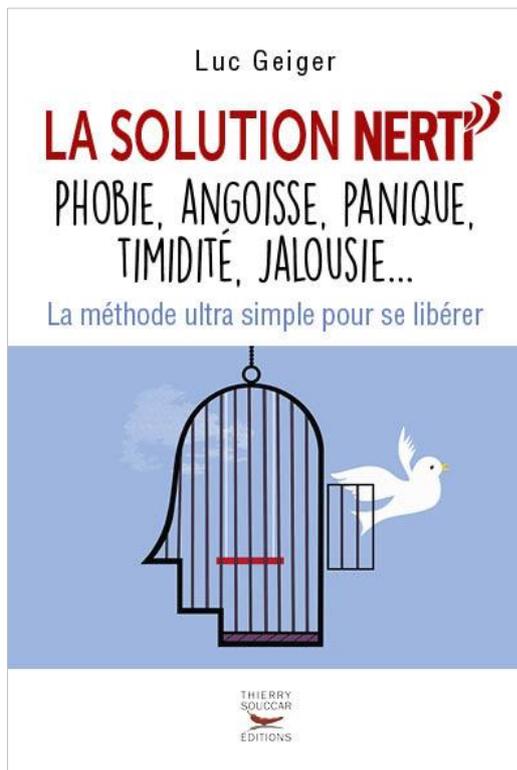


La Solution NERTI

Phobie, angoisse, panique, timidité, jalousie...
La méthode ultra-simple pour se libérer



Une méthode ultra-simple pour se détacher de ses peurs... et de son thérapeute !

Parler en public, prendre l'ascenseur, voir une araignée, conduire sur l'autoroute, se retrouver au milieu d'une foule ... Nombreuses sont les personnes pour lesquelles ces situations du quotidien font l'objet de peurs panique.

NERTI : C'est quoi ?

« Bien qu'elles paraissent incontrôlables, il est pourtant facile de se libérer de ces peurs rapidement et de façon totalement autonome. », assure Luc Geiger, l'auteur de *La Solution NERTI*. **Son ouvrage, pensé comme un véritable outil thérapeutique, met en exergue une méthode éprouvée : NERTI** - (Nettoyage Emotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients) qui permet de

s'affranchir de sa prison émotionnelle, en une séance seulement, et définitivement !

NERTI : Comment ça marche ?

Inutile d'essayer de comprendre l'origine du problème ou de se lancer dans une longue introspection, NERTI agit instantanément en réactivant un mécanisme naturel du cerveau, qui a été enrayé par l'éducation.

Luc Geiger propose ainsi de travailler non pas sur le psychisme (l'échec des psychothérapies pour traiter les phobies montre que c'est inutile), mais **sur les sensations physiques associées à la peur**. « *Ma méthode consiste à éliminer le lien entre la réalité et la mémoire traumatique en travaillant à la racine de l'hyperréactivité et en aidant le cerveau à se reprogrammer afin qu'il arrête définitivement de sonner l'alarme.* », explique Luc Geiger.

Résultat => Le cerveau retrouve son fonctionnement normal. La réaction émotionnelle disparaît et le sujet se libère de ses phobies ... sans passer par la case thérapeute !

La solution NERTI : un accompagnement pas à pas

Dans un premier temps, l'ouvrage explique à son lecteur d'où viennent ses hyperréactivités, et pourquoi il est possible pour lui de s'en libérer facilement, rapidement et définitivement.

La seconde partie du livre, plus pratique, guide progressivement le lecteur dans le processus de libération, via :

- des **exercices et conseils préparatoires** (exercices de lâcher-prise, conseils pour mieux accueillir ses sensations, pour mieux les reconnaître, etc.)
- l'explication en détails du **déroulement d'une séance NERTI selon deux approches possibles** :
 - NERTI « à chaud »** : la version la plus accessible de NERTI, celle que l'on utilise au moment où l'hyperréactivité se déclenche.
 - NERTI « à froid »** : cette version permet de traiter une émotion sans être en confrontation directe avec le déclencheur de la phobie (utile lorsqu'il est difficile de faire un NERTI « à chaud » en raison de la dangerosité de la situation. Exemple : la peur de conduire sur l'autoroute).

La métaphore du diable enfermé au bout un ressort dans une boîte

« Le diable symbolise l'hyperréactivité. Lorsqu'on a une réaction émotionnelle, c'est comme si on ouvrait une boîte et que le diable nous sautait au visage. On sursaute de peur. Mais bizarrement au lieu de jeter le diable et sa boîte, on va les ranger bien comme il faut dans endroit précis. Ainsi la prochaine fois qu'on ouvrira la boîte, on sursautera, encore et encore, indéfiniment ! Le concept du « nettoyage des émotions », c'est de prendre puis d'ouvrir la boîte, de tirer sur le ressort qui retient le diable dans celle-ci, de l'arracher et de le sortir complètement à l'extérieur de soi. Ainsi même si vous ouvrez cette boîte plus tard, autant de fois que vous le souhaitez, il n'y a plus rien dedans ! Plus rien dans cette boîte ne vous fera jamais ni peur ni sursauter ! », explique Luc Geiger dans son livre.

Alternative aux thérapies classiques, et approche unique de la gestion des hyperréactivités émotionnelles, la solution NERTI se concentre sur l'essentiel et fuit les longues explications théoriques et psychologiques.

Le + : elle est accessible à tous, même aux enfants dès l'âge de 7 ans.

Témoignages de personnes qui se sont libérées de leurs phobies grâce à NERTI

« Je m'attendais à une méthode contraignante, compliquée. Au début, j'ai été déçue quand j'ai vu la simplicité de la technique. C'était trop simple [...] J'ai quand même joué le jeu [...] quelle ne fut pas ma surprise lors de ma première libération, c'était magique. » - Alizée

« Je pense que c'est une des rares techniques qui active un processus naturel de nettoyage qui est en chacun de nous mais qui s'était endormi sous l'effet de notre société qui, il faut bien le dire, est plutôt agressive envers nous. » - Manu

« Aujourd'hui je peux être à l'aise avec d'autres personnes sans chercher à rien contrôler, ma peur de rougir qui me bouffait la vie a disparu. » - Samuel

« Maintenant quand quelque chose me contrarie ou me blesse, plutôt que de me dire – ça ira mieux demain – je ferme les yeux et je regarde ce qui se passe dans mon corps. J'élimine ainsi tout de suite la charge émotionnelle d'un événement traumatisant. » - Guénaëlle



À propos de l'auteur

Luc Geiger est psychothérapeute, master coach, maître praticien en PNL, en sophrologie et en hypnose ericksonnienne. Victime de timidité malade dans sa jeunesse, c'est lui qui a mis au point la solution NERTI, synthèse de ces différentes techniques thérapeutiques.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

La solution NERTI

Luc Geiger

Parution 4 mai 2017
208 pages – Format 14 x 21 – 12.90 €
ISBN 978-2-36549-243-0