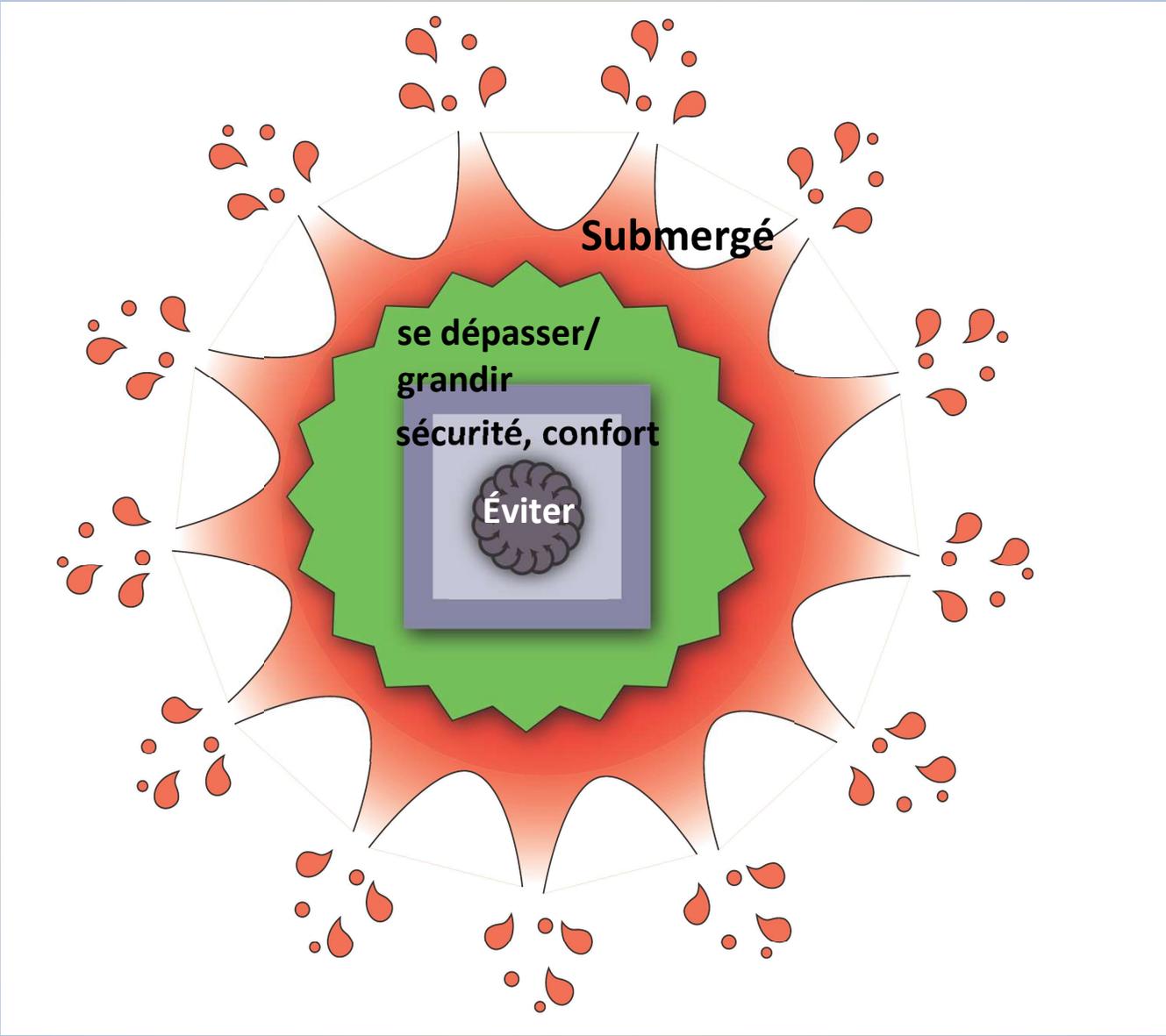


Guérir les abus sexuels et les traumatismes liés à la sexualité

Ariel Giarretto, LMFT, SEP, CMT, CSSE

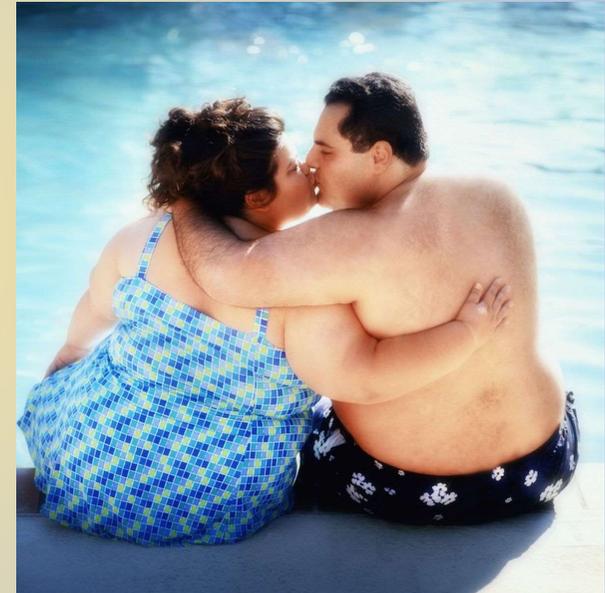
ariel@fullembodiment.org
www.fullembodiment.org





Erreurs fréquemment commises par des praticiens somatiques :

- Entrer trop vite dans le contenu, ou dans le corps, et/ou les sensations avant de mettre en place **le consentement et l'intérêt authentiques, et de clarifier les objectifs**
- Renoncer si le client ne veut pas sentir son corps
(encourager, ne soutenez pas l'évitement)
Comment poser la bonne question pour obtenir un consentement ressenti ?
- Préoccupation excessive avec l'histoire du trauma, l'événement et l'abus (commencer dans le présent)
- Pression inconsciente pour aller trop rapidement dans le combat, la fuite, la colère ou le plaisir.



- Etre trop « sexe positif » et aller trop vite
- Aller trop rapidement dans l'application/la suggestion des exercices ou la discussion des sujets sexuels avant que le client ne soit capable de rester présent et exprimer ses préférences
- Avoir des difficultés dans sa propre relation au sexe sexualité et ainsi éviter le sujet ... du bassin
- Le praticien ne fait pas son propre travail et se ferme/évite le processus
- Le praticien n'a pas conscience des ses préjugés implicites ...



Vue d'ensemble des fondamentaux de la guérison et du rétablissement du Trauma sexuel (TS)

Premières interventions

1) Prendre le temps pour clairement établir les objectifs

Pourquoi la personne vient se faire accompagner?

Où va la personne - la « destination ».

Comment saura-t-elle qu'elle est « guérie » ou « réparée » ?

Quelle serait une relation idéale avec son corps, avec la sexualité et l'intimité ?

Identifier des désirs « somatiques » précis - si elle réalisait ses objectifs, comment se sentirait-elle différente ?

(« Je veux guérir mon traumatisme sexuel. »

Si vous le faisiez, comment seriez-vous/vous sentiriez-vous différemment ?)

(Plus calme, présent(e), capable de ressentir du plaisir, plus confiant(e) et capable de dire la vérité)

Explorer les situations où le client a déjà vécu ces expériences, mêmes minimales.

Prenez ces moments—**entrez dans le corps**. Visualisez, incarnez et revenez-y fréquemment.



2) Le soi idéal incarné :

Qui suis-je derrière les conditionnements sociaux, religieux, culturels et familiaux que j'ai reçu concernant mon corps, mon sexe et ma sexualité ?

Si je devais effacer tous ces messages et influences externes, comment est-ce que je choisirai d'être dans mon corps ?

De quelle façon est-ce que

- je marcherai sur cette terre ?
- je serai plus libre dans mes interactions avec mes intimes ?

Que se passerait-il si j'habitais chaque centimètre de moi-même *pleinement* ... avec plaisir, célébration et curiosité ... et sans honte



Fermez vos yeux et imaginez que vous étiez complètement intègre et « guéri » ... que vous pouviez vous habitez pleinement, sans honte et jugement, mais avec compassion et une acceptation totale.

Comment aimeriez-vous habiter votre corps? Si vous pouviez être complètement en sécurité et accueilli ... Qu'est-ce qui changerait dans votre façon de marcher ... votre façon d'exprimer votre sexualité ? Réfléchissez, imaginez, **incarne** - **marchez comme ça**

Dessinez-le

3) Identifier les déclencheurs courants et ordinaires

Menu pour l'accès au corps *sur mesure* – pour la régulation

Dans le cas où la sensation risque de ne pas marcher

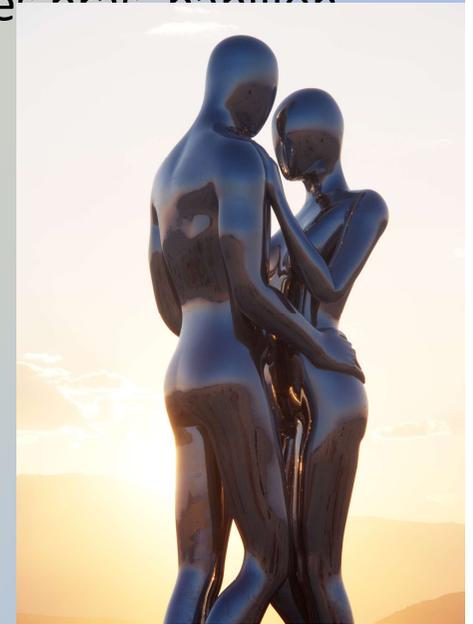
- travailler la périphérie - contacter le sol, la chaise, etc.

Appuyer contre le sol avec les pieds, bouger les orteils, sentir la température, s'appuyer sur le canapé/la chaise

- activer des groupes musculaires—tendre, relâcher, s'étirer lentement

Tapoter, serrer, froter, tenir, s'appuyer contre les murs

- placer une main sur les endroits activés/vulnérables — se prendre dans les bras, papillon
- mouvement, rotation des articulations
- envoyer le souffle dans une zone du corps
- sentir l'espace autour du corps, sentir le contenant
- images ou métaphore
- pendulation
- s'orienter vers des objets dans la pièce, la nature



Voir s'il y a flashbacks, paralysie, dissociation, honte—s'entraîner à s'en extraire

Qu'est-ce qui permet de s'en extraire ? Quels déclencheurs les fait entrer dedans...

4) Posez des questions appropriées, titrées qui encouragent

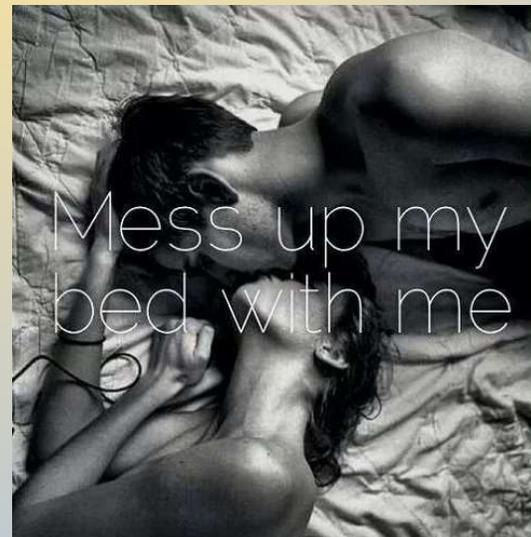
des petites prises de risque, mais qui viennent de l'intérieur du client et de

son désir et son intérêt authentiques pour l'intimité

Titration radicale et intrépide !

Lorsque vous rencontrez la « résistance », **insistez un peu**

pour encourager la curiosité



Des hésitations fréquentes dans le trauma de la sexualité :

« Je ne veux pas sentir mon corps. »

« Je n'aime pas le sexe. »

« J'en ai fini avec le sexe. »

« Mon corps est dégoûtant, me fait peur, ou est dangereux »

« **Y a-t-il une petite partie de vous** qui aimerait :

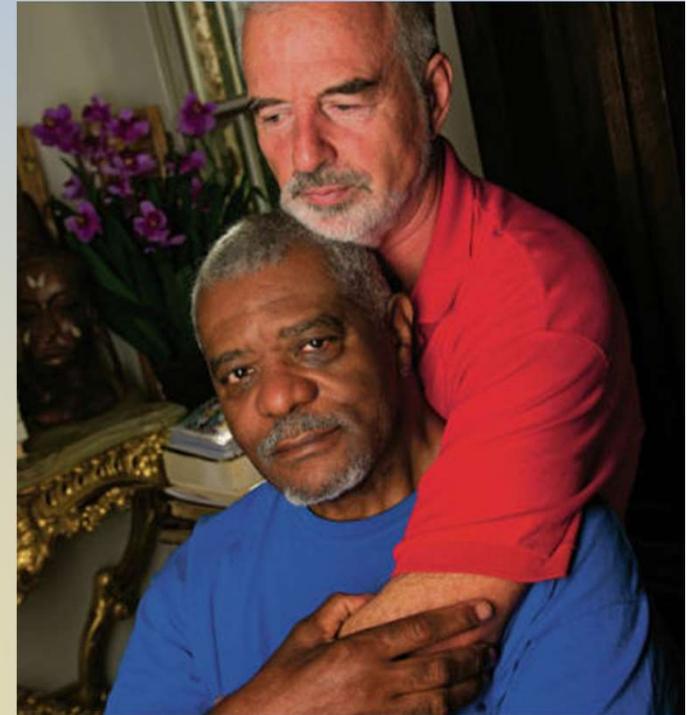
apprendre à vous sentir à l'aise dans votre corps ? »

se faire amie avec votre corps ? »

trouver du plaisir dans votre corps ? »

« **Y a-t-il une toute petite partie de vous qui est ouverte à aller vers,** ou qui veut aller vers, plus d'intimité avec votre partenaire ?

Soyez curieux des conséquences.

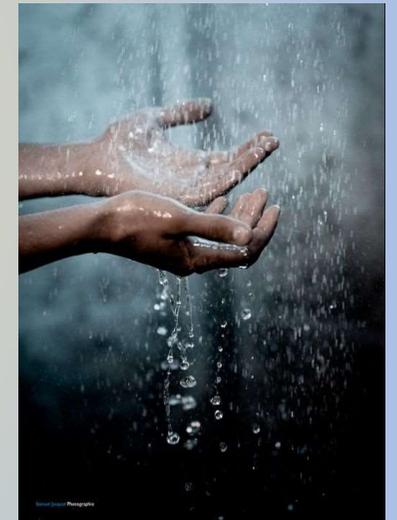


5) Faire du corps un endroit amical

Commencez l'exploration du corps par des moments *non-sexuels, ordinaires et normaux*, ou des actes de plaisir

L'objectif : trouver de l'aisance et apprendre à rester présent aux sensations et expériences de plaisir ; petit à petit, de façon non-menaçante

Prenez le temps pour amener chacun de ces éléments dans le corps - aidez à développer un langage



6) Limites et empouvoirement

Trouver des expressions authentiques

« Oui ! »

« Non ! »

« J'ai besoin de plus de temps ! »

Travail sur les limites —la corde, stop

Agressivité saine —soutenir la réaction de combat, faire entendre sa voix

« voo » avec la mâchoire



7) Réparer les événements traumatiques

Refaire avec « ce qui n'a pas pu avoir lieu »

- beaucoup de ressources, ce dont il y aurait eu besoin
- protecteur compétent
- et bonté humaine



8) Réparer les messages de l'enfance qui créent de la honte autour du corps, du genre et de la sexualité



9) Se baser sur des situations courantes et ordinaires pour faire la transition vers les événements traumatiques du passé

« Dans le passé ... » versus « et maintenant vous pouvez ... »
(avoir le choix, dire la vérité, exprimer des préférences)

« Dans le passé, vous étiez isolé(e) sans soutien, maintenant quelque chose de différent se passe—pouvez-vous prendre un moment et reconnaître cela ? »

« Dans le passé, vous avez été touché(e) avec rudesse, maintenant c'est la main de votre partenaire et il/elle est sécurisant ... est-ce vrai ?
... pouvez-vous constater et reconnaître cela ? »



D'autres suggestions

- Notez les **inhibiteurs** qui se présentent —travaillez avec —renforcez la résilience et la tolérance....notez les croyances et les répercussions...et les **questionner** avec douceur
Revenez aux sensations, non pas à leurs croyances —« ceci est mal, ceci fait peur » —
« Pouvez-vous rester avec cela un peu et voir s'il y a là-dedans un petit aspect qui vous donne du plaisir ? »
- Explorez **ce qui marche** actuellement—soi avec soi-même ou avec des partenaires—« Que fait le partenaire qui marche pour vous? » « Quelle sorte de contact/toucher aimez-vous ? »
« Aimeriez-vous explorer davantage, découvrir plus ? »
- Trouvez ce qui les excite et leur sensualité empreinte de plaisir—soit par le pistage, l'auto-toucher, un échange de toucher directif, se donner à soi-même du plaisir, exercices de Kegel, balancement du bassin
- Utilisez des situations dans le présent pour guérir ou résoudre le passé —les orienter constamment vers des ressources actuelles – ne pas laisser le passé détourner le présent

« Dans le passé, vous n'aviez pas le choix-maintenant c'est **vous** qui décidez ce que vous voulez ou ne voulez pas. »

Vue d'ensemble du retraitement des abus sexuels spécifiques ou des traumatismes

- **Objectifs** pour l'accompagnement
- Mettre en place des moyens pour soutenir la **régulation au quotidien**
- Question— **De quelle façon est-ce que le passé ou l'événement affecte la personne actuellement** — chercher des ressources, des lieux de sécurité, des personnes sécurisantes — amener les dans le corps
- Travailler avec les **limites**—clarifier les **préférences** —ce qu'on aime / n'aime pas, pouvoir s'exprimer, **s'entraîner** à être capable de poser des limites, un « non » en douceur, se réorienter vers les préférences, comment identifier des situations dangereuses / inconfortables et **s'en extraire**
- Evaluer pour identifier la **dissociation** et travailler sur le fait de rester présent
- Evaluer pour identifier le **figement, l'effondrement et la fermeture**—explorer **comment s'en sortir** (se battre ou fuir ne visent pas juste à échapper à une menace mais aussi à sortir de l'enfermement dans son propre corps, émotions et honte—s'échapper aux démons intérieurs)
- Passer par les étapes du développement et refaire les moments de honte avec de la compassion, avec ce dont il y avait besoin (ce qui manquait), des messages réparateurs
- **Passer lentement par les éléments de l'événement**—penser à souligner le moment où c'était **terminé**, identifier les moments où **il y avait le moins de probabilité que cela se produise** pour laisser entrer les moments d'une sécurité relative
- Amener des ressources aux moments difficiles —ce qui **manquait**, ce dont il y avait **besoin**
- Un **protecteur compétent**
- Rappelez-vous que les **réponses protectrices peuvent être très subtiles**—
Un petit mouvement de la tête, une crispation soudaine, un mouvement de recul, tensions dans les jambes, les épaules et les mains

Questions à contempler

Où suis-je aujourd'hui sur mon chemin avec la sexualité ?

Quel est mon défi ? Qu'est-ce qui a encore besoin d'être guéri ?

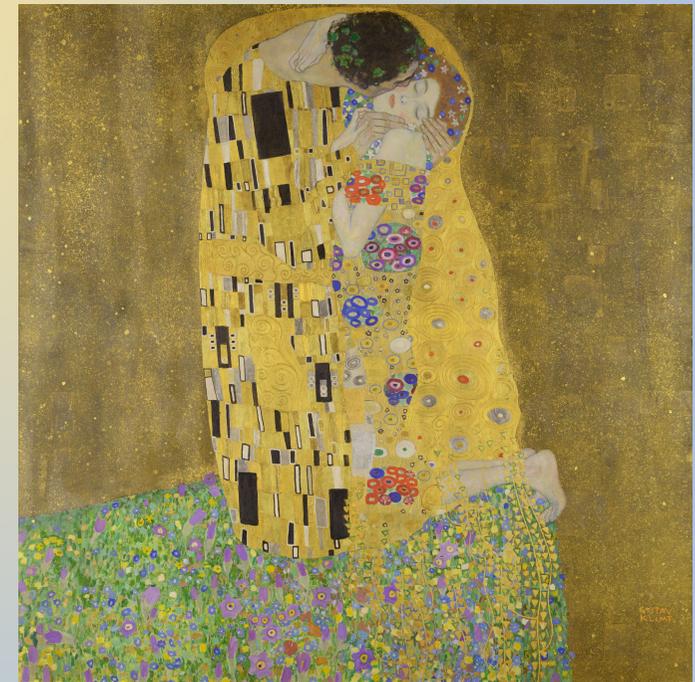
Qu'est-ce que j'apprécie actuellement dans le sexe, qu'est-ce que je languis de vivre ?

Quelle limite est-ce que j'aimerais explorer maintenant, avec moi-même... avec un/e autre ?

Où pourrais-je trouver du soutien pour faire cela ?

Revisitez votre Soi idéal incarné et voir si vous vous approchez de sa réalisation incarnée

Intentions autour de comment poursuivre cette « pratique »



Devoirs à faire à la maison, et comment poursuivre cette pratique

- Revisitez l'intention—revenez fréquemment au « soi idéal incarné »
- Faites du pistage corporel ts les jours—soyez attentif aux endroits absents
- Explorez les activations/excitations ainsi que ce qui les inhibe
- Faites de l'acceptation et la bienveillance envers soi et son corps une pratique
- Explorez, identifiez les aspects de votre corps que vous aimez
- Laissez entrer les compliments- Pouvez-vous vous connecter à la partie de vous-même qui y croit ?
- Travaillez sur les transitions entre qui vous êtes au quotidien/au travail et vous, l'amant(e) intime
- Planifiez des rendez-vous avec vous-même ou votre bien-aimé(e) et explorez le plaisir
- Décidez de suivre des séances avec des professionnels de la sexualité

