

## BÉRÉNICE BÉJO

« Ma force, c'est d'avancer à deux »

Se soucier des animaux nous rend meilleurs

### TEST

Êtes-vous diplomate ?

Pourquoi nous avons peur du ridicule

### VIES ANTÉRIEURES

Ils ont testé la "karmathérapie"

### TRAUMATISMES

La méthode qui guérit en douceur

### DOSSIER

# PARDONNER (OU PAS) À SES PARENTS

M 01751 - 346 - F: 4,00 € - RD



Encore peu connue en France, cette thérapie originale est très développée aux États-Unis. Son principe : nous pouvons **nous libérer en douceur d'un traumatisme** en transformant les sensations physiques qui lui sont liées.

# CONNaissez-VOUS LA SOMATIC EXPERIENCING ?

PAR CÉCILE GUÉRET

Que fait la souris juste avant de se trouver coincée dans les pattes du chat ? Elle fait la morte. Que faisons-nous, humains, lorsque nous sommes confrontés à un danger qui dépasse notre capacité à y faire face ? Nous aussi, nous nous figeons. Quand le combat ou la fuite ne sont plus possibles, c'est en effet « la dernière réponse instinctuelle dont disposent les reptiles et les mammifères », souligne l'Américain Peter A. Levine, fondateur d'une méthode thérapeutique de résolution du traumatisme appelée *somatic experiencing* (SE) ou « expérience somatique ». Peu connue en France (une cinquantaine de praticiens), elle est très développée aux États-Unis. C'est en étudiant les animaux que ce physiologiste a eu,

il y a une quarantaine d'années, l'intuition d'une similitude entre leur réponse face au danger et la nôtre. Mais il a aussi observé une différence essentielle. Si le chat ne mange pas la souris après avoir joué avec elle, celle-ci sort du figement, court dans tous les sens et, en déchargeant la tension retenue (elle fuit et attaque « dans le vide »), reprend le cours de sa vie sans dommages. L'homme, lui, rationalise, cherche des explications, veut montrer qu'il s'en relève et que tout va bien. Et de ce fait il laisse le figement se perpétuer. Pour Peter A. Levine, c'est ce mécanisme de prolongement du figement bien au-delà de la période de danger qui crée le traumatisme. Et non l'événement en lui-même. >>>



>>> Chez la souris comme chez l'homme, l'immobilité n'est pas une lâcheté : c'est une stratégie de la dernière chance qui lui permet de rester en vie jusqu'à ce que le danger soit passé. En faisant la morte, la souris peut tromper son prédateur et profiter d'un moment d'inattention pour s'échapper. Dans le pire des cas, cet état modifié de conscience aura l'ultime avantage d'atténuer sa douleur.

### Rompre le cercle vicieux

« Chez l'homme, cette anesthésie physique et psychologique est désignée par le terme de "mécanisme de dissociation". C'est ce qui nous permet de supporter l'insupportable », précise le psychiatre Michel Schittecatté<sup>1</sup>, formateur en *somatic experiencing*. Mais cette façon de « couper les plombs » a des conséquences importantes sur l'organisme. « C'est comme si, dans une voiture lancée à 100 km/h, pour "fuir ou combattre", nous tirions tout à coup le frein à main », détaille-t-il. L'énergie qui n'a pu être déchargée reste alors piégée dans notre organisme et peut engendrer les innombrables symptômes somatiques, comportementaux et relationnels classiquement décrits dans le « trouble anxieux post-traumatique ». S'ensuit alors un cycle pathologique : les réponses de combat et de fuite, inexprimées, entraînent des sentiments de rage et de terreur. Intériorisés, ils nous terrorisent d'autant plus que nous les refoisons. Et, pour mieux les réprimer, nous développons encore plus de symptômes, qui nous figent davantage et alimentent nos peurs. C'est le cercle vicieux du traumatisme. À lire Peter A. Levine, nous sommes tous traumatisés. « Chacun de nous a vécu au moins une expérience traumatisante au cours de sa vie », écrit-il. Notre

## “Le traumatisme n'est pas lié à l'événement vécu mais à la trace qu'il a laissée”

MICHEL SCHITTECATTE, PSYCHIATRE

naissance, de la maltraitance, des abus sexuels, un incendie, une inondation, une catastrophe naturelle, une anesthésie ou une opération chirurgicale, tout ce que le corps a ressenti comme une menace à laquelle il n'a pas pu réagir par la fuite ou le combat est potentiellement traumatisant. Cependant, souligne Michel Schittecatté, le postulat selon lequel le traumatisme n'est pas lié à ce qui nous est arrivé, mais est le résultat d'un processus qui n'a pas pu aller à son terme naturel, a trois conséquences positives. « La première est que nous possédons dans notre corps notre propre potentiel de guérison : c'est notre capacité instinctuelle à sortir du figement. La deuxième est que nous pouvons y participer activement, avec le soutien d'un thérapeute. La troisième est que le traumatisme n'est pas une condamnation à vie puisqu'il n'est pas lié à l'événement vécu mais à la trace qu'il a laissée. Et cette trace, nous pouvons la transformer. » À la suite d'un choc émotionnel, Christiane, 60 ans, a souffert d'attaques de panique, de claustrophobie et d'intolérables acouphènes : « Je perdais pied, je ne sentais plus mon corps. » Après un travail progressif d'un an et demi en SE, elle a pu, peu à peu, se remettre de ce « bug » qui l'a plongée dans l'anxiété et la dépression. Elle se souvient « d'une réassurance très délicate, douce et sensible pour, très progressivement, me défiger en sécurité ». L'avantage à travailler sur le figement et non sur

>>>

### PREMIERS SECOURS

Pour limiter le traumatisme après une chute, laissez faire votre corps. « Ne vous relevez pas tout de suite comme si de rien n'était, préconise Michel Schittecatté, psychiatre, psychothérapeute et formateur en *somatic experiencing*. Observez sans jugement les engourdissements et les tremblements, les sensations de chaud ou de froid qui traversent votre organisme – avec, si possible, le soutien bienveillant d'une autre personne qui assure votre sécurité physique et émotionnelle. Restez sur le sol et attendez que votre système nerveux décharge spontanément la forte activation qu'il contient. » Lorsque vous êtes témoin d'une chute, faites de même : essayez de réguler votre propre système nerveux en respirant, en vous ancrant dans le sol, puis, une fois apaisé, d'aider l'autre à décharger son énergie.

>>> l'événement est qu'il n'est pas nécessaire de se souvenir de ce qui a provoqué le trauma, même si cette méthode thérapeutique a été conçue pour les traumatismes ponctuels et identifiés (cinq à dix séances suffisent alors généralement).

### La clé : notre système nerveux

Le but de la SE est de rompre le cercle vicieux du traumatisme en découplant la peur de l'immobilité. Première étape : permettre à la personne traumatisée de prendre conscience des endroits de son corps qui sont encore figés, mais aussi de ceux qui sont actifs et peuvent la ressourcer. Le thérapeute l'aide à se reconnecter à ses sensations sans qu'elle soit submergée par elles, ni par la terreur qui les accompagne. Vient alors l'étape de la « renégociation ». Michel Schittecatte explique : « Il s'agit de permettre au corps d'achever la réponse, généralement de fuite ou de combat, qu'il aurait voulu réaliser au moment de l'événement pour faire face au danger. Par exemple, dans le cas d'un accident de voiture, ce n'est pas de suggérer au patient ce qu'il pourrait "rationnellement" faire (tourner le volant), mais d'observer ce que son corps aurait eu envie de faire. Ses bras peuvent par exemple entamer un mouvement pour lui protéger le visage, etc. Quand il laisse ces mouvements aller à leur terme, son anxiété diminue, puis disparaît. Il apprend qu'en faisant confiance à ses capacités instinctuelles plutôt qu'à ses capacités intellectuelles, il peut sortir du figement. » Il ne s'agit pas de revivre le traumatisme, mais de le « renégocier » en transformant les sensations physiques qui y sont liées. Avec la SE, Christiane se souvient de réactions de décharge très subtiles : « D'infimes déchirements internes. Comme si mon système nerveux baissait la garde et que mon corps pouvait enfin s'ouvrir. D'ailleurs, j'ai retrouvé la sensation de pouvoir me fier à lui. » Le patient, sorti du figement, retrouve toute la gamme de réponses possibles face au danger : la fuite, le combat, mais aussi la négociation, le recours à autrui, etc. L'étape suivante consiste à s'assurer que le patient vit ces réponses pour ce qu'elles sont : un retour à la vie, dans le moment présent, et non des détonateurs de peur du passé. Loin de promettre de nous libérer de tous nos traumas, la *somatic experiencing* nous propose de remettre du mouvement là où nous nous sommes figés afin de « réveiller le tigre<sup>2</sup> » en nous. Ou, au moins, la petite souris.

1. Michel Schittecatte est le fondateur du Centre d'études et de formation à la résolution du trauma (Cefort), qui organise en France des formations en *somatic experiencing*. Rens. : [cefort.fr](http://cefort.fr).

2. Titre du premier ouvrage de Peter A. Levine (InterÉditions, 2013).

### LE REGARD DE...

FRANÇOIS LAFOND,

PSYCHOLOGUE CLINICIEN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

## « Nous avons un corps, mais aussi un cortex »

François Lafond est spécialiste des neurosciences et du stress post-traumatique au sein des forces armées canadiennes.

### Qu'apporte la *somatic experiencing* d'inédit ?

C'est une approche rafraîchissante car elle part du paradigme – nouveau – que le trauma se situe au niveau du système nerveux, émotionnel. Elle propose donc un travail du bas vers le haut : résoudre le traumatisme dans son corps pour être mieux dans sa tête. C'est sa force, mais aussi sa faiblesse, car l'intégration neuronale, qui passe par le sens que la personne donne à son expérience, est très importante dans la résolution du traumatisme. Pour s'en sortir, elle doit aussi apprendre à vivre en paix avec la représentation qu'elle a d'elle-même et de l'autre, donc passer par le cognitif. Nous avons un corps, mais aussi un cortex.

### Quelles sont ses limites ?

L'erreur serait d'en faire une méthode à suivre étape par étape, de manière systématique. C'est l'impression que donne Peter A. Levine dans ses livres, alors qu'il est à l'évidence un bon thérapeute. Nous ne pouvons pas faire l'économie de ce que ressent le patient, de ce qu'il nous dit, de ce qui se passe entre nous, du sens que nous trouvons ensemble. Le processus thérapeutique est d'abord et avant tout relationnel. **Propos recueillis par C.G.**

### POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Guérir par-delà les mots* de Peter A. Levine. Dans ce deuxième ouvrage, qui vient d'être traduit en français, l'auteur reprend avec plus de clarté et de références aux neurosciences les concepts évoqués dans *Réveiller le tigre* (InterÉditions, 2013). Des exercices simples permettent d'apprivoiser sa méthode pour soi (InterÉditions, 2014).

Où s'adresser Association des praticiens francophones de la *somatic experiencing* ([apf-somatic-experiencing.com](http://apf-somatic-experiencing.com)).



**Des ressources pour une résolution naturelle du trauma**

Seul organisateur en France des formations certifiantes de Praticien en Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

[www.cefort.fr](http://www.cefort.fr)

Prochaine **introduction** à la Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> du 08 au 10 mai 2015 à Paris  
Par Michel SCHITTECATTE

Venue du Dr Peter LEVINE  
Fondateur de la SE<sup>®</sup>  
les 4 et 5 septembre 2015 à Paris.

Centre d'Etude et de Formation à la Résolution du Trauma  
Tél. : 07 71 08 23 34



Se former à la pratique du coaching  
Un Métier • Une formation Certifiante

**Devenez Coach professionnel**

Venez découvrir une **approche multidisciplinaire** centrée sur l'**Humain**  
Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle

Bordeaux, Lille, Paris & Rouen  
[www.latelierdescoachs.fr](http://www.latelierdescoachs.fr)  
tel 05 40 01 10 93

Pratique du coaching  
Supervision  
EFT  
Ennéagramme  
Spirale dynamique  
Formateur coach

Enseignement Privé Supérieur  
Cours à distance ou Week-end



Praticien en psychothérapie  
PNL - Coaching - Hypnose  
Astro - Grapho - Morpho  
Conseiller conjugal  
Naturopathie - Homéopathie  
Art-Thérapie - Massage Tuina

CERFPA - Bureaux Espace 3000  
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var  
Tél. 04 93 19 37 17  
[www.cerfpa.com](http://www.cerfpa.com)

**Stages intensifs d'hypnose**  
Paris & Nice

**NOUVEAU! Stage à distance**

Anneau Gastrique Virtuel  
et Arrêt du tabac en une séance  
avec la Méthode Chataigner

**06 09 12 14 50**  
Frédérique Chataigner

[poidsdubonheur.com](http://poidsdubonheur.com)  
[www.methode-chataigner.com](http://www.methode-chataigner.com)




Approche Centrée sur la Personne  
selon Carl Rogers

**Ecoute, Relation d'aide et Psychothérapie**

Praticien de la relation d'aide  
Certificat de Psychopraticien FF2P  
Certificat Européen de Psychothérapie

*Formations expérientielles et théoriques où la relation de personne à personne est au coeur du processus pédagogique.*

Paris - Nantes - Dijon - Toulouse  
Marseille - Lyon - Strasbourg  
Lille - Bordeaux - Montpellier

**ifrdp**  
Institut de formation et de recherche pour le développement de la personne  
<http://www.ifrdp.com>  
Tel : 03 80 28 79 79

Représentant officiel du MRI de Palo Alto pour l'Europe francophone depuis 1987  
Membre fondateur du BSST

**INSTITUT GREGORY BATESON**


**Centre de consultation à Paris**  
132, rue La Fayette, Paris 10<sup>e</sup>  
(M<sup>o</sup> Gare du Nord)

**Formation à la Thérapie Brève**

Selon le modèle de Palo Alto  
Paris, France - Liège, Belgique  
Lausanne, Suisse

Modules de base, d'observation et de perfectionnement  
Hypnose - Coaching

Tél. : 01 40 39 98 80  
[www.igb-mri.com](http://www.igb-mri.com)

Ecole de Psychologie Clinique

**Formations en Psychologie et Psychothérapie**

- > Psychologie Clinique et Pathologique (formation à distance et en présentiel à votre rythme entre 3 et 5 ans)
- > Formation à la Psychologie Analytique de CARL G. JUNG
- > Formation en Psychanalyse
- > Formation à la Psychologie de l'enfant
- > Formation à la Psychogénéalogie
- > Formation en Sexologie

**NOUVEAU:**

- > Formation en Hypnose Clinique Ericksonienne
- > Formation à la Psychotraumatologie, Victimologie et Psychocriminologie.

FINANCEMENT POSSIBLE:  
FONGECIF, DIF, CIF.

04 42 26 86 48  
[www.epc-psycho.com](http://www.epc-psycho.com)

Espace Beauvalle, Bât. C, Rue Mahatma Gandhi, 13100 Aix en Provence  
Prestataire de formations professionnelles enregistré sous le n°93.13.1439613. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Réalisation hcc.fr