

## LES ADRESSES INCONTOURNABLES PARTENAIRES

Avec Médias France

Accueil &gt; Les adresses art de vivre &gt;

James de Traz,  
neuro-praticien en stratégies de résilience  
spécialisé dans l'art de rebondir**James de Traz,  
neuro-praticien en stratégies de résilience  
spécialisé dans l'art de rebondir**

En partenariat avec Médias France

12/12  
2022

**C'est en neutralisant nos comportements hyper-réactifs que nous pouvons éviter que nos expériences mal vécues du passé ne prennent notre futur en otage.**

**E**n images



La bonne nouvelle, c'est que cette technique est à la portée de tous et que James de Traz est à même de l'enseigner. Et qui mieux que lui pourrait incarner la résilience et l'art du rebond ? Abandonné à la naissance, il perd tragiquement ses parents adoptifs durant son adolescence. Il va alors partir à la recherche de lui-même et à la rencontre des autres. En effet, pour s'aider lui-même, il aide les autres, à commencer par les orphelins des rues d'Amérique Latine. Après ce début révélateur, il rentre en Europe, reprend des études en neurosciences et s'intéresse en particulier à la notion de résilience qu'il a découverte grâce à Boris Cyrulnik. « Nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive, mais nous pouvons devenir maîtres de ce que nous allons faire avec », devient le leitmotiv de la méthode qu'il va créer.

**La méthode du rebond s'appuie sur l'art de la résilience**

Ce processus permet de transformer n'importe quelle difficulté en opportunité et d'aller encore plus loin que si l'on n'avait pas rencontré d'obstacle. Et pour libérer tout le potentiel qui sommeille en nous, James travaille essentiellement sur la neutralisation de nos comportements hyper-réactifs. En effet, nos réactions excessives découlent bien souvent d'un événement passé mal vécu. C'est comme si le cerveau se mettait en mode survie lorsqu'un événement similaire se reproduit. Nous réagissons alors de façon disproportionnée par rapport à la situation actuelle, simplement parce qu'il redoute qu'une expérience douloureuse ne se reproduise. Comme la mémoire d'un événement s'inscrit d'abord par les sensations, c'est donc au niveau des sensations qu'il faut aller la nettoyer. Le but est que le système nerveux arrête de vouloir protéger le présent d'une menace qui appartient au passé. Or, la problématique qui revient le plus souvent est la difficulté à gérer le stress qui est déclenché par ces programmes de survie. Car sans les outils appropriés, le stress peut nous faire perdre nos moyens et nous pousser à des comportements excessifs. Et ces mauvaises habitudes de notre système nerveux peuvent alors menacer nos finances, nos amours ou notre santé. Aussi, le coaching de James permet d'apprendre aux gens comment nettoyer leur mémoire sensorielle d'hier afin d'éviter que nos perceptions d'aujourd'hui ne se transforment en projections inappropriées, en justifications opportunistes et ne finissent en comportements compulsifs.

**Se libérer pour avancer**

Une fois que la personne réussit à redescendre au niveau de la mémoire sensorielle de l'événement marquant, James l'aide à ne pas réactiver son programme de survie et à rester dans ses sensations. Son système nerveux va alors pouvoir se rendre compte que non seulement la menace est passée, mais que la personne a aussi maintenant les moyens de prendre soin d'elle et de se protéger. La sensation douloureuse, angoissante ou inconfortable peut alors passer. Une fois que le système nerveux a réalisé qu'il était maintenant en sécurité, il arrête d'associer le présent avec un passé menaçant et cesse de réagir de façon disproportionnée. Et lorsqu'une situation identique se présente, il cherche quelle serait la meilleure solution au cas de figure actuel.

Pour y parvenir, la durée du coaching est variable. Parfois, c'est extrêmement rapide et trente minutes suffisent. Et si la réaction est générée par un traumatisme plus profond, James indique que cela peut prendre quelques séances. Il reçoit dans son cabinet, mais peut aussi consulter en visioconférence. Il anime également des conférences sur le stress, notamment sur la façon de transformer la pression nerveuse qui nous limite en une dynamique qui nous ressource.

D'ailleurs, pour répondre à une demande croissante, James de Traz est actuellement en train de travailler sur de nouvelles formations en ligne afin de répondre aux questions sur le sujet et donner des outils pratiques à chacun.

LinkedIn

## INFO &amp; CONTACT

 **JAMES DE TRAZ – RÉSILIENCES COACHING**

36, rue des Maraîchers - 1205 GENÈVE

 **+41 22 311 58 46**

 [contact@jamesdetraz.com](mailto:contact@jamesdetraz.com)

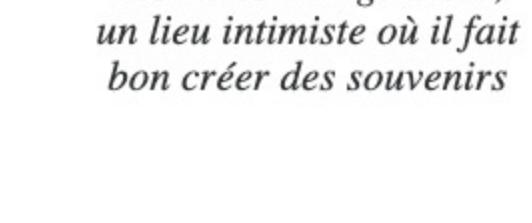
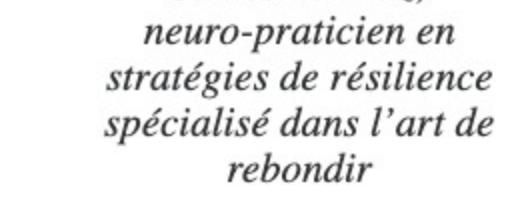
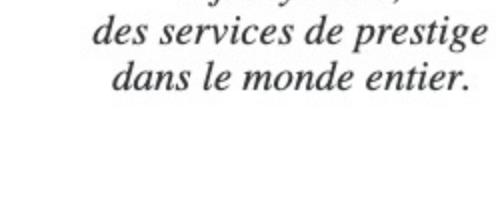
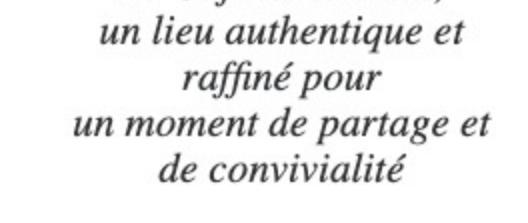
 site : [www.jamesdetraz.com/coaching](http://www.jamesdetraz.com/coaching)

Retrouvez-nous sur les Réseaux Sociaux



## Découvrez les autres adresses Nos coups de cœur du mois de décembre

En partenariat avec Médias France



**Le Café de la Paix,**  
un lieu authentique et  
raffiné pour  
un moment de partage et  
de convivialité

**Infinity Luxe,**  
des services de prestige  
dans le monde entier.

**James de Traz,**  
neuro-praticien en  
stratégies de résilience  
spécialisé dans l'art de  
rebondir

**Les Rives d'Argentière,**  
un lieu intime où il fait  
bon créer des souvenirs