

# TTT

## Traitement de Trauma avec Tapement®

Par Gunilla Hamne, Mukamurigo Veneranda et Ulf Sandström



# Traitement de Trauma avec Tapement®

## TTT

**Le traumatisme** est un grand problème pour l'individu ainsi que pour la société, en particulier dans les zones de conflit et de post-conflit. Bien qu'il existe plusieurs approches pour traiter les traumatismes allant de la psychologie à la psychothérapie traditionnelles, nous souhaitons vous proposer une méthode simple que nous avons personnellement expérimenté pendant huit ans à travers notre travail auprès de personnes traumatisées en RD Congo et au Rwanda. Le traitement ne prend que 15 minutes, il n'y a pas d'effet secondaire. Tout le monde peut apprendre à le faire et c'est gratuit. Cette méthode peut facilement être combinée avec d'autres formes de conseil professionnel ou de psychothérapie. Ce traitement est appelé TTT – Traitement du Trauma avec Tapement (ou Trauma Tapping Treatment en Anglais) c'est une approche différente par rapport aux méthodes traditionnelles psychothérapeutiques des lors que c'est un traitement basé sur le corps. Ça veut dire un traitement qui utilise les points à guérir du corps pour relaxer le cerveau. Cela peut paraître étrange, mais plus vous la pratiquez, plus elle vous deviendra très utile. Elle permettra également de découvrir avec précision que le corps et l'esprit ne sont pas distincts, mais bien connectés en tant qu'unité.

Les méthodes "psychosensory" comme TTT et d'autres appelées TFT, EFT, Havening, TAT, EMDR ont été utilisés avec succès depuis de nombreuses années aux Etats-Unis, en Australie, en Europe ainsi qu'en Afrique depuis son introduction ici. Aux Etats-Unis, elle s'est montrée très efficace pour le traitement des vétérans de guerre, tels que les soldats traumatisés.

Un de nos collègues dans ce domaine qui est venu en RDC et au Rwanda, Dr Carl Johnson, qui est professeur de psychologie et psychiatrie de la Virginie aux USA a dit:

*«Depuis 25 ans, j'ai traité des Combattants de guerre américains souffrant des traumatismes. Pendant beaucoup de temps moi et mes patients nous nous attendions à quelque chose comme TTT. A mon avis, cette belle technique est la meilleure approche pour obtenir un soulagement complet et durable de ce problème de traumatisme paralysant psychologiquement».*

Après avoir travaillé plusieurs années dans la région des Grands Lacs, nous avons trouvé que TTT est très efficace pour guérir les traumatismes du viol et autres actes de violence psychologique et physique dans la société. Voici quelques commentaires des participants à des formations que nous avons tenues :

*«Beaucoup d'étudiants continuent à utiliser votre méthode de détraumatisation et les résultats sont très bons selon les témoignages des bénéficiaires. De ma part je trouve que les agressivités diminuent auprès des étudiants sur lesquels nous avons appliqué la technique »* Dr. Nabino Victor, ULPGL, Bukavu, RDC (commentaire après une formation pour les étudiants de psychologie et de développement communautaire à ULPGL).

*«Cette technique m'a augmenté d'une nouvelle connaissance car elle très pratique pour moi-même, pour les victimes car les soignants la pratiquent entre eux et même les victimes entre elles. Je la pratique même dans ma famille et les résultats sont satisfaisants.».* (Évaluation après une formation pour les psychologues et les assistants psychosociaux à l'hôpital de Panzi, RDC).

*«Avant que je ne prennes ce traitement je ne dormais pas depuis près de quatre ans. Le traumatisme d'après ce que j'ai vécu dans la guerre, ça me faisait du mal aussi la journée, mais aussi et surtout la nuit. Mais après ce traitement, je dors*

*bien, j'ai grossie et suis forte de nouveau. Aussi le mal de tête que j'avais d'habitude a disparu et je ne tombe plus si facilement en colère contre mes enfants. Je traite maintenant mes voisins du quartier et ils sont heureux. Je suis devenu comme une guérisseuse.»* (Commentaire après les formations et les traitements des femmes survivantes au centre Ushindi, Bukavu, RDC).

*«De ma part, j'ai trouvé que cette formation est très importante pour moi. J'ai appris des nouvelles connaissances et j'appliquerai cette méthode partout où je trouverai un cas de traumatisme. C'est un plus pour notre société et pour notre travail»* (évaluation après la formation au Centre de Lydia, Goma, RDC).

## 1. Traumatisme

### Comment on devient traumatisé ?

Les expériences traumatiques ébranlent les bases de nos croyances en ce qui concerne notre sécurité, et de même brisent nos hypothèses de confiance. Quand un traumatisme se produit, nous nous sentons tous dans une situation d'impuissance et qui semble menacer notre survie, par exemple vous éprouvez une crainte très forte - vous «avez peur pour votre vie». En des moments pareils, nous manifestons le désir de nous battre ou de fuir, mais vous sentez qu'il n'y a pas d'issue. D'autres deviennent comme paralysés avec un état d'esprit figé. L'expérience traumatique est relative à la façon dont nous sommes capables de faire face à la situation.

Ce qui peut être un traumatisme pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. Pour un enfant, des mauvaises paroles d'un parent peuvent suffire pour traumatiser. En effet vu qu'il est totalement dépendant de ce dernier, ces paroles lui sont telles une «trahison» qu'il peut le vivre comme une menace pour sa vie. Quand le traumatisme se produit, c'est comme si quelque chose s'arrête, se congèle et se bloque. Certains l'expliquent comme si le temps s'arrêtait soudainement. Il peut être ressenti comme un choc électrique affectant tout le système

dans son ensemble, c'est à dire le corps, l'esprit et le système énergétique, qui se déséquilibre.

Partout et à tout moment, les gens sont traumatisés par des expériences telles que le conflit en famille, le vol, les accidents de circulation, les catastrophes naturelles, les maladies, la chirurgie, les accouchements difficiles, etc.

Mais, en des lieux de conflit et de post-conflit comme dans la région des Grands Lacs, un grand nombre de personnes ont été traumatisées par des expériences extrêmes de la guerre, du génocide, de contraintes à fuir leurs maisons, de maladies incurables (comme le VIH / sida), des viols et violences sexuelles etc.

### Qu'est-ce qui se passe dans le corps lors de l'événement traumatique?

Lorsque nous expérimentons une grave menace pour nos vies, le corps réagit instantanément. Le centre de la réaction se déclenche dans le cerveau où des réactions chimiques et électriques engagent un processus qui affecte l'ensemble du corps ainsi que l'esprit. Voici ce qui se passe:

- Le corps et l'esprit réagissent comme à un choc électrique;
- Amygdale, une partie du cerveau en forme d'amande, initie une lutte ou une fuite ; c'est à dire envoyer des signaux comme pour dire: Alarme! Danger;
- Le système nerveux sympathique\* sécrète de l'adrénaline (une hormone qui met le corps en état d'alerte) à travers le système sanguin;
- Le rythme cardiaque et la pression artérielle monte pour permettre au corps d'être prêt à courir ou à se battre;
- Hypothalamus «le cerveau du cerveau», établie une chaîne de réactions qui aboutit à la production de cortisol, une hormone qui donne une réaction de stress, comme une explosion d'énergie pour survivre. Elle est souvent appelée « l'hormone du stress »,
- Le souvenir de ce qui s'est passé est coincé dans le corps et dans l'esprit;
- Tous ces effets disparaissent normalement et donnent lieu à une situation normale en quelques heures,
- Pour certaines personnes, cet état

d'urgence demeure pour longtemps et ils développent différents symptômes du PTSD (désordre du stress post traumatique) faisant revivre l'événement à travers des cauchemars, des flash-back ou le fait se rappeler régulièrement de la situation, la colère, etc.

\*Le système nerveux sympathique est la partie du système nerveux autonome qui est activé quand une personne subit un stress physique ou psychologique. Le système nerveux parasympathique est actif lorsque nous nous détendons et sommes calmes. Le système nerveux autonome régule toutes les fonctions inconscientes du corps telles que la fréquence cardiaque, la digestion, la respiration, etc.

### **Les symptômes du traumatisme**

Quand quelqu'un a connu une situation fortement terrifiante, ce que nous appelons un événement traumatique (voir ci-dessus), il est possible de développer certains symptômes qui restent dans le corps et dans l'esprit pour une courte ou longue durée. Lorsque vous travaillez dans une zone de conflit ou de post-conflit, vous trouverez de nombreuses personnes avec des symptômes qui peuvent provenir de leurs expériences. Certains ne développent que peu de symptômes, d'autres par contre en développent beaucoup. Ceci est très individuel et dépend de comment la personne réagit à ce qui s'est passé et à ce qui a pu se passer avant dans sa vie. Ce qui est traumatisant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre.

Les symptômes peuvent être divisés en deux groupes:

#### **A. psychologiques /sociaux**

- difficulté à s'endormir et/ou difficulté à dormir
- cauchemars
- anxiété, angoisse
- peur sans raison
- la colère sans raison
- la culpabilité et/ou la honte
- sentiments de vengeance
- facilité d'oublier des choses
- difficulté à se concentrer (sur les études,

l'apprentissage de nouvelles compétences, etc)

- flash back - souvenirs intrusifs
- sentiment d'isolement
- sentiment d'inutilité (ça ne vaut pas la peine !)
- manque de confiance en soi
- ne pas être en mesure de penser à l'avenir
- Se sentir triste ou déprimé
- difficulté de faire confiance à qui que se soit
- dissociation du corps

#### **B. physique**

- maux d'estomac, maux de tête et d'autres types de douleurs physiques
- hypertension
- palpitations
- difficulté à respirer,
- muscles tendus
- sensation de faiblesse
- fatigue constante
- problèmes de digestion

Il est important de savoir que le traumatisme n'est pas une peine à perpétuité. Il peut être guéri. Plusieurs de ces symptômes peuvent être soulagés après les traitements avec TTT. Parfois, les symptômes disparaissent au bout d'un seul traitement, parfois il faut plusieurs traitements.

Le Trauma affecte la vie quotidienne Il y a beaucoup de problèmes auxquels tout le monde essaie de faire face chaque jour. Mais pour la personne traumatisée, prendre des décisions et résoudre des problèmes deviennent vite insurmontable parce que le traumatisme l'empêche d'agir dans le présent. Ces personnes peuvent connaître comment elle devraient réfléchir, mais ne le peuvent pas. Elles peuvent même savoir ce qu'elles veulent faire mais n'y arrivent pas. Le traumatisme peut causer beaucoup d'incapacités indésirables qui affectent la vie. Cet état d'esprit et le corps doit être traité. L'expérience traumatique doit être transformée en simple souvenirs - sans la charge émotionnelle. Cela se fait par exemple avec des exercices du corps et de l'esprit que nous allons apprendre ici. Le trauma bloque le cerveau et empêche

la personne de mener une vie agréable. C'est difficile d'apprendre de nouvelles choses, comme les programmes qui sont mis en place pour les survivants, les études à l'école ou à l'université ou d'autres types de formations.

Une personne traumatisée et qui a suivi ce traitement peut assez rapidement :

- Etre plus heureuse
- Obtenir plus de réussite au travail, à l'école ou lors des formations
- Prendre soin de sa famille de meilleure façon
- Prendre de meilleures décisions

### **Différentes façons de traiter les traumatismes**

Quand quelqu'un présente des symptômes de traumatisme il existe différentes approches qui peuvent être appliquées pour la guérison. Nous pouvons d'une manière générale les décrire en les divisant en trois branches différentes:

**1. Psychiatrie** - principalement un traitement à base de médicaments. Certaines cliniques psychiatriques utilisent plus des médicaments que la psychothérapie. D'autres au contraire utilisent plus la psychothérapie que les médicaments. Les médicaments les plus courants sont dits beta-blockers, diazépines, antidépresseurs et les sédatifs comme le valium. Les médicaments rendent certains des symptômes moins actifs mais ne guérissent pas le traumatisme en lui-même. Certains de ces médicaments ont des effets secondaires.

**2. Psychothérapie et Counselling** - principale composante du traitement est parler / écouter. Il existe de nombreuses approches différentes comme par exemple l'écoute active, la thérapie comportementale cognitive, psychanalyses, etc.

**3. "Psychosensory treatments"** – La principale composante du traitement est recalibrer le système nerveux. Dans cette branche, nous trouvons TTT (Trauma Tapping Treatment) qui est la méthode que nous allons vous apprendre ici et d'autres comme TFT/TCM (Thought Field Therapy/Thérapie du Champ Mental), EFT (Emo-

tional Freedom Technique/Technique pour librer les émotions) Havening etc.

### **Le traumatisme secondaire**

Le traumatisme secondaire est aussi appelé «fatigue de compassion» ou traumatisme indirect, cela arrive parfois à ceux qui écoutent de nombreux témoignages de patients traumatisés. En écoutant les informations explicites des patients, des expériences traumatisantes, les soignants témoignent les réalités traumatiques de leurs patients qui peuvent les traumatiser aussi. Traiter les survivants de rapt et de la violence sexuelle peut être plus exigeant que de traiter d'autres traumatismes, en particulier pour les femmes soignantes qui sont confrontées à la même difficulté et insécurité que leurs patients. En tant que tel, un traumatisme secondaire est une conséquence normale du travail avec les survivantes des traumatismes.

Le traumatisme secondaire ne doit pas être considéré comme une faiblesse personnelle ou d'incapacité émotionnelle de la part du traitant. Le traumatisme secondaire entraîne des changements négatifs sur la confiance, le sentiment de perte de contrôle, des difficultés sur le plan personnel, intime et d'image de soi et tout ce qui concerne le sentiment d'insécurité et de visions intrusives liées aux témoignages entendus.

Pour éviter le traumatisme secondaire, il est important que les soignants aient la possibilité de rencontrer et de partager leurs expériences et de se traiter eux-mêmes avec des exercices de relaxation comme le TTT et autres. Si les soignants peuvent se soulager de la tension qui s'installe en eux suite aux histoires qu'ils écoutent, leur bien-être augmentera ainsi que leur capacité professionnelle.

## **2. Traitement de Trauma avec Tapement**

### **Notions sur TTT**

TTT est une combinaison de la psychologie moderne, de la médecine traditionnelle Chinoise et de la Amygdale

depotentialisation pour la peur extinction. D'autres méthodes de counselling et de psychothérapie ont utilisé l'esprit pour réparer les dommages/chocs mentaux, ça veut dire, amener la personne à accepter ce qu'elle a vécu en la faisant parler. Les résultats ont parfois été décevants à cause de deux raisons:

1. L'esprit traumatisé ne fonctionne pas pleinement, car il a été "gelé" dans un état de choc.
2. Le fait de raconter son histoire peut traumatiser la personne à nouveau, une deuxième fois.

Par conséquent, en TTT nous utilisons le corps pour guérir l'esprit. TTT est un moyen efficace et doux pour traiter les traumatismes et d'autres problèmes psychologiques. Elle a été fondée aux États-Unis au début des années 1980, basée sur la très ancienne connaissance de la médecine traditionnelle chinoise.

Nous pouvons décrire le traitement d'une manière simple comme ceci:

Alors que la personne/client/bénéficiaire active le cerveau sur l'événement traumatique, c'est à dire elle pense au problème, mais juste un peu, le traitant/thérapeute tapote doucement avec le bout des doigts sur les points à guérir situés sur le visage, sur la poitrine et sur la main. Ce tapotement envoie des signaux à l'esprit et l'amène à se détendre.

Les points de guérison que nous utilisons dans TTT sont situés sur les canaux d'énergie dans le corps. Ces canaux sont appelés « méridiens » et ont été découverts par les Chinois il y a au moins 5 000 ans. Dans la médecine traditionnelle chinoise, ce système énergétique du corps a été utilisé depuis longtemps pour guérir les différents types de problèmes physiques et maladies.

C'était au commencement de 1981 qu'un psychologue aux États-Unis, Dr Roger Callahan, a mis en place un traitement utilisant ce système d'énergie et les points de guérison pour traiter les problèmes psychologiques. Il a appelé ce traitement TFT=Thought Field Therapy ou Thérapie du Champ Mental. Avant il avait traité un

grand nombre de clients traumatisés par la psychothérapie, mais n'avait pas trouvé les résultats très satisfaisants. C'est pourquoi il a commencé à chercher un autre moyen. Il étudia la médecine traditionnelle chinoise et découvrit que les points de guérisons pourraient être utilisés aussi pour le traitement des souffrances psychologiques.

Depuis lors, ces types de traitements corporels ont augmenté à travers le monde. Aux États-Unis on a traité avec grand succès les traumatismes des soldats des guerres au Vietnam, en Afghanistan et en Irak. Dans de nombreux autres pays, est utilisée de plus en plus car elle s'est avérée être l'un des moyens les plus efficaces pour guérir les traumatismes et les phobies. Il existe peu de méthodes de traitement aussi douces qui permettent de soulager les personnes en grande difficulté psychique et profondément traumatisées. La plupart des autres problèmes psychologiques peuvent être traités comme les phobies, les angoisses, la dépression, le stress, etc.

### **L'énergie dans le corps**

Selon le célèbre savant et prix Nobel allemand-américain Albert Einstein: «Tout est énergie" et toute existence est une vibration énergétique.

En TTT et autres types de traitements en psychologie de l'énergie, nous utilisons le système énergétique du corps. Ce système ne peut pas être mesuré, mais l'énergie dans le corps se montre de différentes façons:

- Votre corps conduit d'énergie
- Sans énergie vous vous sentez faible (quand on se sent fatigué et on se dit: «Je n'ai pas d'énergie»)
- Sans énergie - pas de vie

Le système énergétique est l'un des nombreux systèmes de communication dans le corps. Les autres systèmes sont les suivants:

- o Le système sanguin
- o Le système nerveux
- o Le système lymphatique
- o Le système hormonal

Tous ces systèmes interagissent et se

connectent les uns aux autres. Le système énergétique semble les connecter tous et leur assure la communication.

### **Avantages avec le TTT**

Après plusieurs années à mener des formations en TTT et à traiter de nombreux survivants de la violence dans la région des Grands Lacs (et en Suède), nous avons vu qu'il y a des avantages spécifiques à l'application et l'utilisation du TTT pour guérir les traumatismes. Certains de ces avantages sont les suivants:

#### **Facile, pas cher et complet**

- La guérison souvent a lieu après une ou quelques sessions
- Chaque séance de traitement prend 10-15 minutes
- Soulage souvent les symptômes d'un traumatisme de façon permanente
- Facile à apprendre
- Peut être utilisé à tout endroit à tout moment par toute personne
- Peut se faire en groupe ou individuellement
- Peut être utilisé comme une méthode d'auto-assistance
- Et (en raison des faits mentionnés ci-dessus) son prix est raisonnable.

#### **Contact, intégrité et renforcement**

- Peut être utilisé en combinaison avec d'autres types de traitements et/ou de conseil
- Apporte un bon contact entre le soignant et la personne traitée;
- La personne traitée n'a pas à dire son histoire/son problème/son événement traumatique. Mais c'est possible, si elle/il le veut;
- Le toucher donne non seulement un confort, mais il libère aussi l'hormone du bien-être appelé ocytocine;
- Renforce les gens en les changeant de victimes/survivants en guérisseurs, car ils peuvent traiter les autres après avoir été traités et en s'auto-formant. Cela est possible parce que le traitement est facile à apprendre;
- Donne un outil aux soignants pour se dé-traumatiser eux-mêmes des traumatismes secondaires et/ou de tout autre type de malaise, travail ou de stress personnel.

### **Bonheur, acceptation et distance**

Après le traitement, les personnes sentent souvent une sorte de soulagement, de détente et de bonheur dans leur cœur et esprit. L'acceptation de ce qui s'est passé vient de soi du fait d'être soulagée de ce traumatisme. Les événements traumatiques semblent s'éloigner et il est possible d'y penser sans se fâcher, sans être perturbé.

### **Qui peut être traité par TTT?**

N'importe qui peut être traité avec TTT sans nécessairement avoir été traumatisé et/ou atteint du SSPT (syndrome de stress post-traumatique). Tout type de problème psychologique ou de stress peut être soulagé avec TTT.

Nous avons expérimenté en traitant et en formant sur le TTT différents groupes et personnes vulnérables ainsi que les professionnels travaillant avec ces groupes. Il est intéressant de former tous ces groupes en TTT car cela permet d'améliorer le bien-être des bénéficiaires et de rendre les programmes de développement beaucoup plus efficaces. Les groupes que nous avons formés et traités sont les suivants:

- Les veuves de guerre et de génocide,
  - Les femmes victimes de viol et/ou autre forme de violence sexuelle
  - Les enfants nés du viol
  - Orphelins de guerre et le génocide
  - Des anciens enfants soldats
  - Les personnes vivant avec le VIH/SIDA
  - Les auteurs de violences
- Nous avons également donné des formations aux professionnels et aux bénévoles qui travaillent avec ces groupes:
- Des psychiatres, de psychothérapeutes
  - Des médecins, des infirmières
  - Des conseillers
  - Des assistants psychosociaux
  - Les militants pour la paix et la réconciliation.

TTT peut aussi être utilisé pour évacuer le stress lié au travail ou d'autres circonstances de la vie. Nous avons tous rencontré des problèmes de temps à autre. Et pour ceux qui travaillent avec les clients traumatisés, la nécessité d'une relaxation profonde est très importante car il

est facile de développer ce qu'on appelle un traumatisme secondaire. (Voir ci-dessous un «traumatisme secondaire»).

### **Différentes façons d'utiliser TTT**

Lorsque vous avez appris TTT et commencé à pratiquer, vous trouverez que c'est un outil très pratique qui s'utilise ou être inclus dans les activités que vous avez déjà initiées. TTT n'exclut pas d'autres types de traitements ou de consultation, c'est plutôt le contraire, il peut être inclus dans toute activité existante. Si cela est fait il peut rendre les programmes de développement et le travail de conseil beaucoup plus faciles, parce que quand les gens sont soulagés de leurs traumatismes, ils peuvent se concentrer, apprendre, prendre des décisions et être présent ici et maintenant. Toutes ces choses sont difficiles lorsque vous êtes traumatisés parce que votre esprit est occupé par des événements passés douloureux.

De notre expérience, on peut suggérer quelques différentes manières d'utiliser TTT:

#### **A. Individuel:**

Vous pouvez utiliser TTT dans le conseil individuel en tant qu'outil de base ou comme un outil complémentaire. Cela signifie que si vous avez quelqu'un à conseiller et vous êtes au point où il est trop difficile pour la personne de raconter ce qui s'est passé, vous pouvez utiliser TTT pour «ouvrir» une voie. Le traitement décharge les sensations douloureuses de la mémoire.

#### **B. Les groupes de bénéficiaires:**

Si vous travaillez avec par exemple avec un groupe de femmes victimes ou ex-enfants soldats, vous pouvez leur enseigner TTT en une seule fois. Nous l'avons fait beaucoup et il est très gratifiant. De cette façon, tout le monde est traité de la même façon, c'est à dire comme si on disait «nous avons tous des problèmes » et que personne n'est désignée comme la faisant la différence. Nous avons l'habitude d'abord de montrer comment

faire le traitement sur soi-même, puis les participants le traitement à chacun mais deux à deux. Le résultat abouti souvent à des sourires et des rires car le traitement est différent à nos pratiques habituelles. Et souvent cette aide nous est vraiment une surprise !

#### **C. Conseil entre collègues:**

Travailler comme conseiller ou soignant est très important mais aussi un travail très lourd. Ecouter de nombreux témoignages tristes et difficiles des bénéficiaires peut donner des effets secondaires sur l'aidant (voir traumatismes secondaires). Pour éviter cela, il est important de recevoir de l'aide, une écoute des ses pairs, par exemple une rencontre entre consultant/soignants et d'échanger au sujet du problème et se soigner les uns les autres. Puis TTT est un outil à utiliser pour soigner les effets secondaires et prévenir l'épuisement. Et lors d'une rencontre dans les groupes de pairs, c'est une bonne occasion pour pratiquer ensemble et échanger les expériences sur l'usage de ce traitement chez les bénéficiaires.

## **3. La pratique du TTT**

Comment approcher le client/bénéficiaire  
Comme dans toute sorte de séance conseil, le plus important est d'établir une bonne relation avec le client. Aider la personne se sentir en sécurité en votre compagnie. Montrez-lui que vous avez du respect et que vous prendrez soin d'eux. Montrez que vous êtes là pour lui/elle et pour s'occuper de son bien-être. Nous travaillons pour la personne, pas pour notre propre satisfaction d'aider. C'est ce que nous appelons la thérapie centrée sur le client ou l'Ecoute Active.

Tous les gens avec lesquels nous travaillons ont besoin de changement en quelque sorte. Cependant c'est à eux-mêmes que revient la décision s'ils veulent ce changement ou non. Nous gagnons le droit d'accompagner la personne à changer. Quelques suggestions importantes dans le traitement:

- Soit le client dit ce qu'il/elle veut parler de son expérience. Suivre et écouter at-



tentivement et avec respect. Certaines personnes préfèrent garder le problème ou l'événement traumatique à elles-mêmes. C'est très bien car le traitement TTT demande seulement que la personne pense légèrement à son problème. Lorsque nous disons à une personne qu'elle n'a pas à parler de l'événement traumatique, cela ne signifie pas que nous ne sommes pas intéressés ou que nous ne prenons pas soin d'elle. Nous voulons juste lui laisser la possibilité de le préserver dans la vie privée, s'il/elle le désire.

- Dites par exemple : « vous souffrez beaucoup. Vous avez du lutter et vous avez essayé durement d'aller mieux. Vous avez bien fait. C'est à mon tour d'essayer de vous soulager d'un poids »

- Expliquer maintenant comment le traitement est effectué. Ceci est important car TTT est un autre type de traitement contrairement à ce que les gens sont habitués. Soyez conscient que certains prendront cela pour une plaisanterie et trop simple pour être utilisé pour toute sorte de situation.

- Dites à la personne que vous touchez quelques zones de guérison sur le corps et lui montrer sur vous-même où elles sont.

- Demandez la permission de traiter la personne. Si il/elle dit "Oui" alors nous pouvons continuer, mais nous devons toujours respecter un «Non» ou une hésitation. Le client, c'est lui qui décide.

- Donner le temps aux patients pour y penser. Ne vous précipitez pas.

- Ne pas promettre que vous guérirez la personne, puisque nous ne savons jamais ce qui va arriver même si nous avons eu beaucoup de succès. Au lieu de cela, il suffit de proposer de donner un traitement. Dites par exemple: «Ce traitement a permis à de nombreuses personnes, peut-être cela vous aidera aussi ».

- Ayez une oreille sensible - écoutez et sentez ce dont les besoins du client. Par exemple, si vous appliquez la frappe légèrement ou trop dure, si elle est confortable, etc. Lorsque vous prenez attention, cela a des effets positifs sur le processus de guérison et améliore les possibilités d'aller mieux.

- Le client est le patron et décide si vous

devez le/la traiter ou non, quand arrêter ou quand continuer, etc.

- Demandez au client de revenir vers vous si le problème le/la dérange de nouveau (ce qui arrive rarement)

## **Le traitement**

*(Voir les photos et le dessin)*

En TTT, nous traitons le corps pour détendre l'esprit. Nous pouvons appeler cela une technique d'intervention psychologique.

Le client est invité à réfléchir à son problème – à le tourner comme pour trouver la bonne fréquence de la station sur la radio. Pour éviter des souffrances, le client n'a qu'à penser légèrement au problème, c'est à dire comme remettre le volume de la radio à bas niveau. Il ou elle n'a pas besoin d'aller en profondeur dans le problème. Ceci est très important. Et pour mieux préparer si cela arrivait, vous pouvez dire: «Si vous souffrez - puis-je avoir la permission de changer de sujet? »(Découvrez ce qu'ils aiment comme les fleurs, football par exemple, etc.).

Lorsque le client pense à son problème, le thérapeute va taper sur certains points spécifiques sur le corps: sur le visage, sur la poitrine et sur la main. Il s'agit des points de guérison sur les canaux/méridiens d'énergie qui relient toutes les parties du corps et l'esprit.

C'est notre façon de faire le traitement:

1. Établir le contact avec la personne qui veut être traitée.
2. Expliquer le traitement - la façon dont il se fait.
3. Demandez à la personne de penser à son problème - un petit peu.
4. Suivez la séquence de traitement du traumatisme (voir ci-dessous et l'annexe)
5. Demandez à la personne de respirer profondément deux fois
6. Suivez la séquence de traitement du traumatisme une nouvelle fois
7. Demandez à la personne de respirer profondément et se reposer momentanément
8. Demandez à la personne comment elle se sent- demandez lui si quelque chose a changé

9. Si la personne dit que rien n'a changé, faite le traitement à nouveau

### **La séquence des points de traitement**

Tapez 10-15 fois sur les points dans l'ordre suivant.

Appuyez doucement, mais fermement, avec deux ou trois doigts:

1. Le point du coup de karaté / le côté de la main sous le petit doigt
2. Au début des sourcils
3. En dehors de l'œil / yeux
4. Sous l'œil / yeux
5. Sous le nez
6. Sous la bouche
7. Sous les clavicules
8. Sous le bras
9. Le petit doigt (à l'intérieur au bas de l'ongle)
10. L'annulaire (à l'intérieur au bas de l'ongle)
11. Le majeur (à l'intérieur au bas de l'ongle)
12. L'index (à l'intérieur au bas de l'ongle)
13. Le pouce (à l'intérieur au bas de l'ongle)
14. En dessous les clavicules

Pendant le traitement, le cerveau se détend et même le corps. Par surprise chez la plupart des gens le problème diminue ou disparaît. Lorsque le client tente de revenir à la sensation d'origine, il/elle ne se fâche plus de ce sujet même s'il/elle se souviendra toujours de ce qui s'est passé. La souffrance est supprimée, mais les valeurs et la conscience demeurent. Un vague souvenir du traumatisme demeure, mais la personne a pleinement le contrôle de celui-ci. La guérison est souvent à la fois totale et permanente. Le traitement prend approximativement 15-25 minutes. Après avoir terminé le traitement, demandez-lui comment il/elle se sent en ce moment même (nous pouvons nous prononcer uniquement sur le moment présent vu que nous ne connaissons rien de l'avenir). Si la personne dit que quelque chose a changé, même le plus petit changement: le/la féliciter ou lui dire des mots forts pour l'encourager.

### **Ecoute/Conseil et évolution**

Après que la guérison ait eu lieu, il est possible de travailler et de s'interroger sur les possibilités pour le bénéficiaire de se projeter maintenant dans sa vie. Cela fait allusion à l'intégration des expériences et conseils antérieurs. Laisser la personne, dans ses réflexions, trouver par elle-même ces possibilités.

Nous avons vu que le client se sent une personne différente par rapport aux expériences antérieures au traitement. Les patients manifestent cela souvent si le thérapeute écoute uniquement et demande: «Comment vas-tu? Qu'est-ce qui se passe? ». La réponse serait « je sens que quelque chose a changé en moi, j'aimerais... » ou quelque chose comme ça. Maintenant, la personne peut se sentir bien et avec l'esprit de qui elle est, soit un être humain aimant/aimé.

Après l'action de la technique TTT - tout type de counselling ou de thérapie fonctionnera beaucoup mieux, parce que la personne n'est plus bloquée dans le traumatisme et peut aller de l'avant. Ces personnes peuvent maintenant prendre la responsabilité des activités quotidiennes de leur vie. Toute chose qu'elles ont essayées d'apprendre et d'accomplir avant sans y parvenir, elles seront désormais en mesure de le faire.

La signification des points de traitement  
Quand nous faisons le traitement TTT nous utilisons 13 points de guérison différents : sur le visage, sur la poitrine et sur la main qui sont tous reliés à une émotion différente. Dans le traitement, nous utilisons tous ces points des lors que la plupart des problèmes et traumatismes consistent en de nombreux d'aspects. Voici les sentiments/problèmes relatifs à chaque point:

1. Le côté de la main/le point karaté - ouvre le système énergétique, permet à la mémoire et aux de sentiment de circuler plus facilement
2. Le début du sourcil – lié au traumatisme
3. L'extérieur de l'œil - la rage
4. Sous l'œil – le stress, les angoisses
5. Sous le nez – la timidité, la fatigue
6. En dessous de la bouche - la honte
7. Sous la clavicule et à la poitrine -

- l'anxiété/perte de confiance en soi
- 8. Sous le bras - l'anxiété, l'inquiétude
- 9. Le petit doigt - la colère
- 10. L'annulaire - peur
- 11. Le majeur - jalousie, sentiment d'isolement
- 12. L'index - culpabilité
- 13. Le pouce - la tristesse, le chagrin

#### **Réactions possibles après une séance de TTT**

Après un traitement avec TTT, la plupart des gens se sentent soulagés d'une façon ou d'une autre. Parce que même si cela paraît simple, le traitement a un effet profond sur le système corps/esprit. Les réactions les plus courantes sont:

- Se sentir léger, détendu ou fatigué. Ces réactions viennent parce que lorsque la tension du traumatisme quitte le corps de la personne, elle ressent à quel point il/elle est effectivement fatigué. La tension liée au traumatisme a pris beaucoup de son énergie. Cela signifie que le client pourrait avoir besoin de repos après le traitement. Certains se sentent même un peu étourdi, c'est aussi tout à fait normal.
- Sentir comme si le traumatisme a diminué et devient plus distant.
- Accepter ce qui s'est passé, comme «Eh bien, c'était cela donc ! c'est fini. Mais maintenant je suis ici. Je dois aller de l'avant dans ma vie ».
- Un rire, sourire et se sentir heureux. Ces réactions sont également des signes de détente. Elles montrent aussi que derrière le traumatisme se trouve le bonheur tout prêt à sortir et à se montrer.
- Larmes et/ou pleurs de soulagement.
- Sentir une sorte de vide. Lorsque le traumatisme s'en va, il laisse un vide dans la personne parce qu'il a pris tant de place auparavant. Il est très important de remplir cet espace vide avec de bonnes choses. Dites à la personne comment le remplir d'amour et de lumière, ce qui est l'essence même de la véritable identité de chaque personne. Vous pouvez également proposer de faire le traitement de nouveau pendant que la personne pense à ces bonnes choses tout en les "tapotant" dans le corps et l'esprit ou bien l'inviter à le faire lui/elle-même.

## **4. Exercices de connaissance du corps**

### **L'importance des exercices corporels**

En connexion avec le traitement TTT, nous incluons souvent d'autres exercices du corps, comme par exemple celui qui est appelé Do-In qui est une sorte d'automassage (voir dessous). Nous faisons cela pour deux raisons:

1. La tension psychologique se manifeste souvent dans le corps. Traiter et détendre le corps avec ce genre d'exercices peut être très utile.
2. Souvent, il y a une dissociation du corps après un événement traumatique. Cela signifie que la personne n'est pas complètement "chez elle" dans son corps, parce qu'elle cache inconsciemment le souvenir douloureux par "quitter son corps". Avec différents exercices corporels vous pouvez amener la personne à se le réapproprier et lui permettre d'être à nouveau responsable de son propre corps.

En dehors du Do-In, il y a aussi des exercices de respiration et d'autres types de massages qu'il est bon d'inclure pour améliorer le bien-être des bénéficiaires et des soignants.

Ensemble avec le traitement TTT, ceux sont également des outils pour se soigner soi-même. Ainsi, au lieu d'être impuissants face à leurs souvenirs et à la réaction de leur corps, ils peuvent s'aider eux-mêmes à se sentir bien et améliorer leur bien-être. Cela se traduira dans d'autres domaines de leur vie. Vous pouvez appeler cela un déplacement de l'énergie.

Do- In – exercice du corps (gymnastique énergétique et l'automassage)

En faisant cet exercice pendant dix à quinze minutes chaque jour, votre système énergétique sera plus équilibré. Apporter à votre corps cette attention qui sera bénéfique pour votre bien-être et vous sentir plus en état d'éveil. Lorsque l'énergie circule librement, le corps se fortifie et le système immunitaire se renforce. Tout en faisant cet exercice remerciez votre corps pour vous avoir amené dans

cette vie. La reconnaissance est un bon médicament.

Do-In signifie «se diriger sur la voie de l'énergie».

Se lever avec les pieds écartés à la largeur des épaules.

Laissez vos bras pendre légèrement le long des côtés de votre corps.

Prenez deux respirations profondes.

1. Prenez une main dans l'autre et massez la paume avec le pouce à fond.

2. Massez le dos de la même main en passant le pouce dans la vallée entre les os menant aux doigts.

3. Placez votre main sur votre ventre et faire tourner chaque doigt séparément.

Faites la même chose avec l'autre main.

4. Avec les poignets détendus frappez du bout des doigts sur toute la tête en commençant par la ligne médiane (du milieu),

5. Placez les pouces sur les tempes et avec les autres doigts légèrement "ouverts" sur le front, i.e. tirer les doigts du milieu du front sur les côtés trois fois ou plus.

6. Pressez et tirez les sourcils avec le pouce et l'index, à partir du nez vers l'extérieur (vers les tempes).

7. Avec l'index pressez le long de l'os en dessous des yeux.

8. Avec tous les doigts, pressez et massez l'os de la joue;

9. Appuyez avec les bouts des doigts le long de votre rangée supérieure de dents.

10. Faites de même avec la rangée inférieure des dents.

11. Massez l'os du menton.

12. Massez le visage.

13. Tirez les oreilles dans toutes les directions, comme si vous essayiez de les rendre plus grandes;

14. Caressez la gorge sur la face avant du haut (sous le menton) vers le bas, en massant la glande thyroïde.

15. Contractez les muscles du cou, d'abord avec une main puis l'autre.

16. Avec la main droite, taper sur l'intérieur du bras gauche à partir des épaules en descendant vers le poignet du même bras. Tapez des mains, puis retourner en frappant sur l'extérieur

du bras gauche vers le haut. Faites la même chose sur l'autre bras avec la main gauche à l'intérieur du bras vers le bas, en dehors vers le haut.

17. Mettez la main droite sur l'épaule gauche, tout en soutenant le coude avec la main gauche. Frappez les épaules avec la paume de la main pour atteindre le plus loin bas possible. Changez et allez de l'autre côté.

18. Tapez la partie du devant de la poitrine (juste en dessous des clavicules) du bout des doigts ou tapez avec les mains ouvertes comme un gorille fier qui se présente. Faites-le à fond.

19. Tapez sous le bras gauche, de l'aisselle jusqu'à la hanche. Usez la main droite tout en levant le bras gauche et vice versa de l'autre côté.

20. Massaz doux du ventre en faisant circuler les paumes des mains comme les aiguilles d'une montre

21. Penchez-vous vers l'avant et tapez doucement sur le dos - en particulier le long de la colonne vertébrale. Essayez d'atteindre le plus haut possible.

22. Tapez le bassin et les fesses.

23. Tapez le long des parties externes des jambes vers le bas jusqu'aux chevilles puis remontez vers le haut à l'intérieur des jambes.

24. Prenez vos genoux dans vos mains et faites un mouvement circulaire avec les jambes, comme dansant, dans les deux directions.

25. Marchez sur place (ou autour) d'abord sur les orteils (en demi-pointe), puis sur les talons, puis avec les parties externes des pieds et, enfin, sur le côté intérieur des pieds. (ou, si à la maison: Asseyez-vous et masser les pieds et les mollets à fond. Tirez et massez les orteils. Utilisez le pouce pour entrer profondément dans la plante des pieds).

26. Fermez les yeux et ne bougez plus pendant un moment. Sentez comment l'énergie coule dans le corps. Vous pouvez sentir une différence dans le corps et qu'est-ce que ça pourrait être?

Prenez deux grandes respirations et ouvrez les yeux de nouveau.

## Témoignages

(Exemples des participants et clients qui ont vécu le TTT)

*«Je me sens comme si j'avais monté à pied une montagne pendant de nombreuses années. Maintenant, je peux enfin m'asseoir et me reposer, et même contempler le paysage. Ce traitement est vraiment un médicament gratuit »*

*«Avant je me sentais comme s'il n'y avait pas assez de place pour mon cœur pour bien battre et il était difficile de respirer. Et toujours le cœur battait trop vite. Mais maintenant, après ce traitement, le cœur bat normalement et je peux respirer sans problème. »*

*«Je me sentais d'habitude comme un enfant de la rue même si je suis vieux. Je ne pouvais pas travailler à cause de beaucoup de mauvais souvenirs. J'avais l'habitude de battre ma femme pour obtenir l'argent qu'elle gagnait et allais au cabaret pour boire avec mes amis. Mais maintenant, après le traitement, j'ai même trouvé un travail et ma femme et moi sommes de bons amis et partageons les tâches domestiques. Nous sommes devenus des modèles dans notre communauté»*

**Enfin: C'est le début de commencer à traiter les gens avec TTT! Bon courage! Essayez-le sur n'importe quel type de problème! Il est simple et n'a pas de mauvais effets secondaires.**

**Oser échouer sans abuser de votre capacité. Vous n'avez rien à perdre, mais beaucoup gagner! Le monde deviendra un endroit plus paisible si les gens peuvent apprendre à traiter les traumatismes et les tensions intérieures.**

### Littérature:

Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT, Hamne Gunilla, Sandström Ulf.

When The Past is Always Present, Ronald Ruden.

Waking The Tiger, Peter Levine.

Contact :

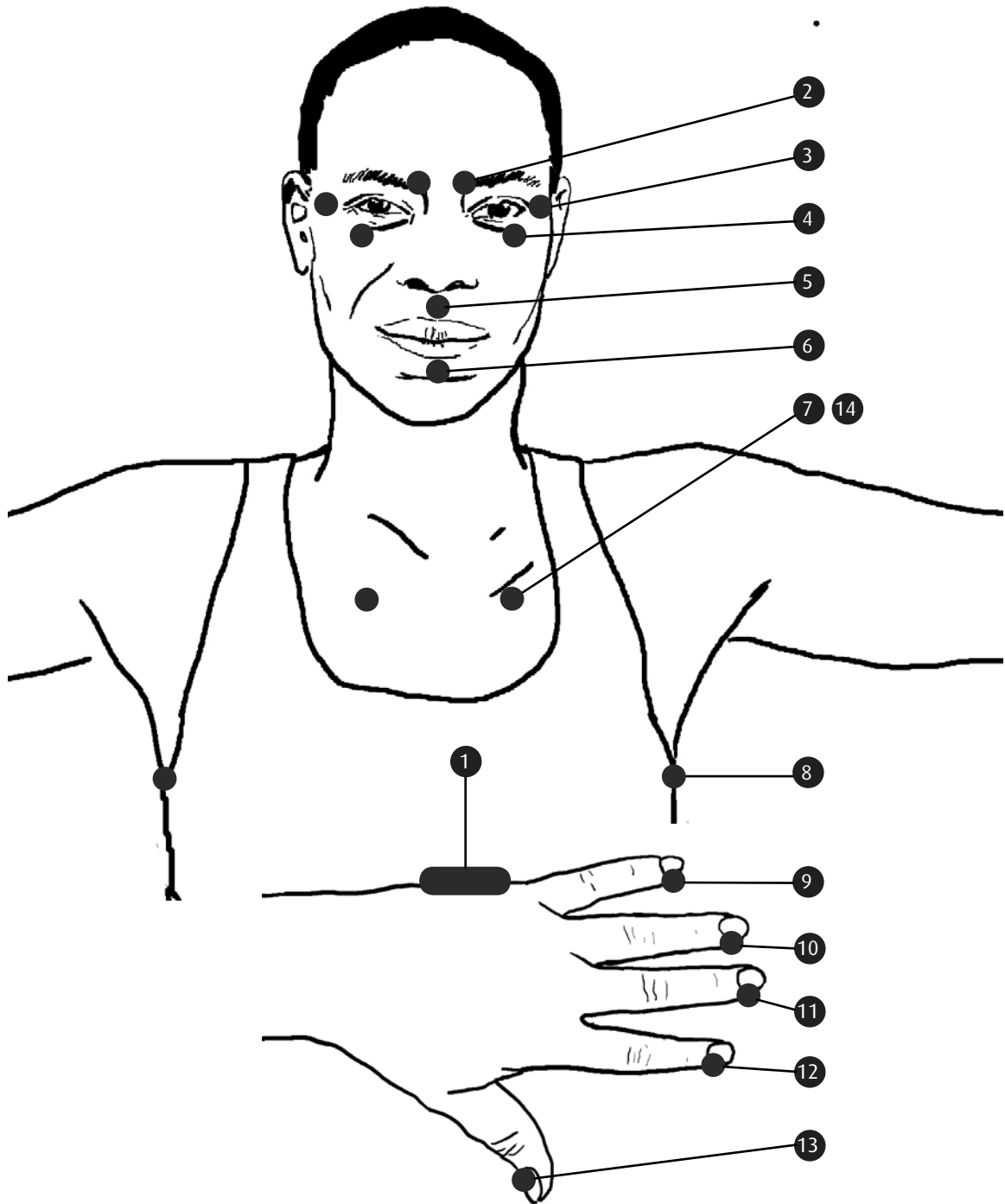
Peaceful Heart Network  
[www.peacefulheart.se](http://www.peacefulheart.se)

Gunilla Hamne  
[gunillahamne@gmail.com](mailto:gunillahamne@gmail.com)

Mukamurigo Veneranda  
[murivene@yahoo.fr](mailto:murivene@yahoo.fr)

Ulf Sandström  
[u.sandstrom@gmail.com](mailto:u.sandstrom@gmail.com)

# Traitement de Trauma avec Tapement -TTT-



## **Les étapes pour le traitement de trauma**

1. Etablissez contact et expliquez le traitement.
2. Demandez au client de rester focalisé sur son problème, juste un peu (pas en profondeur).
3. Traitez les 14 points dans l'ordre séquentiel donné en bas.
4. Demandez au client de respirer profondément.
5. Traitez encore les 14 points dans l'ordre séquentiel donné.
6. Demandez au client de respirer profondément, et depuis se reposer un peu.
7. Demandez au client comment il se sent après le traitement et comment se sent en pensant sur le même problème maintenant?
8. Si le client témoigne qu'il n'y a pas de changement, recommencer la procédure encore une fois (ou plusieurs fois).

## **Traitement des points selon l'ordre séquentiel**

Pendant que le client est entre de réfléchir (penser) a son problème (il/elle ne doit pas plonger au fond du problème), tape à peut près 15 fois sur chaque point suivant l'ordre ici en bas. Tapez doucement, avec précision, avec deux ou trois doigts:

1. Le point du karaté
2. Au début de sourcil
3. Au-dehors des yeux
4. Sous les yeux
5. Sous le nez
6. Sous la bouche
7. Sous l'aisselle
8. Sous les clavicules
9. Le petit doigt
10. Le doigt annulaire
11. Le doigt majeur
12. Le doigt index
13. La pousse
14. Sous les clavicules

# Traitement de Trauma avec Tapement

## -TTT-



1



2



3



4



5



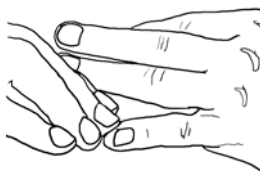
6



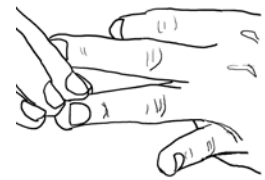
7



8



9



10



11



12



13



14