

Principe NERTI

Plan de cours pour enseigner le principe NERTI

Le NERTI est une méthode de thérapie brève développée par Luc Geiger, qui vise à libérer les émotions négatives liées à des traumatismes. Les techniques présentées qui permettent de repoussées plus loin l'introspection donc génèrent une délivrance spécifique et plus générale sont un dérivé de NERTI aussi je ne me permets pas de reprendre le terme NERTI appartenant à Luc Geiger mais Nettoyage Emotionnel des phobies, des traumatismes et des deuils, soit l'appellation : **NETDP**

Introduction aux principes

- Présentation de l'origine et de la philosophie du nettoyage émotionnel.
- Les principes fondamentaux de la méthode
- La différence entre NERTI et d'autres approches thérapeutiques
- Discussion sur l'intelligence émotionnelle et son importance

Les fondements théoriques

- Comprendre le système émotionnel humain
- Les mécanismes de protection psychologique
- Le concept du « cerveau émotionnel » vs « cerveau rationnel »
- Les traumatismes inconscients et leur impact

Méthodologie NERTI

- L'identification des émotions négatives
- La technique de l'auto-questionnement
- Le processus de « désamorçage émotionnel »
- Exercices pratiques en binômes

Les outils spécifiques

- La technique de la projection dans le futur
- L'utilisation du corps comme capteur émotionnel (EFT)
- Les questions-clés du protocole NERTI
- Mise en pratique supervisée

Applications cliniques

- Études de cas et exemples pratiques
- Adaptation du nettoyage selon les problématiques
- Limites et précautions d'usage
- Éthique d'application

Pratique supervisée

- Sessions pratiques en petits groupes
- Feedback et analyse des sessions
- Résolution des difficultés rencontrées
- Perfectionnement des techniques

Évaluation et certification

- Évaluation des compétences acquises
- Mise en situation finale
- Retour sur les points essentiels
- Remise de documents et ressources complémentaires

Le principe du déroulement d'une séance NERTI

Une séance NERTI (Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes et Inhibitions) se déroule généralement selon les étapes suivantes :

1. **Accueil et cadrage** : Le praticien établit un climat de confiance et explique le déroulement de la séance.
2. **Identification du problème** : La personne exprime la problématique ou l'émotion négative qu'elle souhaite traiter.
3. **Évaluation de l'intensité** : Mesure de l'intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10.
4. **Localisation corporelle** : Identification de l'endroit du corps où l'émotion est ressentie.
5. **Stimulation bilatérale** : Application de tapotements alternés (gauche-droite) pendant que la personne se concentre sur son ressenti émotionnel.
6. **Respiration profonde** : Des respirations abdominales accompagnent le processus.
7. **Réévaluation progressive** : Vérification régulière de l'intensité émotionnelle jusqu'à la diminution significative.
8. **Intégration et ancrage** : Renforcement des nouvelles perceptions et ressources positives.
9. **Clôture** : Discussion sur les changements ressentis et recommandations pour la suite.

Le NERTI s'inspire de diverses approches comme l'EFT (Emotional Freedom Techniques) et l'EMDR, mais se distingue par sa rapidité et sa simplicité d'application. Cette méthode vise à libérer les charges émotionnelles liées à des souvenirs traumatiques ou à des blocages en stimulant les deux hémisphères cérébraux.

Les bases de l'EFT avec un exemple d'application

L'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle) est une méthode de psychologie énergétique qui combine la stimulation de points d'acupression avec une attention focalisée sur un problème spécifique. Voici ses principes fondamentaux :

Bases de l'EFT

1. **Points méridiens** : L'EFT utilise la stimulation (tapotements) de points spécifiques situés sur les méridiens énergétiques du corps.
2. **Focalisation sur le problème** : Pendant les tapotements, la personne se concentre sur le problème qu'elle souhaite résoudre.
3. **Phrases d'acceptation** : Utilisation de phrases d'acceptation de soi malgré le problème.
4. **Évaluation de l'intensité** : Mesure de l'intensité émotionnelle avant et après sur une échelle de 0 à 10 (SUDs - Subjective Units of Distress).

Points de tapotement principaux

- Dessus de la tête

- Début du sourcil
- Coin externe de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Creux du menton
- Clavicule
- Sous le bras
- Tranche de la main (point karaté)

Exemple d'application pratique

Imaginons une personne souffrant d'anxiété liée à la prise de parole en public.

1. Préparation

- La personne évalue son niveau d'anxiété : 8/10
- Elle identifie les sensations physiques (gorge serrée, palpitations)

2. Formulation

La phrase de départ pourrait être : "Même si j'ai cette peur intense de parler en public, je m'accepte complètement et profondément."

3. Séquence de tapotement

Point karaté : Tapoter tout en répétant trois fois la phrase complète.

Tour de tapotement sur les points suivants en répétant une phrase rappel courte ("cette peur de parler en public") :

- Dessus de la tête
- Début du sourcil
- Coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Creux du menton
- Clavicule
- Sous le bras

4. Respiration et réévaluation

- Respiration profonde
- Nouvelle évaluation de l'intensité émotionnelle (par exemple : 5/10)

5. Deuxième tour avec ajustement

- Phrase ajustée : "Même si j'ai encore cette peur résiduelle de parler en public, je choisis de me sentir calme et confiant(e)."
- Nouveau tour de tapotement avec phrase rappel : "cette peur résiduelle"

6. Poursuite jusqu'à diminution significative

- Continuer les séquences jusqu'à ce que l'intensité descende à un niveau acceptable (0-2/10)

7. Installation de ressources positives

- "Même si j'ai eu cette peur, je choisis maintenant de me sentir à l'aise et confiant(e) quand je m'exprime en public."

Cette technique peut être pratiquée quotidiennement pour renforcer les effets et adresser différents aspects du problème (peur du jugement, souvenirs d'échecs passés, etc.).