

EQUILIBRE NERVEUX PAR LA METHODE QUERTANT

Des tests de vision permettent de façon rigoureuse de dépister des troubles nerveux et de mettre en place un programme de rééducation du système nerveux.

La culture psychosensorielle (CPS), ou neuropédagogie, est une méthode scientifique mise au point par le Français Georges Quertant après plus de 25 années de recherche et d'expérimentation. Elle utilise la fonction visuelle pour détecter et supprimer la plupart des troubles nerveux fonctionnels. Elle est développée et appliquée dans les Centres de rétablissement de l'équilibre nerveux (CeREN®). Georges Quertant fut décoré de la légion d'honneur en 1952 pour l'ensemble de ses découvertes et sa méthode reconnue par les pouvoirs publics.

L'équilibre nerveux

L'équilibre nerveux est une des composantes fondamentales d'une vie sereine et épanouie. Toute la vie d'un sujet est conditionnée par le bon fonctionnement de son système nerveux. L'être humain bénéficie de capacités mentales exceptionnelles : conscience de soi, pensée, abstraction, logique, esprit de synthèse... Ces activités dites conscientes et volontaires ont pour siège la partie haute du cerveau appelée néocortex. Malheureusement, notre volonté a peu d'influence sur notre équilibre nerveux. Nous ne sommes pas équilibrés nerveusement parce que nous l'avons décidé ! Notre intelligence, nos connaissances ne nous garantissent pas l'harmonie et la paix intérieures ! Or cet équilibre, auquel nous aspirons tous, repose sur des centres nerveux de très haute précision situés à la base du cerveau (hypothalamus, hypophyse, formation réticulée...).

Cette base du cerveau ou mésencéphale est d'une importance considérable car elle contrôle le fonctionnement involontaire de tout l'organisme et régule nos trois modes de vie ou systèmes :

- **Vie sensorielle ou de relation** (système nerveux sensorimoteur) : les organes sensoriels (vision, audition, phonation, tact, olfaction) permettent nos échanges avec le monde extérieur.
- **Vie végétative** (système nerveux autonome) : elle concerne les fonctions de nutrition, digestion, circulation, respiration, excrétion, thermorégulation.
- **Vie psychique** : raisonnement, comportement, jugement...

Comme toute horloge mécanique ou biologique, les centres nerveux de la base du cerveau sont susceptibles de se dérégler par prédisposition héréditaire, surmenage, chocs émotionnels ou physiques. Nos centres nerveux souffrent également des agressions répétées que le monde moderne lui fait subir.

Dès ses premières recherches, Georges Quertant avait émis la thèse, largement confirmée par les toutes dernières découvertes de la neurophysiologie, que le dérèglement des centres nerveux régulateurs était à l'origine de la plupart des troubles nerveux fonctionnels, avec effet direct sur nos trois modes de vie cités plus haut et apparition de symptômes ayant une triple expression : sensorielle, végétative, psychique.

Les troubles nerveux fonctionnels

Ils peuvent être eux aussi classés en trois catégories :

- **Troubles de la vie sensorielle** : hypersensibilité au bruit, à la lumière, dyslexie, bégaiement, strabisme...

- **Troubles de la vie végétative** : migraines, insomnies, vertiges, palpitations cardiaques, troubles hormonaux, sexuels, digestifs, énurésie, boulimie, anorexie, allergies...

- **Troubles de la vie psychique** : manies, tics, anxiété, angoisse, phobies, *toc* (troubles obsessionnels compulsifs), *thada* (troubles de l'hyperactivité avec déficience de l'attention), perte de mémoire et de volonté, syndrome dépressif, échec scolaire...

Supprimer ce dérèglement et rétablir l'équilibre nerveux

Georges Quertant a mis en évidence **le lien direct entre le bon fonctionnement du système nerveux central et le bon fonctionnement de la vision** (vision *binoculaire*, quand les deux yeux voient le même objet, et vision *simultanée*, quand les deux yeux voient chacun un objet différent). L'œil est un véritable prolongement du cerveau. Les mouvements rotatoires de l'œil, de par leur finesse de mouvement (de 1 cm à 0,008 mm), sont de fidèles traducteurs de l'activité nerveuse et par voie de conséquence un indicateur précis du bon fonctionnement des centres nerveux régulateurs de la base du cerveau. A partir de cette découverte, Georges Quertant a mis au point, dans une finalité à la fois thérapeutique et pédagogique, une méthode de neurophysiologie appliquée, la Culture psychosensorielle (CPS). Utilisée avec succès depuis 60 ans, elle se déroule en deux phases : le dépistage et la rééducation.

Le dépistage

Le dépistage ((neuro somato psycho biométrie) permet de mesurer de manière fine et objective le dérèglement des centres nerveux régulateurs de la base du cerveau et des troubles fonctionnels qui lui sont associés. Ce déséquilibre nerveux fut appelé *nervosisme* (1) par Georges Quertant.

Pour mesurer le taux de nervosisme, il perfectionna un ensemble de huit appareils d'optique inspirés du diploscope (2) de Rémy. Ces appareils, d'une très

grande précision, utilisent des images tests permettant de mesurer plus de 6 000 mouvements de l'œil donc d'étudier plus de 6 000 fonctions des centres nerveux de la base du cerveau commandant ces mouvements. La construction de ces images repose sur des lois physiques et mathématiques notamment les lois d'Haüy (3). Il s'agit des formes et des excitants naturels de la cellule nerveuse (couleurs pigmentaires, couleurs spectrales, noir sur blanc).

Lors du dépistage, une trentaine de ces tests sont soumis au sujet. Plusieurs cas de figure peuvent se présenter.

- **Le système nerveux du sujet réagit correctement.** Il n'y a pas de déformation de l'image test. La personne ne présente pas de dérèglement du système nerveux et, quel que soit le symptôme, la CPS ne sera pas une indication.

- **Il réagit par excès (*hyper réaction*),** l'image se déforme dans un sens (tableau 1).

- **Il réagit de façon insuffisante (*hypo réaction*),** l'image se déforme dans l'autre sens (tableau 1).

- **Il réagit tantôt par excès tantôt par défaut.**

- **Il fatigue et ne peut pas traiter l'information** qui est interrompue avant d'arriver au cortex occipital (partie du cerveau où se forme l'image visuelle). Ce phénomène est appelé *inhibition*, l'image disparaît aux yeux du sujet (tableau 2).

Tous ces défauts sont significatifs des erreurs du débit d'énergie nerveuse commandant la motricité oculaire et donc du dérèglement des centres nerveux de la base du cerveau.

Suite au passage du sujet sur les appareils, une analyse très poussée est effectuée, prenant en compte l'amplitude de déformation de chaque image ainsi que son sens de déformation. Il est alors possible de décrire de manière objective et précise le degré de dysfonctionnement et de déséquilibre nerveux du sujet, les différents symptômes dont il souffre et proportionnellement le gain qu'il pourra obtenir par la rééducation.

La rééducation

La rééducation (neuro somato psycho pédagogie), ou *training*, utilise les mêmes appareils et images-tests afin de corriger le dysfonctionnement des centres nerveux régulateurs, rétablir l'équilibre nerveux et supprimer la plupart des troubles fonctionnels.

La méthode utilisée consiste à **apprendre au sujet à percevoir l'image réelle sans déformation.** A chaque fois qu'il y parvient, une image plus complexe lui est présentée. Ainsi, plus il progresse, plus les circuits nerveux de la base de son cerveau se « reconnectent » et retrouvent leur capacité fonctionnelle. Lorsque le sujet est capable de voir toutes les images tests pendant une demi-heure de manière parfaitement stable, sans déformation ni disparition, il n'y a plus de dérèglement de la vision (binoculaire et simultanée) et par conséquent plus de dérèglement des centres nerveux de la base du cerveau. L'équilibre nerveux est rétabli, l'individu retrouve son plein potentiel, les symptômes dont il souffre disparaissent et ce dans

90 % des cas. **Il s'agit d'un retour à l'équilibre neurophysiologique naturel**, ce qui explique qu'il n'y ait pas de troubles secondaires. Les résultats sont généralement acquis à vie.

La vision : miroir de notre équilibre nerveux

Selon la distance de vision, les excitants et les appareils utilisés, la CPS aura une action sur différentes zones du système nerveux central.

- **La vision de loin** agira sur la vie de relation, ou système nerveux sensori-moteur, et permettra de contrôler puis de réguler le tonus musculaire et la sensibilité sensorielle (sensibilité à l'environnement : bruit, lumière...).

- **La vision intermédiaire** agira sur la vie végétative (ou système nerveux autonome) et permettra de contrôler puis de rétablir l'équilibre entre les systèmes sympathiques et parasympathique (4).

- **La vision de près** agira sur les centres régulateurs de la vie psychique et permettra de mesurer puis de rétablir l'équilibre de l'hypothalamus (5) et de la formation réticulée (6).

Le type de dérèglement présenté par le sujet sur chaque distance permet d'établir un lien précis entre l'état des centres nerveux concernés et les symptômes déclarés ou latents dont il peut souffrir.

Exemples

- Un sujet se plaint d'un état dépressif important, d'une incapacité à se concentrer et d'insomnie. Le dépistage indique entre autres une *hypo réaction* maximale en vision de près (tableau 1). Ce résultat est significatif d'une baisse importante de l'activation du système réticulaire et une déprime de la zone hypothalamique. Il existe bien ici une corrélation étroite entre les symptômes et les centres nerveux concernés. La rééquilibration hypothalamique et réticulaire pouvant être obtenue par la rééducation nous indique une élimination probable des troubles.

- Un sujet se plaint de crises de panique avec palpitations cardiaques, vertiges, sueurs. Le dépistage indique une très grosse instabilité par *hyper réaction* et *hypo réaction* (tableau 1) en vision intermédiaire significative d'une dérégulation importante des systèmes ortho et parasympathique. La rééquilibration de ces deux systèmes entraînera progressivement une atténuation puis une disparition complète des troubles.

La CPS aujourd'hui

De plus en plus de sujets souffrent de troubles fonctionnels nerveux. La médecine et les diverses psychothérapies peuvent certes soulager ces personnes, mais ne les libèrent pas totalement de leurs symptômes.

Ces dernières années, il a été constaté dans les centres de CPS un accroissement du nombre de sujets présentant un dérèglement nerveux de grande importance avec augmentation du temps moyen de rééducation.

De plus en plus de sujets présentent sur les tests des inhibitions et ce dans des proportions considérables (le système nerveux interrompt l'information avant qu'elle atteigne le cerveau et l'image disparaît aux yeux du sujet). (Tableau 2).

Ce phénomène peut être attribué à la dégradation des conditions environnementales (pollutions chimique, sonore, électromagnétique). Cette dernière étant probablement la plus nocive lorsque l'on sait que seuls les excitants naturels de l'environnement sont reconnus par nos cellules et donc bénéfiques.

De nombreuses personnes constatent en cours de rééducation la résurgence provisoire puis l'élimination de « traumatismes » anciens se manifestant sous la forme d'affects, images mentales, douleurs somatiques variées. La rééducation oculomotrice de Georges Quertant permet non seulement au système nerveux de créer, stabiliser et maintenir son propre équilibre (homéostasie) mais elle agit également comme **un grand « nettoyage » de nos circuits nerveux.**

La CPS Quertant est donc plus que jamais d'actualité dans le contexte d'une civilisation moderne qui néglige les besoins biologiques.

Pour toutes ces raisons, ont été créés des centres de rétablissement de l'équilibre nerveux (CeREN®), destinés à la recherche, au développement et à l'application de la CPS. Véritable pédagogie nerveuse, elle permet à l'enfant comme à l'adulte d'utiliser 100 % de son potentiel sensoriel, intellectuel et psychique et surtout d'accéder à la santé naturelle qui vient en grande partie de l'équilibre nerveux.

Frank Giraudeau.

Diplômé de l'Institut Quertant, praticien de la méthode Quertant depuis 1996, diplômé de l'université de psychologie de Reims, fondateur de CeREN® France.

CONTACTER L'AUTEUR

CeREN® Montparnasse

14, rue Littré

75006 Paris

tél. : 01.69.30.19.19

AUTRES PRATICIENS CEREN

Contactez l'auteur

Site internet : [http:// www.training-neuro-sensoriel.fr](http://www.training-neuro-sensoriel.fr)

1. Nervosisme : ensemble de troubles strictement fonctionnels d'origine nerveuse, alors que les organes sont sains et parfaitement constitués.
2. Le diploscope, appareil qui a beaucoup apporté à l'ophtalmologie, a été inventé par le docteur Albert Rémy.
3. René-Just Haüy (1743-1822) est un minéralogiste, membre de l'Académie des sciences et créateur de la cristallographie.
4. Parties du système nerveux autonome.
5. Centre nerveux impliqué dans la régulation de la vie végétative et des états émotionnels et affectifs.
6. Centre régulateur non spécifique jouant notamment un rôle dans la régulation de la vigilance et du sommeil

ILS TEMOIGNENT....

Aurélia Mokhtari, 46 ans

« *Une immense satisfaction...* »

C'est au cours de mon adolescence que j'ai pris conscience de ma claustrophobie. Il m'était impossible de prendre l'avion ou l'ascenseur. [...] Depuis des années, je vis avec la crainte d'être enfermé un jour par accident quelque part.

Je suis la méthode de Quertant au centre CeREN Montparnasse. J'en suis à ma douzième séance et j'ai réussi à prendre pour un court trajet un ascenseur. Une grande étape pour moi qui n'y croyait plus et une immense satisfaction.
Le 21 mars 2008.

Franck Pitres, 40 ans

« *Ma vraie nature...* »

Je suis actuellement à la moitié de la méthode. J'ai rapidement retrouvé un bon sommeil alors que je me levais fréquemment la nuit. Au bout de trois mois de traitement, je suis totalement sorti d'une période dépressive où je passais mes journées couchées devant la télé ! J'ai également perdu beaucoup de mon agressivité qui était auparavant contenue et générait des relations tendues avec les autres. Je me sens une personne plus ouverte et cela se fait de manière naturelle, comme s'il s'agissait en fait de ma vraie nature.

Le 10 janvier 2008

Alix Bernado, 24 ans

« *Cette méthode m'enrichit tous les jours* »

Je suis la méthode de Quertant depuis environ un an. C'est une dyslexie très forte qui m'a poussé à y aller. En 4 séances, j'ai obtenu des changements sur mon comportement et mon aptitude à circuler dans l'espace.

J'apprécie maintenant l'écriture et je m'exprime avec plus de plaisir et d'efficacité. Des capacités que je n'aurais pas pu exploiter avant. Ça m'était impossible !

Au fil du temps, la méthode Quertant m'a ouvert l'esprit sur la musique, l'écoute, les sons. Les intonations me sont plus familières, et j'espère que cela me permettra d'évoluer vers les langues étrangères.

Cette méthode m'enrichit tous les jours et j'espère que cela encouragera d'autres personnes à l'entreprendre.

Je n'hésite pas à continuer cette méthode qui est longue mais très efficace car tout mon entourage voit mon évolution. On n'a rien à perdre...

Le 3 avril 2008.

Marie-Caire Argoud, 57ans

« *Une véritable métamorphose...* »

Mon training s'achève au terme d'un voyage au long cours qui aura duré plus de 4 ans...

Mon ressenti au moment d'aborder le rivage est d'avoir accompli une véritable métamorphose : après des débuts laborieux qui ont duré environ 1 an, des changements bénéfiques profonds se sont progressivement installés dont les plus significatifs concernent ma vie relationnelle (confiance et affirmation de soi, apaisement et recentrage), mon activité intellectuelle (souplesse / acuité / concentration) et, sur le plan physiologique, une atténuation très appréciable de dysfonctionnements digestifs liés à une candidose intestinale. En synthèse : j'éprouve le sentiment délicieux de m'être progressivement « réaccordée » comme un instrument de musique.

Le 2 avril 2008.

Ingrid Deterre, 27 ans

« *Avoir les moyens de mes ambitions...* »

La méthode m'a aidée à avoir les moyens de mes ambitions quand la volonté ne suffisait plus. Elle m'a permis de retrouver un sommeil réparateur, de vivre sans migraines et m'a soulagée de troubles digestifs et circulatoires. Ainsi libérée, j'ai augmenté mes capacités de concentration et ai vu mes résultats scolaires s'améliorer sans faire autant d'efforts. Mes amis me disaient que j'avais beaucoup changé et ils étaient admiratifs devant tout ce que j'ai pu mener de front. Je n'étais plus cette fille très fatigable souffrant d'hypersensibilité sans que personne ne comprenne pourquoi.

Le 19 mars 2008.

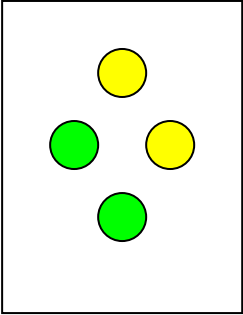
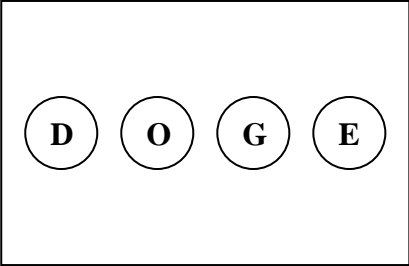
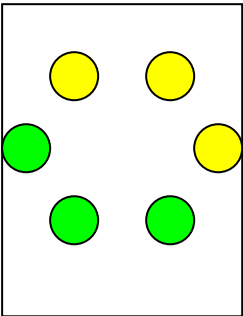
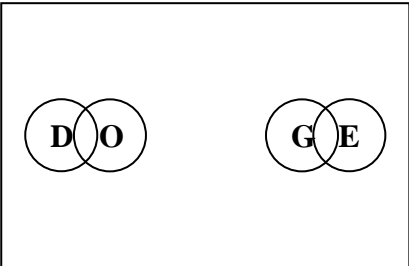
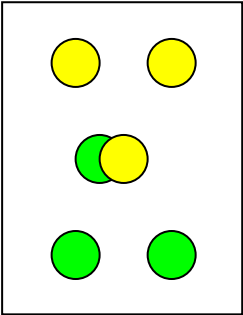
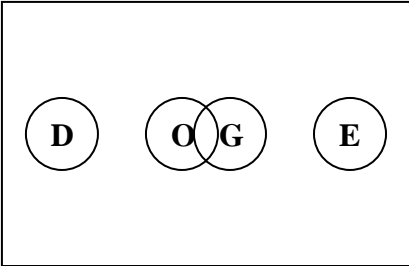
<p>Test normalement vu</p>		
<p>Système nerveux en Hyper réaction</p>		
<p>Système nerveux en Hypo réaction</p>		

Tableau 1. L'image test se modifie selon que le sujet réagit de façon exagérée (hyper réaction) ou insuffisante (hypo réaction).

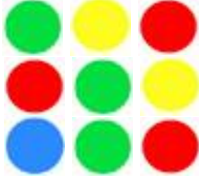
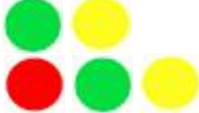
Test normalement vu	
Système nerveux en inhibition	

Tableau 2. Une partie de l'image test disparaît aux yeux du sujet (inhibition).

Georges Quertant
(1894 -1964)

Né à Digne en 1894 Georges Quertant se consacre dès 1910 à la musique. D'abord professeur de piano et de musicologie, il devient très vite chef d'orchestre et directeur artistique de l'« association Beethoven » de Cannes. Auteur et compositeur, il a également dirigé plus de 300 concerts et fait plus de mille répétitions d'orchestre.

Parallèlement à ses activités artistiques et pédagogiques, après des années d'études, de recherches et d'expérimentations, Georges QUERTANT créait et mettait au point des techniques, des appareils et des méthodes réalisant la « Neuro-somato-psycho-biométrie » et la « Neuro-somato-psycho-pédagogie » constituant la « Culture Psycho-Sensorielle ». Parmi les tout premiers à utiliser les ondes neuro-bio-électriques dans le domaine pratique, il fut ainsi un précurseur dans la réalisation des techniques de l'« Electrencéphalographie ». En créant et réalisant dès 1930 la « Neuro-bio-mécanique », il apparut comme un véritable pionnier de la « Cybernétique », science nouvelle qui, à présent, groupe mathématiciens, physiciens et physiologistes les plus célèbres de notre temps.

En 1942 et en 1946, après enquêtes très sérieuses et sévères effectuées par des spécialistes compétents, **les Pouvoirs publics reconnurent le bien-fondé scientifique et la valeur des procédés neuro-somato-psycho-pédagogiques de la « Culture psycho-sensorielle ».**

Diffusés en France et à l'étranger, ces travaux ont valu à Georges QUERTANT de très bonnes appréciations du monde médical, scientifique et pédagogique. La Légion d'Honneur lui fût décernée en 1952, afin de récompenser ses travaux et ses qualités d'homme.