



# LA METHODE TRE<sup>©</sup>

-

Pascal Bourdon  
*Découverte de Soi*



[www.therapie-nord.fr](http://www.therapie-nord.fr)



David Berceli

Zones de guerre

Réflexe de protection → Position foetale

Tremblements :

Les Enfants tremblent

Les Ado tremblent puis arrêtent

Les Adultes ne tremblent pas

**Tremblements → Protection contre les traumas**



David Berceli

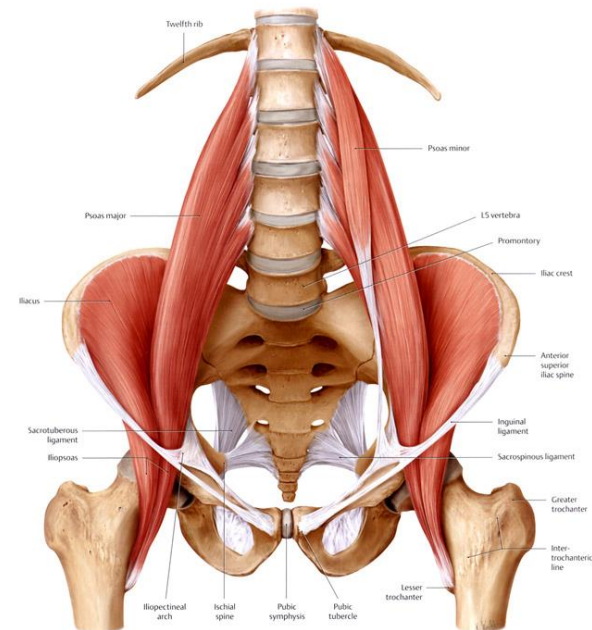
Pulsation = vie (cf. amibes)

Danger, agression = figement (plus c'est grave plus c'est figé)

« Je ne regarde pas qui vous êtes, je regarde comment vous pulsez »

# Réflexe : position fœtale

## Muscles psoas :





# Tremblements

*Symptômes* : On cherche à les arrêter

*Restauration* : Réduire la charge

# Systeme neuro-vegetatif

**Sympathique**

*Excitation*

Fuite  
Combat

*Tension*

**Parasympathique**

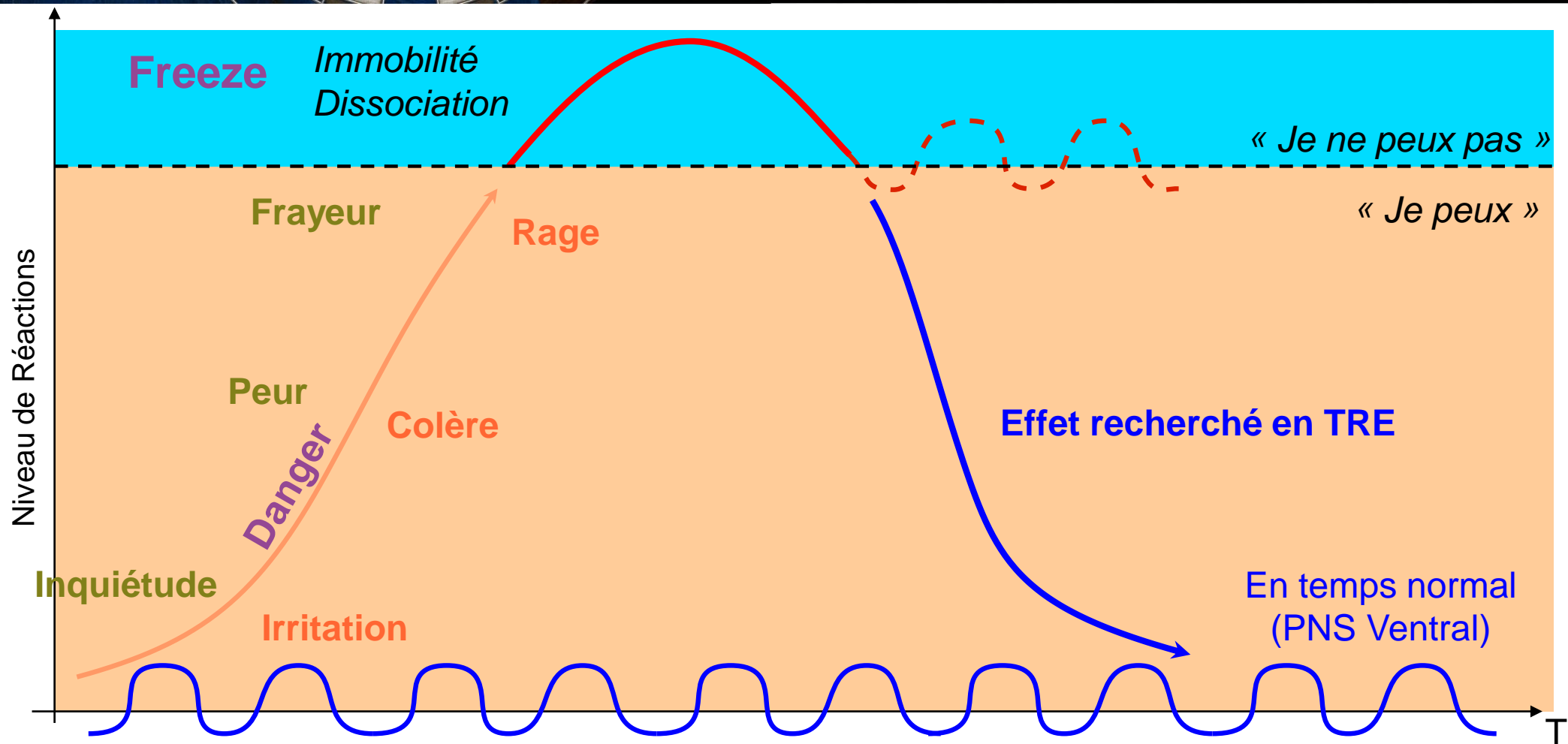
Dorsal    Ventral

*Relâchement  
& Calme*

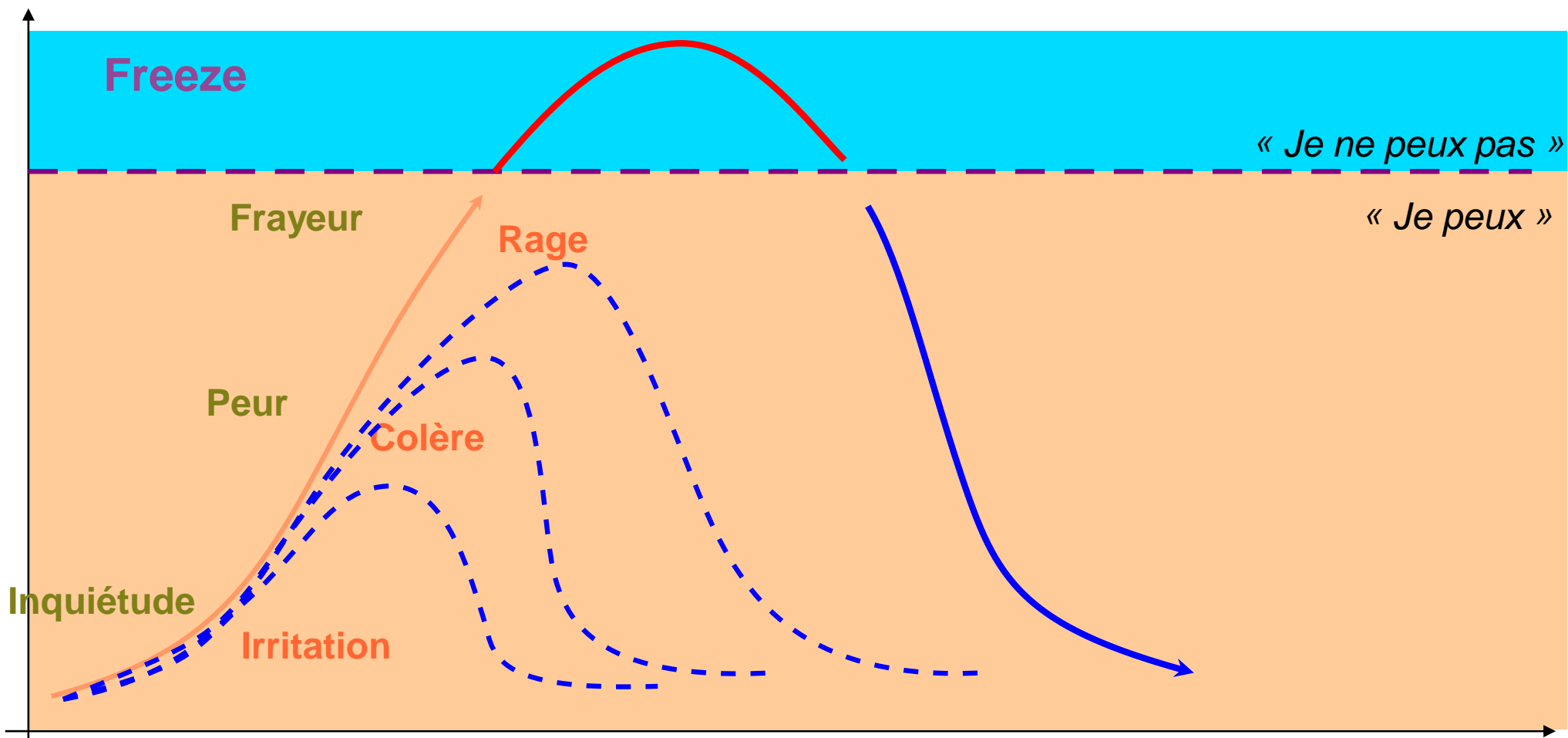
*Immobilisation  
Dissociation*

*Relations Sociales*

# La théorie Polyvagale



# La théorie Polyvagale







# Les Exercices





# Exemples



# Atelier

Un atelier de mise en  
pratique sur le salon à  
**15h**

(prévoir une tenue souple et confortable)



# Autres informations

- Plus d'informations sur : [www.trefrance.fr](http://www.trefrance.fr)
- « Ateliers à domicile »
- Inscrivez-vous à notre NewsLetter :  
[www.therapie-nord.fr](http://www.therapie-nord.fr)
- Contactez-nous pour tout renseignements :

**Pascal Bourdon**

06 73 87 87 21

[pascal.bourdon@decouvertedesoi.fr](mailto:pascal.bourdon@decouvertedesoi.fr)