techniques comme la sophrologie, le mindfulness, la pleine conscience, le yoga et bien d'autres enseignements tournés vers le bien-être dans lesquels le corps est impliqué, plus il sera facile d'appliquer NERTI. La perception beaucoup plus fine du corps et des sensations va réduire le temps d'accès à la mémoire traumatique. Cela facilite énormément le travail.

## 11. L'amnésie du problème

J'ai constaté un fait étonnant et pourtant très fréquent : l'amnésie du problème, une fois que ce dernier est résolu. Parfois, les personnes ne se rappellent même plus des problèmes qu'ils ont traités parce que le cerveau les oublie une fois qu'ils sont nettoyés.



J'ai en tête l'exemple d'un dirigeant de supermarché venu me voir parce qu'il se mettait en colère tous les jours, plusieurs fois par jour, ce qu'il vivait mal. Il se mettait en colère contre ses employés parce qu'ils faisaient « des conneries ». Nous avons fait une séance de nettoyage NERTI sur ce sujet.

Il n'est revenu me voir qu'un mois plus tard, parce que non seulement il habitait loin, mais il avait un emploi du temps très chargé. Il est donc revenu un mois après et, comme à mon habitude, ma première question a été : « *Qu'est-ce qui a changé ?* » Il me répondit : « *Rien ! J'ai toujours des problèmes...* » J'avais noté sur mes fiches de la première séance qu'il se mettait en colère plusieurs fois par jour. Alors, je lui ai demandé quand il s'était mis en colère pour la dernière fois. Et là, il s'est arrêté. Il a cherché dans ses souvenirs. Je vois encore son regard interloqué et sa bouche ouverte de stupéfaction. Et il a fini par me dire en balbutiant à moitié : « *Pas depuis qu'on s'est vus la dernière fois* » Je lui dis : « *Ça fait un mois et vous ne vous êtes pas mis en colère une seule fois ?* » « *Et vous me dites que rien n'a changé ?* » Il répondit : « Ah oui, effectivement. » Puis, il ajouta une chose extraordinaire : « *Oui, mais c'est parce qu'ils font moins de conneries...* » Alors, je lui répondis : « *Oui, bien sûr, ils font moins de conneries exactement depuis le jour où vous êtes venu me voir. Vous ne trouvez pas ça un peu étonnant ?....* »

En fait, il avait totalement oublié qu'il se mettait en colère quotidiennement. Au final, je lui montrai mes notes : « *Regardez, j'avais noté que vous vous mettiez en colère 2 à 3 fois par jour. C'est pour ça que vous êtes venu me voir.* » Il avait complètement oublié.

C'est comme avec les pelures d'oignon, c'est la couche du dessus qui fait pleurer. Si vous enlevez celle du dessus, c'est celle qui était en dessous auparavant qui désormais fait pleurer. C'est toujours celle qui apparaît qui fait pleurer. Dans le cas de ce directeur de supermarché, c'est pareil, le problème était amnésié. Débarrassé de ce problème, son cerveau se concentrerait sur d'autres problèmes qu'il avait à résoudre.

## 12. Les changements de comportement

Il peut s'opérer chez certaines personnes un changement de comportement significatif après un nettoyage NERTI. Cela peut parfois surprendre, notamment pour les personnes qui ont tendance à être excessivement gentilles, qui disent toujours « oui », qui ne savent pas dire « non ». Quand elles travaillent avec NERTI, elles arrivent beaucoup plus facilement à dire « non » et cela perturbe l'entourage, parce que ce n'était pas dans leur habitude. De plus, les premières fois où elles osent s'affirmer, le « non » est assez puissant car elles avaient l'habitude qu'on leur « marche sur les pieds ». Et là, tout d'un coup, ce n'est plus le cas !

Je me souviens d'une jeune fille qui m'a raconté une histoire tout à fait en rapport avec ce sujet : « *Un mec m'a marché sur les pieds. Ça m'a fait mal. J'ai réagi en lui disant : "Dégage ! T'es sur mon pied, là !" Avec le copain qui m'accompagnait, on a été très surpris, moi la première, car je n'ai pas l'habitude de parler comme ça.* » Son entourage avait l'habitude qu'elle ne dise rien même si on lui faisait mal, d'une manière ou d'une autre.

Après leur séance NERTI, il y a une période où les personnes « trop gentilles » risquent d'être plus exigeantes quant au comportement qu'ont les autres envers elles-mêmes. Cela va forcément surprendre, voire énerver un peu l'entourage. Certaines d'entre elles me disent parfois :

« *J'ai envoyé bouler ma mère* », « *J'ai envoyé mon conjoint sur les roses* », « *J'ai répondu à mon patron qu'il n'avait pas le droit de me parler sur ce ton* », etc. Elles vivent souvent cela avec beaucoup de stupeur... et en même temps un peu de plaisir !

Il s'agit d'une réaction tout à fait normale, c'est le système du balancier. Après avoir été « trop gentilles », les personnes sont un petit peu trop vives sur ce point, mais cela se régulera et reviendra rapidement à la normale.

## 13. Synergie avec les autres outils thérapeutiques

Si vous êtes thérapeute ou coach, et que vous travaillez avec d'autres outils thérapeutiques, utiliser NERTI en complément de vos propres techniques, surtout lors des montées émotionnelles, est une excellente idée. La maîtrise de NERTI peut vous aider à atteindre vos objectifs. Aussi, je vous encourage à utiliser en complément de NERTI toutes les techniques de renforcement : sophrologie, cohérence cardiaque, yoga, tai-chi, psychologie positive, méditation, pleine

conscience, qi gong, reiki, et bien d'autres. Ce sont des disciplines enrichissantes à pratiquer régulièrement. Elles vont entrer en synergie avec NERTI pour un résultat souvent extraordinaire.



# XII. Comment pratiquer l'Auto-NERTI « à chaud »

Je vais maintenant vous guider pour apprendre à utiliser l'Auto-NERTI correctement.

## 1. Chaud devant !

On peut effectuer un nettoyage NERTI « à chaud » de deux façons : préparé ou non préparé.

On peut faire NERTI « à chaud » non préparé, c'est-à-dire au moment où l'émotion se déclenche. C'est ce qui est le plus facile, si c'est jouable dans le cadre social où vous vous trouvez et si cela ne vous met pas en danger. Si vous êtes en train de rouler sur l'autoroute, faire une séance NERTI en fermant les yeux est inenvisageable. Si vous êtes en pleine réunion, ce sera compliqué aussi. Mais, techniquement, c'est quand même plus facile de travailler « à chaud », quand la réactivité se présente.

Si vous devez faire NERTI « à chaud » sans vous être préparé à l'avance, c'est simple :

Laissez monter votre émotion, focalisez votre attention sur les sensations du corps en utilisant les « phrases magiques » :

« *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* »

« *À quel endroit de mon corps je ressens ce qui se passe en ce moment ?* »

Et laissez faire jusqu'au passage du verrou.

## 2. Un invité surprise

Voici des exemples de situations permettant d'utiliser NERTI « à chaud ».

Vous vous retrouvez dans votre jardin et tombez nez à nez avec un serpent, alors que vous avez la phobie des reptiles. Je vous conseille de reculer d'abord, puis de vous asseoir à proximité... Fermez les yeux et portez votre attention sur ce que vous ressentez dans votre corps en utilisant la « phrase magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* »

Là, il y a deux choses importantes : observez les sensations de votre corps et laissez faire. Cela est essentiel. Il vaut mieux que vous fermiez les yeux, ainsi, vous serez moins perturbé par les informations visuelles et plus centré sur les sensations. En effet, les informations visuelles prennent beaucoup plus de place que les autres dans notre champ mental, et le fait de fermer les yeux facilitera nécessairement le processus.

Autre exemple : vous vous trouvez face à une situation où on vous fait une remarque désobligeante. Vous sentez vraiment mal. Mettez-vous dans un coin où vous ne serez pas dérangé (les toilettes, c'est parfait) et fermez les yeux. Focalisez-vous sur votre corps en utilisant la « phrase magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* » Et laissez faire.

Ce serait le meilleur moyen de procéder si vous ne vous étiez pas préparé, et cela pourra aussi être utilisé quand un travail thérapeutique déclenche une montée émotionnelle, ou encore, plus généralement, lorsque vous sentez l'émotion vous envahir. Cela devrait être facile, vous serez rapidement libéré, car vous êtes directement en contact avec la mémoire traumatique liée aux sensations de votre corps.

Quand je dis : « *Laissez faire* », ça veut dire concrètement : fermez les yeux.

Votre poitrine se serre ? Laissez-la se serrer autant qu'elle veut.

Les larmes montent aux yeux ? Laissez-les monter.

D'autres sensations arrivent ? Laisser-les prendre toute leur puissance.

Et laissez se dérouler le « film » en sensations jusqu'à ce que tout s'apaise, jusqu'à ce que vous ne sentiez plus rien de bizarre ! Jusqu'à ce que vos sensations soient normales.

Attention si vous ne sentez « plus rien », ce qui pourrait être une perte de sensation, comme nous l'avons vu précédemment.

Allez bien jusqu'à la fin du verrou.

### 3. Vous l'avez vécu...

Voici un autre exemple représentatif de NERTI « à chaud » :

*« Je suis avec quelqu'un qui me fait une remarque et je sens instinctivement que je la prends mal. De toute façon, je prends mal les choses à chaque fois qu'on me fait une remarque de cette manière. Je vais me mettre dans mon coin pendant un moment. Je vais aux toilettes. Et là, je ferme les yeux et j'observe les sensations. Ça m'appuie sur la poitrine, je la laisse appuyer. Je sens comme une tristesse, je laisse la tristesse venir et je la sens la tristesse, je la sens dans la gorge, comme quelque chose qui bloque. Je la laisse faire aussi. Puis, je laisse venir ce qui serre dans ma gorge. Je ne m'occupe que des sensations, je n'essaie pas de me rappeler ce qu'on m'a dit mais de sentir ce qui se passe, là, dans l'immédiat. Je sens que j'ai mal au ventre. La pression sur la poitrine s'arrête mais le mal de ventre devient plus important. Le mal de ventre monte comme si j'avais envie de vomir sans que j'arrive à vomir. Puis j'ai l'impression que ma tête est prise dans un étau. Puis ça me fait mal dans la nuque. Enfin, ça se calme, ça s'arrête. Là, je me sens bien. »*

La plus grosse erreur serait de s'arrêter à ce moment-là. Quand vous vous sentez bien, posez-vous les questions suivantes : « *Qu'est-ce que je sens ? Est-ce que je sens bien mon corps ?* »

Et si vous vous sentez...

*Un petit peu flottant,*

*Un peu vaseux,*

*Un peu bizarre,*

... ou si vous vous dites :

*« Je suis bien, puis j'ai comme l'impression que ça s'illumine dans mes yeux, pas fort mais régulièrement. »*

*« Et puis, j'ai l'impression que mes jambes flottent un peu, qu'elles sont un peu au-dessus de moi, qu'elles ne touchent plus le siège. Oui, je suis bien. »*

... À ce moment-là, gardez les yeux fermés et continuez à observer tout cela. Et là, généralement, les changements sont assez subtils. Vous ne percevez pas grand-chose, c'est vraiment très faible. Et vous vous sentez engourdi, comme s'il n'était plus possible de bouger. Vous avez cette impression de ne plus pouvoir bouger et vous devez l'accepter. Vous pouvez noter une autre émotion. Une espèce de colère. Demandez-vous : « *Comment je la sens, cette colère ?* » Ça chauffe, ça chauffe dans les bras, les bras se raidissent ? Laissez-les se raidir ! Et puis ils cessent d'être raides ? Vous ne vous sentez plus flottant maintenant. « *En tout, je sens que ça va*

bien. Est-ce que je suis là ? Oui, je suis là, je sens bien mes bras, mes jambes. Oui, je suis dans un état normal. » Alors c'est fini.

À cet instant, et seulement à cet instant, il y a un vrai changement énergétique, un changement dans la perception. Voilà le descriptif d'une séance « à chaud ».

## 4. Les perceptions douloureuses

Un certain nombre de questions m'ont été posées concernant les perceptions douloureuses :

**Est-ce qu'il est possible, quand la poitrine se serre, que ça ne s'arrête pas ?**

Oui, parce que vous contrôlez. Vous devez accepter que ça continue de serrer encore et encore, et ce malgré la sensation que « ça serre trop » et même si vous dites que vous risquez d'y rester ! C'est là où il faut laisser faire.

C'est bizarre, mais je vous rappelle qu'il ne s'agit que d'une mémoire, que c'est un « film » qui est en train de se dérouler. Il est impossible de savoir à l'avance quelle sensation augmentera. Cela peut très bien être une sensation anodine au départ, ou une sensation qui est dans une partie de mon corps à laquelle je ne faisais pas attention, parce que je me disais « *Oui, j'ai mon lumbago, comme d'habitude* ». Non, si vous la sentez à ce moment-là, c'est qu'elle fait partie de la mémoire à nettoyer. La question à vous poser est la suivante : « *Si je laisse faire, qu'est-ce qui risque de se passer ?* » ou « *Si je laisse faire, est-ce que ça pourrait empirer ?* » Et si vous sentez que ça empire, alors, laissez empirer. Si vous sentez que ça doit se déplacer, alors laissez la sensation se déplacer. Si vous sentez que ça peut changer, laissez changer ! Grosso modo, il faut toujours laisser faire...

Vous voilà avec tous les éléments permettant de travailler NERTI « à chaud » et lors des événements imprévus. Dès que l'occasion se présente, saisissez-la ! C'est le meilleur moyen de traiter un problème précis. Vraiment, c'est l'idéal !

### À RETENIR

NERTI « à chaud » non préparé  
Saisissez l'instant où vous réagissez d'une façon disproportionnée  
pour poser la question suivante :  
« Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? »  
Puis suivez les sensations... jusqu'à la résolution du verrou.

## 5. NERTI « à chaud » préparé

Maintenant, nous allons voir comment faire NERTI « à chaud » sur des situations préparées à l'avance.

Prenons un exemple. Vous n'aimez pas les araignées, mais vous savez que dans le cagibi, il y en a. Donc, vous décidez d'y aller demain pour travailler à chaud en leur présence.

La démarche consiste à choisir le sujet et évaluer sa gravité. Évaluer sa gravité, cela vous oblige à vous poser la question suivante — et je continue avec l'exemple des araignées :

Quand je vais me confronter aux araignées, j'évalue ma peur à combien sur une échelle de 1 à 10 : 10/10 ? C'est-à-dire la peur maximale, affreusement handicapante, ou bien plutôt 9/10 ? etc.

Ensuite il faut définir à quel endroit et à quel moment vous allez faire ce nettoyage. Vous devez vous dire, par exemple : « *Je vais dans le cagibi demain matin faire cette séance concernant ma peur des araignées.* » Et alors, au moment où vous décidez d'y aller, déjà rien que d'y penser, en étant à l'écoute des émotions qui viennent, si elles viennent, vous allez pouvoir commencer la séance « à chaud », tout de suite.

Voilà le processus : vous faites NERTI « à chaud », c'est-à-dire que vous fermez les yeux, vous observez les ressentis dans votre corps. Vous laissez faire. Là, l'erreur que font certaines personnes, c'est de se dire : « *J'observe ce que ça fait et j'essaie de me calmer.* » Erreur ! Surtout ne faites pas ça ! Il ne faut pas vouloir se calmer ! Vous avez besoin de sentir votre corps et vous devez laisser évoluer pour permettre à la mémoire traumatique de se dérouler.

Les sensations perçues peuvent changer d'intensité (empirer, diminuer ou disparaître), changer de taille (s'élargir ou rétrécir), se déplacer ou changer de nature (exemple : une chaleur peut se transformer en vibration). Si vous êtes bien resté en contact avec les sensations de votre mémoire traumatique et que vous avez bien laissé faire, c'est certainement la seule fois où vous aurez à faire cet exercice sur ce sujet précis. Et après cela n'arrivera plus jamais, quand vous serez de nouveau dans la même situation, il n'y aura plus de réaction émotionnelle anormale.

Il arrive parfois, dans la formation en ligne, que les gens me disent :

« Je ne comprends pas : quand j'ai essayé de faire une séance sur ce sujet au module 4, je n'avais plus aucune réaction. »

Cela veut dire que ces personnes ont déjà libéré leurs mémoires traumatiques en faisant les exercices préparatoires des modules précédents, centrés sur la focalisation au niveau des sensations et le lâcher prise. Et c'est très bien. Cela veut dire aussi qu'il ne manquait presque rien pour remettre en route leur capacité naturelle au nettoyage émotionnel.

## 6. Traitement de l'inversion psychologique

Avant de commencer un nettoyage émotionnel « à froid » ou « à chaud » préparé, vous pouvez pratiquer la technique de traitement de l'inversion psychologique issue de l'EFT. Avec cette technique, on va traiter certaines failles dans le cerveau, celles qui donnent une bonne raison plus ou moins inconsciente de continuer à avoir des problèmes.



Le fait de pratiquer cet exercice, ce petit rituel, va permettre de libérer cet auto-sabotage. Quand on est sujet à une inversion psychologique, notre inconscient se débrouille pour aller à l'inverse de ce qu'on veut obtenir. C'est-à-dire qu'on veut se débarrasser de la phobie, mais l'inversion psychologique nous entraîne plutôt à nous faire dire : « Non, je ne veux pas m'en débarrasser. » Il y a une inversion entre ce qu'on veut consciemment et ce qu'on veut inconsciemment.

C'est le premier conflit. Quand on a ce conflit en tête, la libération est plus difficile. Pour libérer ce conflit, il faut tapoter sur le point « karaté », le tranchant de la main, soit avec une main, ou alors on peut taper avec les deux à la fois en les faisant s'entrechoquer tout en répétant la phrase suivante :

« Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément. » En remplaçant « ce problème » par votre difficulté. On va répéter cette phrase 3 fois.

*Exemples :*

« Même si j'ai peur des araignées, je m'aime et je m'accepte complètement et

*profondément. »*

*« Même si je n'ai pas aimé cette remarque, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément. »*

*« Même si je me suis senti super timide tout à l'heure, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément. »*

### **Comment savoir si on est en état d'inversion psychologique ?**

C'est compliqué effectivement de le savoir avant de faire la séance. C'est pourquoi je recommande de faire ce petit rituel systématiquement avant chaque séance. Au pire ça n'a aucun effet et au mieux ça facilite grandement le nettoyage émotionnel. Quand on fait le traitement de l'inversion psychologique, soit cela provoque une réaction émotionnelle, soit aucune.

Si une émotion apparaît, il suffit de démarrer une séance « à chaud ». Fermez les yeux et posez-vous la « question magique » : « *Qu'est-ce qui se passe dans mon corps* », puis laissez faire... laissez évoluer, laissez empirer une sensation douloureuse s'il le faut... Une fois ce traitement de l'inversion psychologique effectué, vous allez pouvoir commencer le nettoyage de votre mémoire traumatique.

Autre solution : il ne se passe rien. J'arrive à dire facilement ma phrase du traitement de l'inversion psychologique sans que cela provoque de réaction émotionnelle. Il n'y a donc pas d'inversion psychologique. À ce moment-là, je vais m'approcher des araignées. Quand je m'en approche, soit il ne se passe rien et je continue, soit je commence à avoir une émotion. Si je commence à avoir une émotion, de nouveau je ferme les yeux, et je laisse faire ce qui se passe dans mon corps. Je reste au niveau des sensations et je répète la « question magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps* ? »

Puis, je laisse faire. Et je laisse s'épanouir ou empirer encore une fois tout ce qui vient, jusqu'à la résolution totale des sensations qui étaient associées à mon problème dans la mémoire reptilienne.

#### **ATTENTION**

Certaines personnes confondent NERTI avec la thérapie de confrontation. En utilisant la technique de confrontation, on va dans la direction du stimulus, mais en cherchant à se calmer tout le temps.

Faire cela reviendrait à *maintenir le diable dans la boîte*.

Avec NERTI, notre but est diamétralement opposé puisqu'on veut laisser sortir le diable de sa boîte et lui tirer dessus. Soyez attentif à cela !

Reprenez la séance avec NERTI :

J'étais dans les sensations, je les ai laissé faire, je les ai laissé empirer jusqu'à ce que ça s'arrête et que mon état soit « normal ».

Autrement dit, jusqu'à ce que mon corps soit normal et non vaseux, ni bizarre, ni inaccessible, ni insondable, ni distant... Qu'il soit tranquille. Donc, si je l'ai fait correctement, normalement, je peux m'approcher des araignées. Si jamais je n'obtiens pas de résultat, je refais la même chose encore et encore, mais en 1 ou 2 fois, normalement, ça doit passer. On ne doit plus avoir à contrôler par la suite. On doit être là, tranquille face à notre sujet, sans réaction disproportionnée.

Une de mes stagiaires avait fait une vidéo dans laquelle elle fait quitter une araignée d'un bocal et la laisse monter sur son bras, alors qu'elle avait la phobie des araignées. Elle-même n'en revient pas, elle dit : « C'est extraordinaire, ça chatouille ! » Elle se rend compte que la peur n'est plus là, plus du tout.

Une autre personne a fait de même avec une souris ! Elle avait la phobie des souris. Elle est allée dans une animalerie pour faire sa séance « à chaud ». Dans l'animalerie, en s'approchant de la cage des souris, elle a fait deux passages NERTI, et au deuxième, elle n'éprouvait plus de peur, plus rien. Du coup, elle a demandé au vendeur si elle pouvait revenir faire un test. Elle lui a demandé de sortir une souris pour qu'elle puisse la caresser. Elle a alors pris la petite souris dans sa main, elle l'a caressée et a pu sentir la douceur du pelage, et elle s'est dit : « *Je n'aurais jamais pu imaginer cela !* »

Voilà pour la séance NERTI « à chaud » préparée.

## 7. Les pièges à éviter lors d'un NERTI « à chaud »

Il est important de préciser qu'il faut éviter de traiter à chaud quelque chose de latent. Nous en avons déjà parlé précédemment et c'est essentiel. Ne jamais faire NERTI à chaud sur un problème qui est présent en permanence en vous.

Certains disent : « *Je ne me sens pas bien de toute la journée, je démarre là-dessus, j'observe les sensations.* » Il ne faut surtout



pas faire une chose pareille. Ça va durer des mois, des années. Ce n'est pas une bonne idée. Vous allez empirer le problème.

D'autres expliquent : « *Je me réveille tous les matins avec une boule d'angoisse, qui est là, récurrente. Je reste avec ça et je travaille dessus.* » Ce n'est pas une bonne idée non plus.

Des problèmes latents, récurrents, comme la dépression, la fatigue chronique, ne sont pas traitables efficacement si on utilise uniquement NERTI, car il s'agit alors d'un problème global, avec le plafond de verre formé par le contrôle inconscient qui est là tout le temps. Nous n'avons pas d'élan pour faire se dérouler la mémoire traumatique, donc nous n'avons rien pour lancer le nettoyage. Avec NERTI, il faut absolument travailler à partir d'une émotion qui se déclenche puissamment.

## 8. La peur de garder les yeux fermés

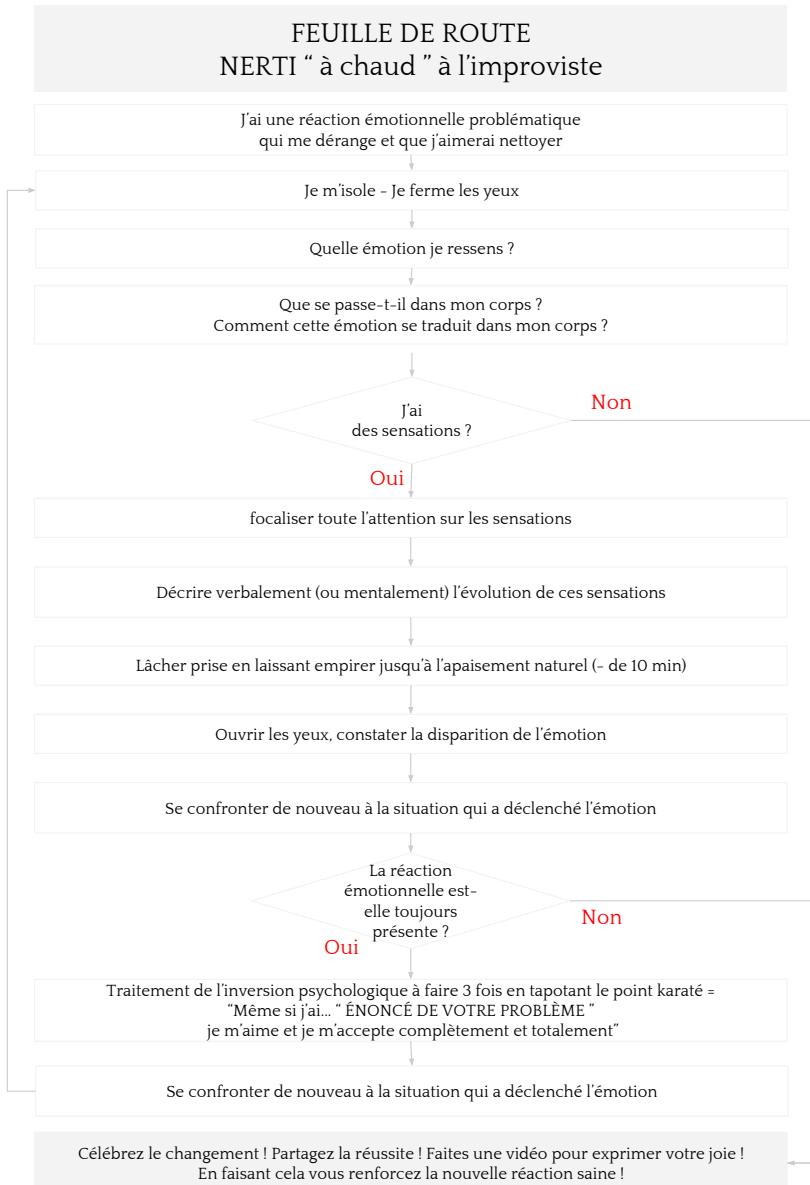
En début de séance, il se peut que vous n'arriviez pas à garder les yeux fermés, parce que cela vous met mal à l'aise.

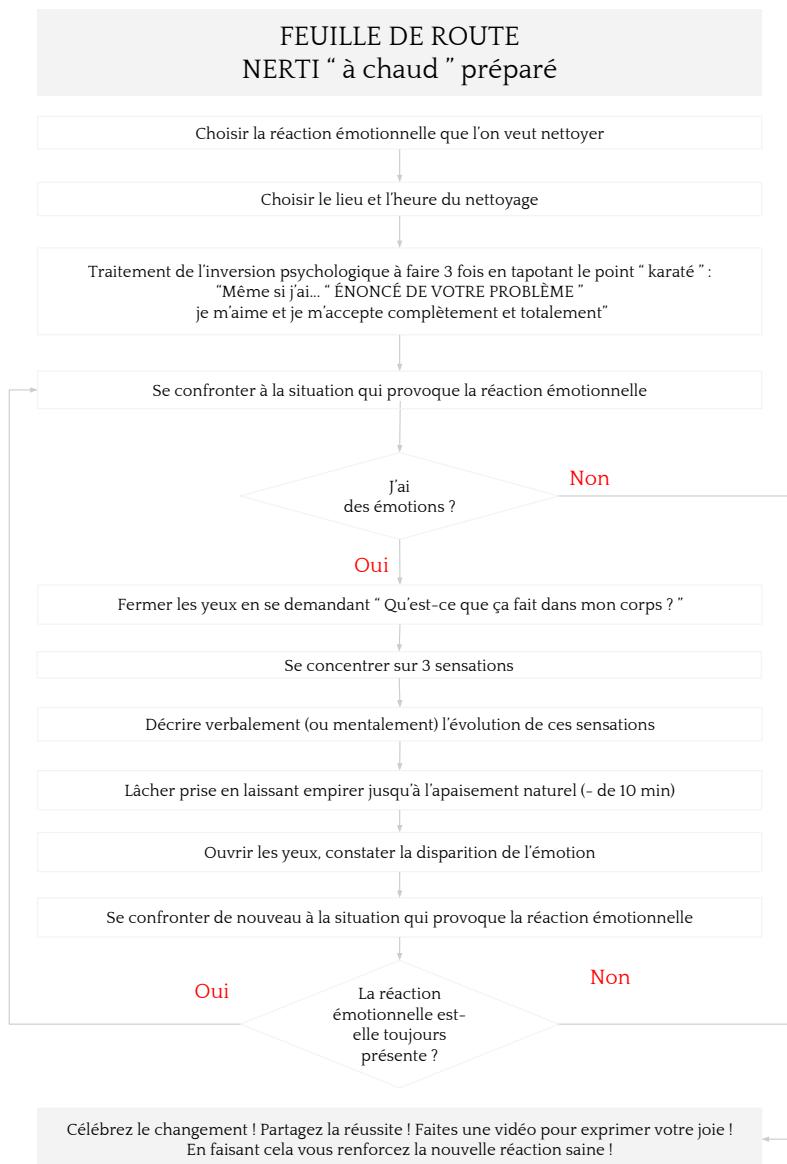
Dans ce cas, faites tout simplement un NERTI « à chaud » directement sur votre peur de fermer les yeux.

Souvent, cela libérera une peur qui est en rapport direct avec la réactivité que l'on cherche à nettoyer.



# XIII. FEUILLES DE ROUTE Auto-NERTI « à chaud »





# XIV. Auto-NERTI « à froid » : les ingrédients

Il y a une autre approche permettant d'évacuer ses hyper-réactivités : NERTI « à froid ».

## 1. Dans quelles situations utiliser NERTI « à froid » ?

Vous pouvez traiter un problème à l'aide d'une séance à froid lorsqu'il est difficile de le faire à chaud en raison de la dangerosité des situations ou pour toutes autres raisons. Dans ce cas, vous n'êtes pas en confrontation directe avec le problème. Par exemple, si vous voulez travailler sur la peur de l'autoroute, il vaut mieux le faire « à froid », car il n'est pas envisageable de le faire « à chaud » — il faudrait pour cela fermer les yeux en conduisant.

De même pour la peur de l'avion. Il est préférable de la traiter avant de prendre l'avion plutôt que d'attendre d'être vraiment confronté à la situation. Vous pouvez également utiliser NERTI « à froid » pour la peur de parler en public.

Bref, de nombreuses situations comme celles-là sont à traiter à froid lorsque la confrontation à chaud n'est pas évidente ou que vous aimeriez éviter d'avoir à revivre dans la vraie vie les mêmes réactions émotionnelles anormales.

Par exemple, vous avez perdu tous vos moyens lors d'une réunion. Pour éviter d'en être encore blessé une prochaine fois, vous pouvez faire NERTI « à froid » pour nettoyer cette mémoire traumatique. Il est intéressant dans ce cas de pouvoir déclencher de nouveau « à froid » cette mémoire traumatique, car l'idée, lorsqu'on fait du nettoyage émotionnel avec NERTI, c'est exactement cela : relancer cette mémoire traumatique pour la faire revivre à un moment différent, afin de faire comprendre au cerveau reptilien qu'il n'y a pas eu de mort à ce moment-là. Ainsi, il effacera cette mémoire traumatique et libérera la personne de sa problématique.

## 2. Laisser venir la situation de départ

Pour cela, il va falloir bien vous préparer. Vous allez laisser venir une situation de départ qui va lancer, déclencher la mémoire traumatique. C'est la première chose importante et cruciale du processus à faire en NERTI « à froid ». En effet, il faut parvenir à faire comme si vous étiez en train de vivre la situation problématique.

Vous allez donc laisser venir un souvenir, pas forcément celui que vous imaginez être le déclencheur, pas forcément non plus celui qui vous avait fait réagir de façon anormale, ni forcément le plus fort, ni forcément le dernier... Laissez se dérouler la première situation qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à votre problématique. Il est donc nécessaire de commencer dans un premier temps par faire « un état séparateur », c'est-à-dire penser à tout autre chose.

Souvent, les gens disent :

« *Je vais prendre ce souvenir, car il est le plus fort en sensations* » ou « *Je préfère prendre cette situation, car c'était celle qui m'avait fait le plus peur* ».

C'est une grosse erreur de procéder ainsi car il s'agit d'une décision mentale, c'est-à-dire une décision choisie par le cerveau supérieur pour une quelconque raison. Mais comme ce n'est pas avec lui qu'on va travailler, vous devez absolument éviter tout raisonnement mental lors du choix de la situation de départ.

Parfois, afin d'aider les gens à faire le bon choix pour créer un état séparateur, je leur pose l'une des questions suivantes :

« *Qu'est-ce que vous avez mangé hier ?* » ou « *Quelle est votre lieu de vacances préféré ?* », ou alors je leur demande de compter de 7 en 7 dans l'ordre décroissant à partir d'un grand nombre ou de faire une multiplication un peu compliquée ou d'épeler leur nom et leur prénom à l'envers, etc.

L'objectif est de détourner l'attention du cerveau supérieur.

La question suivante sera : « *Par rapport à “énoncé de votre problème”, qu'est-ce qui vous vient comme souvenir ? Le premier qui vient maintenant.* » Ou : « *Est-ce que vous auriez un exemple d'un moment où vous avez eu “énoncé de votre problème” ?* »

Remplacez « **énoncé de votre problème** » par le sujet que vous voulez nettoyer.

Vous pouvez parfois être surpris par la réponse ! Je me rappelle une fois où je posais cette question à une femme qui avait effectivement une phobie des araignées.

La réponse a été la suivante : « *C'est la fois où je me suis retrouvée dans les toilettes et coincée à l'intérieur.* » Consciemment, cette réponse n'a aucun rapport avec sa phobie des araignées car il n'y avait pas d'araignées dans les toilettes ce jour-là. Mais au niveau émotionnel ainsi qu'à ceux de l'inconscient et du cerveau reptilien, c'est ce qui est le plus en rapport en termes de souvenirs puisque c'est ce qui est venu en premier. C'est donc cette image de départ qu'il faut prendre.

Si vous commencez à vous dire « *Je ne veux pas prendre ça, je veux choisir un autre souvenir* », vous allez compliquer les choses et la séance risque de ne pas bien se dérouler car vous n'êtes pas tout à fait en prise avec la mémoire de votre cerveau reptilien.

Il faut à tout prix prendre le souvenir qui vient spontanément, le premier, quitte à refaire plusieurs états séparateurs et reposer la question, jusqu'à ce que vous en ayez un qui vienne d'elle-même. Si vous parvenez à laisser venir la bonne situation de départ, le reste va très souvent se dérouler facilement. La plupart des difficultés à travailler à froid viennent d'une erreur liée à la situation de départ qui va lancer la séance de NERTI. **Voilà pourquoi il est très important non pas de bien « choisir » ce moment-là, mais plutôt de bien le « laisser venir ».**

Même si, intellectuellement parlant, le souvenir qui est venu spontanément n'a rien à voir avec le problème à traiter, il faut le prendre, et je dirais même que plus il s'agit de quelque chose qui vous surprend véritablement, plus cela présage un nettoyage efficace.

Dans l'exemple précédent, l'élément déclencheur correspond au moment où la personne, quand elle était enfant, avait été enfermée dans les toilettes, si bien qu'elle n'avait pas réussi à ouvrir la porte. Même s'il n'y avait pas d'araignées à ce moment-là, c'était effectivement l'élément déclencheur, donc c'est ce qu'il fallait prendre comme situation de départ.

### À RETENIR

NERTI « à froid » en 4 points clés

- 1 Accès à la situation de départ
- 2 Traitement de l'inversion psychologique
- 3 Le lâcher prise
- 4 La focalisation sur les sensations corporelles

### 3. Déroulement détaillé d'une séance

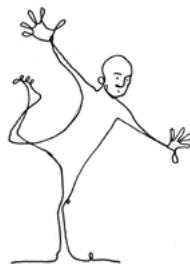
Tout d'abord, évaluez toujours votre peur sur 10. Puis, faites un traitement de l'inversion psychologique en tapotant sur votre point « karaté » en disant : « *Même si j'ai peur de "énoncé de votre problème", je m'accepte complètement et profondément.* » Si rien ne se déclenche, ne faites rien. En revanche, si cela lance votre mémoire traumatique, comme lorsque vous utilisez NERTI « à chaud », fermez les yeux et posez-vous la « question magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* », puis laissez dérouler le film des sensations dans votre corps, comme si vous étiez en situation, « à chaud ».

Il arrive également qu'au moment où la situation se présente à votre esprit, la mémoire se déclenche tout de suite et qu'une émotion survienne. Dans ce cas, il faut la prendre immédiatement et la traiter à chaud sans attendre.

Pour cela, fermez vos yeux et répétez la « question magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?* », puis laissez grandir les sensations, laissez faire jusqu'à ce que votre état redevienne normal.

Encore une fois, attention lorsque vous vous sentez apparemment « normal ». Posez-vous les questions suivantes :

- « *Est-ce que je sens bien mon corps ?* »
- « *Est-ce que je me sens flotter ?* »
- « *Est-ce que j'ai l'impression de basculer ?* »
- « *Est-ce que j'ai la tête qui tourne ?* »



Si vous répondez « oui » à l'une de ces questions ou si vous vous sentez un peu bizarre, restez un moment immobile et continuez à observer la variation de vos sensations, n'arrêtez pas la séance. Vous êtes exactement au niveau du verrou. En revanche, si vous répondez « non » à toutes ces questions et ne sentez plus rien de bizarre, cela signifie que le nettoyage a été effectué, alors, vous pouvez vous arrêter. Vous avez bien passé le verrou.

Après l'inversion psychologique, qu'il ne se soit rien passé ou qu'il se soit passé quelque chose et que vous ayez nettoyé, fermez alors les yeux et imaginez-vous retourner dans la situation de départ, celle que vous aviez laissé venir. Essayez de retrouver ce que vous aviez vu et entendu à ce moment-là.

Ne cherchez pas à retrouver une émotion. C'est souvent l'erreur qui est faite, en essayant par exemple de se remettre dans la même peur (ou autres émotions) ressentie au moment initial. Il ne faut surtout pas procéder ainsi. Cherchez uniquement les images et les sons associés à ce que vous faisiez, bref, à vous remettre physiquement dans la situation.

Il se peut qu'il y ait des émotions associées, mais c'est rare. La plupart du temps, ce n'est pas la même émotion qui revient cette fois. Et une fois que vous vous êtes remis dans cette situation-là, observez ce que vous ressentez dans votre corps. Cela est très important.

Interrogez et exprimez toutes vos sensations à voix haute :

*« Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Qu'est-ce qui change dans mon corps, là, maintenant ? », « Je suis là, confortablement installé, je décide de faire la séance, j'imagine que je me trouve dans les toilettes au moment où j'étais enfermée, et je vois cela, qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? Eh bien, je sens que ça me démange dans la gorge, je sens que ça me serre la poitrine, je sens que ça me fait chaud aux jambes, j'ai l'impression que mes jambes tremblent. C'est ça que je sens. »*

#### 4. Étape intermédiaire : collecter 3 sensations

Je vais vous demander à cette étape de collecter 3 sensations. Il est important de s'appliquer à en trouver 3 différentes qui se manifestent dans votre corps, parce que les deux premières sensations sont généralement celles qui viennent des émotions et qu'à partir de la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> sensation, elles correspondent effectivement au début de la réactivité de la mémoire du cerveau reptilien. Donc, dans notre exemple, on peut identifier : la gorge, la poitrine, les jambes.

Ensuite, laissez vos sensations évoluer. De cette façon, vous permettez à la mémoire de votre cerveau reptilien de commencer à se dérouler. Cela est vraiment important. Laissez-les empirir ou se déplacer vos naturellement.

Il peut y avoir très rapidement des pertes de sensations, encore une fois, continuez à les laisser évoluer. Lorsque les personnes n'arrivent pas à se libérer, cela peut venir du fait qu'elles se disent : « Oui, je fais ça mais je ne sens rien », cela veut souvent dire qu'elles sont dans une perte de sensations mais qu'elles ne s'en rendent pas compte. Dans ce cas, il est très important de vous poser les questions suivantes :

« *À quel endroit de mon corps je ne sens plus rien ?* »

« *À quel endroit je ne sens strictement aucune sensation ?* »

« *À quel endroit y a-t-il une perte de sensation dans mon corps ?* »

Soyez bien attentif à cela. Après, c'est exactement comme avec la technique du NERTI « à chaud », posez-vous les mêmes questions : « *Qu'est-ce que je sens dans mon corps ?* » Puis, verbalisez et racontez, au fur et à mesure, tout ce que vous ressentez.

**Les sensations doivent évoluer. Si, à un moment donné, vous sentez que cela bloque, c'est parce que vous contrôlez.** Si vous contrôlez, faites en sorte de lâcher prise en disant : « *Et si je lâchais prise maintenant ?* » Le déroulement se poursuivra exactement de la même manière qu'avec la technique « à chaud ». C'est la raison pour laquelle, si c'est possible, il est préférable de commencer par faire des exercices à chaud, qui sont les plus faciles à déclencher. Ainsi, vous pouvez mieux vous entraîner et vous comprendrez plus facilement la technique. Après des séances de ce type, il sera plus simple pour vous de travailler à froid sur vos autres réactivités émotionnelles.

## 5. Suivre attentivement toutes les sensations

J'insiste sur le fait qu'il faut suivre absolument toutes les sensations, d'autant plus attentivement qu'elles vont nécessairement changer, puisque au cours d'une séance, elles se déroulent, comme un film. Les sensations évoluent au fur et à mesure, et si votre état reste stable, c'est que vous êtes comme en « arrêt sur image », cela veut dire qu'il y a un blocage quelque part. Il faut donc toujours s'appliquer à trouver et suivre mentalement l'endroit où une sensation se modifie. **Les sensations qui évoluent signalent le déroulement du film de la mémoire traumatisante. C'est la séquence où quelque chose change ou se modifie qui vous rapproche de la fin et de la libération.**

Les sensations peuvent évoluer de différentes manières :

En termes d'**intensité** : plus ou moins intense.

En termes de **volume** : plus ou moins d'espace occupé dans le corps.

En termes de **position** : cela peut se déplacer d'une partie du corps à une autre.

En termes de **nature** : les sensations peuvent changer de forme (exemple : une sensation de chaleur peut se transformer en tremblement).

Des sensations supplémentaires peuvent apparaître. Laissez faire sans vous accrocher à la situation de départ.

En fait, dès que les sensations commencent à évoluer, c'est-à-dire quand vous commencez à être dans le revécu, ne cherchez pas à garder en tête plus longtemps la situation de départ. Concentrez-vous à 100 % sur le moment présent et occupez-vous uniquement des sensations qui s'expriment ici et maintenant dans votre corps.

## 6. Décrire les sensations à haute voix

Décrivez les sensations en complétant la phrase suivante à voix haute :

*« Je suis occupée à connaître mes sensations et je sens “énoncé de la 1<sup>re</sup> sensation”, je sens “énoncé de la 2<sup>e</sup> sensation”, je sens “énoncé de la 3<sup>e</sup> sensation”... »*

Ne cherchez pas des explications. C'est une mauvaise idée. Évitez d'analyser quoi que ce soit afin de ne pas vous échapper à l'étage des pensées.

Lorsque vous sentez une émotion (peur, colère, tristesse), laissez-la prendre toute sa puissance quoi qu'il arrive et observez en même temps ce qu'elle fait dans votre corps. Rappelez-vous : ce n'est qu'une mémoire ! Il n'y a aucun risque. Laissez toujours faire. Rappelez-vous que ces sensations qui se déroulent ne sont qu'un vieux film que vous avez déjà vécu et dont vous êtes le héros. Et le héros, à la fin du film, s'en sort vivant, indemne et victorieux. Même s'il y a du suspense au milieu, même si c'est très angoissant ou impressionnant, vous savez à l'avance que vous allez toujours vous en sortir à la fin du film.

Comme je le disais précédemment, le déroulement « à froid » est exactement le même qu'à chaud. Il y a juste le lancement qui diffère puisque « à froid », dans un premier temps, vous laissez revenir cette situation représentative qui vous met en communication avec la mémoire traumatique.

### À RETENIR

- 1 - Collecter 3 sensations
- 2 - Suivre l'évolution de ces sensations :

- Intensité
- Volume
- Position
- Nature

- 3 - Interroger et décrire ces sensations à voix haute

## 7. Pièges à éviter lors d'un NERTI « à froid »

Voyons maintenant les principaux pièges que vous êtes susceptible de rencontrer durant une séance NERTI.

Nous venons de voir ensemble que si vous ne faites pas attention, vous risquez de choisir la situation de départ avec votre mental au lieu de la laisser venir, ou aussi de ne pas suivre les étapes correctement, pas à pas. Mais un autre piège pourrait se présenter : l'apparition d'une ou plusieurs émotions parasites alors que vous voulez travailler sur un sujet précis. Si vous êtes exaspéré par d'autres problèmes, comme la dernière dispute avec votre conjoint, vos enfants, votre supérieur ou votre collègue, et ce juste avant une séance NERTI, vous allez difficilement travailler sur un sujet s'il n'est pas en rapport avec l'émotion ressentie, car cette émotion vient parasiter le processus. Il faut obligatoirement travailler sur l'émotion en cours aussi bien avec NERTI qu'avec d'autres techniques que vous maîtrisez. Je vous encourage vivement à utiliser NERTI, car si vous avez une réactivité émotionnelle, elle sera nettoyée au passage.

Même s'il n'y a pas de mémoire traumatisante liée à cette émotion parasite, vous pouvez tout à fait travailler avec NERTI, vous concentrer sur vos sensations et les laisser faire. Cela ne pose aucun problème parce que physiologiquement, la durée de vie d'une émotion réelle est courte : 10 minutes maximum, pas plus. Après, elle se désagrège. Si elle dure plus longtemps, cela signifie que vous la réactivez avec des pensées et provoquez une montée émotionnelle. En vous focalisant uniquement sur les sensations, cette montée baissera en intensité, peu à peu, avant de disparaître complètement. Cela étant naturellement très rapide, on évitera de rester dans une émotion parasite pendant un long moment. Donc allez-y sans hésiter !

## 8. La « peur fantôme » après le nettoyage

Après avoir traité un problème avec une séance NERTI, il se peut que vous ayez peur que ce ne soit pas totalement réglé, et par conséquent, vous n'oserez pas vous mettre en situation devant le sujet, alors que tout a été nettoyé.



On appelle cela « la peur fantôme », qui correspond à la peur d'avoir peur. Elle est hébergée par le cerveau limbique.

Vous vous dites, par exemple :

« *J'en avais peur, et là je n'en ai plus vraiment peur mais je n'ose pas encore m'y confronter.* »

Attention, on parle de « peur fantôme » uniquement lorsque tout a été complètement nettoyé, c'est-à-dire quand la mémoire traumatique reptilienne est effacée, mais qu'il reste des traces au niveau du cerveau limbique, autrement dit la mémoire émotionnelle.

Si le nettoyage de la mémoire reptilienne n'a pas été effectué jusqu'au bout, vous n'avez donc pas été jusqu'au verrou, alors votre réactivité émotionnelle est toujours présente. En effet, le nettoyage n'est pas fait. Dans ce cas, la réaction aura la même puissance qu'auparavant. Si le nettoyage a été partiel, la réactivité sera différente mais toujours présente. Il ne pourra pas y avoir de peur fantôme si le nettoyage est incomplet. Il vous restera simplement à refaire une séance sur ce sujet.

Lorsque vous êtes confronté à une peur fantôme, ce n'est pas la peine de la travailler en NERTI, car il n'y a plus de mémoire traumatique reptilienne. Il n'y aura aucune réaction en termes de sensations corporelles. L'une des meilleures façons de la traiter est de se mettre dans un état émotionnel très positif. Puis, avec cet état émotionnel, vous allez vous confronter à la situation qui provoquait votre hyper-réactivité. En sophrologie, on appelle cela la « sophro-correction serielle », tandis qu'en PNL, on parle d' « ancrage positif » ou de « désactivation d'ancre ».

Vous pouvez aussi utiliser comme ancrage positif l'état de cohérence cardiaque (voir le chapitre correspondant à la fin du livre).



# XV. Difficultés et solutions

## 1. L'auto-sabotage

La première difficulté pourrait être l'auto-sabotage.



Concernant l'inversion psychologique abordée précédemment : vous avez envie de vous libérer de vos peurs, mais en même temps, l'idée d'abandonner ces peurs vous freine. Il y a si longtemps qu'elles vous accompagnent ! Inconsciemment, vous bloquez la remontée des images mentales qui vous permettraient de vous libérer. Quoi qu'il en soit, si vous travaillez avec des éléments situés dans le mental, vous partez dans la pensée. La solution est donc de toujours ramener votre attention au corps :

*« Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? À quel endroit je ressens la sensation dans mon corps ? Qu'est-ce que je sens, là, maintenant ? »*

Verbalisez tout le processus. Même en autonomie, dites à haute voix : « *Je sens “énoncé de votre 1<sup>re</sup> sensation”, je sens “énoncé de votre 2<sup>e</sup> sensation”...* » Plus vous ferez cela, plus vous parviendrez facilement à vous focaliser sur les sensations. Si vous êtes réellement dans le cerveau reptilien, vous ne perdrez pas le fil en exprimant vos sensations à voix haute.

S'il y a du monde autour de vous qui peut vous entendre, vous pouvez verbaliser avec votre voix intérieure, pour être sûr que les autres ne vous prendront pas pour un fou, mais verbalisez quand même.

## 2. Super émotions / émotions trop fortes

La seconde difficulté pourrait être l'apparition d'émotions trop fortes : vous vous laissez partir dans les émotions et celles-ci deviennent intenses au point de vous effrayer. Dans ce cas, rappelez-vous qu'il n'y a vraiment aucun risque. Il s'agit d'un film déjà tourné du début jusqu'à la fin, et qu'à la fin, vous vous en sortez, toujours ! Lorsque vous regardez un film, il arrive que vous ayez peur pour le héros, et pourtant, vous savez qu'il va s'en sortir. En tout cas, même si le personnage meurt dans le film, vous savez que l'acteur n'est pas mort en même temps que son personnage et qu'il jouera dans un autre film après. Il en est de même pour

vous. Même si vous avez l'impression de mourir, vous n'allez pas mourir. Ce n'est qu'une mémoire, ce n'est pas le lieu de la réalité.



Souvenez-vous que vous avez déjà vu et revécu ce film, peut-être des centaines de fois, pourtant vous êtes bel et bien là. Donc, chaque fois que vous êtes envahi par des émotions, revenez aux sensations de votre corps. Accrochez-vous aux sensations. C'est votre canot de sauvetage. Abordez toujours la situation avec les « questions magiques » :

« *Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? À quel endroit je sens la peur dans mon corps ? Qu'est-ce que je sens, là, maintenant ? Je sens que c'est dans la poitrine... ça me serre fort la poitrine....»*

Observez bien toutes vos sensations, laissez faire, laissez-les prendre toute leur puissance, vous ne risquez rien du tout. Soyez rassuré sur ce point.

### 3. L'absence de sensations physiques

La troisième difficulté pourrait être l'absence de sensations physiques. Vous savez déjà que cela est souvent dû à une perte de sensations. Vous avez l'impression de ne rien sentir. Effectivement, vous ne sentez rien car vous avez une non-sensation. Dans ce cas, il est très important que vous soyez attentif et que vous localisiez exactement l'endroit où vous ne sentez rien... Est-ce sur tout votre corps ou seulement vos jambes ou vos pieds ? Posez-vous la question suivante :

« *Quel endroit de mon corps je ne sens plus du tout ?* »

Rappelez-vous que cette perte de sensation de votre corps est une sensation, et qu'elle fait partie du revécu du film traumatique qui se déroule dans le cerveau reptilien.

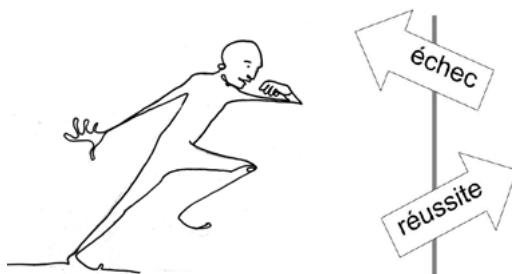
Certaines personnes affirment ne rien ressentir, alors qu'elles ont des douleurs telles qu'un mal de dos ou une migraine. Elles invalident arbitrairement ces sensations en pensant que celles-ci n'ont aucun rapport avec le problème qu'elles traitent en NERTI, et ce parce que ces douleurs dataient d'avant la séance. Pourtant, la plupart du temps, cela fait bien partie du revécu. Donc prenez garde de ne négliger aucune sensation.

Cela étant, les personnes qui sont coupées de leurs émotions ne sentent réellement rien et n'ont aucune réaction émotionnelle. Ce sont des cas psychopathologiques rares. Mais la plupart du temps, à partir du moment où il y a une réaction émotionnelle, il y a des sensations physiques. Retenez bien cela.

#### 4. Effets ou réactions désagréables

La quatrième difficulté pourrait être l'apparition d'effets désagréables à la suite d'une séance. Cela est tout à fait normal. Vous pourriez avoir des réactions inhabituelles pendant un jour ou deux : un sommeil très lourd, ou au contraire très léger, très agité ; une fatigue intense. La réaction varie selon chaque personne.

#### 5. Échec de la séance NERTI « à froid »



La cinquième difficulté pourrait être l'échec de votre séance « à froid » en raison d'un mauvais choix de la situation de départ. Si vous partez d'une situation qui n'est pas liée avec la mémoire traumatique, tout sera vague et flou, et le nettoyage ne pourra pas se faire. Vous devez absolument partir d'un moment précis, d'un jour précis où vous avez vécu la situation. Le souvenir qui vient dans votre tête doit être précis. Si rien ne vous vient de façon précise, cela voudrait dire que votre structure n'est pas en capacité de nettoyer et qu'elle n'est pas encline à le faire... Ce n'est donc pas encore le moment d'utiliser la technique NERTI.

Dans ce cas, il faut faire du renforcement. Préparez votre structure émotionnelle à l'aide de la sophrologie ou d'autres méthodes de renforcement. Souvent, après une ou quelques séances de travail, une situation vous viendra spontanément à l'esprit.

## 6. Moins de 3 sensations

En faisant du NERTI « à froid », vous pouvez repérer moins de 3 sensations dans votre corps. S'il y en a seulement 1 ou 2 et que vous observez soit qu'elles sont stables, soit qu'elles s'éclipsent rapidement, cela signifie, la plupart du temps, qu'aucune mémoire traumatique ne se trouve derrière ces sensations. Le repère vous permettant de savoir si vous travaillez sur une mémoire traumatique, c'est l'évolution de vos sensations : la 1<sup>re</sup> ou la 2<sup>e</sup> sensation évolue toujours, inévitablement. Soit en s'amplifiant, soit en se déplaçant, ou bien il y en a d'autres qui apparaissent à sa suite. Dans ce cas, allez-y, il y a du nettoyage à faire !

Lorsqu'on fait 1, 2 ou 3 relances, on a éventuellement une petite sensation désagréable qui revient, il s'agit de la « peur fantôme », qui s'exprime avec une faible intensité. Vous la ressentirez, puis quand vous l'observerez, cela se désagrègera tout de suite. Dans ce cas, rassurez-vous, il n'y a plus rien à nettoyer !

## 7. Stabilité des sensations

Si vous constatez que les sensations sont stables ou qu'elles évoluent très lentement, sachez que c'est soit parce que vous avez mal démarré, soit parce que vous êtes en contrôle. La plupart du temps, c'est pour cette dernière raison.

## 8. Démarrage à partir d'un état latent

Attention aussi à ne pas démarrer en vous appuyant sur un état latent ou semi-permanent. Dans ce cas, le système émotionnel et mental est activé pour un « contrôle permanent ». Il est donc très difficile de déclencher la mémoire traumatique du cerveau reptilien et de la laisser se dérouler jusqu'au verrou. En général, si vous essayez quand même en restant sous votre propre contrôle, vous allez faire des séances longues qui n'apporteront pas de changements notables dans votre vie.

La mauvaise situation de départ est mauvaise lorsque vous partez sur quelque chose de latent, de général ou d'imprécis. Par conséquent, votre séance va durer longtemps, vous aurez le sentiment de stagner dans un état flou, désagréable, pénible qui n'aboutira à rien.

## 9. Séance sous contrôle

De même, la séance ne va pas se dérouler correctement si vous êtes en contrôle. C'est-à-dire que tout peut bien démarrer, puis à un moment donné, tout s'arrête ou se bloque. Dans ce cas, il ne reste qu'à lâcher prise. Posez-vous la question suivante :

*« Qu'est-ce qui se passerait si je laissais faire, si vraiment je lâchais prise, maintenant ? »*

C'est vraiment important d'accompagner ses sensations comme cela.

## 10. Le temps de la séance

Dans tous les cas, une séance ne devrait pas durer plus de 10 minutes. Il faut savoir que si vous n'avez pas passé le verrou après 10 minutes, cela démontre qu'il y a une erreur dans le processus. Et sachez que cela stagne et dure parce que vous êtes en contrôle.



Les sensations évolueront, ne serait-ce qu'un petit peu, si tout se déroule correctement. Bien sûr, vous pouvez quand même passer le verrou après 10 minutes de séance, mais vous pouvez réduire largement le temps si vous lâchez prise dès le départ.

La solution est donc de toujours laisser faire tant que le « film » se déroule. Le film de votre mémoire, c'est votre vie. La mémoire traumatique, c'est un moment de votre vie. Et l'existence évolue en permanence.

Dans la vie, il n'y a jamais de moments totalement statiques où il ne se passe rien. La vie est mouvement, donc si vous êtes comme en « arrêt sur image », en pause dans le film, cela signifie la plupart du temps que vous êtes en train de contrôler, ne laissant pas empirer des sensations qui ne demandent qu'à s'intensifier. Quand un film se déroule, il n'y a pas d'arrêt sur image, le mouvement est continu

et le changement est permanent. Si rien ne change, cela signifie que vous faites autre chose que ce qu'il faut à un moment donné du processus. Si vous avez cette impression d'arrêt sur image, soit :

Vous arrêtez la séance et vous faites un état séparateur puis vous relancez le processus de nouveau.

Soit vous vous dites :

*« J'essaie de lâcher, de vraiment lâcher prise. Si je lâchais prise, qu'est-ce qui risquerai de se passer ? Si je laisse faire, là, maintenant, qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? »*

Efforcez-vous de faire confiance à votre corps, encore et toujours ! Si cela ne donne pas de résultat, arrêtez puis relancez à nouveau depuis le début tout en essayant de faire une relance propre et correcte.

Il peut être utile de changer la situation de départ si elle avait été choisie mentalement et non pas spontanément.

## 11. Les sensations en boucle

Il arrive que des sensations reviennent en boucle. Par exemple, vous avez mal au dos, puis ça vous gratte la gorge, ensuite ça vous fait mal derrière la tête, après, de nouveau, vous avez mal au dos au même endroit, puis de nouveau mal à la gorge, ensuite vous avez de nouveau mal derrière la tête, etc.



Cela veut dire qu'après le moment où vous avez mal à la tête, il y a une sensation dont vous ne tenez pas compte. Cette sensation que vous invalidez peut être désagréable, mais le plus souvent c'est une perte de sensation, qui n'est pas prise en compte.

Du coup, le film tourne en boucle sans avancer, il oscille d'avant en arrière comme un disque rayé. Et ce qu'il est très important de savoir, c'est qu'à ce moment-là, vous êtes à côté du verrou. En fait, votre cerveau reptilien croit encore qu'il va mourir (perte de connaissance), donc il ne veut pas aller en avant. Voilà d'où viennent les sensations en boucle !

Si vous êtes dans ce cas de figure, **vous devez trouver à quel moment et à quel endroit de votre corps apparaissent des sensations nouvelles que vous**

**n'avez pas encore senties. Ce sont souvent des pertes de sensation.** Vous devez recommencer autant de fois qu'il le faut, jusqu'à ce que vous ressentiez de nouvelles sensations, une non-sensation ou une perte de sensation. Demandez-vous :

*« Qu'est-ce que je sens de nouveau ? À quel endroit de mon corps y a-t-il une perception nouvelle que je n'ai pas sentie jusque-là, ou une non-sensation, ou une perte de sensation ?»*

## 12. Récurrence des 3 sensations

Une autre chose assez similaire pourrait se passer : vous obtenez le même scénario à chaque relance, vous avez exactement les 3 mêmes sensations. Cela signifie que vous n'avez pas passé le verrou, parce vous vous êtes arrêté un moment trop tôt. Vous êtes passé à côté d'un élément essentiel sans le prendre en compte ! Souvent il s'agit d'une perte de sensation qui a été ignorée : une sensation de flottement ou d'engourdissement, ou alors l'impression qu'une petite partie de votre corps est devenue insensible.

## 13. « Rien n'a changé ! »

D'autres fois, il n'y a pas de modification de l'intensité de la réaction, c'est-à-dire que votre problème continue à être aussi actif dans votre vie qu'il ne l'était avant la séance. Vous avez eu l'impression que le nettoyage avait été effectué mais en rencontrant un élément déclencheur, vous vous rendez compte que rien n'a changé. Vous pouvez être certain que vous n'avez pas encore passé le verrou.

## 14. Actif mais différent

Parfois, la réactivité est toujours présente mais différente. En général, c'est parce qu'on a nettoyé un événement codant, une mémoire traumatique, mais qu'en parallèle, une autre qu'on a laissé se déclencherait par la même situation. Donc la première est nettoyée mais pas la deuxième. Dans ce cas-là, relancez simplement en prenant par exemple le moment où vous avez vécu ce nouveau type de difficulté, soit en NERTI « à chaud », soit « à froid », plus tard.

## 15. L'image de départ

Il se peut aussi qu'il n'y ait pas eu de modification de l'image de départ. C'est pratiquement impossible si le nettoyage est effectué dans sa totalité. Quand j'accompagne en séance, j'aide les personnes à trouver ce qui est différent dans l'image, parce qu'elles se disent « *Oui, c'est la même image qu'avant* ». Pourtant, cette image va être plus floue ou plus nette, plus ou moins lumineuse, mais si on manque de se concentrer, on peut rater cette différence importante.

Si l'image est similaire à tous points de vue, cela signifie que le nettoyage n'est pas encore fait. Il est impossible qu'il y ait eu un nettoyage sans modification des sous-modalités de l'image. Il est très important de le savoir.

Vous connaissez désormais les principales difficultés que vous pourriez rencontrer en passant à l'action.

# XVI. Pratiquer l'Auto-NERTI « à froid »

D'abord, listez vos réactions et vos difficultés émotionnelles anormales.

Choisissez celle que vous désirez traiter en priorité et lancez votre première séance.



Décidez de faire une séance « à chaud » ou « à froid ».

## Attention

Je vous conseille d'opter systématiquement pour un NERTI « à chaud » chaque fois que c'est possible. C'est beaucoup plus facile et efficace. Si vous faites ce choix, mettez-vous face à un déclencheur.

Lorsque vous vous confrontez à la situation, fermez les yeux, observez ce qui se passe dans votre corps. Laissez tout le processus se dérouler en restant dans les sensations. Laissez empirer jusqu'à ce que les sensations s'effondrent et le corps redevienne normal — vraiment normal, et non pas en perte de sensation.

Soyez bien attentif à cette phase importante et observez calmement si c'est une perte de sensation ou si vous vous sentez flotter ou dans un autre état bizarre (verrou). Vous devez rester présent dans votre corps jusqu'à ce que cela s'arrête.

Pour faciliter votre travail, utilisez la Feuille de route NERTI « à chaud ».

## 1. Consignes pour un travail à froid

Si vous décidez de travailler à froid, commencez par traiter une éventuelle inversion psychologique en tapotant sur le point « karaté » et en disant à haute voix :

*« Même si j'ai “énoncé de votre peur”, je m'aime complètement et profondément. »*

Répétez 3 fois cette phrase.

Laissez venir en vous une situation de départ. Voyez en images quelle est la situation, en rapport avec le sujet sur lequel vous voulez travailler, qui vous revient spontanément à l'esprit. Puis, fermez les yeux et remettez-vous dans la situation que vous avez déjà vécue. Laissez venir 3 sensations spontanées prendre leur puissance, observez ce qui se passe dans votre corps, laissez se dérouler le film de votre revécu en lâchant la situation de départ. Laissez votre corps faire ce qu'il veut.

Si vous vous sentez bloqué, demandez-vous si vous avez fait le traitement de l'inversion psychologique avant, sinon faites-le. Il arrive que la séance coince lorsqu'on n'a pas lancé cette technique en début de séance. NERTI « à froid » se déroule toujours beaucoup mieux après ce lancement. Si vous suivez la formation en ligne, vous aurez des exemples en vidéo pour vous aider à mettre en pratique, étape par étape, la méthode NERTI. N'hésitez pas à vous inscrire sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) pour recevoir des informations gratuitement.

## 2. Résumé d'une séance d'Auto-NERTI « à froid »

Je vous propose maintenant un récapitulatif des étapes à suivre.

### > Première phase : pré-lancement

Fermez les yeux et pensez à la situation de départ que vous avez laissé venir.

**Faites le traitement de l'inversion psychologique** en répétant 3 fois à voix haute : « *Même si je “énoncé de votre difficulté”, je m'aime totalement et profondément.* »

**Observez** ce qui se passe dans votre corps. S'il n'y a rien de particulier, commencez directement à la seconde phase.

En revanche, si vous sentez, par exemple, un poids sur la poitrine, la gorge qui se serre et une brûlure dans le ventre : là, vous avez vos 3 sensations.

**Concentrez-vous sur ces 3 sensations** : un poids sur la poitrine, la gorge qui se serre et une brûlure dans le ventre. Focalisez-vous uniquement sur ces trois sensations et leur évolution dans votre corps, ici et maintenant. Laissez s'éloigner derrière vous la situation de départ, ne vous en occupez plus.

Puis, observez, par exemple, le poids sur la poitrine : ça se déplace plus bas et, en même temps, la poitrine commence à se serrer. Vous devez être particulièrement attentif à ce qui est en train de se dérouler. À un moment, vous pouvez avoir l'impression de basculer, comme si les pieds se levaient au-dessus du sol, avoir l'impression de tomber en arrière, eh bien laissez- vous observer cette sensation de tomber en arrière sans chercher à la contrôler.

**Laissez la sensation évoluer.** Elle disparaît, puis finalement vous avez l'impression qu'elle revient. Vous ne sentez plus trop le bras droit. Vous le sentez

de nouveau. Vous avez l'impression qu'il est trois fois plus gros qu'avant. Vous sentez que ça tourne, ou que tout flotte autour de vous, ou que vous basculez, ou que vous êtes très léger, ou que vous vous enfoncez dans votre siège, ou qu'une partie de votre corps est insensible. Puis, progressivement, votre état revient à la normale, **ou bien presque à la normale.**

**Vérifiez**, les yeux toujours fermés : vous sentez bien vos jambes, vos bras. Vous n'avez plus l'impression de flotter. Vous n'avez plus l'impression de tomber, de vous enfoncer ou de basculer. Vous n'avez plus la tête qui tourne.

**Arrêtez** la séance maintenant.

Nous venons de faire ensemble le premier passage d'un nettoyage NERTI.

**Recommencez la phase 1** (traitement de l'inversion psychologique) tant qu'elle produit des réactions. Si le traitement de l'inversion psychologique ne produit effectivement plus de réactions, faites un état séparateur, (comptez par exemple de 7 en 7 à l'envers à partir de 859), puis passez à la phase 2.

#### > *Seconde phase : lancement*

Pour cette seconde phase, je vais vous demander de fermer les yeux, puis de **retourner mentalement dans la situation initiale**. Celle du début de la phase 1, qui vous a permis de commencer le nettoyage. Donc, vous relancez en repensant à votre situation initiale. Exemple : les toilettes dans lesquelles la personne citée plus haut avait été enfermée. Puis, vous reposez la « question magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps, ici et maintenant ?* »

Là, il y a plusieurs possibilités. Soit :

- a) il n'y a aucune réaction,
- b) votre corps réagit.

a) **Si vous dites que vous ne ressentez rien**, cela peut signifier deux choses :

1 - **Les sensations sont normales** et aucune réactivité ne vient de votre corps : le nettoyage émotionnel est terminé. Vous pouvez passer en phase 4 de vérification.

2 - **Il y a une nouvelle perte de sensation.**

Il est très important que vous soyez attentif à cela. Pour faire la différence entre ces deux possibilités, posez-vous les questions suivantes :

« *Est-ce que j'ai une perte de sensations ? Est-ce que j'ai l'impression de flotter ? Est-ce que j'ai des sensations bizarres ? Est-ce que je sens bien mes jambes, mes bras ?* »

Si la réponse a l'une de ces questions est « oui », alors nous avons affaire à une perte de sensation (verrou) qui doit être observée et décrite à haute voix pour continuer et finir le nettoyage.

Savoir exactement ce qui se passe est vraiment essentiel car il arrive que le corps ou une partie du corps soit en perte de sensation.

b) **Si votre corps réagit** : par exemple, la gorge vous gratte, la tête vous serre comme si elle était dans un étouf et les pieds chauffent. Là, vous avez vos 3 sensations. Vous enchaînez donc comme en phase 1.

**Concentrez-vous maintenant sur vos 3 sensations** : la gorge qui gratte, la tête qui se serre, les pieds qui chauffent. Focalisez-vous uniquement sur ces 3 sensations et ce qui se passe dans votre corps, ici et maintenant. Laissez s'éloigner derrière vous la situation de départ, ne vous en occupez plus.

Puis, observez, par exemple, ce qui gratte dans la gorge : ça se déplace vers le bas, et en même temps, la gorge commence à se serrer.

**Laissez ces sensations évoluer.** Elles disparaissent, puis vous sentez une forte douleur dans la tête. Elles deviennent très intenses, comme si votre tête était serrée progressivement, de plus en plus, à l'intérieur d'un étouf. Puis vos épaules deviennent très lourdes. Vous avez l'impression de tomber dans un trou sans fin. Une grande tristesse vous envahit. Vous la laissez s'intensifier, alors elle se change en désespoir, et vous, vous reportez votre attention sur la sensation de la gorge serrée, des yeux qui piquent et des larmes qui coulent. Puis, d'un seul coup, tout s'apaise dans votre corps. Vous avez l'impression de vous être libéré d'un poids énorme. Vous vous sentez bien.

**Vérifiez, les yeux toujours fermés** : vous êtes sûr que vous sentez bien vos jambes, vos bras et tout votre corps. Vous n'avez plus l'impression de tomber, de vous enfoncer ou de basculer. Vous ne sentez pas la tête vous tourner, ni votre corps flotter.

**Arrêtez la séance maintenant.**

Après avoir fait un nouvel état séparateur, passez en phase 3.

### > **Troisième phase : relancement**

Comme lors de la seconde phase, je vais vous demander de **fermer les yeux**, puis de **retourner mentalement dans la situation initiale**. Celle du début de la phase 1, qui vous a permis de commencer le nettoyage. Donc, vous relancez en repensant à votre situation initiale. Exemple : les toilettes dans lesquels la personne citée plus haut avait été enfermée. Puis, vous reposez la « question magique » : « *Qu'est-ce que ça fait dans mon corps, ici et maintenant ?* »

Là, il y a plusieurs possibilités.

**Soit vous ne sentez aucune réaction** : dans ce cas-là, vérifiez, comme en phase 2, que ce n'est pas une perte de sensation. Si c'en est une, continuez la séance en observant les sensations et en laissant faire. Si vous n'avez réellement aucune sensation, passez en phase 4 de vérification.

**Soit vous ressentez exactement les mêmes sensations** : la gorge qui gratte, la tête qui se serre et les pieds qui chauffent. Cela signifie que **vous vous êtes arrêté trop tôt, en phase 2**. Par conséquent, vous n'avez pas passé le verrou et vous n'avez rien nettoyé.

**Soit d'autres sensations apparaissent** : cela signifie que vous avez déjà nettoyé une première racine, un première mémoire traumatique, et que vous vous en trouvez maintenant une nouvelle. La nouvelle racine est une autre mémoire traumatique déclenchée par la même situation de départ. La première racine est nettoyée mais la deuxième est toujours là. Or, pour que le nettoyage soit complet, il faut aller jusqu'au bout, il faut nettoyer toutes les racines, toutes les mémoires traumatiques qui sont déclenchées dans la situation qui vous fait réagir.

**Vous enchaînez** alors suivant l'étape 1 et vous recommencez l'étape 2.

Quoi qu'il en soit, que vous ressentiez exactement les mêmes sensations ou de nouvelles sensations, fermez simplement les yeux, observez ces sensations et laissez faire de nouveau. Laissez dérouler. Appliquez-vous à refaire le même circuit jusqu'à ce que les sensations s'arrêtent et que votre état revienne à la normale.

S'il y a une perte de sensations, fermez les yeux, observez si vous sentez encore votre corps ou si vous avez l'impression que celui-ci est à distance de vous, cotonneux ou flottant. Observez cette perte de sensation, car il se peut que le nettoyage démarre directement là-dessus.

Ou alors, quand vous fermez les yeux, il ne se passe vraiment rien : là, c'est tout simplement normal. Remettez-vous dans la même situation initiale et si plus rien ne vient dans votre corps, dans ce cas-là, c'est fini, le nettoyage est terminé. Vous pouvez donc passer en phase 4.

#### > *Quatrième phase : vérification*

Important : cette étape se fait uniquement quand l'évocation de la situation de départ ne provoque plus aucune sensation dans votre corps.

Pour vérifier que tout soit nettoyé en profondeur, il est important de voir ce qui a changé dans l'image de la situation de départ. Pour cela, il suffit de **réimaginer l'image de départ**. Si le nettoyage a réellement eu lieu, **cette image a changé**, c'est-à-dire que le codage inscrit dans le cerveau de la mémoire est différent.

À partir de là,

- Soit c'est le scénario qui n'est plus le même et change le déroulement du souvenir. Si on reprend exemple, on peut imaginer que la personne arrive à ouvrir la porte, alors qu'avant elle se voyait enfermée et coincée,

- soit c'est l'image qui n'est plus la même. Elle peut être plus nette ou plus floue, plus petite ou plus grande, plus sombre ou plus lumineuse, etc.

Parfois, l'image s'est mise en mouvement alors qu'avant elle était statique, ou l'inverse, l'image était en mouvement au départ, et après la séance, elle devient stationnaire.

Il arrive également que les gens se voient à l'intérieur au début et voient l'image de l'extérieur après le nettoyage. Bref, quelque chose de différent s'est inscrit dans l'image et cela varie d'une personne à l'autre. Mais c'est la preuve que le nettoyage est effectué.

**J'insiste sur le fait qu'il est très important de vérifier cette transformation du codage.**

Quand je termine l'accompagnement d'une séance, je pose cette question systématiquement :

« *Qu'est-ce qui a changé dans l'image de départ entre le début et la fin de la séance ?* »

Parfois, les personnes n'arrivent pas à évoquer l'image. Il se produit une amnésie à son endroit. Elles disent : « *Je n'arrive plus à la retrouver.* » Ou alors : « *Eh bien, je la vois mais j'ai l'impression que ce n'est plus moi.* »

### 3. Comment être sûr que le nettoyage est réalisé ?

*« Mais comment avoir la certitude que tout est terminé ? »*

C'est une question qui m'est très souvent posée.



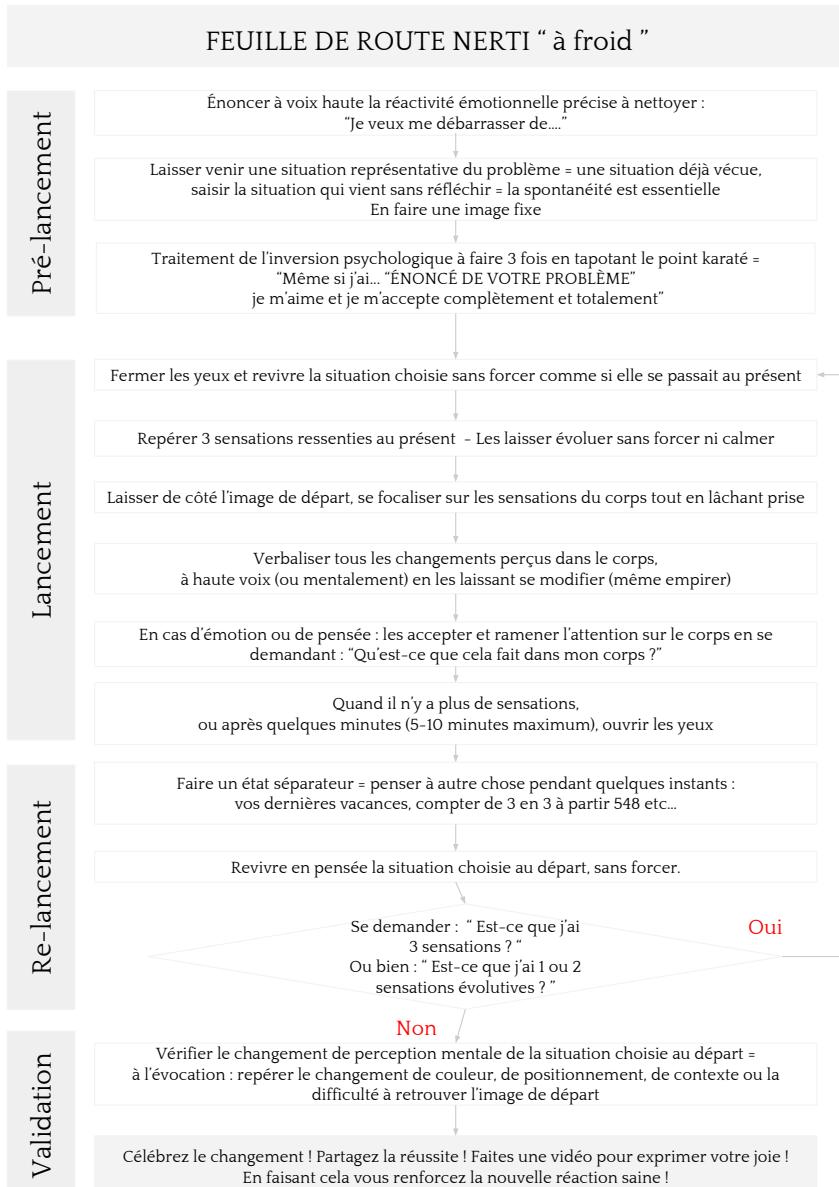
En fait, le cerveau code la mémoire selon des variations émotionnelles, avec ce que l'on appelle les « sous-modalités », c'est-à-dire les paramètres de luminosité, de netteté, etc. Et cela est spécifique à chacun de nous. Il n'y a pas de règle mais une inscription émotionnelle différence apporte forcément une modification en termes de codification de l'image, ou autrement dit dans la sous-modalité de cette image.

Cela veut dire qu'à partir du moment où l'image a changé, on sait que l'émotion associée a également changé. Cela représente une superbe preuve que le nettoyage émotionnel a été efficace et correctement effectué.

En revanche, la meilleure et véritable preuve que vous êtes libéré de vos problèmes d'hyper-réactivité reste la confrontation à la situation dans la vie réelle. En effet, s'il ne se passe rien à cette étape-là, comme dans l'exemple de cet homme qui rougissait excessivement et qui, par la suite, discute avec ses amis, prend la parole naturellement, jusqu'à ce qu'il se dise : « *C'est incroyable ! D'habitude, je serais en train de rougir et de bafouiller. Et là, je suis en train de m'exprimer super à l'aise, super tranquille, je dis ce que j'ai à dire, ni plus ni moins !* », là, vous avez la preuve « vivante » que le nettoyage est achevé et que c'est gagné pour de bon.

Vous voici donc en possession de tous les ingrédients pour la recette d'une séance réussie.

Pour faciliter le bon déroulement de votre travail,  
utilisez la Feuille de route NERTI « à froid » ci-dessous :



# XVII. Renforcer la structure émotionnelle

## Qu'est-ce que la structure émotionnelle, pourquoi et comment la renforcer ?

Peut-être avez-vous du mal à vous connecter à votre corps et à vos sensations ? Peut-être avez-vous l'impression d'une résistance de votre organisme au lâcher prise ? Il s'agit sans doute d'une protection mise en place par votre cerveau pour vous protéger. Autrement dit, il arrive parfois que le cerveau estime la structure émotionnelle trop faible pour pouvoir supporter le revécu de la mémoire traumatique que provoque NERTI.

Comparons la structure émotionnelle d'une personne aux murs d'une maison. Le renforcement de la structure correspond à la consolidation des murs, à la rénovation de la toiture et à l'isolation de l'ensemble de la maison. L'hyper-réactivité serait l'équivalent d'une fenêtre cassée à remplacer ou réparer. Parfois la pierre située au-dessus de la fenêtre risquerait de s'écrouler au moment de changer la fenêtre. Pour effectuer le changement de fenêtre malgré tout, il faudra d'abord renforcer cette pierre, la soutenir, bref renforcer la structure.

La protection qui s'opère de la même façon dans votre organisme se manifeste de deux façons :

- soit en refusant de trouver une situation représentative précise,
- soit en bloquant le revécu avant qu'arrive le moment de passer le verrou.

## 1. La structure émotionnelle refuse de porter une situation représentative précise au moment du pré-lancement d'une séance NERTI « à froid »

Dans ce cas, vous êtes incapable de répondre précisément aux questions suivantes :

*« À quel moment précis avez-vous eu une hyper-réactivité aujourd'hui ? Et hier ? Quelle est la première image qui vous vient à l'esprit en pensant à cette hyper-réactivité ? »*

Si votre structure émotionnelle est faible, vous restez très général sur les explications, en répondant : « Ça m'arrive tous les jours, c'est sans arrêt ! » Si vous vous reconnaissiez dans cet exemple, dites-vous qu'il ne faut surtout pas forcer pour trouver une situation précise ! La structure de votre organisme est simplement en train de vous protéger. Même si vous forcez, vous ne parviendrez pas à faire une séance NERTI efficace. Vous risquez au contraire de souffrir inutilement ou vous remettrez en cause l'efficacité du nettoyage à tort. Après des exercices de renforcement de la structure émotionnelle, une situation précise apparaîtra spontanément.

**La capacité à trouver une situation précise est le signe émis par votre organisme confirmant qu'il est prêt à effectuer une séance NERTI.**

## 2. La structure bloque le revécu avant de passer le verrou

Il est facile de reconnaître cette situation : vous ressentez les mêmes sensations à chaque relance, ou bien les sensations tournent en boucle, comme je l'ai expliqué précédemment.

Cette situation se présente au moment où :

- on force la recherche de la situation représentative dans la phase de pré-lancement,
- on a choisi avec le cerveau supérieur, et non pas spontanément, la situation représentative dans la phase de pré-lancement,
- on ne parvient pas suffisamment à laisser faire les sensations et le processus naturel, car on exerce consciemment ou inconsciemment un contrôle empêchant de lâcher prise.

Si vous êtes dans un de ces cas-là, il faut renforcer votre structure émotionnelle jusqu'à ce qu'elle se montre assez puissante pour supporter le nettoyage émotionnel.

Quand la charge traumatique est trop importante par rapport au niveau énergétique du corps, c'est-à-dire lorsque la capacité à supporter des émotions et des sensations est jugée insuffisante — et donc dangereuse pour la santé mentale — par la structure émotionnelle, il faut recourir à des techniques de renforcement de la structure, comme, par exemple, la sophrologie, la cohérence cardiaque, le yoga, le tai-chi, la méditation, les massages, etc. Ces techniques aident à développer la conscience des sensations éprouvées par le corps, à travers différentes formes d'expériences physiques.

Il peut arriver qu'en renforçant sa structure émotionnelle par une technique comme la sophrologie, les traces somatiques et traumatiques se nettoient naturellement et écologiquement : en fait, le processus que NERTI, lui, s'applique à suivre pas à pas, se serait déroulé spontanément.

### **3. Quelques exercices de renforcement de la structure émotionnelle**

#### **La respiration lente**

La respiration lente est un antistress naturel. Quand vous êtes stressé, votre respiration s'accélère par réflexe. Pour soulager votre stress, vous allez par conséquent agir à l'inverse dans le but de maîtriser le rythme de votre respiration.

La respiration est une fonction à la fois automatique et modulable. La plupart du temps nous respirons sans y prêter la moindre attention et notre respiration s'adapte en permanence aux besoins en oxygène de notre corps de manière automatique puisque elle est liée au système nerveux autonome. La respiration suit les ordres du système nerveux autonome pour se réguler. Mais vous pouvez aussi bien prendre une inspiration forcée volontairement parce que cette commande est également liée au système nerveux volontaire.

En modifiant la respiration, vous pilotez votre système nerveux autonome, vous en prenez le contrôle. En ralentissant votre respiration, vous activez la partie parasympathique de votre système nerveux qui ralentit le cœur et permet le relâchement musculaire.

#### **Exercice 1**

Pendant 3 à 5 minutes : alternez de longues et lentes inspirations et de longues et lentes expirations. Ne forcez pas. Ne cherchez pas à remplir complètement les poumons d'air, ni à expulser jusqu'au dernier souffle qui s'y trouve. Appliquez-vous uniquement à ralentir ses deux actions : l'inspiration et l'expiration.

En pratiquant au moins 3 fois par jour cet exercice, votre corps va automatiquement diminuer son niveau de stress.

Dès les premières respirations, vous sentirez un changement important au niveau de votre état général. Allez-y, essayez !

### **Exercice 2**

Respirez le plus lentement et le plus profondément possible.

Comptez (par exemple, jusqu'à 3) en inspirant, puis la même chose en soufflant. Si vous êtes suffisamment à l'aise, allongez les temps d'inspiration et d'expiration.

Attention, n'allez pas jusqu'à l'essoufflement ou l'inconfort. Il se produirait l'inverse de l'effet recherché. Si vous sentez qu'après avoir allongé le temps, ce n'est plus agréable, raccourcissez un peu chaque temps respiratoire pour revenir et rester à un niveau de confort doux et agréable.

---

## **La respiration abdominale**

### **Exercice 1 : observation de votre respiration**

Commencez par vous asseoir, puis observez votre respiration.

Est-ce qu'elle est plutôt basse, au niveau du ventre, ou haute au niveau de la poitrine ?

Pour faciliter la prise de conscience de la hauteur de votre respiration, posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Vous allez vous concentrer sur la respiration basse, au niveau du ventre.

### **Exercice 2 : respirer avec le ventre**

Soufflez en rentrant le ventre. Appuyez la main qui est sur le ventre comme pour pousser votre ventre vers l'intérieur, afin d'optimiser cet exercice.

Inspirez en gonflant le ventre. La perception des sensations sera plus facile si vous exercez une résistance : avec votre main, appuyez légèrement sur votre ventre tout en le gonflant pour qu'il pousse contre la main.

Recommencez : à chaque expiration, à l'aide de votre main, soufflez en rentrant le ventre, inspirez en le gonflant.

Avec de l'entraînement vous allez rééduquer votre respiration et profiter de son impact antistress naturellement.

En cas de difficulté à pratiquer cet exercice, mettez-vous debout. Physiologiquement, la respiration est facilitée en position verticale. Si c'est encore trop dur, allongez-vous avec la main sur le ventre pour observer tranquillement, puis réessayez debout.

### **La toilette du samouraï**

---

Installez-vous dans un endroit calme.

Fermez les yeux afin de prendre conscience de l'endroit où vous êtes : dans quelle pièce vous trouvez-vous, y a-t-il quelqu'un à côté de vous ?

Prenez conscience de votre respiration.

Observez les bruits autour de vous, par exemple, le tic-tac de l'horloge, le vent qui passe par la fenêtre, les pas du chat sur le sol...

Prenez aussi conscience de la lumière qui traverse vos paupières, les sensations physiques que vous percevez dans votre corps peuvent être très nombreuses.

### **Premier temps de la toilette du samouraï : le réveil musculaire**

*Cet exercice se fait les yeux fermés du début jusqu'à la fin.*

Tapotez sur votre tête avec vos doigts, vos mains pour réveiller toute la peau de votre crâne. Essayez d'explorer toute la peau, toute la surface du crâne, le plus largement possible.

Tranquillement et en douceur, tapotez ensuite la peau de votre visage et sentez sous vos doigts votre front, vos pommettes, votre nez, vos yeux, votre bouche, votre menton.

Continuez, tapotez sur les tempes, les oreilles puis descendez sur la nuque.

Là, vous pouvez appuyer un peu plus fort.

Ensuite, avec délicatesse, tapotez sur le cou puis descendez sur les épaules en croisant les bras.

De nouveau augmentez l'intensité en tapotant sur les bras,  
puis les avant-bras.

Tapotez maintenant sur la paume et le dos de vos mains.

Continuez les tapotements en descendant sur la poitrine, sur le ventre, puis les reins, toutes les parties que vous pouvez réveiller dans votre dos. Vous descendez ensuite sur les fessiers, vous pouvez y aller, c'est du solide.

Descendez au niveau des cuisses, tapotez assez fort, puis les genoux, les mollets, les chevilles si vous y arrivez.

Arrêtez-vous, et relevez-vous lentement en déroulant le dos doucement, toujours les yeux fermés.

Prenez quelques instants de pause...

Observez maintenant les sensations dans votre corps.

Sentez la différence, ici et maintenant, à la suite de cet exercice.

Écoutez votre cœur et sentez vos poumons qui ont accéléré leur rythme pendant l'effort et qui retrouvent doucement et automatiquement un rythme plus calme.

Dites maintenant ce qui se passe à l'intérieur de vous : peut-être une augmentation de votre température, des sensations de raideurs à différents endroits, des picotements...

### **Deuxième temps de la toilette du samouraï : le savonnage**

*Cet exercice se fait les yeux fermés du début jusqu'à la fin.*

Frottez votre tête, comme si vous vous faisiez un shampoing, en passant bien partout.

Passez vos mains à plat sur votre visage, comme si vous le savonniez.

Descendez au niveau du cou, de la nuque, et faites le geste de vous savonner les épaules, les bras, les avant-bras.

Savonnez-vous de cette façon jusqu'au bout des doigts, bien fort.

Continuez sur la poitrine, puis le ventre.

Savonnez autant qu'il faut, le bas du dos, le bassin, les fesses, les cuisses, les genoux, les mollets, jusqu'aux chevilles. Et quand vous avez terminé, en bas, vous vous arrêtez.

Relevez-vous doucement et écoutez votre corps.

Soufflez lentement et accueillez toutes les sensations dans votre corps, ici et maintenant.

Sentez l'évolution des sensations, percevez la réalité de ce qui est en train de se vivre à l'intérieur de vous, accueillez tout ce qui se produit dans votre corps et observez-le tranquillement.

### Troisième temps de la toilette du Samouraï : le rinçage

*Cet exercice se fait les yeux fermés du début jusqu'à la fin.*

Rincez-vous avec de grands mouvements de balayage de bas en haut, qui partent du sommet de la tête et qui vont le plus loin possible à l'extrémité des membres inférieurs.

Faites cet exercice de rinçage avec de la douceur, de la délicatesse, de la gentillesse pour vous-même.

Faites des grands mouvements enveloppants partant du sommet de la tête jusqu'au bout de vos mains, jusqu'au bout des pieds.

Faites de grandes caresses aussi bien à l'avant qu'à l'arrière de votre corps, toujours en douceur, jusqu'à la pointe des orteils.

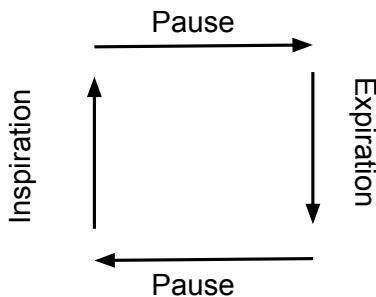
Sentez le bien-être que cela vous fait.

Rincez toutes les parties de votre corps et quand vous avez terminé, relevez-vous et prenez quelques instants de pause. Tout en gardant les yeux fermés, observez et accueillez vos sensations.

Observez à nouveau l'évolution de vos sensations, écoutez ce qui se joue à l'intérieur de vous. Accueillez toutes les sensations qui apparaissent dans votre corps avec cet exercice, et prenez conscience de ce qu'il produit comme sensations en vous, ici et maintenant.

Inspirez très profondément par la poitrine, recommencez à bouger doucement vos mains, vos pieds. Étirer ce qui a besoin d'être assoupli, frottez ce que vous avez besoin de réveiller pour remonter votre niveau de vigilance. Et quand vous le souhaitez, laissez vos yeux s'ouvrir et profitez du bien-être apporté par cet exercice.

## La respiration en carré



Cet exercice consiste à arrêter de respirer pendant quelques secondes entre chaque mouvement respiratoire.

Attention à ne pas bloquer votre respiration, il s'agit simplement de la suspendre.

Pendant la suspension, il n'y a pas de contraction de la glotte et pas non plus de bruit entre la fin de la pause et la reprise du mouvement respiratoire (inspiration ou expiration).

Faites cet exercice sur plusieurs cycles de respiration et remarquez son puissant effet antistress. Il est souvent plus efficace de faire cet exercice les yeux fermés, pour mieux en ressentir l'action dans votre corps.

Pour commencer, inspirez par exemple pendant 2 secondes, puis une pause de 2 secondes, puis expirez 2 secondes, et refaites une pause de 2 secondes, puis reprenez depuis le début. Si vous ressentez un inconfort, réduisez le temps de pause. Si vous êtes suffisamment à l'aise, vous pouvez allonger légèrement chaque temps de cette respiration en carré.

## Dégager le négatif

Cet exercice permettra de libérer votre corps et votre mental du poids des ruminations stériles : les pensées négatives qui tournent en boucle dans votre cerveau et se rajoutent plus ou moins inconsciemment à votre stress quotidien.

Prenez une grande inspiration, puis bloquez la respiration.

En bloquant la respiration, contractez les muscles des bras en serrant vos poings. Maintenant, imaginez que toutes les choses négatives qui vous touchent

viennent se concentrer en vous pendant les quelques secondes où votre corps est tendu par le blocage de votre respiration.

Soufflez fort pour relâcher tout le corps, en imaginant envoyer au loin tout le courant négatif qui s'est rassemblé pendant la contraction.

Prenez quelques instants pour savourer la différence et le bien-être qui suit cet exercice.

Répétez l'exercice au moins trois fois, jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment bien pour reprendre une activité normalement.

### **Installer une ressource positive**

---

Laissez venir ou choisissez une couleur ou une lumière positive, qui vous est agréable et vous fait du bien.

Imaginez à chacune de vos inspirations que vous remplissez vos poumons de cette couleur ou lumière bienfaisante. Puis, imaginez avec chaque expiration que vous laissez cette couleur ou cette lumière agréable se diffuser dans votre corps.

Continuez ainsi en profitant au maximum des bienfaits, des sensations agréables produites par l'impact de cette lumière,

de cette couleur bénéfique.

Si c'est plus facile pour vous, vous pouvez remplacer la couleur par un son, une odeur, une sensation physique ou une saveur.

### **Renforcer une qualité**

---

Choisissez une qualité que vous souhaitez renforcer.

Utilisez votre inspiration pour « respirer cette qualité », la diffuser à l'intérieur de tout votre corps.

Au moment de l'expiration, vous pouvez offrir par votre souffle cette qualité au monde qui vous entoure.

## Parcours mental corporel

---

Les yeux fermés, installé confortablement, portez votre attention sur votre cuir chevelu, et cherchez à le ressentir pendant quelques secondes.

Ressentez votre visage, votre cou, vos épaules et vos bras,  
jusqu'au bout de vos doigts.

Prenez conscience du reste de votre corps en partant des épaules  
jusqu'au bout des pieds.

Prenez votre temps pour écouter chacune des parties de votre corps, votre cage thoracique, votre dos, vos hanches, vos muscles fessiers, vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos pieds.

Là, ressentez le contact avec le sol, puis d'une seule impulsion,  
prenez conscience de votre corps dans son intégralité.

Profitez quelques minutes de cet état en observant les sensations particulières et agréables.

Commencez par inspirer profondément en faisant gonfler votre poitrine et revenez doucement à votre quotidien.

Bougez progressivement les mains, les pieds, les bras et les jambes.

Étirez-vous, frictionnez-vous pour reprendre du tonus, puis ouvrez les yeux sur le monde comme si vous le découvriez pour la première fois.

# XVIII. Renforcer les circuits positifs

Le renforcement des circuits positifs est important

pour deux raisons :

- C'est un excellent moyen de renforcer la structure émotionnelle et de faciliter le bon déroulement de NERTI
- Après un nettoyage réussi, cela permet d'enraciner et d'améliorer, voire de créer de nouveaux circuits neuronaux positifs afin de remplacer les anciens schémas négatifs.

## **Les images mentales, positives, négatives ou neutres**

La visualisation positive consiste à apprendre à utiliser les images mentales pour activer et renforcer des circuits neuronaux et des schémas de pensées positifs, agréables, joyeux et inspirants.

Nous avons des images mentales par milliers chaque jour : pensées, sensations, émotions, sentiments, souvenirs, arrivent presque toujours associés à des images. Trop souvent elles sont négatives ou neutres ; elles surviennent spontanément de notre inconscient, et envahissent notre mental, nous parasitent. Elles jouent un rôle important avec des conséquences sur notre état physique, psychique et mental.

Les images négatives sont génératrices de peurs, d'angoisses, de tensions. Elles favorisent un cercle vicieux de la pensée négative, terrain propice à la maladie ou à l'échec, alors que les images positives au contraire nous apportent bien-être, plaisir, optimisme, confiance, et nous dirigent vers la réussite.

Notre cerveau, comme notre système nerveux ou notre corps ne font pas la différence entre l'expérience réellement vécue et l'expérience que nous nous imaginons vivre, à condition que les images évoquées soient faites d'éléments sensoriels empruntés aux situations réelles. Plus nos images seront précises, riches en détails sensoriels, plus elles seront efficaces.

## S'entraîner à fabriquer nos images mentales :

### Le fruit

Visualisez un fruit que vous aimez : sa forme, sa couleur, son volume, son poids, sa texture, son parfum, son goût. Laissez-vous aussi pénétrer par la résonance du mot qui désigne ce fruit, son nom propre.

Puis, revenez au présent. Quelles sont vos sensations, ici et maintenant ?

Nommez-les à haute voix.

### L'écran

Imaginez un écran. Ajustez la distance qui vous sépare de lui, sa dimension, ses couleurs et le volume du son à votre convenance.

Projetez-y une suite d'images, par exemple : une bougie allumée, une coccinelle, un cerisier en fleur, un éléphant au galop, un cerf dans une clairière, une petite chapelle au sommet d'une colline, un feu de cheminée, des moutons blancs et un chien noir, une rose épanouie, une nuit d'été, une étoile filante, une grosse citrouille orange, de la neige qui tombe sur un village, le chant d'un oiseau en vol, les cloches d'une église qui sonnent pour une fête, puis à nouveau, la bougie.

Éteignez l'écran, concentrez-vous sur vos sensations, votre vécu de ces quelques minutes.

Respirez profondément.

## Votre lieu ressource

Imaginez votre lieu ressource et ce qui l'occupe, c'est votre espace de détente, votre coin de paradis, un lieu que vous aimez d'une façon particulière.

Ce lieu peut être un endroit que vous connaissez et que vous aimez déjà. Cela lieu peut aussi être une destination où vous rêvez d'aller, ou un lieu purement imaginaire. Ce lieu peut être un paysage ou un espace clos. C'est à vous de le choisir.

Installez-vous confortablement dans l'image de ce lieu.

Laissez venir à vous tous les messages sensoriels associés à cette image.

Vous vous voyez dans ce lieu, imaginez-en les détails du décor qui le compose et ses couleurs magnifiques.

Laissez-vous envirer par les parfums et les odeurs.

Laissez-vous bercer par les sons.

Ressentez la température qui vous est agréable, la texture de ce que vous pouvez toucher à portée de main et peut-être la caresse du vent sur votre peau.

Puis imaginez-vous en train de savourer une boisson ou un mets délicat.

Quand vous estimatez en avoir suffisamment profité pour cette séance, pensez à ranger l'image quelque part en vous.

Revenez doucement au présent.

### **Positiver le passé en 3 étapes**

---

Répartissez votre vie en 3 parties égales. Par exemple, si vous avez 45 ans, 3 épisodes de 15 années chacun.

1) Évoquez un souvenir particulièrement agréable du tiers le plus proche (selon l'exemple, de 30 à 45 ans). Pensez à une scène de la vie qui vous a procuré des sensations agréables. Revivez ces impressions sensorielles, et laissez-vous aller au plaisir de les retrouver. Pensez à solliciter les 5 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût.

2) Faites la même chose pour le tiers médian de votre vie (exemple de 15 à 30 ans).

3) Faites la même chose pour le premier tiers de votre vie (selon l'exemple, entre la naissance et les 15 ans).

Quand vous estimatez en avoir suffisamment profité, rangez ces précieux souvenirs en vous, puis revenir au présent en prenant conscience du bien-être délivré par cet exercice.

## Futurisation positive

---

Visualisez une scène agréable que vous allez vivre très prochainement. Choisissez d'abord quelque chose de simple : une sortie, un repas de fête, un cadeau que vous allez offrir...

Imaginez tous les détails de cette scène. Pensez à solliciter les 5 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût.

Quand vous estimatez en avoir suffisamment profité, rangez ces précieuses images en vous avant de revenir au présent en profitant du bien-être donné par cet exercice.

# XIX. Traitement de la « peur fantôme » par la cohérence cardiaque

La « peur fantôme » est hébergée par le deuxième étage du cerveau, le cerveau émotionnel ou limbique.

En effet, c'est le cerveau limbique qui se souvient avoir du désagrément dans la situation qui a été traitée avec NERTI. Comme le cerveau limbique fonctionne par association entre une expérience de vie et un état émotionnel, il suffit d'associer une émotion positive à la situation négative, ainsi la réactivité émotionnelle négative sera effacée, à savoir la peur d'avoir peur qui correspond à cette fameuse « peur fantôme ».

La cohérence cardiaque est un état physiologique durant lequel notre corps et notre mental sont particulièrement apaisés, tranquilles et posés.

Nous allons donc associer cet état ressource de la cohérence cardiaque aux situations qui provoquent la « peur fantôme ». Or, notre corps ne peut pas être à la fois dans un état positif et négatif. Il y en a toujours un qui va écraser l'autre.

Comme la cohérence cardiaque est un puissant état de bien-être physiologique contrôlé par le cerveau reptilien, il va écraser la « peur fantôme » et la remplacer par une réaction paisible.

## Comment faire ?

1. Inspirez 5 à 6 secondes puis expirez 5 à 6 secondes de façon douce et régulière pendant 3 à 5 minutes afin de vous mettre en état de cohérence cardiaque.

Soyez attentif à ce que le rythme soit confortable. Si ce n'est pas le cas, entraînez-vous d'abord avec des rythmes plus adaptés à vous.

Attention, ne cherchez pas à traiter une forte « peur fantôme » avant de maîtriser et d'être à l'aise avec cette respiration en cohérence.

2. Écrasez la « peur fantôme »

En poursuivant cette respiration, pensez à la situation négative ou imaginez-vous au cœur de cette situation. Maintenez une respiration lente et apaisée pendant plusieurs minutes tout en visitant la ou les situations qui génèrent votre « peur fantôme » jusqu'à la disparition totale de la peur.

Continuez ensuite 1 à 5 minutes de respiration en cohérence pour terminer votre séance.

Vous devriez maintenant être capable de vous confronter à la situation qui vous posait problème.

Si ce n'est pas le cas, recommencez le traitement de la « peur fantôme ».

Refaites une séance de NERTI si cela est nécessaire.



# Conclusion

Voilà ! Vous avez désormais en main tout ce qu'il vous faut savoir pour vous débarrasser par vous-même de toutes vos réactions émotionnelles incontrôlables et désagréables : la peur des animaux, notamment, quels qu'ils soient : des souris aux serpents en passant par les oiseaux ou les araignées.

Vous connaissez le processus pour faire disparaître vos angoisses, qu'il s'agisse de parler en public, d'être à l'intérieur d'un espace restreint ou clos, de la peur de conduire, de prendre l'avion, ou les transports en commun, de la peur de l'eau, de la réussite, l'incapacité de passer à l'action, d'entreprendre ou de toutes autres choses liées à un traumatisme inconscient.

Que vous cherchiez à vaincre votre timidité ou simplement vivre en harmonie avec ceux qui vous entourent, vous avez les clés pour reprendre le contrôle de votre existence, retrouver une vie équilibrée.

Et pour finir, vous détenez tout ce dont vous avez besoin pour accompagner vos proches, vos enfants et vos amis qui souhaitent peut-être, eux aussi, être aidés.

N'oubliez pas deux choses essentielles : d'abord, voyez que vous n'êtes pas seul à supporter tant de souffrances, et sachez que ce n'est pas une fatalité. Chacun peut s'en sortir. Il suffit de consulter les centaines de témoignages de personnes qui s'expriment sur le site [nerti.fr](http://nerti.fr) et sur la page [Facebook officielle de NERTI](#) pour en être convaincu.

Si à la fin de votre lecture, vous avez le sentiment que la montagne à gravir est trop haute pour vous à ce jour, rejoignez-nous sur le site de la formation afin d'être accompagné dans ce processus de libération d'une façon plus personnelle. Vous y trouverez l'expérience des personnes qui ont pour objectif, comme vous, d'atteindre le sommet.

Bon nettoyage et bonne pratique.

Prenez soin de vous.

Luc GEIGER  
NERTI © 2016 Luc GEIGER

## Solutions des tableaux de reconnaissance des sensations

Tableau 1	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
J'ai mal à la tête	X			
Ce n'est pas ma faute			X	
J'en ai marre		X		
Je suis pris dans un étoufement				X
J'ai la gorge nouée				X
J'ai des fourmis dans les jambes	X			
J'ai envie que ça s'arrête			X	
J'ai peur		X		
J'ai pris un coup de massue				X
C'est trop long			X	
Je ne sens rien du tout	X			
C'est tout houleux dans mon ventre				X
Je suis triste		X		

## Conclusion

<b>Tableau 2</b>	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
Je me sens comme un nuage				X
Je ne vais pas y arriver			X	
Je n'en peux plus		X		
C'est toujours pareil			X	
J'ai le cœur qui bat vite	X			
J'ai l'impression qu'on me donne un coup de couteau				X
Ça m'énerve		X		
Je vois tout blanc			X	
Je suis déprimée		X		
J'ai une boule dans la gorge				X
Je n'arrive pas à lâcher prise			X	
J'ai chaud / froid	X			
Ça flotte	X			

Tableau 3	Sensation	Émotion	Pensée	Litigieux
J'ai la nausée	X			
J'ai une angoisse dans le ventre		X		
Ça me fait plaisir		X		
J'ai pris un coup de jus				X
Ça me gratte	X			
J'ai quelque chose qui remonte dans l'estomac				X
Je ne sais pas où j'en suis			X	
Je me demande combien de temps cela va encore durer			X	
J'ai mal aux yeux	X			
Je suis perdu			X	
Je ressens de la panique		X		
Je me sens vidé				X
J'ai des larmes qui coulent	X			

# Bibliographie pour aller plus loin

## Du même auteur :

- MISTER-NO STRESS** : *Qu'attendez-vous pour aller mieux ?*, Serene Éditions.
- LES 7 SECRETS ANTISTRESS INSTANTANÉS ET GRATUITS**, Serene Éditions.
- LES 7 SECRETS ANTISTRESS INSTANTANÉS ET GRATUITS**, Serene Éditions, (Ebook, PDF), 2012.
- NERTI POUR LES PRO (à paraître)**.
- BEAULIEU Danie**, *L'intégration par les mouvements oculaires*, Le souffle d'Or (2005).
- BERNE Eric**, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Éditions Tchou (2012).
- BOSCH Ingeborg**, *Guérir les traces du passé*, Éditions de l'homme, 2005.
- DAVROU Yves**, *La Sophrologie facile*, Éditions Marabout, 1986.
- DESJARDINS Arnaud**, *Les Chemins de la sagesse*, Pocket 2006.
- DESJARDINS Arnaud**, *Oui, chacun de nous peut se transformer*, Éditions Marabout, 2015.
- FONE Helena, GURRET Jean-Michel**, *L'EFT*, coll. Pour les Nuls, First Éditions, 2011.
- GEIGER Luc**, *Les 7 Secrets antistress instantanés et gratuits*, Éditions Serene, (Ebook, PDF), 2012.
- NICON Luc**, *Comprendre ses émotions*, Éditions Émotion forte, 2003.
- NICON Luc**, *TIPI, Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes*, Éditions Émotion forte, 2007.
- NICON Luc**, *Revivre sensoriellement*, Éditions Émotion forte, 2013.
- HART William**, *L'Art de vivre*, Seuil, coll. Points Sagesses, 1996.
- KABAT-ZINN Jon**, *Méditer*, Éditions des Arènes, 2014.
- KABAT-ZINN Jon**, *Où tu vas, tu es*, Éditions J'ai Lu, coll. Aventure secrète, 2013.
- O'HARE David**, *Cohérence cardiaque 365*, Thierry Souccars Éditions, 2012.
- PECOLLO Jean-Yves**, *La Sophrologie au quotidien*, Éditions J'ai Lu, coll. Bien-Être (1994).
- SAINT PAUL J., BLANCHARD H., DUCREUX F., GIROD A.**, *Comprendre et pratiquer la PNL*, InterÉditions, 2010.
- Formation en ligne** : [nerti.fr](http://nerti.fr).



# Table des matières

Avant-propos	5
Introduction	7
I. NERTI : pour qui ?	9
II. NERTI, pourquoi ?	11
1. Il était une fois, NERTI	12
2. Il était une fois, une libération...	13
3. Il était une fois, une passion...	15
4. Il était une fois, un parcours professionnel...	17
5. Il était une fois, un succès...	18
III. NERTI, c'est vous qui en parlez le mieux	21
1. NERTI : une méthode simple	22
2. La méthode NERTI est-elle définitive ?	23
3. Nous ne sommes pas nos hyper-réactivités	24
4. Que d'énergie dilapidée !	26
5. L'optimisme de circonstance	26
6. Une racine émotionnelle = plusieurs hyper-réactivités	27
7. De l'importance du renforcement	29
8. Devenez votre propre thérapeute !	30
9. Quels sont les risques ?	31
10. Connaissez-vous vos propres hyper-réactivités ?	32
11. Y a-t-il un âge pour utiliser NERTI ?	34
12. L'entourage face à l'hyper-réactivité	34

IV. NERTI : un phénomène naturel, rapide, définitif et possible en autonomie	39
1. Rapidement	39
2. Définitivement	40
3. En autonomie	40
4. La libération NERTI : un phénomène naturel	41
Métaphore : Le diable dans la boîte	42
Métaphore : la marmite sur le gaz	42
V. Comprendre NERTI	43
1. La genèse de NERTI	43
Vipassana	43
Sophrologie	44
Méthode PRI	44
Méthode TIPI	45
Lying	45
Naissance de NERTI	45
2. L'hyper-réactivité : le nœud du problème	46
L'hyper-réactivité, qu'est-ce que c'est ?	46
Attaque, fuite et sidération	48
Mais comment est apparue l'hyper-réactivité ?	49
L'événement codant	50
L'élément déclencheur	51
Comment reconnaître l'existence d'un événement codant ?	52
L'effet généralisateur	52
3. NERTI : pourquoi et comment ça marche ?	54
Les trois étages du cerveau	54
Le cerveau rationnel supérieur	54
Le cerveau limbique ou émotionnel	54
Le cerveau primitif ou reptilien	55
NERTI et les sensations physiques corporelles	55
Quel est le principe opérationnel de NERTI ?	56
La catharsis naturelle	56
Application : facile / pas facile ?	57
Est-il facile de rester dans les sensations ?	58
4. Pour aller plus loin avec NERTI	58
Sommes-nous tous atteints de syndrome de stress post-traumatique ?	58
Pourquoi la plupart des thérapies n'arrivent-elles pas à résoudre totalement les hyper-réactivités ?	59

VI. Indications à l'usage de NERTI	61
VII. Les contre-indications	63
1. La recherche intellectuelle	63
2. Les questions existentielles	65
3. Les TOC	65
4. Les douleurs	66
5. Efficacité sur les personnes dépressives	67
VIII. Dangers ou désagréments éventuels	69
1. Précautions à prendre après une séance NERTI	69
2. Effets secondaires indésirables	70
3. La « queue de comète »	70
IX. Ce que NERTI ne fait pas	71
X. Les 7 pièges à éviter	73
1. Forcer le processus	73
2. Chercher à comprendre	73
3. Limiter les sensations	73
4. Chercher à retrouver l'émotion vécue au moment du trauma	74
5. Rester au niveau des émotions	75
6. Partir dans l'imaginaire	76
7. Ne rien faire	77
XI. À savoir avant de pratiquer l'Auto-NERTI	79
1. Exercices de lâcher prise	79
2. Reconnaître les sensations	80
3. Un exemple de non sensation	82
4. Rester au bon étage mental	82
5. Exemples de sensations originales	84
6. « J'ai perdu mes sensations » ou « Je ne sens pas ce qui se passe dans mon corps », faire la différence	86
7. Exercices de différentiation	87
TABLEAUX DE RECONNAISSANCE DES SENSATIONS	88
8. Les questions à se poser	91
9. Combien de temps dure une séance ?	91

10. Effets indésirables	92
11. L'amnésie du problème	93
12. Les changements de comportement	94
13. Synergie avec les autres outils thérapeutiques	94
<b>XII. Comment pratiquer l'Auto-NERTI « à chaud »</b>	<b>97</b>
1. Chaud devant !	97
2. Un invité surprise	98
3. Vous l'avez vécu...	99
4. Les perceptions douloureuses	100
5. NERTI « à chaud » préparé	101
6. Traitement de l'inversion psychologique	102
7. Les pièges à éviter lors d'un NERTI « à chaud »	104
8. La peur de garder les yeux fermés	105
<b>XIII. FEUILLES DE ROUTE Auto-NERTI « à chaud »</b>	<b>107</b>
<b>XIV. Auto-NERTI « à froid » : les ingrédients</b>	<b>109</b>
1. Dans quelles situations utiliser NERTI « à froid » ?	109
2. Laisser venir la situation de départ	110
3. Déroulement détaillé d'une séance	112
4. Étape intermédiaire : collecter 3 sensations	113
5. Suivre attentivement toutes les sensations	114
6. Décrire les sensations à haute voix	115
7. Pièges à éviter lors d'un NERTI « à froid »	116
8. La « peur fantôme » après le nettoyage	116
<b>XV. Difficultés et solutions</b>	<b>119</b>
1. L'auto-sabotage	119
2. Super émotions / émotions trop fortes	119
3. L'absence de sensations physiques	120
4. Effets ou réactions désagréables	121
5. Échec de la séance NERTI « à froid »	121
6. Moins de 3 sensations	122
7. Stabilité des sensations	122
8. Démarrage à partir d'un état latent	122
9. Séance sous contrôle	123
10. Le temps de la séance	123

11. Les sensations en boucle	124
12. Récurrence des 3 sensations	125
13. « Rien n'a changé ! »	125
14. Actif mais différent	125
15. L'image de départ	126
<b>XVI. Pratiquer l'Auto-NERTI « à froid »</b>	<b>127</b>
1. Consignes pour un travail à froid	127
2. Résumé d'une séance d'Auto-NERTI « à froid »	128
3. Comment être sûr que le nettoyage est réalisé ?	133
<b>XVII. Renforcer la structure émotionnelle</b>	<b>135</b>
Qu'est-ce que la structure émotionnelle, pourquoi et comment la renforcer ?	135
1. La structure émotionnelle refuse de porter une situation représentative précise au moment du pré-lancement d'une séance NERTI « à froid »	136
2. La structure bloque le revécu avant de passer le verrou	136
3. Quelques exercices de renforcement de la structure émotionnelle	137
<b>La respiration lente</b>	<b>137</b>
Exercice 1	137
Exercice 2	138
<b>La respiration abdominale</b>	<b>138</b>
Exercice 1 : observation de votre respiration	138
Exercice 2 : respirer avec le ventre	138
<b>La toilette du samouraï</b>	<b>139</b>
<b>La respiration en carré</b>	<b>142</b>
<b>Dégager le négatif</b>	<b>142</b>
<b>Installer une ressource positive</b>	<b>143</b>
<b>Renforcer une qualité</b>	<b>143</b>
<b>Parcours mental corporel</b>	<b>144</b>
<b>XVIII. Renforcer les circuits positifs</b>	<b>145</b>
<b>Les images mentales, positives, négatives ou neutres</b>	<b>145</b>
<b>S'entraîner à fabriquer nos images mentales :</b>	<b>146</b>
<b>Le fruit</b>	<b>146</b>
<b>L'écran</b>	<b>146</b>

<u>Votre lieu ressource</u>	<b>146</b>
<u>Positiver le passé en 3 étapes</u>	<b>147</b>
<u>Futurisation positive</u>	<b>148</b>
<b>XIX. Traitement de la « peur fantôme » par la cohérence cardiaque</b>	<b>149</b>
<b>Conclusion</b>	<b>151</b>
Solutions des tableaux de reconnaissance des sensations	152
<b>Bibliographie</b>	
pour aller plus loin	<b>155</b>



dépot légal juillet 2016

Assistance à la rédaction : Roseline PLANEL

Relecture : Caroline DE LA BOUILLERIE

Photo 4<sup>e</sup> de couverture : Yannick ALAIN

Couverture : David BREYSSE

Photo de couverture : Shutterstock

Crédit illustrations intérieures : Emmanuelle COSTANTIN

Mise en page print & digital : dites  
  
voir!  
STUDIO-MORFOLIS