

La méthode G.Quertant Equilibrer le système nerveux

Un dérèglement des centres nerveux régulateurs peut être à l'origine de troubles de l'attention, du sommeil, hormonaux etc... Par la fonction visuelle, la méthode G.Quertant vise à rétablir leur bon fonctionnement.

Texte : Georges Quertant (1894-1964) fut dans les années 1920 un des premiers à s'intéresser à des symptômes qui aujourd'hui sont singulièrement présents et gênent de nombreuses personnes dans leur vie quotidienne. Cette méthode originale vise à supprimer les troubles nerveux fonctionnels tels que :

anxiété,angoisses,phobies,agoraphobies,claustrophobies,tocs (troubles obsessionnels compulsifs),attaques de panique,nervosité,timidité,troubles du sommeil,insomnies,fatigue chronique,tics,thada (troubles de l'hyperactivité avec déficit d'attention),pertes de mémoire,dépression,migraines,maux de tête,vertiges,palpitations cardiaques, malaise vagal,rougissements,troubles hormonaux, troubles sexuels, troubles digestifs,diarrhées,constipation,énurésie,boulimie,anorexie,allergies,dyslexie,dysortographe,bégaiements, strabisme, hypersensibilité ,hypersensibilité au bruit ,hypersensibilité à la lumière etc...

Pour Georges Quertant ces différents problèmes sont dus à un dérèglement de la partie basse du cerveau ou mésencéphale, c'est à dire entre autre l'hypothalamus, la formation réticulée, etc ... Ces centres nerveux interviennent sans que nous en ayons conscience sur différents aspects de notre vie sensorielle, neurovégétative et psychique. Au premier niveau ce sont nos relations à notre environnement qui peuvent être impactés, au second niveau ce sont des fonctions « automatiques » comme la digestion, les sécrétions hormonales qui sont touchées. Au troisième niveau, notre néo-cortex, c'est à dire nos facultés mentales proprement dites sont ébranlées quand il y a une mauvaise synchronisation des fonctions basses du cerveau, elle-même liée à une hérédité, un problème de surmenage, de stress...

Mais Georges Quertant est allé plus loin : il a fait le lien entre le bon fonctionnement de la vision et le bon fonctionnement de ce système nerveux. « On le sait aujourd'hui, l'œil est en quelque sorte une sentinelle avancée de notre cerveau, » explique Frank Giraudeau du centre Ceren à Paris. Il existe une étroite relation entre les yeux et les centres régulateurs de l'équilibre nerveux. C'est ainsi qu'est née concrètement la méthode G.Quertant proprement dite.

Son principe consiste à rééduquer le système nerveux central par des exercices oculaires. Pour cela, il a mis au point des appareils permettant de mesurer jusqu'à 6000 mouvements de notre globe oculaire. Le patient se retrouve donc dans une salle sombre et doit regarder avec ses deux yeux dans des appareils qui lui présentent toutes sortes d'images géométriques, en noir et blanc ou en couleurs. Quand les fonctions de la base de notre cerveau fonctionnent bien, ce qui est vu par le patient correspond et ce

pendant une certaine durée à ce qui est montré par l'appareil. En revanche quand celles-ci sont dérégulées, l'image « objective » se retrouve très vite déformée : disparition de certaines lignes, images décalées, mélangées etc. Un premier test permet au thérapeute de faire un bilan sur le bon fonctionnement des centres nerveux régulateurs du patient et de mettre en évidence les déséquilibres. Ensuite, la méthode repose sur des exercices, correspondant à une véritable micro-gymnastique des yeux, et dont la difficulté va aller croissante. Cela nécessite une véritable implication du patient qui va lui même par cet effort améliorer son fonctionnement nerveux. « La méthode G.Quertant est la seule méthode cybernétique appliquée à la Neurophysiologie qui en agissant de façon volontaire sur l'effet (le dysfonctionnement de la motricité oculaire) en modifie la cause (le dérèglements du système nerveux). », explique Frank Giraudeau. Le patient doit également s'engager sur la durée. En fonction de ses troubles, de son profil, le traitement pourra durer un à deux ans. Mais par ce travail régulier on parvient à un rééquilibrage définitif des centres nerveux permettant d'envisager le quotidien de façon beaucoup plus harmonieuse.

Laure Belkine

Article parut dans Pratique de Santé : Avril 2010

25 années de recherches

Georges Quertant est un scientifique atypique du début du siècle. Intéressé par l'approche de Claude Bernard qui avait mis le doigt sur l'importance des organes nerveux dans la régulation des différentes fonctions physiologiques, celui qui est aussi un excellent musicien teste l'effet des sons sur le comportement humain. C'est ensuite qu'il va s'intéresser à l'impact des stimulations visuelles. Après 25 années d'expérimentations, il met au point la Culture Psycho-sensorielle qui reçut une autorisation officielle en 1942.

Georges Quertant est fait Chevalier de la Légion d'Honneur en 1952 pour services rendus à l'Education Nationale au titre de fondateur de la CPS.

Contacts :

Frank Giraudeau

CeREN centre de rétablissement de l'équilibre nerveux.
Méthode G.Quertant

14,rue littré 75006 Paris

01 45 44 66 65

01 69 30 19 19

06 81 91 78 35

3,rue du château 91370 Verrières le buisson

01 69 53 99 00
01 69 30 19 19
06 81 91 78 35

www.methode-quertant.com

www.ceren-equilibre-nerveux.fr