

SÉQUENCE TRE

Tension & Trauma Releasing Exercises

Libérer les tensions · Réveiller les tremblements naturels
Reconnecter le corps à son intelligence innée

Gilles Sallé

Coach & praticien · 28 ans d'expérience

PHILOSOPHIE DE LA SÉQUENCE

Denis Opstein rappelle à propos de l'allopathie : les traitements sont ok, s'ils ne sont pas vécus comme un moyen d'éradiquer les symptômes, mais comme **le cadeau du temps nécessaire à une guérison plus profonde**. Les exercices TRE sont exactement cela.

"Lorsque l'objet de mes peurs sera réglé, alors je pourrai enfin m'écouter. En attendant, il est nécessaire que je coure, que je m'agite, que je me fasse du souci..."

Nous voulons changer SANS rien changer. Le TRE invite à sortir de ce piège. Il s'agit de se libérer des peurs futures — qui sont dans 95% des cas les conséquences de charges émotionnelles du passé non résolues.

CE QUE FAIT LE TRE

Une **alternance de contraction et d'étirement doux** qui fait émerger des tremblements involontaires. Ces tremblements libèrent le corps des figements inconscients provoqués par le stress et le trauma.

RÈGLE D'OR DE LA SÉANCE

- *Intensité maximale : niveau 7 sur 10. La respiration est l'indicateur principal.*
- *Déposer le poids du corps dans la jambe concernée — c'est fondamental.*
- *Être le plus relâché possible dans les parties non impliquées dans le mouvement.*
- ■ *Surveiller les compensations (épaules, bras, mâchoire, ventre...).*
- ■ *Les temps de pause sont importants et déterminants. Ne pas négliger l'intégration.*

DÉROULÉ EN DEUX TEMPS

PHASE 1	ÉCHAUFFEMENT DEBOUT 6 exercices · debout avec chaise
PHASE 2	TRAVAIL AU SOL Position papillon · tremblements guidés

PHASE 1 · ÉCHAUFFEMENT DEBOUT

Préparer le corps · Activer les chaînes musculaires · Installer la conscience corporelle

1

Déplacer le poids sur le tranchant du pied



Position de départ

Corps très relâché, respiration tranquille.

Déplacer le poids du corps sur le **tranchant extérieur du pied**.

5 à 6 allers-retours de chaque côté, le temps de quelques respirations lentes.

■ ■ **Pieds parallèles.** Surveiller les compensations.

■ **Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.**

2

Ne pas dépasser niveau 7 d'effort



Montée sur la pointe des pieds

Poids sur le pied avant ! C'est fondamental.

Très important de déposer le poids du corps dans la jambe.

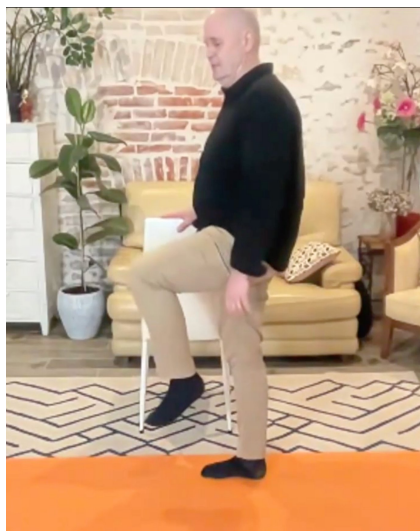
Ne solliciter que les parties du corps impliquées.

■ ■ **Surveiller les compensations dans les épaules et le haut du corps.**

■ **Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.**

3

S'appuyer sur la chaise



a/ Lever de jambe — appuyé sur la chaise

b/ Fentes avant — descente contrôlée

Être le plus **relâché possible** dans les parties non impliquées.

Genou avant aligné au-dessus du pied. Genoux pas au-delà des orteils.

■ ■ Attention aux compensations dans le haut du corps.

■ Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.

4

Plier les genoux — pas l'arrière des jambes



Pieds parallèles, légèrement écartés

Descendre et prendre **3 respirations profondes** en relâchant le poids du corps.

Séquence :

A → B → C droite et gauche → A à nouveau

Remonter avec précaution.

■ Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.



Pieds + écartés, parallèles

Poids du corps dans le bassin (talons), genoux légèrement fléchis.

Poser les mains sur les fesses (pas les reins) pour ne pas cambrer.

1. Les **mains poussent** le corps vers l'avant — pas le bassin. Les coudes se rapprochent en arrière. 3 respirations profondes.

2. Bassin reste de face. Buste, épaules, tête regardent par-dessus l'épaule. 3 respirations × 2 côtés.

3. Revenir de face, 3 respirations.

■ ■ Tête dans l'alignement de la colonne.

■ Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.

Dos contre le mur, pieds à 30-40 cm

Se laisser glisser comme pour s'asseoir sur une chaise.

Protocole :

- Relâcher tout le poids du corps dans les pieds.
- Descendre jusqu'au niveau 5 d'effort, attendre le niveau 7.
- Au niveau 7 → remonter jusqu'au niveau 5 (respiration calme).
- Remonter encore 5 cm → attendre à nouveau le niveau 7.

Sortir du mur en repoussant avec les mains !

Puis relâcher vers l'avant, tête, mâchoires, épaules.



■ **Secouer ! Secouez tout le corps librement avant de passer à la suite.**

PHASE 2 · TRAVAIL AU SOL

Laisser émerger les tremblements · Observer sans contrôler · Intégrer



Relâchement complet avant de commencer

S'allonger sur le dos. Relâcher **complètement** le poids du corps au sol.

Conscience des points d'appui, des contours du corps, de comment le corps se dépose.

Observer les sensations : physiologique · émotionnel · mental



Déclencheur des tremblements profonds



A	Plantes des pieds collées, cuisses et jambes complètement relâchées. Rétroverser légèrement le bassin pour protéger les lombaires. 1 minute.
B	Appuyer les plantes l'une contre l'autre et soulever le bassin. Laisser le corps s'ajuster librement.
C	Attendre le niveau 7 · Reposer le bassin · Temps de pause.
D	À partir du point lâché, remonter légèrement les genoux par la poussée sur les plantes. Surveiller les compensations.
E	Niveau 7 → remonter encore 5 cm les genoux.
F	Niveau 7 → refermer encore 5 cm les genoux.
G	Reposer les plantes des pieds à plat sur le sol, pieds légèrement écartés. Genoux légèrement écartés. Laisser faire.

LAISSER TREMBLER

Observer où se manifestent les mouvements et les sensations. Durée : **5 à 20 minutes** avec des temps de pause réguliers.

VARIATIONS POSSIBLES

- Remonter les épaules et les relâcher subitement, plusieurs fois.
- Allonger une jambe, puis l'autre.
- Laisser tomber les deux genoux à droite, puis à gauche.

■ **POSITION
STOP**

Allonger les jambes, les rapprocher, pieds en flex vers soi. Fermer les poings et contracter jambes + bras. Puis relâcher et temps de pause.

FIN DE SÉQUENCE · INTÉGRATION

Prendre un temps au sol. Laisser le corps intégrer. **Ne pas se lever trop vite.** Observer ce qui a bougé, ce qui s'est libéré.