

Nutrition orthomoléculaire



à haute biodisponibilité cellulaire  
Brevet exclusif BEQ

soutient la  
médecine intégrative



Cette conférence interactive fait partie d'un ensemble de partage des ressources initié par

**VITAMINOR**

dans le but de constituer une aide exhaustive au conseil de la nutrition orthomoléculaire par les Professionnels de santé.



Elle fait partie d'un vaste programme de formation qui vient en contrepoint d'un logiciel d'aide au conseil appelé

**OrthoDriver°** Mise à disposition Actuellement en téléchargement sur [www.vitaminor.fr](http://www.vitaminor.fr)

regroupant un maximum de pathologies pour lesquelles l'apport de la nutrition orthomoléculaire s'avère être une réponse précieuse, souvent en supplément des pratiques traditionnelles.

Merci pour votre présence et votre attention...  
Bon et enrichissant webinaire !

# Les psychotraumatismes

Réveillé ! En forme !

De quel côté basculez-vous ?



# DE QUOI ALLONS-NOUS PARLER AUJOURD'HUI ?

**Du**  
**Traumatogène**  
**pouvant devenir**  
**Psychotraumatique !**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes



**Le temps s'est arrêté... Normalement, momentanément !**

# Cette conférence est-elle d'actualité (2024) ?

Si vous êtes thérapeute,  
ouvrez grand les yeux et les oreilles...  
-> Toutes les conférences sont toujours d'actualité ;  
**celle-ci est d'actualité brûlante !**



**Que les choses soient claires...  
La gestion de l'impact de psychotraumatismes  
impose certaines compétences !**

**« Il n'y a pas pire hypocrisie  
que d'exercer un métier que l'on ne connaît pas. »**  
*Napoléon*

**« ... Ne pas considérer toute l'importance  
de la prise en charge du corps,  
ni opter pour une pluridisciplinarité des méthodes actuelles :  
objectives, simples, efficaces, expérientielles,  
malgré qu'elles ne soient pas officielles,  
dans la fonction aliénisante du psychotraumatisme,  
c'est encore croire que la terre est plate...  
ou que la France est un territoire sûr ! »**

## **Que les choses soient claires... La gestion de l'impact de psychotraumatismes impose certaines compétences !**

**« Le diplôme n'a de valeur  
que la valeur intrinsèque de celui qui le possède. »**

**-> Ses études, pas seulement littéraires et indiscutablement pluridisciplinaires,  
son expérience de terrain variée (civile, militaire, sportive),  
son approche humaine chaleureuse,  
sa disponibilité, son sens de la relation d'aide (écoute attentive),  
son investissement personnel et professionnel (formation continue),  
sa remise en question permanente (humilité)...**

**Pour moi, voilà la vraie valeur d'un diplôme.**

**« L'humilité est le chemin qui conduit  
à la plus haute perfection. »**

***St Vincent de Paul***

## Et le psychotraumatisme entra dans ma vie...

- Stages et formations diverses pour faire partie de...
  - Guerre au Tchad en 1978... en tant que...  
(Plus que guerre, insécurité permanente !)
  - Plusieurs années... en tant que...
- Gestion des membres du GIGN... (1994 - 2004)
  - ... Sollicité pour gérer les personnels du GIGN en psychotraumatologie, suite à l'opération antiterroriste sur l'aéroport de Marseille-Marignane en décembre 1994 ; prise d'otages du vol Air France 8969 par le GIA... Et à suivre pendant 10 ans.
  - Gestion des psychotraumatismes en cabinet et dans le sport de haut niveau.





# Avant d'aborder le psychotraumatisme

Comment fonctionne la santé  
« psycho-physio-énergétique » ?

Notre santé psychophysioénergétique est en grande partie déterminée par l'accumulation des expériences que nous faisons et des réactions qui en découlent...

Notre cerveau est comme un compte bancaire,  
les événements positifs figurent à notre « crédit »  
alors que les événements négatifs non-intégrés  
représentent notre « débit ».

Notre réaction à « TOUT » événement direct comme indirect,  
dépend de l'équilibre entre crédit et débit ;  
de ce qu'il y a ou non dans la besace « psychophysioénergétique » !

# Avant d'aborder le psychotraumatisme

Découpons : « psycho-physio-énergétique » ?

- **PSYCHO** -> C'est tout ce qui se passe dans la tête...

**La vie est événementiellement vôtre !**

Il se passe toujours quelque chose  
qui interfère positivement ou non sur le psychologique mais aussi sur...

- **PHYSIO** -> **Le physiologique (organes-viscères)... L'activité de l'organisme humain.**

Physiologiquement, il ne se passe pas la même chose organiquement  
quand on vous fait un cadeau, un bisou, une caresse...  
et quand on vous met un couteau sous la gorge ou qu'on vous tire dessus !

- **ÉNERGÉTIQUE** -> **L'énergie de vie est toujours touchée  
voire coulée, « coupée » quand on vit un psychotraumatisme !**

Le **psycho** et le **physio** alimentés par une énergie défaillante,  
voire sans énergie ne fonctionnent plus comme ils se doivent !

**Ce qui est hallucinant à l'heure d'aujourd'hui...**

**C'est que le monde des thérapies officielles n'y accorde pas la moindre importance !**

**Vécus positifs = Crédit (+)**  
**Vécus négatifs non-intégrés = Débit (-)**  
**Vécu négatif intégré ! Crédit (+)**

**Richesses**

- Financière
- En temps
- Physique
- Physiologique
- Psychologique
- Énergétique
- Culturelle
- Intellectuelle
- Spirituelle



## Vécu négatif non-intégré !

Par opposition à : **Vécu négatif intégré** qui, lui, peut-être considéré comme une grande richesse !

### Quand est-ce que se termine la situation traumatisante ?

- 1) À la fin de la menace ?
- 2) Lorsque que je suis enfin en « sécurité » ?
- 3) Lorsque je n'ai plus de « reviviscences » pathogènes ?

Nombre de personnes se relèvent bien plus fort après le vécu d'un événement difficile, douloureux...

Pour autant qu'il soit intégré = digéré...

Et il est considéré digéré quand les reviviscences, s'il y en a, ne sont plus pathogènes ! -> « **STOP et FIN** »

## **Retenez bien ceci !**

**Que des reviviscences demeurent, c'est une chose...**

**1) Soit, elles sont encore douloureuses...**

**Et cela signifie que la charge émotionnelle liée à l'événement est encore présente... Le travail thérapeutique n'est pas allé assez loin...**

**2) Soit, elles ne le sont plus !**

**Et cela signifie que le thérapeute a réussi (avec son patient) à éliminer la charge émotionnelle pathogène liée à l'événement...**

**Cela n'est généralement possible qu'en associant « le corps et l'esprit » lors de l'approche thérapeutique.**

# Psycho - Physio - Énergétique

## Derrière un événement traumatogène :

### - Le psycho est en ébullition...

Les pensées tournent en boucle dans la tête...  
Effervescence mentale, cogitation...

### - Le physio (organes et viscères) est hyper sollicité...

Le moteur tourne à plein régime...  
Le limbique est fortement touché -> Émotionnel  
Chaque organe et viscère est en relation avec de l'émotionnel ! (MTC)

### - L'énergétique est à la rue...

Les cellules sont vidées de leur substance vitale !

# Émotions : Organes/Viscères -> MTC

(Quelques-unes parmi tant d'autres !)

**(Viscère) Estomac** -> Dégoût, écœurement, antipathie, répugnance...

**(Organe) Rate/Pancréas** -> Inquiétude, soucis, tracas, angoisse, anxiété, préoccupation...

**Cœur** -> Joie – Amour...

**Intestin grêle** -> Insécurité...

**Vessie** -> Frayeur...

**Rein** -> Peur, appréhension, crainte...

**Vésicule biliaire** -> Rage – Colère...

**Foie** -> Colère – Rage – Courroux...

**Poumon** -> Chagrin, tristesse...

**Gros intestin** -> Culpabilité...

# Psychotraumatisme et facteurs expérimentiels

**Chaque expérience crée « un effet ricochet » dans notre vie, chaque expérience influence superficiellement ou en profondeur notre présent comme notre futur... (Comorbidités)**

**Lorsque ces influences sont fortement négatives et limitatives, que le débit est plus important que le crédit, elles perturbent gravement notre fonctionnement, nous empêchant de vivre pleinement notre vie à tous ses niveaux, mettant en péril notre santé à tous ses niveaux !**

**(Rappel : Toute situation qui dépasse « les capacités de régulation homéostatique » d'un individu peuvent représenter un psychotraumatisme potentiel.)**

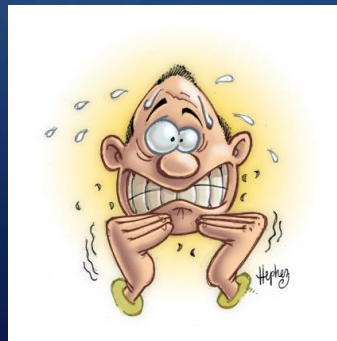


# Psychotraumatisme passé, présent, futur

Le stress par excès, et récurrent de surcroît,  
engendre une réelle plausible situation psychotraumatique !

« Les **-traumatisés-** d'hier (passé)  
sont les **-perturbés-** d'aujourd'hui (présent)  
et les **-angoissés-** de demain (futur) »

**Trop de débit engendre un terrain psychotraumatogène.**



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes

## Le psychotraumatisme indirect !

« ... C'est la modification inconsciente de la pensée exposée aux expériences ou récits traumatiques de quelqu'un d'autre... » *(TV, journaux, radio, vidéo, récits oraux...)*



# Les psychotraumatismes directs et indirects en France

## - De trop nombreux coups de couteau par jour...

Psychotrauma direct quand on le reçoit,  
mais aussi indirect, parce que nous pouvons tous être agressés,  
partout, tout le temps et par tous les temps et ça, notre cerveau l'a enregistré !

## - Les adolescents se harcèlent, s'agressent, s'entretuent !

Psychotrauma direct pour celui qui en est la cible,  
mais aussi indirect pour les enfants et les parents !

Y a-t-il actuellement en France, une école  
où l'on est certain qu'il ne s'y passera rien ?

## - Les attaques terroristes représentent une menace que l'on peut qualifier de permanente...

Mais cette menace est largement sous-évaluée, sous-contrôlée,  
tout en étant considérablement diffusée (**double contrainte cérébrale**) !

Psychotrauma direct pour celui qui en est la cible,  
mais aussi indirect parce que relayée en permanence par les médias !

# Les psychotraumatismes directs et indirects en France

- **Il n'y a pas un seul lieu public qui ne soit pas concerné par une éventuelle attaque terroriste programmée ou autoprogrammée (la pire) !**

Les campagnes ne sont pas épargnées...

Même les lieux de culte sont visés... (Mécréants)

Psychotrauma direct quand on en est la cible...

mais aussi indirect parce que le cerveau le sait via les médias !

- **La délinquance comprenant les vols...**
- **La criminalité comprenant les assassinats, les viols...**
- **Le monde de la drogue... (Narco-État)**

Tout le monde sait qu'actuellement la vie, pour certains détraqués, ne vaut pas plus qu'un paquet de cigarettes ! (Home-Jacking)

Psychotrauma direct quand on en est la cible...

mais aussi indirect, parce que le cerveau le sait via les médias !

# Les psychotraumatismes indirects parce que vous êtes français !

- Vous êtes français donc,  
associé aux mesures gouvernementales françaises !
- Vous êtes chrétien donc non musulman pratiquant !
  - Vous vivez à l'occidental...
- Vous avez de l'argent ou des biens monnayables...
  - Vous êtes sexuellement attirante...
- Vous travaillez pour le gouvernement : Police, gendarmerie, Armées...
  - Vous êtes d'obédience juive !

**Rien que pour ça... Vous êtes dans le collimateur...  
Si vous ne le saviez pas, vous voilà informé !**

## Définitions du psychotraumatisme...

- \* Un psychotraumatisme n'est pas un critère inhérent à certaines situations mais le résultat d'une réaction entre un événement et un sujet !
- \* La thématique centrale de la situation traumatisante est une interférence entre « l'événement lui-même » et les attentes, les valeurs, les croyances d'une personne...
- \* Un psychotraumatisme vécu, aussi bien en tant que victime ou témoin, est une banque de données psychogènes.
- \* Un psychotraumatisme, c'est un trop plein d'informations non digérées au niveau physique et/ou physiologique et/ou psychique !

## Définitions du psychotraumatisme...

**\* C'est une expérience réelle qui « déborde »  
les mécanismes normaux permettant de faire face...**

**\* C'est un événement vécu en réel  
qui continue à laisser une empreinte négative et récurrente  
dans un ou plusieurs des systèmes sensoriels : VAKOGEM !**

**\* C'est une expérience imaginaire (\*) insupportable,  
qui dépasse les capacités d'une personne à surmonter celle-ci.**

**(\*) Le cerveau ne fait pas la différence entre  
l'expérience réelle ou imaginaire = Psychotraumatisme indirect !**

# Si vous êtes thérapeute !

## **Le psychotraumatisme indirect du thérapeute !**

**« ... C'est la modification inconsciente de la pensée exposée aux expériences réelles vécues par le patient (monde médical, paramédical ou alternatif) : souffrance physique et psychologique, douleur physique et/ou psychologique exprimée, maladies, blessures... agonisants, morts. »**

**80% des patients admis aux urgences ont un problème physique (blessures suite agression...) doublé d'un traumatisme psychologique (associé ou non).  
20% n'ont que la blessure physique ! (Loi de Pareto : 80/20)**



# Si vous êtes thérapeute !

**Ce que vivent « DIRECTEMENT » vos patients au quotidien,  
consciemment et inconsciemment...**

**Vous le vivez « INDIRECTEMENT » au quotidien,  
consciemment et inconsciemment !**

**Peut-être de manière subliminale diront les uns... Assurément diront les autres !**

**Puissiez-vous l'entendre, en être pleinement conscient et...  
Faire en sorte « d'être fort énergétiquement et psychologiquement »  
et... Faire le ménage de temps en temps !**

**(À minima : Protocole « Reset » de fin de journée !)**

# Si vous êtes thérapeute !

Connaissez-vous la relation transférentielle,  
cette relation invisible qui nous relie ?

Les Français parlent aux français ;  
les conscients et inconscients  
se parlent entre eux dans tous les sens !

**Au-delà des mots, les « HOMMES » se causent !**

Un regard, une attitude, une expression, une souffrance,  
une maladie, trop de stress, une fragilité...

**Sans aucun mot, par la seule présence...**

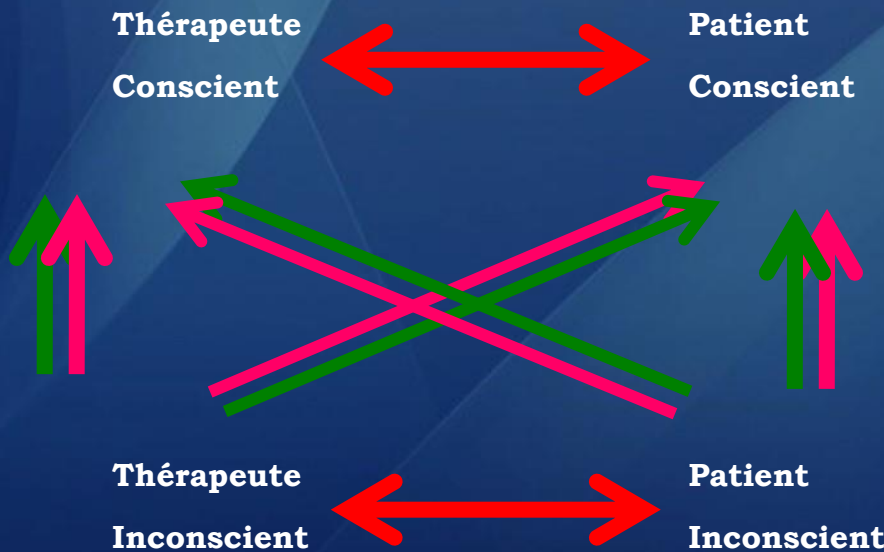
**Si vous êtes thérapeute !**



**Les thérapeutes barbotent dans un système de relations pathogènes, de misères, de souffrance, de violences...**  
**C'est pourquoi, tout professionnel de la relation d'aide... doit se renforcer, se protéger, se nettoyer ; s'occuper de lui !**

**Communication consciente...**

**Les conscients parlent aux conscients !**



**Communication inconsciente...**

**Les inconscients parlent aux inconscients et aux conscients !**

## Des « psy-thérapeutes »

Qui n'ont pas fait le moindre travail sur eux !

Coup de gueule pour des patients qui le méritent bien !

**Si, si... Ça existe... C'est même la norme actuellement !**

- Ils sortent des universités :  
plein de livres et de statistiques, plein de médicaments dans la tête...

**Avec quels outils pratiques à disposition ?**

**\* Ni les uns et ni les autres, dans le cursus officiel,  
n'ont fait de travail sur eux en psychothérapies corporelles...**

**\* Combien sont-ils à avoir l'outrecuidance de « marcher »  
en dehors des sentiers battus et rebattus... là où la nature est la plus belle...  
Là où les thérapies alternatives et complémentaires ont toutes leur place ?**

**\* Rappelez-vous : le diplôme n'a de valeur...**

# Si vous êtes thérapeute !

Méfiez-vous, si le conscient n'est pas muet,  
l'inconscient est particulièrement bavard !

Côtoyer à longueur de journée des gens malades,  
négatifs, dépressifs... nageant dans le mal-être !

**La somme de travail fournit par tous ceux qui sont  
dans la relation d'aide génère une « DOUBLE » fatigue !**

**1-Énergie fournie...**

**2-Énergie perdue parce que puisée par le patient !**

L'ensemble n'est pas toujours bien perçu consciemment...  
Mais inconsciemment : Fatigue... Épuisement... Suicide.

**Il y a le thérapeute qui s'occupe de lui... et l'autre !  
Faites votre choix.**

## **Nous vivons et/ou vivrons tous... un ou des psychotraumatismes !**

**1) Rappel : généralement, l'événement en lui-même n'est pas le plus important... mais la manière dont l'intéressé le vit au présent et le « revit » après...**

**2) La manière dont est vécu un événement traumatogène est, entre autres, dépendante de la santé, à la fois, énergétique et psychologique (émotionnelle et mentale) du moment.**

Utilisation de la résilience présenteielle -> Présent

**3) La santé énergétique et psychologique du moment est dépendante de l'intérêt que vous portez régulièrement à votre santé...**

**Notamment sur les plans nutritifs et complémentatifs !**

Mise en place de la résilience prévisionnelle ou préventionnelle -> Anticipation...

**4) Le traumatogène deviendra d'autant plus traumatique qu'il est, entre autres, en totale adéquation et miroir avec les points 2 et 3 !**

# Il s'en dit des bêtises !

Cela n'engage que moi et vous... Si vous pensez comme moi !

**Nombreux sont ceux (des professionnels) qui disent qu'il ne faut pas revenir sur le passé ; que celui-ci est mort et enterré !**

**Faux**, s'il est enterré de manière consciente, superficiellement et sans le moindre travail dessus, un passé douloureux reste bien vivant au niveau inconscient d'où il mène la danse... Une danse macabre qui pourrit l'existence.

**Le passé ne s'enterre pas mais se guérit « énergétiquement » en se digérant... surtout si l'on veut pouvoir continuer de développer tout son potentiel de naissance.**



# Que le ton soit donné !

**« Pour ce qui est de l'avenir,  
il ne s'agit pas de le prévoir,  
mais de le rendre possible ! »**

**Si vous avez vécu un psychotraumatisme,  
seules les approches pluridisciplinaires  
tenant compte simultanément du corps et de l'esprit  
conduisent à une vie réellement meilleure sur le terrain.**

**« Le corps et l'esprit »,  
les mots, les sensations, les émotions, les pensées...  
tout ce petit monde doit pouvoir communiquer librement et ensemble ;  
à défaut, le trauma demeure !**

## « Le corps et l'esprit », une histoire vieille comme le monde !

Et dire que nombre de personnes, surtout thérapeutes,  
même et surtout faisant partie du corps médical officiel,  
ni adhère toujours pas... Comment vous dire !

- Comment peut-on, en 2024 encore dissocier le corps de l'esprit » ?
  - Par quelle magie « inculturelle et/ou financière »  
peut-on encore morceler l'être humain ?

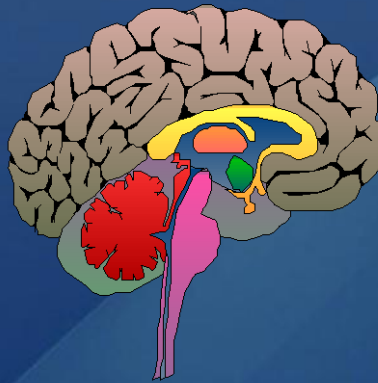
Dans ce qui suit, le corps et l'esprit ne sont-ils pas touchés ensemble ?

**Le viol, la mutilation, la gifle, le coup de poing, le coup de pied,  
le vol, la peur, la frayeur vécue... ne concernent-ils pas le corps ?  
La vue de la souffrance, du désespoir, de la mort...**

**Tout ce petit monde n'engendre-t-il pas des sensations corporelles ?**

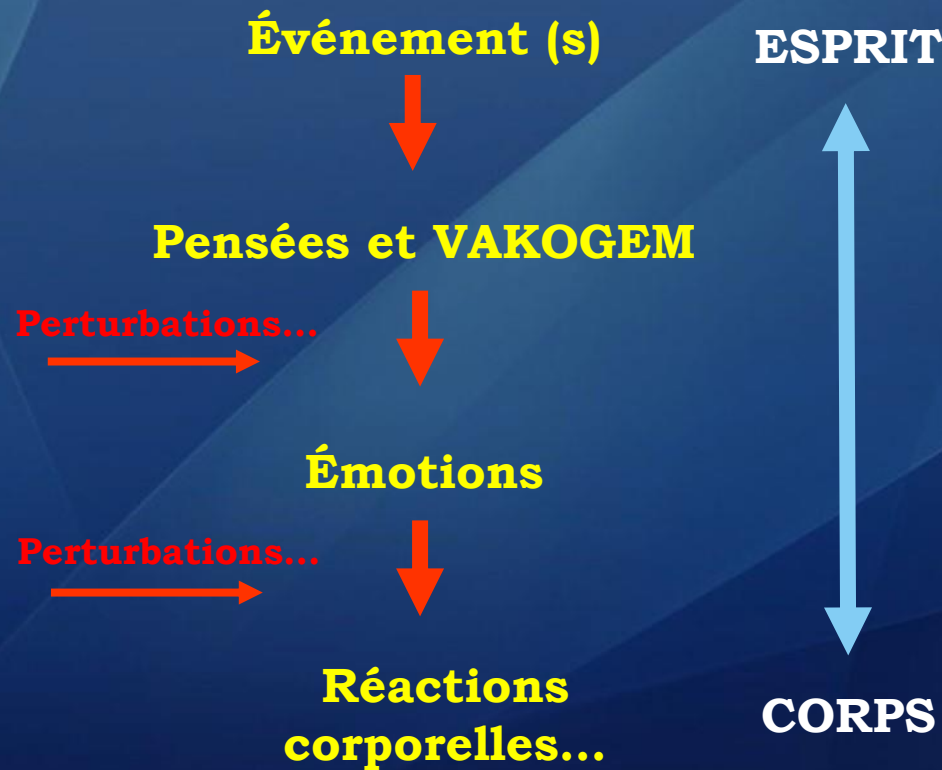
## Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes

Neurologie et corporalité du psychotraumatisme ;  
un binôme inséparable !



## Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes

Il s'agit d'une loi incontournable ;  
ce qui se passe dans la tête se passe dans le corps !



**La tête a ramassé, le corps aussi.  
Le corps a ramassé, la tête aussi.  
Et en même temps, dans tous les sens !**

**Les études en matière de gestion des psychotraumatismes  
expliquent et démontrent que le corps,  
notamment certains muscles profonds comme **le psoas**,  
sont très fortement activés  
au moment de la prise de connaissance,  
au moment de la perception du moindre danger...**

(Travaux de : Peter A. LEVINE et de David BERCELI, entre autres...)



**Tension and Trauma  
Release Exercises (T.R.E)**

**Tout événement psychotraumatique  
finit toujours par être « un enregistrement nerveux » (corps)  
de l'événement lui-même et de ses affects...**

**Attention, chacun de ces enregistrements peut à tout moment  
être réactivé en mode « lecture » via n'importe quel stimulus.**

**Détonateurs de souffrance = Réactivateurs du trauma :  
bruit, regard, parole, odeur, lieux, contexte... (VAKOGEM)**

**D'où l'importance, quand on a vécu un événement difficile,  
de s'assurer qu'il est bien digéré (énergétiquement) ; deux moyens**

**1) Plus de reviviscences traumatogènes...**

**2) Le test kinésiologique (ou autres).**

# Le psycho et le soma : deux frères amis ou ennemis !

\* Confronté aux événements menaçants de la vie,  
le muscle répond par une contraction musculaire... *(Peter Levine 2003)*

\* La contraction des muscles fléchisseurs est déclenchée,  
inhibant l'extension... *(Tensions musculaires permanentes... Ressort comprimé !)*

\* Le processus psychotraumatique favorise la rétraction musculaire  
des muscles fléchisseurs... *(Perte de la souplesse...Rigidité... Douleurs...)*

\* Si ces muscles ne reviennent pas à un état de détente  
à l'issue du danger... Ils deviennent particulièrement vulnérables...  
*(Réactions intenses de frayeur maintenue dans le temps... - Scaer, 2005)*

**Suite au vécu d'un événement traumatogène,  
de nombreuses modifications peuvent s'opérer !**

**\* Celles-ci se produisent sans décision consciente  
de l'individu... Tout s'exécute à un niveau inconscient !**

**Changements à tous les niveaux de l'être. (VAKOGEM)**

**« Un psychotraumatisme,  
c'est une septicémie psycho-physio-énergétique ! »**



# Des changements maléfiques !

Des changement « psychophysioénergétiques »  
créent des changements d'attitude...

(Instinct animal humain)

**(+) Hyper Vigilance**

**(+) Hyper-réactivité au  
renforcement négatif**

**(+) Sur-attachement**

*(socialisation excessive...)*

**(+) Explosivité émotionnelle**

*(hostilité, pleurs, agressivité...)*

**(+) Hyperactivité *(Yang)***

**(-) Dépression**

**(-) Hypo-réactivité au  
renforcement positif**

**(-) Détachement**

*(isolement social, familial...)*

**(-) Repli émotionnel**

*(absence de sentiment... Repli sur soi...)*

**(-) Fatigue / Insomnie *(Yin)***

*(Hypoactivité)*

# « Le corps et l'esprit », une histoire vieille comme le monde !

Le Huangdi Nei Jing ou Classique interne de l'empereur Jaune est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise.

**28 siècles av, J.-C. + 20 siècles ! (48 siècles)**

C'est le médecin et psychothérapeute allemand

**Georg GRODDECK (1866-1934)**

et le médecin et psychanalyste américain

**Franz ALEXANDER (1891-1964)**

qui sont à l'origine des premières hypothèses sur la psychosomatique...

Depuis, les hypothèses ont bien évolué...

**Elles sont actuellement, indiscutablement,**

**devenues des réalités incontournables ;**

**le corps et l'esprit sont inséparables ; ah bon ?**

# À la vôtre « messieurs-dames » !

Un psychotraumatisme,  
c'est une ligne de gobelet appelés : **VAKOGEM**  
**Visuel - Auditif - Kinesthésique - Olfactif**  
**Gustatif - Émotionnel - Mental**

qui se sont « plus ou moins » remplis, « parfois jusqu'à la gueule »,  
précisément au moment du psychotraumatisme !

**La thérapie psychotraumatique sert à y faire de la place...  
Au mieux, à tous les vider !**



**V**



**A**



**K**



**O**



**G**



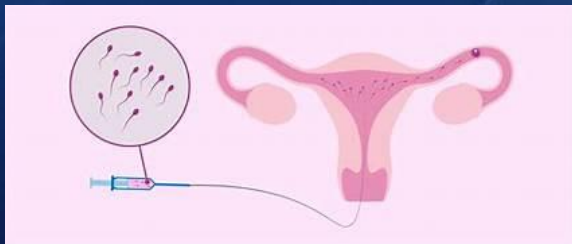
**E**



**M**

## Combien de temps faut-il pour construire un homme ?

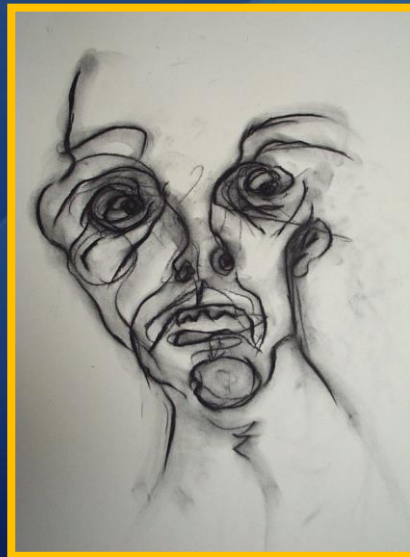
- Quelques minutes de plaisir... ou une seringue !
- Neuf mois d'assemblage...
- Une vie entière.



**Combien de temps faut-il  
pour détruire un homme ?**

**- Une fraction de seconde !**

**Et cette fraction de seconde s'appelle un psychotraumatisme !**



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Des drames de toutes sortes font, malheureusement ou non,  
partie intégrante de l'existence humaine :**

**catastrophes naturelles, perte d'un proche, deuil, accidents,  
maladies graves, guerres, agressions, fausse-couche, terrorisme,  
séparation affective douloureuse, divorce, attouchements, viol,  
échecs répétitifs, violences conjugales, professionnelles, etc.**

**Depuis que l'homme est homme,  
les malheurs sont à l'ordre du jour !**

- Avons-nous la possibilité de nous y préparer ?**
- Que faire d'un point de vue circonstanciel ?**
- Comment continuer de vivre après le drame ?**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Le fait que des traumatismes, des expériences difficiles de la vie  
puissent être la cause de troubles psychologiques  
se trouvent déjà inscrit  
dans de très nombreux textes de l'antiquité...**

**(Antiquité : 3500 à 3000 av. J.-C)**

**L'horreur date ; elle est tout simplement humaine !**

# Des événements traumatogènes... Ce n'est pas vraiment ce qui manque !

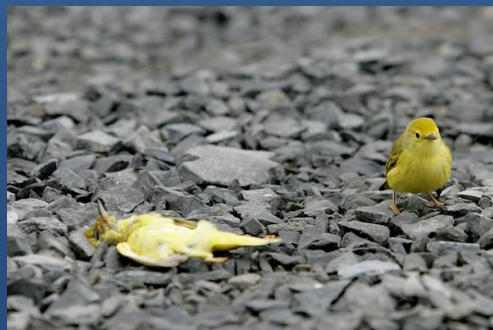
« Larmes, silence et dignité, tel est le comportement qu'on doit avoir à la mort d'un proche, dans une vision distinguée du monde. »

**Annie ERNAUX, écrivaine.**





**Sécheresse - Feu - Eau - Froid**  
**Accidents - La mort engendrent bien des traumatismes...**



**Anorexie - Cancer - Sida - Polyarthrite rhumatoïde**  
**et autres maladies... Violences urbaines**  
**Viol - Maltraitance engendrent bien des traumatismes...**



# Les violences conjugales engendrent bien des traumatismes...

## Violences conjugales et enfance : les chiffres de 2018 \*



**121**

femmes tuées par leur conjoint

**21**

mineurs tués lors de violences au sein du couple



**140 000**

enfants exposés aux violences conjugales



**29**

enfants témoins de scènes de crime

Risque de souffrir de trouble de stress post-traumatique

**60 %**

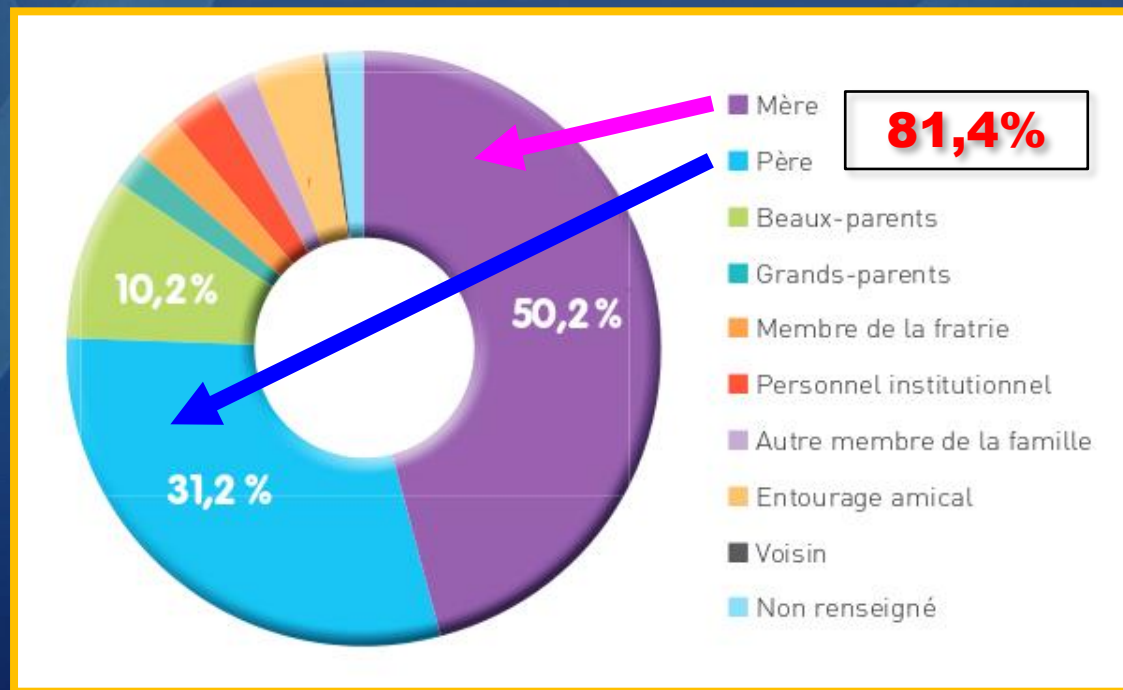


**100 %**

Source : \* Rapport de l'Observatoire National des violences faites aux femmes - nov. 2019

\*\* Collectif Féminicides par compagnons ou ex

# Les parents doivent apprendre... à se détendre !



**Des solutions : Sport, sophrologie, relaxation, méditation... Psychothérapie !**  
**Complémentation spécifique système nerveux... !**

# Terrorisme - Délinquance - Criminalité Le « quotidien » des personnels soignants !

Il y a de par le monde  
de nombreuses atrocités commises  
qui engendrent de grands traumatismes.



**D'autres drames du quotidien  
peuvent ne pas être liés à de la violence directe.**

**Il s'agit, entre autres, de ces hommes  
qui risquent leur vie pour sauver la vôtre !**

**Pour cela, ils doivent s'entraîner dur... Et parfois, ils y laissent leur peau !**

- \* Les Forces Spéciales de l'armée de terre, air et mer
- \* Les unités d'intervention de la police, de la gendarmerie
  - \* Toutes les unités antiterroristes  
et de lutte contre le banditisme, la criminalité, la drogue...
  - \* Les pompiers, les urgentistes...
  - \* Les sauveteurs en montagne, en mer...

**Ils sont généralement absents des mémoires, des médias...  
sauf quand ils sauvent la vie... et encore !**

**Quelle que soit la violence,  
elle est planétaire  
et malheureusement, une réalité incontournable.**

**VIOLENCE**  
**(ENOUGH IS ENOUGH)**

**Trop c'est trop, effectivement...  
Toutefois, soyons réalistes, les jours se suivent  
et d'un point de vue violence, ne cessent de s'enflammer davantage !**

**Quelle que soit la violence,  
elle est planétaire  
et malheureusement, une réalité incontournable.**

**- L'ensauvagement est planétaire...**

**Si vous ne le saviez pas...**

**- Ce qui se passe à des milliers de kilomètres...**

**Occupez-vous plutôt de ce qui se passe en bas de votre rue,  
quand vous marchez précisément... dans cette rue... ouvrez les yeux !**

**- Les lieux publics sont les plus visés...**

**Les campagnes seront davantage concernées dans les années à venir !**

**- Vous devriez apprendre les bases sécuritaires  
des déplacements seuls et collectifs en milieu urbain et nature !**

## **Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.**

**À ce stade de la conférence... Vous l'aurez compris...  
Nous vivons dans un monde d'agressions en tous genres.**

**Nos ancêtres n'étaient pas épargnés... Mais seulement directement !**

**Nous, en plus, nous le sommes aussi « indirectement » !**

**Que ce soit directement ou indirectement...**

**Vous (vos patients) avez forcément vécu « des situations difficiles »...  
lesquels peuvent représenter, dans une proportion qui est loin d'être négligeable,  
les causes mêmes de vos problématiques d'aujourd'hui !**

**Mais qui en a conscience et qui fait quoi ???**



## Peut-on parler de petit et/ou grand traumatisme ?

**Il n'y a pas de petit ou de grand traumatisme !**

Tout « vécu psychotraumatique » laisse des traces,  
responsables d'une multitude de symptômes !

**Ne croyez pas un seul instant  
que seuls les grands psychotraumatismes laissent des traces !**

Un psychotraumatisme s'inscrit en nous et devient « perturbant »  
soit parce qu'il est **d'intensité très importante**,  
soit parce qu'au moment précis de l'événement,  
nous sommes très **vulnérables** et dans ce cas précis,  
l'intensité du psychotraumatisme n'est pas le plus important.

# Facteurs favorisant, aggravant le psychotraumatisme

## \* Facteurs antérieurs au traumatisme

- Personnalité forte ou faible ! - Situation sociale basse ou élevée...
- Malade ou en bonne santé ! - Vécu ou non de traumatismes dans le passé...

## \* Facteurs aggravants le traumatisme

- Guerre (insécurité permanente...) - Situation d'instabilité sociale...
  - Les organismes d'assistance sont manquants  
(Police, Gendarmerie, Pompiers, Ambulances, **Alimentation**, etc.)

## \* Facteurs de « re-traumatisation » suite au traumatisme !

- Poursuites pénales... - Le jugement social...
- Séquelles physiques... - Perte des relations amicales...

# Échelle de gravité du psychotraumatisme

## 1) Les moins forts, les moins traumatisants...

Les catastrophes naturelles... L'homme n'y est pour rien (quoique) !  
La responsabilité n'incombe pas vraiment à celui qui l'a vécu...

## 2) Les événements dits « accidentels ou technologiques » avec négligence de l'homme sans notion de nuire...

- Route mal entretenue occasionnant un accident mortel de la circulation
- Immeuble mal entretenu occasionnant un incendie mortel...

## 3) Les événements violents de la guerre, les violences délibérées...

Il y a « identification » à l'autre, je suis sa victime...  
L'autre est aussi un humain... enfin !

## 4) Les événements dits : « attentats » ! (Terrorisme)

Dans le traumatisme de l'attentat, il y a toujours un sentiment  
d'anéantissement, d'apocalypse, de fin du monde, de jugement dernier...  
C'est la soudaineté et la brutalité meurtrière qui font la différence...

# Échelle de gravité du psychotraumatisme

## Les plus forts !

5) Les événements dits : « Prise d'otage - Viols - Torture »...  
Les actes ensauvagés de plus en plus courants (home-jacking)  
-> Vols avec violences physiques, viol et destruction des biens...

- L'agresseur est proche, présent... Ils sont souvent plusieurs !
  - Il a l'intention délibérée de faire violence à l'autre...
- Le lien est direct, la proximité de l'agresseur est permanente et elle est majorée par la gravité pluriel des actes...
  - La notion d'appartenance au « groupe de violence » renforce la violence interne et externe...

**Quand les agresseurs sont en bande constituée, attendez-vous au pire !**

# Les événements non-digérés

## \* D'un point de vue « vie civile »

Deuil - Divorce - Séparation affective douloureuse- Attouchements - Viol  
Agressivité physique et/ou verbale - Moqueries - Réflexions déplacées  
Comportements inadaptés - Avortement - Accidents corporels divers- Fausse couche  
Victime d'attentat - Séquestration... Échecs divers (scolaires, universitaires, professionnels...)  
Harcèlements divers - Maltraitance dans l'enfance - etc.

## \* D'un point de vue « vie sportive »

Situation d'abandon mal vécue... - Blessure - Difficultés relationnelles au sein de l'équipe...  
Répétition de contre-performances - Humiliation - Obligation de prendre certains produits !  
Difficultés relationnelles avec la Direction, les Coachs... - Etc.

## \* D'un point de vue « vie institutionnelle » (Police, Gendarmerie, Armée)

Combat militaire... Usage des armes... Suites judiciaires...  
Être ou... blesser, handicaper ou tuer l'autre !  
Victime comme témoin de blessure voire de la mort d'un membre de l'unité...  
Témoin d'exactions sur des théâtres d'opération avec impossibilité d'intervenir... (ONU)  
Souffrances psychologiques en mission... (solitude, incompréhension, ambiguïté, décès...)  
Difficultés relationnelles au sein du Groupe, avec la hiérarchie...  
Répétition de contre-performances...  
Blocage de l'expression physique et verbale... (Impossibilité de s'exprimer... **Figement** )

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## Comment s'y préparer par anticipation ?

### \* En évitant le stress cumulatif...

Penser à vider régulièrement « les gobelets »... -> Le vase de vie !  
À minima, protocole « Reset » de fin de journée ! (Auto-psychothérapie)

### \* En s'assurant de la libre circulation de l'énergie...

Contrôle de ce qui a été vécu de douloureux via le test kinésiologique...  
Le fait de ne plus avoir de reviviscences maléfiques peut suffire !

### \* En tenant compte des comorbidités...

Symptômes à retardement... Quand a commencé tel problème ? Faire le lien...

### \* En tenant compte du corps et de l'esprit !

En arrêtant d'être obtus, fermé, rigide, coincé, prétentieux...

Thérapie pluridisciplinaire... Mélange des genres :  
allopathie, homéopathie, thérapies officielles ou non (sic) !

« Je me marre, disais Coluche ! »

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## Comment s'y préparer par anticipation ?

\* **En évitant la fatigue chronique, récurrente...**

**Alimentation -> Chrononutrition...**

**Complémentation en nutrithérapie -> Vitaminor (SUVIMAX-1)**

**Dr Roger WILLIAMS -> 2 dangers 1) Carences 2) Toxines**

**La fatigue chronique diminue sérieusement la capacité de résilience :**

**- La résilience prévisionnelle ou « préventionnelle »**

**-> Celle que l'on met en place dès fois que... En prévision de...**

**Je fais les courses, je remplis les placards.**

**- La résilience présenteielle**

**-> Celle que l'on utilise quand on en a besoin... Au présent !**

**Je mange ce que j'ai acheté.**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

Comment s'y préparer  
- de manière circonstancielle, post-traumatique ?

- La résilience prévisionnelle ou « préventionnelle »  
prépare la résilience présente !

Si j'ai fait les courses par anticipation, je vais pouvoir manger... au présent !

- La résilience post-traumatique

-> Celle que l'on utilise tant que l'on n'a pas « digéré » l'événement !

C'est l'énergie qu'il va falloir dépenser, reconstituer, dépenser, reconstituer...

Précisément pour se « re-cons-ti-tu-er ».

Je mange... Je refais les courses... Je mange... Et ainsi de suite !

Je m'occupe de moi jusqu'au bout.



## Se préparer par anticipation signifie :

- \* **S'arranger pour ne pas trop remplir son propre vase de vie...**
- \* **S'arranger pour qu'il ne déborde pas -> Symptôme (s) !**  
**Prendre le temps de le vider.**



# Quand le vase est plein... il est plein !



Les événements de la vie  
sont comme des gouttes d'eau  
qui n'en finissent pas de  
remplir notre vase de vie...

Il faudrait, de temps en temps,  
penser à le vider !

À défaut,  
un événement de la vie,  
une goutte d'eau  
supplémentaire,  
finira par le faire déborder...

**C'est un symptôme.**

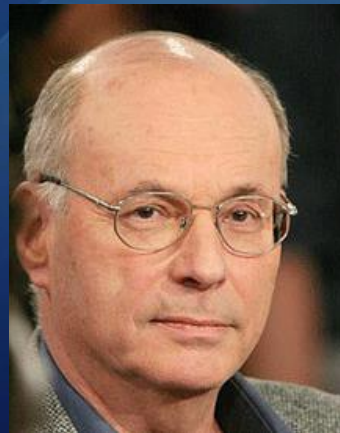


**Travail  
sur Soi...**

**S'occuper  
de Soi !**

# **Se préparer par anticipation signifie : augmenter ses capacités de résilience !**

**La résilience est un phénomène psychologique qui consiste, pour quelqu'un touché par un traumatisme, à prendre acte de celui-ci pour ne plus vivre dans la dépression et le poison que ce traumatisme devenu psychotraumatisme peut et pourra encore longtemps causer.**



**Boris CYRULNIK**

# Que signifie : Prendre acte du traumatisme ?

**C'est en prendre conscience et intervenir à plusieurs niveaux :**

**\* Consciemment...**

**Je dois être conscient que ce que j'ai vécu -> n'est pas rien !  
Jouer la carte « déni » n'est de loin pas la meilleure des solutions.**

**\* Inconsciemment = Techniques énergétiques...**

**Le test kinésilogique permet de savoir si l'événement a laissé des traces...**

**\* Travail physique**

**Il faut travailler sur le corps : Sophrologie passive, T,R,E, massage, RDC1, Libération des cuirasses...  
Gymnastique des neurones, respirations spécifiques... Sport !**

**\* Travail physiologique**

**Nutrition + Complémentation en nutrithérapie... + Homéopathie spécifique trauma...  
Sophrologie passive et dynamique**

**\* Travail psychologique**

**Psychothérapie : EFT, EMDR (IMO), PNL, Hypnose ericksonienne, sophrologie, kinésilogie...**

**Que signifie : prendre acte du traumatisme ?**

**Cela signifie de ne pas attendre le miracle mais...**

**LE « PRO-VO-QUER » !**

**C'est tout à l'opposé de la procrastination !**

**« Le traumatogène procrastiné,  
c'est du traumatisme en boîte prêt à consommer ;  
il ne lui faudra pas grand-chose pour être cuit ! »**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Il y en aurait des choses à dire sur le stress...**

**Une chose est sûre, le meilleur moyen de se prémunir  
contre l'excès de stress, c'est d'en reconnaître  
les premiers signes, les premiers symptômes...**

**C'est surtout, savoir reconnaître  
ce que l'on peut exiger de soi-même !**



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## **Le stress existe depuis la nuit des temps, des définitions :**

- \* C'est une force positive qui contribue à notre survie et entraîne une dynamique de vie...**
- \* Le stress est un stimulant qui convertit la pensée en action...**
  - \* Le stress est la réaction d'adaptation du corps face à un agent extérieur... qui peut aussi être intérieur !**
- \* Toute expérience qui requiert des changements, engendre du stress... par excès ou non, mais très souvent « cumulatif » !**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## Le stress est la vie...

**Ne pouvant pas vivre sans lui, apprenons à vivre avec !**

**Chaque jour, nous devons faire face  
à une multitude d'agents stressants...**

**(Physiques - Physiologiques/chimiques - Psychologiques)**

**Quelles que soient les causes du stress que nous subissons,  
il nous faut admettre qu'il est une constante de notre race  
et que nous ne pouvons pas lui échapper.**



**Il existe « bombe et bombe » !**

**Il existe « stress et stress » !**

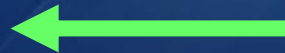
**Un événement traumatogène  
ou un psychotraumatisme,  
c'est une bombe nucléaire de stress !**



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

Dès que nous nous trouvons devant un quelconque défi,  
toute une réaction en chaîne de processus corporels automatiques  
déclenche un comportement de « **lutte** » ou de « **fuite** » !

Ces deux comportements correspondent  
à une **réponse active** donc à une **réponse saine**  
-> où « **lutter** » représente **l'aspect dominant**  
-> et inversement « **fuir** » **l'aspect non-dominant**.



**Bonnes  
réactions !**



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## La civilisation a fait naître la réponse passive !

C'est une réponse malsaine où l'individu se met en retrait, se subordonne, se soumet, il n'ose pas faire, il n'ose pas dire...

Cette réponse passive pousse à régresser, étouffer, intérioriser, ruminer, à non communiquer...

**C'est le fameux « non-dit », une des sources les plus importantes de nos malentendus et de biens des maux !**



**Réponse passive...  
Réponse « figement » !**

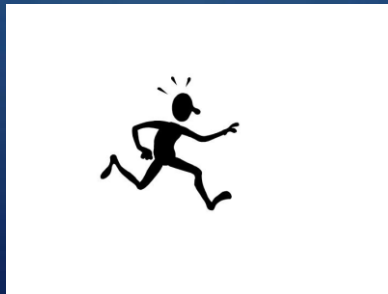




# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

## Les réponses humaines

★ **La lutte** ★ **La fuite** ★ **Le figement** ★ **Le suicide !**



# Il y a sûrement des causes ? Une d'entre-elles est de ne pas consulter !

La réponse humaine extrême : **Le suicide !**

-> En France, 220.000 tentatives de suicide par année (602/jour)

-> 10 500 personnes se donnent la mort (28/jour)



# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

Les trois types de réponses humaines (lutte-Fuite-Figement)  
génèrent trois phases (Hans SELYE) :

- **Alarme** puis -> **Résistance** puis -> **Épuisement**

\* **Alarme** -> Mise à disposition des ressources... S'il y en a !  
Durée -> Environ 15mn...

\* **Résistance** -> Utilisation des ressources...  
Durée pendant environ 02h00...

\* **Épuisement**

-> L'organisme a ses limites et ses énergies ne sont pas inépuisables.  
La phase d'épuisement est la phase de déclin de la résistance...

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Psychophysioénergétiquement,  
quelle est la plus mauvaise des réponses ? « *TNEMEGIF* »**

**Le gagnant part une semaine dans la Creuse ! ?**





# Récapépons !

## Phase N°1 (Événement)

Je mobilise du carburant... de l'énergie... Pour autant que j'en ai !

## Phase N°2 (Stress -> Réponse à l'événement)

Je commence à consommer mon carburant... Je perds de l'énergie...

## Phase intermédiaire (Mauvaise gestion de l'excès de stress)

Je crois que je vais m'en sortir... C'est un leurre...

Mes endorphines me trompent... Je suis sur la réserve !

**Les hormones du stress nous droguent littéralement !**

## Phase N°3 (Épuisement... **Psychotraumatisme**)

Je continue malgré tout... Parce que je suis plus malin que tous...

Je n'y arrive plus... Fatigue récurrente... Burn-out... Maladie... Suicide ?

# Phase intermédiaire, phase hormonale ! Notre biologie nous ment !

**Paradoxalement,**  
**plus nous sommes adaptés aux pressions qui nous entourent,**  
**volontairement ou involontairement,**  
**et plus nous sommes tentés de nous surmener**  
**au-delà de nos possibilités car, le stress par excès**  
**déforme notre perception de ce qui est dans l'instant**  
**à cause des substances libérées dans l'organisme...**

**Ils sont nombreux à avoir vécu des psychotraumatismes...**

**Et croire que tout va bien !**

**C'est, entre autres, une histoire d'hormones.**

# Phase intermédiaire, phase hormonale ! Notre biologie nous ment !

## **Attention,**

les situations traumatogènes vécues « volontairement » ;  
situations qui délivrent des doses d'adrénaline et autres  
**(activités professionnelles et/ou sportives extrêmes)**  
font, elles aussi, que nous sommes tentés  
de nous surmener au-delà de nos possibilités car,  
le stress par excès qu'elles engendrent  
déforme également notre perception de ce qui est dans l'instant,  
toujours à cause des substances libérées dans l'organisme !

**C'est le syndrome de la performance ou de l'adrénaline.**

# Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Volontairement ou non,**  
toute situation qui dépasse les capacités  
de « régulation homéostatique » d'un individu  
peuvent représenter un psychotraumatisme potentiel, alors...

**Si ni les stratégies disponibles  
et/ou mécanisme purement psychologique « habituels »  
n'apportent « de solutions » acceptables  
pour vivre la situation de manière plus supportable,**  
nous quittons le domaine du stress, de l'excès de stress,  
pour pénétrer dans le monde du « **psychotraumatisme** ».

## Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.

**Retenez bien cette diapositive :**



**stress, excès de stress, psychotraumatogène, psychotraumatisme.**

**L'excès de stress mal géré... entraîne, fait prendre le chemin...  
met en place les bases d'un psychotraumatisme.**

**Quand la coupe est pleine...**

**Avons-nous la possibilité de nous préparer  
au présent  
à la bonne gestion de l'impact  
d'un plausible événement traumatique  
dans le futur ?**

- > **Oui, en commençant par minimiser  
les doses de stress parfois considérables  
que nous emmagasinons depuis notre vie intra-utérine,**
- > **en faisant le ménage de ce qui doit l'être...**
- > **et en nous nourrissant correctement !  
(Nutrition + complémentation)**

**À défaut, l'impact de tout événement traumatogène  
sera d'autant plus « dévastateur » !**

**Le traumatogène peut alors se transformer en traumatique  
bien plus facilement !**

## Par rapport aux doses de stress emmagasinés !

Facile à dire...

**Pas forcément facile à mettre en acte...**

Et pourtant !

\* Pour nous tous, quels que soient les domaines,  
« minimiser » les facteurs de stress supplémentaires...  
**Je me dissocie de tout ce qui est mauvais pour moi !**

\* Pour nous tous, quels que soient les domaines,  
« maximiser » les sources de plaisir, bonheur, joie,  
calme, sérénité, tranquillité, sécurité...  
**Je m'associe à tout ce qui est bon pour moi !**

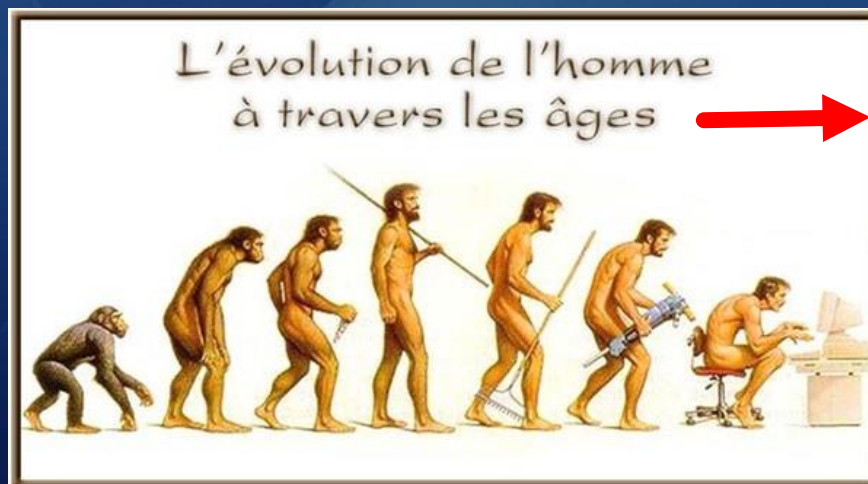
« J'appelle cette attitude : l'anti-moutonnisme humain ! »

**Pour accéder à cette attitude,  
il faut savoir dire « non à l'autre » pour un « oui pour soi » !**

# L'expérience animale et le psychotraumatisme

L'animal est conçu pour : expérimenter, endurer,  
survivre à des épisodes traumatiques...

**Si elle ne possédait pas ces capacités,  
l'espèce animale dont nous faisons partie intégrante  
se serait éteinte il y a bien longtemps !**



**ENFIN !**



**L'animal, précisons « sauvage » a 2 finalités ;  
à la différence de l'humain qui lui, en a 3 !**

## **Qui est le plus évolué ?**

**1) L'animal vit ce qu'il a à vivre... Il s'en sort... Il vit.**

**2) L'animal meurt physiquement.**

**Les travaux reconnus internationalement, entre autres,  
de « Peter A. LEVINE » et de « David BERCELI » nous enseignent que :**

**l'animal, même fortement traumatisé,  
via une méthode innée donc « naturelle »,  
impliquant de très nombreux tremblements corporels (T.R.E animal),  
recommence à vivre, semblerait-il, comme si rien ne s'était passé !**

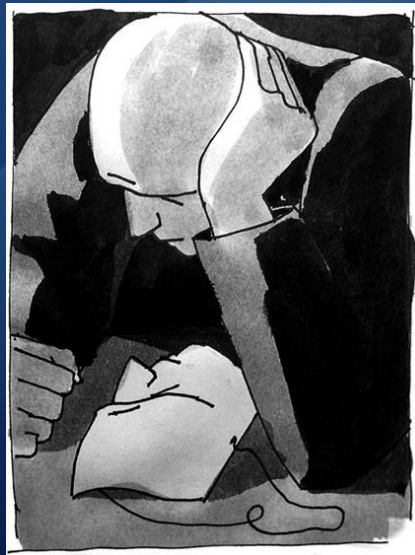
**Il n'en va pas de même pour l'homme ;  
sauf s'il pratique, entre autres, le « T.R.E » (RDC1) !**

## **L'animal humain à trois finalités :**

1) Il vit ce qu'il a à vivre... Il s'en sort... Il vit.

2) Il meurt physiquement.

**3) Il meurt psychologiquement !**

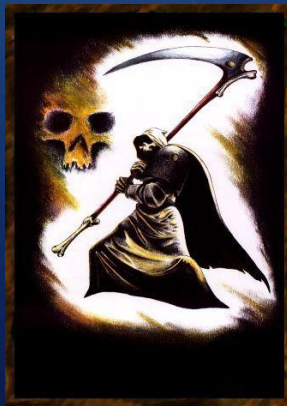


# Contrairement à l'animal... L'humain peut mourir de deux manières !

1. **La mort physique** de l'organisme.

2. **La mort de l'esprit** en tant que perte de la conscience de Soi.

Physiquement la personne est encore vivante...  
mais psychophysioénergétiquement elle est « éteinte », voire déjà morte !



**Un traumatisme peut tuer un esprit  
tout en laissant « survivre » le corps !**

**C'est état de fait n'existe  
pas chez « l'animal sauvage » !**

**À ce stade pour s'en sortir...  
Tout homme doit passer  
par une thérapie spécifique  
impliquant un travail simultané  
au niveau du corps et de l'esprit.**

# Le psychotraumatisme dans le temps

- ESA (immédiatement après...)

- TSPT (> à 1 mois...) - **ESPT (> à 3 mois...)**

\* Les expériences traumatiques répétées (**addition**), quelle que soit la classification de l'événement (**gravité**), font augmenter le risque de développer des « TSPT » voire des « ESPT » suite au vécu d'un événement douloureux.

**Principe** -> Stress... Excès de stress... Addition de stress.

La goutte d'eau fait déborder le vase !



- > **Vécu traumatogène...**
  - > **Psychotraumatisme enclenché.**
- Nutrithérapie VITAMINOR**

## **FLORO**

**Rappelez-vous : 200 millions de neurones dans l'intestin...**

**Quand on vit une situation traumatogène,  
les intestins « trinquent » !**

**(1 le matin à jeun, eau à T° ambiante,  
les 7 à 10 premiers jours du mois en continu...)**



**Flo-ro complex** est à base de probiotiques (L. rhamnosus - L. caséï - L. plantarum) et de prébiotiques Fibregum® et ResistAid®. Ces 3 souches ont été sélectionnées pour leur compatibilité et leur stabilité remarquables.

**1 dose = 20 milliards de germes minimum**

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule A)

pas de dynamisation pour les probiotiques pour préserver leur intégrité.

- > **Vécu traumatogène...**
  - > **Psychotraumatisme enclenché.**
- ## **Nutrithérapie VITAMINOR**

**Derrière un vécu traumatogène...**

**Une certaine fatigue persistante peut s'enclencher...**

**Derrière un vécu traumatogène...**

**Une baisse de l'immunité fait souvent son apparition...**

**Derrière un vécu traumatogène...**

**Des troubles du SN font souvent leur apparition...**

**Parfois et même souvent... Tout cela se mélange !**

**Bonne chance.**

**Augmentation de la fatigue - Baisse de l'immunité**  
**Dérèglement du système nerveux (Stress)**  
(1<sup>er</sup> protocole : Anamnèse et/ou « testing » !)

**ANTIOXYDO (1.1.0)** (Complexe antioxydant pour tous)

**VITAMINERO (1.1.0)** (Fatigue, immunité...)

**SUPER OMEGA-3 (0.0.2)** (Fatigue, stress, immunité...)

**MAGNESIO (1.0.0. ou 0.0.1)** (Fatigue, stress...)

**ACTIO (2.0.0)** (Stress...)

**Attention, ne donner « ACTIO » (dopamine),  
que si la personne n'est pas « trop dépressive » !**

**À défaut, donner en 1<sup>ère</sup> intention soit :  
« Trypto » ou « Hyperico » au moins 1 X...**

**TRYPTO (1 gélule vers 10h00... vers 17h00...)** (Fatigue, stress...)

**HYPERICO (1.0.1)** (Fatigue, stress...)



## **Actio**

**Super produit mais il ne faudrait pas que le produit...  
face passer à l'acte !**

**Si : Nervosité (Action très bénéfique sur le SN central...) - Irritabilité  
Agressivité - Agitation - Tremblements - Colères - Peurs - Phobies - Anxiété  
Angoisses - Troubles de la concentration - Gorge serrée, nouée...  
Baisse de la libido...**

## Hyperico

**Si : Angoisses - Anxiété - Nervosité – Agressivité  
Troubles du sommeil profond, de l’humeur...**

## Trypto

**Si : Angoisses - Anxiété+ - Nervosité - Troubles de l’humeur - Impulsivité – Irritabilité  
Agressivité - Stress (Action très favorable sur le SNC...) Peur - Phobies...  
Colère - Violences - Dépression...**

**Attention, « TRYPTO » fonctionnera si vos intestins sont en « bonne forme !  
À défaut, l’effet du tryptophane ne sera pas génial...**

**C’est pourquoi « **Transito** » doit être un produit absorbé régulièrement  
de façon à boucher les trous... régulièrement !**



### Antioxydo Complex contribue :

- à protéger les cellules contre le stress oxydatif : vitamines C,E, B2, sélénium, zinc
- à un métabolisme énergétique normal : Vitamines C,B1,B2,B3,B6
- à réduire la fatigue: Vitamines C, B2,B3,B6,B9

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule)



### Vitaminéro complex contient de l'extrait

sec de stigmates de maïs. Il est le partenaire de l'équilibre nutritionnel. Il contribue au fonctionnement normal du système immunitaire (vitamines A issue du Béta - carotène, B6, B9, C, D3, cuivre, sélénium, zinc), à réduire la fatigue (Vitamines B2, B3, B6, B9, C, Magnésium), à un métabolisme énergétique normal (vitamines B1, B2, B3, B6, C, cuivre, magnésium, manganèse), à des fonctions psychologiques normales ( vitamines B1, B3, B6, B9, C, magnésium)



### Super Oméga 3 est un complément riche en

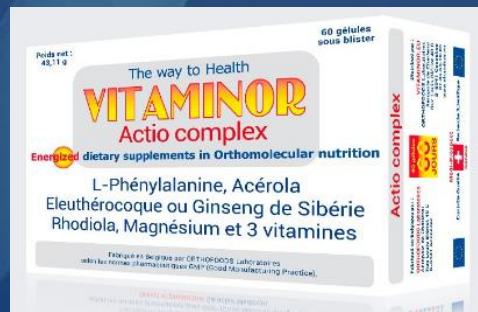
Acides Gras Poly-Insaturés (oméga 3) : EPA et DHA et Oméga 6 : GLA dans un rapport Oméga 3/Oméga 6 = 6/1). Il contribue à une fonction cardiaque normale (Oméga 3 : EPA et DHA), à la santé cardiovasculaire (resvératrol), au fonctionnement normal du cerveau (DHA), au maintien d'une vision normale (DHA), à la formation normale de globules rouges (vitamines B6, B9, B12), à des fonctions psychologiques normales (vitamines B3, B6, B9, B12).

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).



**Magnésio Complex** est un complément à base de bisglycinate de magnésium, Ortie, taurine, Vitamines B1 et B6. Il contribue, à réduire la fatigue (vitamine B6-Magnésium), à des fonctions psychologiques normales (Vitamines B1- B6-Magnésium) au fonctionnement normal du système nerveux (Vitamines B1- B6- Magnésium) à un métabolisme énergétique normal (Vitamines B1- B6-Magnésium), à une synthèse protéique normale (Magnésium) et au métabolisme normal des protéines (Vitamine B6).

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule).



**Actio Complex** est à base de phénylalanine\*, d'Eleuthérocoque et de Rhodiola. Il contribue :

- à soutenir l'énergie physique et mentale (eleuthérocoque-Rhodiola)
- à des fonctions psychologiques normales (vitamines B1, B3, B6, Magnésium).
- au fonctionnement normal du système nerveux (vitamine C)

**\* la phénylalanine est le seul acide aminé essentiel (qui doit être apporté par l'alimentation) précurseur des catécholamines.**

Précautions d'emploi en cas de phénylcétonurie, chez la femme enceinte ou qui allaite ainsi que chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule).



## VITAMINOR

**Ce produit est un complément alimentaire.**  
 Nutriment riche en vitamines B1, B3, B6, B9, source de Magnésium et de Zinc, contient de la spiruline, du tryptophane et du calcium de corail. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Ne contient ni agent conservateur, ni arôme de synthèse. Sans gluten. Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé pour d'éventuelles contre-indications. Ne pas dépasser la portion recommandée à consommer chaque jour.

**INGRÉDIENTS PAR GÉLULE**

281,50 mg	Magnésium bisglycinate titré à 20%.....	(15% AR*)
	(Magnésium élément 56,25 mg)	
220 mg	Tryptophane obtenu par fermentation	
140 mg	Pullulan Agent d'enrobage (gélule) E 1204	
70 mg	Spiruline	
	<i>Arthrospira platensis</i>	
50 mg	Calcium de corail	
20 mg	Agent de charge - Dynamisation B.E.Q.®	
	Amidon de riz	
16 mg	Vitamine B3 (Nicotinamide).....	(100% AR*)
10 mg	Zinc Bisglycinate titré à 20% (Zinc élément : 2 mg) ..	(20% AR*)
1,4 mg	Vitamine B6 (Pyridoxine 5'-phosphate).....	(100% AR*)
1,1 mg	Vitamine B1 (Chlorhydrate de thiamine).....	(100% AR*)
200 µg	Vitamine B9 (L-méthylfolate de calcium).....	(100% AR*)

**810,575 mg Poids total de la gélule**

AR\* : Apport de Référence



**Hyperico complex** est à base de Millepertuis (Hypericum). Il contribue à l'équilibre émotionnel et à maintenir une humeur positive (Hypericum), à des fonctions psychologiques normales (vitamines B1, B3, B6, B9, B12), au fonctionnement normal du système nerveux (vitamines B1, B2, B3, B6).

**Précaution d'emploi** pour la femme enceinte ou qui allaite et pour certaines personnes s'exposant aux rayons UV.

**Précautions d'emploi** chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule)

Informez votre médecin et/ou pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

**Augmentation de la fatigue - Baisse de l'immunité**  
**Dérèglement du système nerveux**  
(Protocoles à suivre : Anamnèse et/ou « testing » !)

**JUVENO** (1.0.0 ou 0.1.0) (Complexe antioxydant pour tous)

**SUPER SQUALENO** (2 / jour) (Fatigue, immunité...)

**MAGNESIO** (1.0.0. ou 0.0.1) (Fatigue, stress...)

**STIMULO** (1.0.0) (Fatigue, stress...)

**C-VITAMINO** (3.3.0 (= 720mg) - Défaire les gélules !) (Fatigue, stress...)

---

**ANTIOXYDO** (1.0.0 ou 0.1.0) (Complexe antioxydant pour tous)

**ENZYMO** (1.0.0 ou 0.0.1) (Fatigue, stress...)

**IMMUNO** (1.0.0 ou 0.1.0) (Fatigue, immunité...)

**TRYPTO** (1 gélule vers 10h00... vers 17h00...) (Fatigue, stress...)

**SUPER OMEGA-3** (0.0.2) (Fatigue, stress, immunité...)

# Les techniques thérapeutiques adaptées « corps-esprit » !

Liste non-exhaustive

- \* **Mouvements oculaires (EMDR - IMO/EMI)**
- \* **T.R.E (Tension and Trauma Release Exercices – M. David BERCELI)**
  - \* **Kinésiologie psychotraumatique** (beaucoup de protocoles...)
- \* **Sophrologie psychotraumatique (RDC1 - Ancrages - Respirations spécifiques...)**
  - \* **P.N.L (Programmation neurolinguistique)**
  - \* **Psychothérapie « Thérapie comportemental et cognitive »**
    - \* **Thérapies énergétiques -> MTC = Énergie vitale !**  
**(Rééquilibration des méridiens du corps... Énergie vitale)**
  - \* **E.F.T (Emotional Freedom Technique - M. Gary CRAIG)**
    - \* **S.E (Somatic experiencing - M. Peter LEVINE)**
      - \* **Bioénergie**
      - \* **Rebirth**
  - \* **Hypnose Ericksonienne...**

**-> Complémentation VITAMINOR spécifique traumatisme.**

## **Homéopathie et psychotraumatisme**

**Pour tous les conseils qui vont suivre...**

**Je ne suis pas homéopathe... Dans le doute,  
consultez un médecin spécialiste en la matière !**

**Mes conseils en matière d'homéopathie  
ne constitue en aucune manière  
« une prescription médicale -> Ordonnance ».**

**Vous pouvez les suivre ou non , vous avez le choix...**

**Ils ne peuvent être considérés  
comme des conseils médicaux personnalisés ;  
ils ne sont donnés ici qu'à titre informatif, indicatif.**



- 1 dose d'Opium 30CH impérativement

**Quelques indications possibles, liste non exhaustive : sidération -stupeur-, les images tournent en boucle, paralysé de peur, hyperesthésie de tous les sens mais surtout de l'audition... Empoisonnement par ses propres pensées !**

- Le lendemain 1 dose d'Arnica montana 30CH impérativement

- Le lendemain 1 dose de Calcarea carbonica 15CH impérativement

(Ce protocole comprenant « **Opium + Arnica Mont + Calcarea Carb** » peut être renouvelé 3 fois, tous les 21 jours, si vous considérez que « **la paix** » **n'est pas suffisamment bien installée dans votre tête** » ! Par contre, si cela vous a fait du bien, n'en reprenez pas !)

- suivie d'1 dose de Nux vomica 15CH (à bien laisser fondre en bouche)

**Quelques indications possibles, liste non exhaustive : Nux vomica est le remède de l'intoxication physique et psychologique, de l'excès, de l'hypersensibilité, de la colère, de la violence...**

## Suivant le cas...

**\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si nervosité, irritabilité, colère...)**

**Prendre Chamomilla 15CH - 1 dose au coucher...**

**\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si perturbations émotionnelles pour les hommes... Si peur, veut fuir, ne peut plus faire face même à des situations anodines, tremblements visibles ou « fins » mais objectif des extrémités, sensations de tremblement interne dans le ventre, sensations que les jambes vont se dérober, diarrhées, la fonction urinaire est très importante...)**

**Prendre Gelsemium 15CH - 1 dose au coucher...**

## Suivant le cas...

**\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si perturbations émotionnelles pour les femmes... L'angoisse est ressentie au plexus solaire et/ou à la gorge...)**

**Prendre Ignatia 15CH - 1 dose au coucher...**

**\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si sensation de panique de mort imminente, notamment la nuit au point de sortir le sujet du sommeil, peur d'étouffer, d'avoir un arrêt du cœur, impression de devenir fou, de ne plus contrôler, rêve d'étouffement, d'ensevelissement, d'être enfermé vivant dans son cercueil, prédiction de sa propre mort...)**

**Prendre Aconit 15CH - 1 dose au coucher...**

## Suivant le cas...

\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si culpabilité importante, désire de solitude, tendance aux remords...)

Prendre Cyclamen 15CH - 1 dose au coucher...

\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si dépression, épuisement, désespère de son état, se sent foutu, perdu, fini... Amaigrissement anormal suite à... Peur de la nuit, de mourir... Agitation physique et mentale, avec anxiété, désespoir, faiblesse et frilosité. Les symptômes peuvent être aggravés la nuit, entre 1 et 3 heures du matin (Foie -> **DRAINO**)...)

Prendre Arsenicum album 15CH - 1 dose au coucher...

\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si état de sidération...)

Prendre Phosphoric acid ou Natrum muriaticum 15CH - 1 dose au coucher...

## Suivant le cas...

\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si état de profonde tristesse...)

Prendre Sepia ou Pulsatilla 15CH - 1 dose au coucher...

\* (Quelques indications possibles, liste non exhaustive : si état de profonde colère... -> Foie -> **DRAINO** )

Prendre Staphysagria ou Colocyntis 15CH - 1 dose au coucher...

**Si tendance au suicide, en dose :**

Prendre Arsenicum album 15CH + Thuya Lobbii 30CH (impérativement)

**Vous pouvez aussi passer, temporairement...  
par des médicaments : pourquoi pas...**

**Mais pas au long court !**

**Ce que j'en dis !**

**Faites votre choix messieurs-dames !**

**ANAFRANIL - ATHYMIL - CITALOPRAM - CLEDIAL - CLOMIPRAMINE  
DEFANYL - DEROXAT - DIVARIUS - EFFEXOR - ELAVIL - ELUSANE  
FLOXYFRAL - FLUOXETINE - FLUVOXAMINE - HUMORYL - IXE  
LAROXYL - LUDIOMIL - MARSILID - MIANSERINE - MILDAC - MOCLAMINE  
MOCLOBEMIDE - MOTIVAL - NORSET - NOZINAN - PAROXETINE - PERTOFRAN  
PRAZINIL - PROCALMIL - PROTHIADEN - PROZAC - QUITAXON - SEROPLEX  
SEROPRAM - SINEQUAN - STABLON - SURMONTIL - SURVECTOR - TERCIAN  
TOFRANIL - VIVALAN - ZOLOFT ...**

**Encore sur le marché ou non ; des copains sont en voie de création !**

**Il y aurait tellement de choses à dire  
et... à vous apprendre  
concernant le psychotraumatisme.  
Mais le temps m'est compté !**



## **Gestion de l'impact des événements traumatogènes et des psychotraumatismes.**

**Pour les professionnels de la santé  
qui veulent aller bien plus loin dans le monde  
de la gestion de l'impact d'un psychotraumatisme.**

### **La méthode « NEITPSYCO® »**

**(Nettoyage de l'impact des traumatismes psychocorporels. INPI : 10/3778311 )**

**Méthode pluridisciplinaire riche en protocoles simples, performants,  
adaptés, non contraignants, ne remettant pas, ni jamais en cause,  
les acquis individuels qui sont les vôtres.**

**« NEITPSYCO® » vous apportera, professionnellement,  
des outils complémentaires pour « tester et nettoyer »,  
le plus naturellement possible,  
un traumatisme psychologique, une entrave à la liberté,  
à la performance, à la vie.**



# Professionnels de la santé autorisés !

**- Médecins généralistes comme spécialistes**  
**- Infirmiers (ères) - Sages-femmes - Médecins hospitaliers...**

**- Tous les professionnels de santé non-officiels (SIRET)**  
**impliqués régulièrement dans la relation d'aide :**  
**sophrologues, kinésithérapeutes, naturopathes, ostéopathes...**

**\* Ma formation n'est pas reconnue par les instances médicales officielles ;**  
**uniquement par les « clients/patients/stagiaires » (sic) !**

**\* Elle est reconnue par les institutions françaises dont les membres,**  
**agissant au plus haut niveau du spectre, en ont reconnus les bienfaits (sic) !**

**Je travaille actuellement pour la réserve opérationnelle, en tant qu'expert en gestion préventive et curative**  
**des risques psychosociaux au profit des personnels militaires de la gendarmerie nationale.**

**« Je me marre, disais Coluche ! »**

## La méthode « NEITPSYCO® »

**Vous êtes intéressé pour que mon stage ait lieu dans votre région...**

**Vous m'envoyez un courriel ; on en parle !**

**[dominique.libeau.praticiensante@gmail.com](mailto:dominique.libeau.praticiensante@gmail.com)**

**-> Une expérience qui date de plusieurs décennies...**

**-> Une expérience en cabinet et sur le terrain...**

**-> Une expérience jusqu'au plus haut niveau de l'engagement...**

**(Forces Spéciales - GIGN - Police, gendarmerie, Armées  
Athlètes de haut niveau - Personnes « ordinaires » en cabinet)**

**« NEITPSYCO® » est l'enfant né  
de nombreuses avancées thérapeutiques alternatives et complémentaires,  
un enseignement de qualité en perpétuelle évolution,  
le fruit d'une synthèse à l'efficacité reconnue.**

**Merci à toutes et à tous pour votre présence ;  
merci à toute l'équipe « VITAMINOR ».**

**« Il vaut mieux investir pour sa santé  
plutôt que de payer pour sa maladie ; qu'en pensez-vous ? »**

**« Il n'y a rien que les hommes aiment mieux à conserver  
et qu'ils ménagent moins que leur propre santé,  
que leur propre vie. »**

**(Jean de La Bruyère)**

**E-mail : [dominique.libeau.praticiensante@gmail.com](mailto:dominique.libeau.praticiensante@gmail.com)**

**Pour toutes questions ( commandes pro, suivi prescriptions, création de compte pro ) :**

**Aurélie OULEVAY : 06 02 11 54 77 ou 05 56 03 50 70**

**E-mail : [laboratoire.fr@vitaminor.eu](mailto:laboratoire.fr@vitaminor.eu)**

**Catalogue, Bon de de commande, Replay webinaires, Logiciel ORTHODRIVER,  
Création de compte pro : [www.vitaminor.eu](http://www.vitaminor.eu) ( onglet professionnels )**