

# T.R.E.®

Se libérer des tensions, stress et trauma



**Besoin de détente, d'apaisement, de vous retrouver ?**

## **Qu'est-ce que la méthode TRE® ?**

T.R.E.® signifie Tension Releasing Exercises (Exercices de Libération des Tensions). C'est une technique développée par **David Berceli** pour libérer les profondes tensions chroniques, diminuer le stress et traiter les traumatismes et les symptômes de stress post-traumatique (S.S.P.T).

**Adaptée au public spécifique des danseuses et danseurs, la méthode TRE permet de libérer les tensions accumulées dans le corps et de réguler le système nerveux.**

**Le corps sait comment se libérer du stress et se rééquilibrer : il tremble, il vibre, se décharge et se régule.**

La méthode T.R.E.® est composée d'un ensemble d'exercices simples qui permettent progressivement d'évacuer les tensions profondes en s'appuyant sur un processus naturel appelé *tremblements musculaires neurogéniques*. Il s'agit du mécanisme naturel déclenché par le corps lui-même afin de se libérer du stress et dissoudre les tensions chroniques de l'intérieur du muscle de manière à « réinitialiser » le système neuro-musculaire pour qu'il retrouve un état de tranquillité. Cette technique a la particularité d'utiliser une ressource commune à tous les mammifères, qui trouve son origine au plus profond de notre corps.

En séance, je vous transmets les fondamentaux concernant nos réponses au stress, et comment dans un espace sécurisé, le corps sait revenir à l'équilibre par la pratique du TRE. Les praticien.nes TRE sont formé.es pour guider les personnes en toute sécurité et leur apprendre à pratiquer par elles-mêmes.

## **Témoignages**

*J'ai eu chance de faire plusieurs séances de TRE avec Sabine. Son accompagnement est très sécurisant, avant, pendant et après. La TRE m'a permis d'accéder à une grande détente intérieure. D'après mon expérience, cette pratique est très utile pour mettre au repos le système nerveux. Je me suis sentie à chaque fois plus ancrée et dans un autre espace après les séances. Un espace plus serein, dégagé du stress et d'une tension latente dont je n'avais pas forcément conscience avant. C'est un apport très précieux. Je recommande vivement.*

Marie Philippe

*Je me suis sentie en sécurité et accompagnée avec bienveillance. Après la dernière séance, je me suis sentie très détendue et j'ai récupéré le sommeil qui me manquait. Je trouve le TRE utile et je le recommande à des amies qui vivent des situations de stress liés à des traumatismes anciens ou à des situations actuelles difficiles.*

Stéphanie

**Contact et Réservations**

[sabinebdc@orange.fr](mailto:sabinebdc@orange.fr)

**Sabine Blanc-de Carpentier**

Praticienne TRE certifiée [www.trainintre.co.uk](http://www.trainintre.co.uk), agréée par TFA®

<https://traumaprevention.com/>

<http://trefrance.fr/>

**06 21 72 37 86**