

ELLE

SÉRIES, CINÉMA,
MUSIQUE
**Stéfi
CELMA**
LA FLAMBOYANTE

ENQUÊTE **LES FEMMES ET L'ARGENT** LE DERNIER TABOU

Corinne Diacre
**CONFLITS
ET MENACES**
LA COACH DES BLEUES
FAIT POLEMIQUE

Témoignages
ELLES ONT ACCOUCHE
AU TEMPS DU COVID

Mode
ROBES LAMÉES,
TOPS EN STRASS
**METTONS
DES PAILLETES
DANS NOS VIES !**

CMV FRANCE
L 14149 - 3913 - F, 2,50 €



HEBDOMADAIRE 18 DÉCEMBRE 2020 FRANCE METROPOLITAINE 2,50 € A : 5 € / AND : 3 € / BEL : 2,90 € /
CAN \$: 6,50 CND / CH : 4,60 FS / D : 5 € / ESP : 4 € / GR : 5 € / IT : 4 € / LUX : 2,90 € / MAR : 40 MAD / NL : 5,20 € / PORT. Cont : 4 € / TUN : 10 TND /
ANTILLES A : 6 € / GUY S : 5 € / REUNION A : 7 € / POLY A : 1700 XPF / POLY S : 550 XPF / N.CALA A : 1500 XPF / N.CALA S : 530 XPF

elle.fr

RTT, LA THÉRAPIE QUI FAIT DU BIEN

LA RAPID TRANSFORMATIONAL THERAPY SERAIT-ELLE LA MÉTHODE MIRACLE POUR GUÉRIR DE NOS BLOCAGES OU DE NOS TRAUMATISMES ? ENQUÊTE. PAR NATHALIE DESANTI



Anxiété, troubles alimentaires, terreurs nocturnes, addictions, croyances limitantes sont évoqués lors de l'entretien préalable au cours duquel les objectifs sont déterminés. La séance suivante, qui dure entre 1 h 30 et 2 h 30, essentiellement sous hypnose, permet de remonter à la genèse de ces fonctionnements. Elle se termine par la remise de l'enregistrement de la séance que le patient s'engage à écouter pendant vingt et un jours consécutifs (temps nécessaire à l'ancrage).

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC L'HYPNOSE ?

Selon Marisa Peer, sous hypnose, c'est le thérapeute qui énonce pourquoi les patients vivent telle ou telle situation et pourquoi ça doit changer. Ce qui peut aboutir à une forme de rejet par certains. Avec la RTT, le praticien amène le patient à ressentir l'origine de ses blocages ou croyances, puis à intégrer (et donc comprendre) pourquoi il a vécu avec eux jusqu'à présent. Surtout, c'est lui qui met les mots dessus, puis le thérapeute les interprète et prend le relais pour procéder à une sorte de « reset ». « C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité, explique Marisa Peer. On amène le cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales pour instaurer des comportements positifs et libérateurs. » Le subconscient et l'inconscient savent... il s'agit seulement de trouver le bon chemin pour y accéder en douceur.

POUR QUI ?

Cette méthode convient aux enfants autant qu'aux adultes. Les résultats sur les phobies des tout-petits (dès 3 ans) sont probants, ainsi que les séances pratiquées avec des personnes de âgées de 85 ans, épuisées par des traumatismes de l'enfance.

LA RAPID TRANSFORMATIONAL THERAPY, C'EST QUOI ?

La thérapie transformationnelle rapide a été mise au point par une Britannique, et qui a obtenu huit Stevie Awards — un prix américain récompensant les réalisations positives de professionnels du monde entier. Psychologue pour enfants et hypnothérapeute, Marisa Peer a créé cette thérapie en associant hypnose, renforcement positif, transe hypnotique, régression, des techniques qu'elle a expérimentées au cours de ses années de pratique.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Partant du principe qu'une thérapie doit être rapide et efficace, sa créatrice a mis sur des protocoles accédant au plus vite aux blocages ou traumatismes installés aux confins de l'inconscient depuis parfois longtemps. Un peu comme un généraliste de l'âme, le praticien RTT écoute et identifie les symptômes du patient : mal-être, phobies, peurs, schémas de répétition, tout ce qui l'empêche de jouir pleinement de son potentiel et de ses ressources. La force de cette technique est son efficacité, en une à trois séances.

OÙ PRATIQUE-T-ON ?

Au cabinet du thérapeute ou à distance. Le présentiel reste plus efficace, la notion de lieu sécurisant participant alors à la réussite du protocole. Raisonnablement, en France, comptez entre 100 et 250 € pour 1 h 30, enregistrement inclus (même si certains proposent des forfaits plus élevés), le principe étant de ne pas dépasser trois séances. ■

Plus d'infos sur marisapeer.com
Et sur mariellealix.com. Marielle Alix est coach holistique & RTT, et naturopathe. Elle est souvent consultée pour des problématiques nutritionnelles.