

## UNE TECHNIQUE EN 4 POINTS

### Trauma Buster Technique ou Technique d'élimination des traumas avec Corinne Dormond – Atelier Vibration

#### TBT

**1 : Définition de la méthode :** la TBT, ou Trauma Buster Technique — technique d'élimination des traumas, est une extension de l'EFT. La TBT est basée sur la stimulation très précise des points d'acupuncture, associée à certains outils de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Méthode puissante pour changer les ressentis d'expériences traumatisantes, ou simplement choquantes, qui élimine les symptômes de stress post-traumatiques (flashbacks, hyper vigilance et dissociation). C'est une technique dite « Cerveau/Corps » qui s'adresse aux interactions entre l'émotion et le corps.

**La TBT est donc simple, efficace et les résultats sont profonds, instantanés et permanents.**

Rehana Webster en est la fondatrice et développeuse. (*Bachelor of Science, Master PLN, Master EFT, Trainer of Trainers EFT. [www.traumabustertechnique.com](http://www.traumabustertechnique.com)*). 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 post-traumatiques 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.

**2 : A quoi sert cette méthode ? :** cette méthode s'applique à réduire et/ou éliminer les symptômes physiques du stress, choc ou traumatisme. La TBT s'adresse aux ressentis dans le corps et élimine les réponses conditionnées de tous les traumatismes, ceci par la régulation des système nerveux sympathique et parasympathique. 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 non pas psychique.**

La TBT sépare définitivement les émotions de l'événement vécu, ainsi les réactions de stress et 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.

**3 : A qui s'adresse-t-elle ? :** à toute personne 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. Dès 2018, je donne des formations pour devenir praticien/ne en TBT. Cette formation est ouverte à toutes les personnes désirant se libérer définitivement de leurs ressentis négatifs liés aux expériences choquantes et/ou traumatisantes vécues, ainsi qu'aux professionnels de la santé : médecins, infirmiers, psychiatres, psychologues, thérapeutes, coachs, accompagnants, etc...

**4 : Comment se déroule une séance ? :** que la TBT soit pratiquée en individuel ou en groupe, le processus de la TBT est structuré d'une manière précise. Tout d'abord, il y a la collecte d'informations. Le client doit choisir un événement spécifique désagréable (traumatisme) sur lequel il veut travailler. Ensuite, avec l'aide du praticien TBT, vient l'identification du point choc de cet événement et l'évaluation du niveau de stress. C'est à partir de ce moment-là que le praticien TBT va guider le client sur ce qu'il a à dire et/ou à faire, tout en lui tapotant sur des points précis d'acupuncture. Tout au long du processus, le niveau de stress face à cette situation sera testé et évalué.

A souligner qu'une séance d'une heure est suffisante pour la gestion des traumatismes dits « simples », comme un accident par exemple, ou un événement arrivé qu'une seule fois.

Chaque séance est unique et j'ai souvent entendu après une séance de TBT : « je me sens légère », « c'est incroyable », « je me sens libéré », « c'est magique ! », « je me sens différent/e ».

Il est important de faire appel à un praticien certifié et reconnu par Rehana Webster, car nous sommes formés de façon à optimiser les résultats et préparer à la gestion des abréactions qui peuvent surgir lors du processus de cette technique « Cerveau/Corps ».

Corinne Dormond – Enseignante et praticienne TBT à Pully | +41 79 417 87 25 | [info@vibration.ch](mailto:info@vibration.ch)  
[www.tbt-suisse.ch](http://www.tbt-suisse.ch) | [www.vibration.ch](http://www.vibration.ch)