

TBT – Trauma Buster Technique

Lors d'un événement choquant ou marquant, le cerveau enregistre des images, des sons, des mots et toutes les réactions de notre corps ressent au moment où cela se passe, au niveau physique, psychique et émotionnelle.

Par la suite, chaque fois que l'on pense à ce que l'on a vécu, le corps va réagir de manière automatique, incontrôlable. On peut faire tout ce que l'on veut, on est impuissant face à nos réactions et nos comportements.

Nous ne pouvons pas changer une expérience vécue par le passé, mais nous pouvons en modifier sa structure et de là, notre comportement face aux événements.

**La TBT est une technique simple, efficace et efficiente.
Elle permet une libération instantanée, mesurable, profonde et définitive.**

Origine de la TBT :

Cette technique a été développée par Rehana Webster (licenciée en sciences, maître en PNL – Programmation Neuro Linguistique, maître en EFT – Emotional Freedom Technique). Alors qu'elle travaillait dans les services pénitentiaires de Nouvelle-Zélande, Rehana Webster a développé pendant plus de 10 ans l'efficacité de cet outil, en traitant continuellement des personnes avec différentes sortes de traumatismes : sexuels, physiques, mentaux et émotionnels. Elle les a aidées à se débarrasser des symptômes du SPT (stress post-traumatique) liés à des événements passés et ainsi à changer leur comportement.

Par la suite elle a décidé de partager et diffuser sa méthode à plus grande échelle. C'est ainsi que j'ai eu la chance d'être directement formée par Rehana Webster en 2015 comme praticienne TBT et en 2017 comme enseignante TBT certifiée.

La méthode :

La TBT est une technique dite « *Cerveau/Corps* » qui fait partie du champ des thérapies brèves.

Elle est une conjugaison des techniques multisensorielles de la PNL et le tapotement de 8 points d'acupuncture.

Méthode puissante pour changer les ressentis d'expériences traumatisantes, ou simplement choquantes, qui s'applique à réduire et/ou éliminer les symptômes du SPT.

La TBT s'adresse aux sensations physiques dans le corps et va éliminer les réponses conditionnées de tous les traumatismes. Elle va permettre la régulation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique, en faisant diminuer de manière importante le niveau de cortisol dans le corps.

TBT – Trauma Buster Technique

Nous ne pouvons pas changer une expérience vécue par le passé, mais nous pouvons en modifier sa structure et de là, notre comportement face aux événements.

La TBT va s'occuper de la structure du souvenir, comment il s'est bâti au niveau neuronal, son organisation sensorielle, et des réactions corporelles induites automatiques.

La TBT sépare définitivement les réactions physiques de stress, de l'événement vécu ; ainsi les comportements qui y sont associés n'existent plus.

La TBT permet de vous libérer de n'importe quel événement qui déclenche en vous une réaction corporelle dite négative. Ce peut être quelque chose que quelqu'un vous a dit, un événement dont vous avez été témoin, un événement choquant, un accident ou tout autre chose qui vous fait réagir d'une manière négative ou qui a changé votre comportement.

Cette méthode fonctionne sans aucun médicament, sans aucun effet secondaire, sans aucun effet négatif et sans aucune analyse ou interprétation.

Chaque séance est unique et ce que j'ai souvent entendu après une séance de TBT : « je me sens léger/ère », « c'est incroyable », « je me sens libéré/e », « c'est magique ! », « je me sens différent/e », « maintenant cela fait vraiment partie de mon passé ».

**La TBT est une méthode simple, efficace et efficiente.
Une libération instantanée, profonde et définitive.**

Exemples des symptômes du stress post-traumatique (SPT) :

- | | |
|------------------|--|
| Flashbacks : | je revis sans cesse les événements, cauchemars, les images tournent en boucle dans ma tête, crises de panique à l'idée de devoir faire quelque chose ou à l'approche d'une situation, ... |
| Hypervigilance : | balayage continu de l'environnement, angoisses, incapacité à dormir ou à rester endormi, une plus grande irritabilité, une tendance accrue à me mettre en colère ou à sursauter, ... |
| Dissociation : | évitement de tout ce qui peut être associé au traumatisme (lieu, personne, émotions, odeurs, etc.), incapacité à me remémorer tout ou partie du traumatisme, difficulté à en parler, problèmes de concentration, ... |



TBT – Trauma Buster Technique

Pour qui ? :

La TBT s'adresse à toute personne (enfant, adolescent, adulte) souhaitant se libérer définitivement de tout impact lié à un événement traumatisant ou à un choc, qu'il soit d'hier ou d'aujourd'hui, petit ou grand, direct ou indirect et ainsi modifier ses comportements. Ne nécessite aucun prérequis.

Consultations :

Pour information, la gestion d'un traumatisme/choc simple (événement survenu qu'une seule fois) se fait en une séance.

- à l'Atelier Vibration sur rendez-vous
- par skype sur rendez-vous

Important :

- La TBT produit de remarquables changements, mais ne se substitue aucunement à un traitement médical approprié.
- Il est important de faire appel à un/e praticien/ne certifié/e qui est reconnu/e par Rehana Webster, car nous sommes formés de façon à optimiser les résultats et préparés à la gestion des abréactions qui peuvent surgir lors du processus.
- Afin d'éviter une facturation, merci de m'avertir de tout changement ou annulation de séance au plus tard 48 heures à l'avance.

<https://soundcloud.com/user-571510635/tbt-radio-chablais-mardi-28082018>