

Santé intégrative

SPASMAGAZINE

JANVIER/FÉVRIER/MARS 2016 - N° 49 / www.santeintegrative.com

**Pratique du sauna :
la réponse médicale**

**Nouvelle psychothérapie :
le « Brainspotting »**



Dossier Santé & scolarité

Nutrition, sophrologie, yoga, prévention, méthode TIPI,
médecine chinoise, ostéopathie...

N°49 - F : 8 €



**Syndrome de fatigue chronique
et enfants et adolescents**

Découvrir la Méthode Quertant®

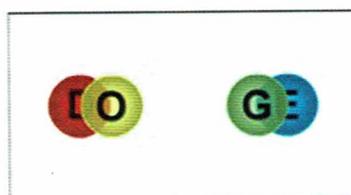
Une perturbation des centres nerveux autonomes peut provoquer divers troubles de la vie sensorielle, neurovégétative et psychique. Georges Quertant a créé une méthode de stimulation visuelle assurant le rééquilibrage des fonctions nerveuses et la correction des troubles.

LA MÉTHODE QUERTANT®

La fatigue nerveuse si présente dans notre société engendre une cohorte de manifestations pour lesquelles les consultants ne trouvent pas de réponse satisfaisante dans le domaine médical ou psychologique. S'ils souffrent de troubles nerveux fonctionnels, ils se trouvent face à un vide thérapeutique car les organes sont sains et seules leurs fonctions sont mal régulées.

Depuis 70 ans, la **méthode de Georges Quertant** offre une réponse appropriée. Dans un premier temps, elle permet d'établir un bilan précis du fonctionnement des centres régulateurs de la vie sensorielle, neuro-végétative et psychique. Elle met en évidence dans chaque domaine la réactivité nerveuse : juste, excessive ou insuffisante. Dans un second temps, une pédagogie rééducative active un mécanisme de *biofeedback* qui assure le rétablissement de la fonctionnalité du système nerveux central.

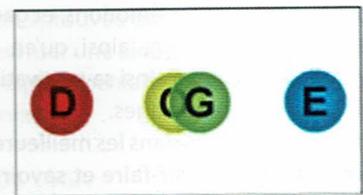
La mise en œuvre de cette méthode se fait par la voie visuelle avec des appareils d'optique spécifiques.



Système nerveux en hyper-réaction



Test normalement vu



Système nerveux en hypo-réaction

À LA DÉCOUVERTE DU SYSTÈME NERVEUX

Nous pouvons schématiquement diviser le cerveau en deux parties. La **partie haute** appelée néo-cortex est responsable de nos activités mentales supérieures. C'est le **siège de l'activité consciente et volontaire**. La **base** du cerveau appelée dimencéphale comprend plusieurs centres nerveux régulateurs (hypothalamus⁽¹⁾, hypophyse⁽²⁾, formation réticulée⁽³⁾...). C'est le **siège de l'activité inconsciente, involontaire et des automatismes**.

Ces centres ont pour rôle de réguler l'énergie nerveuse et d'assurer le contrôle de nos trois modes d'expression : **vie de relation, vie neurovégétative, vie psychique non corticale**.

Ils peuvent se dérégler : dès la gestation puis par accumulation de stress ou à la suite de traumatismes. Ce dérèglement en-

traîne une multitude de dysfonctionnements alors que les organes sont parfaitement sains et bien conformés.

✓ **La vie de relation ou système sensori-moteur** concerne notre relation avec le monde extérieur, la motricité et les organes des sens, principalement la vision et l'audition.

Dérèglements associés : strabisme fonctionnel, hypersensibilité, hyperesthésie (bruit, lumière), contractures musculaires, troubles du comportement (timidité, réactivité excessive), tics, troubles de la posture...

✓ **La vie neurovégétative** concerne le système nerveux autonome sympathique et parasympathique, qui assure l'homéostasie (constance de nos conditions internes) en contrôlant la digestion, la circulation sanguine, les sécrétions hormonales, la thermorégulation⁽⁴⁾...

Dérèglements associés : céphalées, somnolences, fatigue au réveil, boulimie, inappétence, aérophagie, énurésie, spasmodiphilie, troubles sexuels, hyperémotivité avec ses symptômes associés (tachycardie, transpiration excessive, angoisse), trouble de l'humeur.

✓ **La vie psychique** concerne le ressenti émotionnel, la vigilance, l'attention, le sommeil. Son bon fonctionnement favorise le développement optimal des aptitudes mentales, psychologiques, intellectuelles.

Dérèglements associés : trouble de la vigilance, de la concentration, de la mémoire, instabilité caractérielle, angoisse, phobies, obsessions, paresse, manque de volonté, hyper affectivité, fatigabilité, état dépressif.

Autant de difficultés rencontrées chez l'adulte mais aussi par la majorité des enfants en échec scolaire.

L'ŒIL, CE PROLONGEMENT DU CERVEAU

Georges Quertant (1894 - 1964) a mis en évidence le lien étroit entre le bon fonctionnement de la vision (binoculaire et simultanée⁽⁵⁾) et le bon fonctionnement du système nerveux. Cette

approche est confirmée par les plus récentes découvertes de la neurophysiologie. Les mouvements de l'œil étant très précis (de 1cm à 0,008 mm), ils offrent une voie d'observation et de mesure de micro-perturbations de l'activité nerveuse. Si les mouvements de vergences oculaires sont perturbés par des "micro-baisses" ou des "micro-hausses" du débit d'énergie nerveuse, la vision en sera affectée. Par ce principe il devient possible d'avoir accès à des informations précises sur la manière dont est régulée notre vie sensorielle, neurovégétative et psychique.

LE BILAN - LES APPAREILS

Georges Quertant a adapté le diploscope de Rémy⁽⁶⁾ pour créer une gamme d'appareils d'optique conçus pour mettre en évidence le sens et l'intensité des perturbations selon trois distances de vision correspondant chacune à un système. Les images à observer comportent des formes, des symboles et des couleurs constituant autant d'excitants naturels de la cellule nerveuse. Ces images ainsi que les autres éléments des appareils sont organisées dans l'espace de manière géométrique très précise. Chaque test présenté doit être perçu d'une manière définie. Si la perception est incorrecte et fait apparaître une déformation, une fusion ou une disparition de certains éléments cela signifie que le pilotage nerveux de la vision a été perturbé. La description par le sujet de ce qu'il voit permet d'interpréter les tests pour déterminer le sens et l'intensité du dérèglement. Sans poser d'autres questions, le praticien de la méthode Quertant® peut généralement dresser le tableau des problèmes dont souffre le sujet comme des troubles digestifs, des insomnies, des troubles du caractère, etc.

Si la méthode de Georges Quertant® apporte ainsi au sujet une explication tant espérée sur l'origine de ses difficultés, elle lui offre surtout le moyen de les corriger.

LA RÉÉDUCATION : UNE VÉRITABLE MICRO-GYMNASTIQUE

La phase éducative de la CPS (*Culture Psycho-Sensorielle*), le training, va consister à faire exécuter au sujet, sur les mêmes appareils, des mouvements oculaires volontaires qui vont corriger en amont le mauvais fonctionnement des centres autorégulateurs. La CPS met ainsi en œuvre un processus de *biofeedback* appliquée à la neurophysiologie : elle active la capacité de l'organisme à corriger son propre fonctionnement. En s'entraînant à percevoir les images correctement, le sujet établit des circuits neuronaux correspondant à une juste réactivité de son système nerveux central. Le training s'effectue à une fréquence recommandée de deux séances d'une demi-heure par semaine. La progression est organisée par difficulté croissante et personnalisée pour chaque sujet. Lorsque le sujet sera capable de voir une image-test, pendant une demi-heure sans qu'elle se déforme, un test plus difficile lui sera proposé jusqu'à avoir parcouru le cursus complet.

Les appareils utilisés font appel à trois distances de vision :

La vision de loin : en lien avec le système sensori-moteur.

La vision intermédiaire : en lien avec le système neurovégétatif.

La vision de près : en lien avec la vie psychique.

Le training est au système nerveux ce que la culture physique



est au système musculaire : une véritable micro-gymnastique qui se met en œuvre graduellement en faisant appel à la commande de la musculature oculaire très complexe.

RÉSULTATS

Le retour ou l'accession à un fonctionnement normal se fait progressivement et sans effets secondaires. La CPS a atteint son terme lorsque le sujet voit spontanément et définitivement la centaine d'images-tests qui lui sont proposées. Quand la normalisation des automatismes régulateurs est en place, les réactions nerveuses redeviennent proportionnées aux situations rencontrées. Les premiers résultats peuvent se faire sentir très vite, c'est généralement au terme de 3 mois à 5 mois que l'on ressent ce qui se met en place. Les résultats sont acquis de manière durable si le training est mené jusqu'à son terme ce qui demande habituellement 18 à 36 mois.

Plus qu'une thérapie, la **méthode Quertant® est une véritable "pédagogie nerveuse"** qui permet d'éliminer les troubles fonctionnels et de surcroît d'optimiser le potentiel intellectuel et émotionnel.

OÙ TROUVER DES PRATICIENS ?

La SCP CPS QUERTANT® détentrice de l'héritage de Georges et Marguerite Quertant et de la marque Quertant® fédère les praticiens certifiés. Le site <http://quertant.org/> donne les renseignements nécessaires.

1. Centre nerveux impliqué dans la régulation de la vie végétative et des états émotionnels et affectifs.
2. Glande impliquée dans le contrôle hormonal.
3. Structure nerveuse à l'interface des systèmes autonome, moteur et sensitif qui a un rôle central dans la régulation de la vigilance.
4. Mécanisme physiologique qui maintient constante la température interne de l'homme.
5. Vision binoculaire: les deux yeux voient le même objet. Vision simultanée: les deux yeux voient chacun un objet différent.
6. Le diploscope, appareil qui a beaucoup apporté à l'ophtalmologie a été inventé par le docteur Albert Rémy.