



## **Guérir les traumatismes : Du passé, transgénérationnels, le syndrome du gisant, le jumeau solitaire . Constellation du système interne**

Les traumatismes, les blocages, les blessures d'abandon influencent nos vies et parfois les empoisonnent. Ces **expériences traumatiques** peuvent être de différentes origines comme des accidents graves, des catastrophes naturelles, des abus physiques ou émotionnels, des deuils, des conflits violents, etc. Cependant, il existe des traumatismes plus silencieux provoqués par des événements qui se répètent dans le temps, même depuis l'âge foetal, par exemple : le mépris, le rejet, l'abandon, l'humiliation, le manque d'attention, le manque d'accompagnement à ses souffrances ou lorsqu'on recherche de l'aide et que l'on trouve l'agression.

Il existe aussi des traumatismes **transgénérationnels** qui sont acquis de façon inconsciente, pour « aider » le système familial à trouver l'équilibre. Ils peuvent se manifester de différentes façons comme le **syndrome du gisant**, ou celui du **jumeau solitaire**, entre autres.

Ces expériences traumatiques peuvent laisser des cicatrices émotionnelles profondes et entraîner des blocages psychologiques qui affectent le bien-être mental, émotionnel ou physique d'une personne dans son présent.

Je propose plusieurs approches sur **comment guérir des traumatismes**, à travers des consultations privées ou des stages. J'utilise différentes méthodes : la Psychokinésiologie selon Réal Choinière, la méthode Aleceia, l'hypnose, le Brainspotting selon David Grand, le mouvement oculaire bilatéral, les constellations du système interne selon Peter Bourquin, la méthode Silva. Ces méthodes sont basées sur la prise en charge globale de l'être humain : corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle, ainsi que sur la capacité du cerveau de s'autoguérir.

**Les consultations privées et les stages ont lieu à Ollon et à Genève, en présentiels ou par internet.**

### **Consultations avec Brainspotting (BSP) selon David Grand**

**« La direction de votre regard influence la façon dont vous vous sentez. »**

Le BSP est une méthode innovante créée en 2003 par David Grand PhD (USA). Cette technique permet de localiser dans le corps, la source des traumatismes ou des blocages **grâce à des positions oculaires spécifiques**. Ces positions permettent de stimuler les facultés d'auto-guérissans du cerveau. Elles correspondent à l'activation émotionnelle d'un traumatisme stocké dans le cerveau. Le BSP est également utile pour développer ses ressources internes afin d'optimiser ses performances sportives ou artistiques.

Je donne des consultations privées (présentielles ou par internet), sur rendez-vous, à Ollon et à Genève.

## **Consultations pour guérir des traumatismes transgénérationnels, le syndrome du gisant, le jumeau solitaire**

**Traumatismes transgénérationnels** : Selon le Dr. Mark Wolynn, les problèmes de dépression, d'anxiété, des douleurs chroniques physiques, des pensées obsessionnelles ne sont peut-être pas dus à ce que nous croyons. Les causes peuvent se trouver dans l'histoire de nos parents, de nos grands-parents et même de nos arrière-grands-parents. Ces mécanismes sont brillamment expliqués dans son livre « Cela n'a pas commencé avec toi ! ».

**Le syndrome du gisant** : Le Dr. Salomon Sellam (livre publié en 2002 « Le syndrome du gisant, un subtil enfant de remplacement »), nous dit que le syndrome du gisant est une **réparation** inconsciente, automatique et transgénérationnelle d'un ou plusieurs décès injustifiés/injustifiables par la famille. Ces décès concernent généralement des enfants ou des jeunes adultes en bonne santé dont la mort survient brutalement. Cela signifie que le deuil est presque impossible à faire et il reste bloqué. En réponse à cela, un ou plusieurs membres de la famille, qu'il appelle **le gisant**, **va se charger inconsciemment de réparer le décès injustifié, en « ramenant » le défunt auprès de lui**. Il n'est donc pas libre de vivre sa vie pleinement puisqu'il doit également faire "revivre" le défunt symboliquement.

Les conséquences de cette réparation peuvent générer des malaises ou des problèmes de santé physiques ou psychiques.

Les caractéristiques du gisant sont diverses, on peut en nommer quelques-unes : La phrase clé du syndrome du gisant est « J'ai l'impression de ne pas vivre ma vie », « J'ai l'impression d'être double, comme s'il y avait deux personnes à l'intérieur de moi, une personne qui veut vivre et un autre qui est morte, qui ne bouge pas ». Ces personnes parlent souvent doucement, s'habillent en noir, ont très froid plus que d'habitude. Ils sont tristes et ne trouvent pas le plaisir au quotidien, comme s'ils doivent être fidèles au drame. Ils ne supportent pas le bruit. Ils peuvent développer des maladies comme la sclérose en plaque, le diabète, des maladies digestives entre autres. En résumé, la personne ne vit pas sa vie, ils se posent beaucoup des questions existentielles.

**Le jumeau solitaire** : Selon le livre d'Alfred et Bettina Austerlitz, « Le syndrome du jumeau perdu », **un embryon sur dix verrait son jumeau disparaître au cours de la grossesse**. Une disparition souvent insoupçonnée des femmes enceintes et même du corps médical. Parfois, le fœtus disparaît très tôt durant la grossesse, avant même que la femme sache qu'elle est enceinte.

Peter Bourquin, dans son livre « Le jumeau solitaire », écrit que pour un jumeau survivant, la mort d'un frère ou d'une sœur pendant la grossesse est presque toujours une expérience très traumatisante. Comme conséquence, la personne peut vivre dans la confusion, il peut se sentir différent des autres, s'éloigner de ses proches et de la vie elle-même. Il peut se sentir très proche de la mort et au même temps très angoissé par la mort. Il peut manifester des tendances dépressives, vouloir mourir, s'accrocher aux drogues, ou avoir des problèmes de poids (boulimie ou anorexie). Dès son plus jeune âge, un jumeau solitaire sent qu'il lui manque quelqu'un, une sensation de vide intérieur, même s'il est entouré de sa famille. Il peut avoir un ami invisible. Il achète pour deux, il peut avoir deux métiers différents. Il se sent coupable ou hyper responsable. Dans son inconscient il est resté avec l'idée de ne pas avoir fait assez pour sauver leur frère ou sœur bien aimé. Il cherche généralement des relations étroites et profondes, comme

pour revivre la première expérience qu'il a vécu dans le ventre de sa mère. Dans ses relations de couple, il peut s'accrocher à son partenaire et craindre la séparation ou éviter toute relation intime. Il a du mal à s'ouvrir et à se donner réellement dans une relation amoureuse.

### **Comment sortir de ses traumatismes ?**

Je propose un accompagnement pour prendre conscience de ses traumatismes, les identifier, les accepter et s'en libérer. J'utilise la méthode du Dr. Wolynn, l'hypnose, le Brainspotting, la Psychokinésiologie, la méthode Aleceia, le mouvement oculaire bilatéral, entre autres. La méthode utilisée dépendra de la problématique de la personne.

## **Consultations pour identifier et guérir les parties de la personnalité ou sous-personnalités, en utilisant les constellations du système interne**

Selon la méthode de Peter Bourquin, chacun d'entre nous a développé différentes parties intérieures ou sous-personnalités pour faire face aux défis de notre vie et à des circonstances. Les relations de notre système intérieur sont aussi importantes pour notre bien-être que celles du système familial extérieur. Nous pouvons explorer notre monde intérieur en utilisant les constellations et les différentes parties qui forment notre système intérieur.

Notre système intérieur est formé par différentes parties ou sous-personnalités, qui nous habitent et qui s'activent comme réponse aux événements positifs ou négatifs extérieurs. Parfois on a des comportements différents face aux enfants, au partenaire, au chef, etc. Notre comportement n'est pas toujours le même. On perd parfois le contrôle et devenir colérique ou froid sans sentiment.

Selon Peter Bourquin ([www.peterbourquin.net](http://www.peterbourquin.net)) et Carmen Cuenca ([www.aleces.com](http://www.aleces.com)), inspirés du modèle du Dr. Richard Schwartz, IFS (Internal Family System), les parties peuvent être classifiées en :

- Parties exilées ou souffrantes : Elles portent les émotions qu'on a vécu lors des traumatismes du passé comme, l'abandon, la peur, l'impuissance, l'humiliation, la honte.
- Parties directives : Comportement que l'on a développé pour protéger les parties exilées, pour éviter de revivre les expériences douloureuses. Exemple : le colérique, le tout puissant, l'arrogant, le critique, l'hyperactif, le perfectionniste, etc.
- Parties pompières : Comportement extrême que l'on a développé pour nous protéger quand les exilés sont trop bouleversés. Exemple : le sport extrême, la boulimie, les drogues, l'automutilation, les tentatives de suicide, etc.
- Parties saines : Comportement positif qui nous amène vers le haut pour accomplir nos souhaits et vivre la vie. Exemple : la compassion, la compréhension, la gentillesse, l'ouverture, la tendresse, la persévérance, l'humilité, etc.

**Le self ou le Je supérieur**, ce n'est pas une partie c'est notre essence même, que l'on a tous, qui est capable de s'observer et d'agir positivement en toutes circonstances pour notre bien et le bien de l'autre. L'idéale serait d'être la plupart du temps dans cet état mais malheureusement, très souvent, nos différentes parties prennent sa place.

### **Quoi faire pour être dans notre self ?**

Je propose un accompagnement pour identifier, comprendre le rôle des parties et pouvoir les apprivoiser et les intégrer dans notre vie quotidienne, en utilisant les méthodes de la Constellation du système interne, la Psychokinésiologie, la méthode Aleceia, l'hypnose, le Brainspotting.

**Consultations privées en présentielles ou par internet avec ces différentes méthodes, sur rendez-vous.**

**Consulte en français ou en espagnol**

**Prix : 150Fr séance de 1h30 à 2hs.**

## **Programme des stages 2024 – 2025**

Les stages s'adressent à toutes personnes qui souhaitent apprendre, pour mieux se connaître et aussi pour celles qui veulent sortir du trauma pour améliorer leur vie. **Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables. Les stages auront lieu à Ollon (VD).**

### **Guérir la Blessure d'abandon**

La blessure d'abandon n'apparaît pas seulement lorsqu'un enfant a été abandonné physiquement. Elle peut aussi se manifester lorsque ses besoins affectifs n'ont pas été comblés.

Les 3 stages proposent un cheminement approfondi afin de guérir la blessure d'abandon avec les outils de la Psychokinésiologie, selon Réal Choinière.

Les stages sont interdépendants, mais il est aussi possible de les suivre de façon séparée. Je donne aussi des consultations individuelles sur rendez-vous.

#### **Stage 1 « Récolter les fruits de son vécu »**

On y apprend les différentes étapes de la biographie humaine, par période de sept ans, pour donner un sens à son parcours de vie, tirer une leçon de vie d'un événement passé, apprendre à reconnaître les fruits de ses expériences et apprendre à pardonner.

**Date : samedi 15 février 2025 de 9 :00 à 17 :30, avec pause à midi à Ollon**

#### **Stage 2 « Comment guérir la blessure d'abandon »**

Le stage permet de remonter à la blessure d'abandon développée dans l'enfance et d'apprendre, avec les outils de la Psychokinésiologie, de comment guérir afin de retrouver la paix avec son passé, avec ses parents et ainsi vivre pleinement le moment présent. On peut guérir son père et sa mère en soi de façon ponctuelle.

**Dates : samedi et dimanche 05 et 06 avril 2025, de 9 :00 à 17 :30, avec pause à midi à Ollon**

#### **Stage 3 « Apprivoiser ses sous-personnalités »**

Les sous-personnalités ou dualités sont des comportements extrêmes d'une personne qui s'expriment lors une situation précise ou face à quelqu'un. Les blessures vécues à

l'enfance font, très souvent, naître des dualités qui gèrent nos vies au présent. Durant le stage, on prend conscience de ses dualités, de leurs rôles, de leurs effets nuisibles dans notre vie et dans nos relations avec les autres. On apprend à les comprendre et à les apprivoiser afin d'éviter qu'elles ne prennent pas le volant de notre vie.

**Date :** Samedi 31 mai 2025 de 9 :00 à 17 :30, avec pause à midi à Ollon

**Prix :** 150Fr/journée et par personne, dossier compris

550Fr pour les 3 stages (4 journées) payés en une seule fois

120Fr/journée pour étudiants de moins de 25 ans et répétition

## La théorie de l'attachement dans la relation de couple

La théorie de l'attachement est basée sur le besoin universel de contact. L'attachement se construit les deux premières années de vie de l'enfant, par les parents ou par ceux qui s'occupent de l'enfant. Le lien d'attachement prépare l'enfant à la société dans laquelle il va évoluer. Toutes modifications de ces liens influencent le développement de la personnalité, particulièrement pendant l'enfance et l'adolescence. Selon Siegel, les modèles de relation et de communication émotionnels affectent directement le développement du cerveau. Les liens de couple s'établissent, très souvent, en fonction des types d'attachement qu'on a développé à l'enfance.

Je donne des stages en groupe et aussi des consultations individuelles sur rendez-vous.

### Stage : L'influence de l'attachement dans le couple

Le stage permet d'apprendre les différents types d'attachement, de se reconnaître et de les partager avec son partenaire, sans critique, ni conseil pour ainsi pouvoir avancer ensemble. Avec la dynamique du couple, chacun peut transformer son propre type d'attachement. Le stage s'adresse aux couples et aussi aux personnes seules.

**Dates :** samedi et dimanche 05 et 06 juillet 2025 de 9 :00 à 17 :30, avec pause à midi à Ollon

**Prix:** 300 Fr./personne, dossier compris

## Lieu des stages et/ou des consultations

**Ollon (VD) :** Ch. En fin de Soréclos 7, 1867- Ollon

**Genève :** « Joyah » Centre de Thérapies Naturelles.

26, Ch. de la Caroline. 1213, Petit-Lancy

## Inscription obligatoire aux stages

L'inscription aux stages est obligatoire. Les stages présentiels auront lieu s'il y a un nombre minimum de personnes.

## Animatrice : Martha Gränicher-Márquez

Consultante et enseignante en Psychokinésiologie, selon Réal Choinière.

Consultante en Brainspotting, pour sortir du trauma selon David Grand.

Consultante selon la méthode Aleceia, Psychothérapie d'intégration et retraitement du trauma, selon Mario Salvador et Carmen Cuenca

Consultante en Hypnose, (aller à la cause, la vie entre les vies, les vies antérieures).

Praticienne du Mouvement Oculaire Bilatéral

Diplômée Silva.

Consultante et enseignante de la Méthode Bates, pour retrouver la vue.

Ingénieure Chimiste de formation

**Contact : +41. 78.766.48.73** aussi WhatsApp

[info@methodebates.ch](mailto:info@methodebates.ch)

[martha.granicher@gmail.com](mailto:martha.granicher@gmail.com)

[www.methodebates.ch](http://www.methodebates.ch)