

m feelgood

Le must du bercement

p. 10

Vive l'acupuncture !

p. 11

Une impressionnante promenade santé

p. 11

He bien tremblez maintenant !

Inventé par le traumatologue américain David Bercei, le TRE (Tension & Trauma Release Exercises) est une suite de sept exercices à effectuer dans un ordre précis, qui vous amène finalement à trembler comme une feuille. Ces tremblements auraient pour effet de décharger le corps de ses tensions, ce qu'il fait d'ailleurs très bien tout seul après un choc émotionnel. Metro a testé pour vous le TRE !

Trembler pendant ou après une situation de stress ou de peur est un phénomène naturel. À la base, David Bercei travaillait sur des cas de personnes traumatisées qui étaient en situation précaire et qui n'avaient donc pas accès à une aide psychologique, comme par exemple dans des régions en guerre ou dévastées par une catastrophe naturelle. L'idée était de leur apporter une méthode qu'elles pourraient elles-mêmes mettre en œuvre, de manière autonome, sans avoir besoin de thérapeute ou de matériel, afin d'aider à évacuer leurs tensions.

UN MÉCANISME POSITIF

Trembler fait partie de l'intelligence du corps, explique Maëlle Thoreim, une des praticiennes de TRE en Belgique : « Le corps a cette capacité à trembler. On vient juste réveiller ce mécanisme qu'il utilise pour évacuer stress et traumatismes, ou simples tensions. Après avoir fui un danger ou même après un accouchement par exemple, le corps tremble car cela lui permet de se détendre. » Tremblez



Ph. Unsplash

est donc un mécanisme positif selon la jeune femme qui nous confie ne plus pouvoir se passer de ces séances de tremblements ! Ce serait addictif ! « La première fois, je n'ai pas tremblé du tout, maintenant je tremble quand je veux et je ne sais pas m'en passer. Une fois qu'on a l'habitude on va trembler très vite. »

NOTRE CORPS « SAIT »

Cette méthode, très répandue du côté anglo-saxon et encore peu connue chez nous, aiderait également à se connecter à son corps et à mieux gérer ses émotions : « Je suis beaucoup plus à l'écoute de mon corps et de mes émotions depuis que je pratique le TRE. En période de blocus ou pour les sportifs, c'est vraiment un bon outil pour diminuer les tensions et évacuer les traumas qui sont en fait des tensions qui s'installent », explique la jeune

femme qui est aussi professeur de yoga et qui insiste sur le fait qu'un simple stress chronique peut également installer un traumatisme corporel. En résumé, notre corps « sait » et il faut le laisser faire. D'ailleurs, parfois on tremble, parfois pas, le corps sait ce qu'il a à faire, alors laissons-le faire.

DIX MINUTES, SEPT EXERCICES ET HOP ! JE TREMBLE !

Tout le monde peut pratiquer le TRE, précise Maëlle : enfants, personnes âgées, femmes enceintes... Les sept exercices préparatoires sont assez simples et il ne faut surtout pas forcer : « Je dis toujours que si '10' est le confort absolu, il ne faut jamais descendre en dessous de '7' ».

C'est parti pour une séance de TRE et j'espère bien finir en british jelly ! J'imite religieuse-

ment ce que Maëlle me montre comme positions. Finalement, chaque exercice vient fatiguer les muscles du corps très légèrement. Surtout ceux des cuisses. Le cinquième exercice, par exemple, est celui de la chaise. On pose son dos à plat contre le mur, jambes à angle droit et on tient. Dès que les jambes fatiguent et que l'on arrive au '7', on remonte de quelques centimètres. Enfin, le dernier exercice consiste à se coucher sur le dos confortablement, à écarter les cuisses comme une grenouille, jambes pliées, faces des pieds l'une contre l'autre, et on monte les genoux progressivement l'un vers l'autre. On monte de quelques centimètres et on s'arrête. Quand on arrive au dernier stade et qu'ils se touchent presque, mes jambes commencent à trembler. Doucement, puis plus fort. C'est bizarre, j'ai tendance à lutter contre le phénomène. Quand on fait du sport et qu'un de nos muscles tremble de manière apparente pendant l'exercice, en général on n'aime pas trop ça. On trouve même cela gênant. Pourtant, au bout de dix minutes, je dois avouer que je ressens une détente de tout mon organisme. Je continue à trembler. Maëlle tremble très fort. Elle sait se laisser aller complètement. Question d'habitude me dit-elle. Tout son corps tremble alors que de mon côté, il n'y a que les jambes. Après 20 minutes de tremblements, j'ai le sentiment d'avoir expérimenté quelque chose de vraiment nouveau et pourtant tout à fait naturel. Et je sens que mon corps me remercie !

Lucie Hage

www.tre-belgium.com



FARMALINE
La pharmacie en ligne pour la Belgique

ÉLIMINE 100% DES POUX ET LENTES EN 15 MIN.*



LE SAVIEZ-VOUS ?
Étant donné que le Shampooing de traitement ne contient pas d'insecticide, les poux ne peuvent pas développer de résistance contre les composants.

La formule double action du Shampooing de traitement Paranix n'élimine pas uniquement les lentes et les poux, elle lave également les cheveux, ce qui est très pratique.

* Des études cliniques ont montré que le shampooing de traitement Paranix présentait une efficacité de 100 % contre les poux et les lentes dans le cas d'une infestation correspondant à la moyenne européenne.

PEIGNE OFFERT

Commandez le Shampooing de traitement Paranix anti-poux et anti-lentes avec 26% de réduction ➔ farmaline.be