



SOMATIC EXPERIENCING (SE) –

Guérir le traumatisme selon le Dr. Peter A. Levine

Peter LEVINE a développé une méthode thérapeutique dite de «Somatic Experiencing®» et l'enseigne à travers le monde. Cette méthode est basée sur les découvertes récentes en neurosciences qui permettent de comprendre la manière dont le système nerveux central et le corps gèrent les événements à forte connotation émotionnelle.

«Aussi sûrement que nous entendons le sang battre dans nos oreilles, les cris d'un million de singes dont la dernière vision du monde fut celle d'un regard de panthère, résonnent encore dans notre système nerveux.»

(P. SHEPARD cité par P. LEVINE)

Dans le modèle SE la réponse traumatique est vue comme une défense corporelle (réaction d'immobilisation) que l'organisme met en place pour se protéger d'une situation momentanément ingérable par ses mécanismes habituels de défense (essentiellement les réactions de fuite et d'attaque). **Cette réaction d'immobilisation qui devrait être temporaire, ce qu'elle est d'ailleurs chez l'animal, se perpétue chez l'homme et devient «fixée» et détachée du traumatisme originel.**

Traditionnellement les thérapies ont essayé de modifier la perception défensive qu'a un sujet de son environnement après un traumatisme par la raison,

l'introspection, le conditionnement et/ou des médicaments. Cependant cette perception ne peut se modifier si l'expérience corporelle «hic et nunc» qu'en a le sujet ne se modifie pas.

L'idée «révolutionnaire» – de la «Somatic Experiencing», est donc de remonter à la source «somato sensorielle» du trouble post traumatique, source qui n'est en réalité ni cognitive ni émotionnelle.

D'autres thérapeutes ont bien entendu eu cette intuition et par exemple Max Pagès, psycho sociologue influencé par Rogers et Reich écrit en 1977 dans un chapitre intitulé «De la nécessité des gestes» («Le travail amoureux»).

«Les gestes précèdent et conduisent naturellement à la prise de conscience qui n'en est que la transcription quasi littérale. Le phantasme n'est qu'une dégradation du symptôme. L'expression physique du symptôme permet la décharge affective (en réalité selon Peter LEVINE la décharge neurophysiologique sous-jacente) que le symptôme contient comme en germe. Et c'est justement le blocage de la décharge affective (et neuro physiologique sous-jacente, la dissociation étant un processus neuro physiologique présent chez l'animal...) qui est à l'origine du processus névrotique et c'est son rétablissement qui constitue l'amorce d'un fonctionnement normal. Désir et répression sont inscrits dans le corps du sujet et directement



Peter A. Levine

accessibles sans passer nécessairement par une reconstitution de l'histoire du sujet.»

Pour Peter LEVINE, c'est en prenant conscience de cette perception défensive inscrite dans le corps et en la transfor-

Dans le modèle SE la réponse traumatique est vue comme une défense corporelle (réaction d'immobilisation).

mant grâce à une technique basée sur un modèle «éthologique» du traumatisme («les 3 F en anglais: Fight / Flight / Freeze responses» fuite, attaque, figement), que le sujet peut dès lors réellement «guérir» et développer des nouveaux modèles adaptatifs.

Notre système nerveux central comporte trois systèmes incorporés communément appelés cerveau reptilien (instinctuel), cerveau mammifère ou limbique

(émotionnel) et cerveau humain ou néo-cortex (rationnel). Comme les parties du cerveau qui sont activées par la perception d'une situation qui menace la survie sont celles que nous partageons avec l'animal, nous pouvons beaucoup apprendre en étudiant la façon dont les animaux évitent les séquelles traumatiques.

«Nous possédons cette capacité innée de guérir des plus invalidantes blessures du traumatisme.»

Dr. Peter A. Levine

Imaginons - nous dit Peter LEVINE - un troupeau d'impalas broutant paisiblement dans une oasis. Un guépard surgit d'un massif et le troupeau bondit à toute vitesse vers un fourré protecteur. Un jeune impala trébuche, se redresse aussitôt mais il est trop tard. Le guépard se lance sur lui. Au moment de l'impact (ou juste avant) le jeune impala tombe au sol. L'animal pétrifié est entré instinctivement dans un état de conscience modifié que connaissent tous les mammifères lorsque la mort semble imminente. La nature a eu deux bonnes «raisons» de développer cette réponse de pétrification: la première, c'est qu'elle constitue une stratégie de dernière chance, un prédateur s'attaquant rarement à une proie complètement immobilisée; la deuxième est qu'en se figeant, l'impala entre dans un état d'anesthésie et ne souffre pas quand il est déchiré par les mâchoires du guépard.

Lorsqu'ils sont confrontés à une menace qui ne peut être ni évitée ni combattue, les êtres humains, comme les animaux, utilisent la réponse d'immobilité ou de figement. Il est essentiel de comprendre que cette réponse est involontaire et que le mécanisme physiologique qui la gou-

verne se trouve dans la partie primitive et instinctuelle de notre cerveau et n'est pas sous contrôle conscient. **C'est l'une des trois réponses primaires dont disposent les animaux et l'homme lorsqu'ils sont confrontés à une menace qui les dépasse.** Les deux autres réponses, le combat et la fuite, nous sont beaucoup plus familières.

Peter LEVINE pense que c'est dans cette 3ème réponse, la réponse «FREEZE» - d'immobilisation ou de figement - qu'il faut rechercher la clé de la compréhension et du traitement des symptômes post traumatiques chez l'être humain. En effet, l'éthologie suggère que l'aptitude à entrer et sortir de cette réponse naturelle d'immobilité permet d'éviter les séquelles du traumatisme. Cette clé se trouve dans la capacité à imiter la fluide adaptation des animaux sauvages lorsqu'ils traversent la réponse d'immobilité et redeviennent mobiles et efficaces.

Nous possédons cette capacité innée de guérir des plus invalidantes blessures du traumatisme parce que, même si nous l'avons parfois un peu oublié, **nous sommes des êtres instinctuels dotés du pouvoir de ressentir et de réagir comme les animaux**, capacité à laquelle s'est ajoutée (récemment Sapiens n'a que quelques dizaines de milliers d'année!) la capacité de réfléchir.

Ce n'est pas l'événement qui est à l'origine des séquelles du traumatisme. Ses séquelles sont dues aux reliquats de la réaction d'immobilisation qui s'est produite lors de l'événement et se développent lorsque nous ne sommes pas en mesure d'achever le processus nous faisant sortir de cette réaction d'immobilisation.

Si nous en revenons à la poursuite, l'énergie qui se trouve dans le système nerveux du jeune impala lorsqu'il fuit le guépard est celle que nécessite une course à 130 kilomètres à l'heure. A l'instant où le guépard entame son dernier mouvement,

l'impala s'écroule. **De l'extérieur, il semble immobile, mais à l'intérieur son système nerveux reste extrêmement activé.** Même s'il paraît au point mort, le jeune impala vit dans son corps ce qui arriverait à une voiture où on pousse en même temps et «à fond» sur l'accélérateur et le frein. La différence entre la course interne du système nerveux (l'accélération) et l'immobilité totale du corps (le frein) crée dans ce corps une turbulence semblable à une tornade.

Cette tornade d'énergie est le foyer à partir duquel se forment les symptômes du stress traumatique. Un animal qui a vécu une telle menace (ou un être humain) doit ensuite pouvoir libérer toute l'énergie mobilisée pour vaincre la menace ou alors il deviendra victime de ce traumatisme. Les animaux libèrent instinctivement toute cette énergie comprimée et développent rarement des symptômes déficitaires. Hors de danger, l'animal littéralement secoue les résidus de la réponse d'immobilité et ce de manière assez stéréotypée: il tremble violemment, esquisse des gestes de fuite et d'attaque,

«Ce n'est pas l'événement qui est à l'origine des séquelles du traumatisme.»

respire profondément quelques fois et se réoriente. Il reprend le contrôle de son corps puis retourne à une vie normale comme si "rien ne s'était passé".

Les être humains ont en partie perdu l'accès à cette capacité et lorsque nous ne sommes pas en mesure de libérer ces forces puissantes, nous devenons les victimes du traumatisme. Ce que nous devons apprendre des animaux pour guérir le traumatisme est le moyen d'accéder à ces ressources instinctuelles.

Par sa méthode thérapeutique dite de «Somatic Experiencing®» qui utilise ce que

Peter LEVINE appelle le «Felt sense» (le «ressenti corporel», notion empruntée à Eugène GENDLIN) nous pouvons apprendre, comme les animaux le font spontanément à ne plus être une seconde fois victime d'un événement traumatique.

Cette méthode thérapeutique, développée initialement dans le traitement de

Nous pouvons beaucoup apprendre en étudiant la façon dont les animaux évitent les séquelles traumatiques.

troubles anxieux post traumatiques (Post Traumatic Stress Disorder, Whiplash syndrom...), peut s'appliquer également dans toute une série de troubles d'origine anxieuse tels que les troubles «paniques», certaines formes de maladies psychosomatiques (migraines, asthme, hypertension, colon irritable, cystites...), les syndromes douloureux chroniques (fibromyalgie, fatigue chronique,...) et certains troubles de personnalité.

La «Somatic Experiencing®» peut être intégrée dans différents modèles mais offre des spécificités qui la rend particulièrement efficace dans le domaine du traumatisme. Son modèle conceptuel permet de comprendre:

1. Comment le corps, instinctuellement (et donc tout à fait inconsciemment) se mobilise pour se défendre face à ce qu'il vit comme une agression par les trois réactions instinctuelles de «fuite, attaque et figement» (les 3 F: Fight, Flight, Freeze).
2. Comment l'immense énergie de survie mobilisée est souvent bloquée dans le corps et entraîne que le client se verrouille en mode de «survie».

3. Comment le système nerveux autonome lie cette énergie sous forme de symptômes.
4. Comment le traumatisme ne peut se résoudre qu'avec l'achèvement de cycles biologiques bloqués;
5. Pourquoi le thérapeute doit aider son client à «penduler» entre l'effet apaisant des ressources et l'effet activant du matériel traumatique.
6. Pourquoi lorsqu'on travaille un traumatisme aller plus lentement et plus doucement est aller plus vite et plus fort.

Le but de la formation est d'apprendre entre autres aux thérapeutes

1. À évaluer le contexte dans lequel se produit l'événement traumatique
2. À apporter les premiers secours
3. À évaluer le moment adéquat pour aborder le traumatisme sans retraumatiser le patient
4. À faciliter immédiatement une évolution positive des symptômes
5. À travailler de manière non séquentielle afin de nettoyer le processus traumatique
6. À aider le client à participer lui-même à son processus de guérison
7. À permettre au client de gérer de petits quantités d'activation sans craindre la dissociation
8. À réparer les «frontières du client» et créer ainsi chez lui un sentiment de sécurité
9. À relâcher doucement chez le client ses tensions physiques dans sa structure tendino-musculaire
10. À diminuer le choc afin de faciliter l'intégration et la dissipation du trauma
11. À créer une «oasis de sécurité» pour les personnes avant de commencer à travailler le traumatisme
12. À mettre en place des expériences correctrices pour neutraliser les événements qui ont débordé la personne
13. À éteindre les déclencheurs spécifiques en les couplant avec des ressources

14. À utiliser l'énergie bloquée dans le traumatisme pour en faciliter la transformation.

En commençant par établir une «oasis de sécurité», en construisant des ressources, en abordant l'expérience traumatique par «petits morceaux», en utilisant les ressources construites préalablement pour neutraliser l'activation, en allant lentement, en dirigeant l'attention sur les événements qui se sont produits et après et avant l'événement et en allant progressivement vers le cœur du traumatisme il est possible de restaurer une continuité du sentiment de soi. Il s'agit d'aller de la fragmentation vers l'intégration.

En travaillant de cette manière, les clients observent qu'ils peuvent progressivement ralentir le processus et maintenir une conscience intégrée du début à la fin de l'accident en incluant l'impact. Les symptômes diminuent, les déclencheurs de la peur, de la panique et de la colère «s'éteignent», la continuité du

«Désir et répression sont inscrits dans le corps du sujet et directement accessibles sans passer nécessairement par une reconstitution de l'histoire du sujet.»

Max Pagès

sentiment de soi est rétablie et l'accident est ressenti comme étant réellement passé. La perception qu'a le client de l'événement traumatique change: au lieu d'être toujours vécu comme présent (voire à venir) il revient dans le passé auquel il appartient en réalité.

Texte : Michel SCHITTECATTE