

# SOMATIC EXPERIENCING: LE CORPS SE SOUVIENT DE TOUT

Bien souvent nous pensons être libérés de certains souvenirs, alors que notre corps, nos émotions nous indiquent qu'il n'en est rien. Comment dès lors guérir de ce passé enfoui?

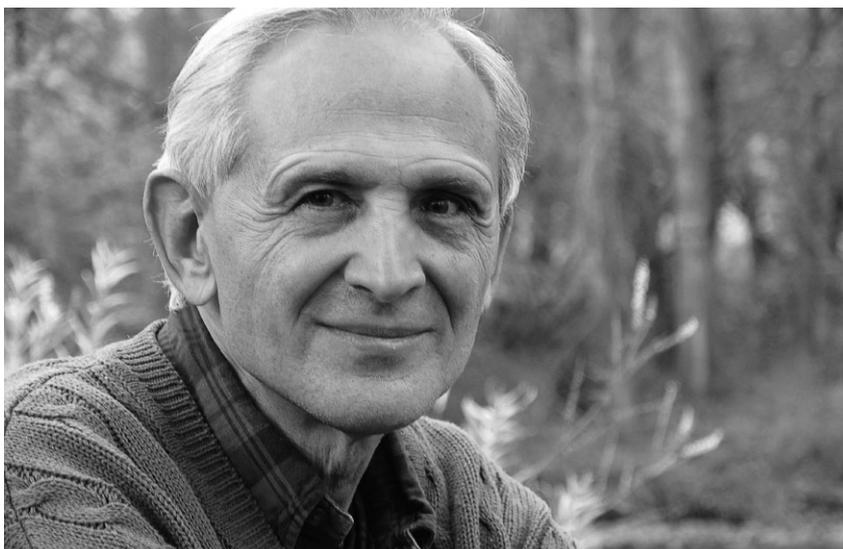
Peter A. Levine, docteur en biophysique médicale (Université de Californie à Berkeley) et en psychologie (Université Internationale), a été consultant en matière de stress pour la NASA, lors de la conception de la première navette spatiale. Mais il est surtout connu aujourd'hui pour son engagement dans le champ de la traumatologie psychique et le développement de thérapies fondées sur ce qu'il appelle l'«Expérience somatique» (*Somatic Experiencing* ou *SE*).

La technique de Peter A. Levine est une approche holistique facilitant l'accès à la mémoire du corps, ce grand oublié des thérapies du XX<sup>e</sup> siècle. Cette méthode se base sur la manière dont le système nerveux central et l'ensemble du corps gèrent les événements à forte connotation émotionnelle.

Linda de Bodt, responsable de la formation en Expérience somatique pour la Suisse romande, explique que le «trauma surcharge une partie du système nerveux dans une ou plusieurs situations de la vie». Le quotidien de la personne affectée s'en ressent, «comme si sa capacité de vivre était amoindrie».

Le trauma vient donc perturber le bon fonctionnement du système en le bloquant. L'Expérience somatique permet d'intégrer ce trauma et, par là, elle désactive la charge qui est restée emprisonnée dans le corps, rendant possible un retour à une vie normale.

Lors d'un accident de voiture par exemple, tout se passe trop rapidement pour que la personne ait une réaction directe face à ce qui lui arrive. Le cerveau a bien enregistré la situation, mais il n'a pas eu le temps d'y apporter une réponse. L'Expérience somatique lui donne «le temps et l'espace nécessaires pour restaurer les mécanismes manquants, mettre fin à l'évitement, terminer les actions motrices, rétablir l'orientation, tourner la tête...». L'adrénaline immobilisée dans le système peut alors se relâcher. Une fois le système débloqué, la



Dans l'esprit de Peter A. Levine, il n'est pas question de s'improviser psychothérapeute sur la base simplement de ses livres ou de ses cours. Photo: DR.

personne pourra repenser sereinement à l'accident, tout en prenant de la distance par rapport à cet événement.

## RESSENTI CORPOREL

L'Expérience somatique utilise la notion de «ressenti corporel» (*felt sense*), développée à l'origine par le philosophe et psychothérapeute américain Eugene T. Gendlin. Selon Peter A. Levine, le ressenti corporel fait office en quelque sorte de «médium grâce auquel nous faisons l'expérience d'une pleine sensation et connaissance de nous-mêmes». Ce ressenti implique une forme de mémoire du corps.

Par exemple, on peut considérer une relation comme enterrée depuis des années, en étant en paix au niveau de ses sentiments et de ses idées. Et pourtant, mystérieusement, notre estomac se noue lorsque nous rencontrons à nouveau la personne avec laquelle nous étions en relation. Ce ressenti physique montre que le corps, lui, n'a ni oublié, ni «lâché». Et si le corps ne «lâche» pas, les émotions reviennent et les pensées aussi.

Pour le développement de sa technique, Peter A. Levine s'est aussi

beaucoup inspiré du comportement animal. La dimension éthologique est un des fondements de l'Expérience somatique. Ainsi, comme il le note, un processus inné offre aux animaux une sorte d'«immunité naturelle» contre le traumatisme, ce qui les rend aptes à reprendre sans difficulté le cours de leur existence normale. Face au danger, le néocortex de l'homme ne lui permet pas de réagir tout à fait instinctivement, à l'image des animaux. Chez l'homme, une partie de l'information reste inévitablement emmagasinée dans son cerveau reptilien.

## BLOCAGE

Si le choc ou le trauma est trop fort, la quantité d'énergie bloquée sera considérable, ce qui produira chez le sujet un comportement d'hypervigilance, seul moyen pour lui de gérer cet excès d'énergie. Concentrée sur toutes les sources possibles de danger, la personne se méfiera de tout ce qui sort de l'ordinaire. Angoissée, elle restreindra ses activités en conséquence.

Pour représenter ce qui se passe dans notre corps, Peter A. Levine utilise volontiers l'image d'un *Slinky* (ou «ondamania» en français), un jouet en

forme de ressort. Quand il est comprimé, celui-ci renferme toute l'énergie du choc qui va provoquer son ouverture maximale. Dépasser le trauma, c'est remettre en marche nos mécanismes intérieurs avec des petits mouvements, comme si l'on jouait avec l'ondamania.

Selon Linda de Bodt, l'Expérience somatique ne se centre pas directement sur le problème lui-même mais consiste en une approche par «tranches» ou par étapes, pour seulement dans un second temps se concentrer sur le moment crucial du choc. Le but de l'Expérience somatique n'est pas seulement la décharge de l'énergie résiduelle mais le rétablissement de la capacité d'autorégulation du corps.

Pour définir ce processus, Peter A. Levine parle de «pendulations», en référence aux mouvements du pendule. Une sensation grandit jusqu'au moment où elle rencontre un blocage. On effectue une respiration, la sensation disparaît... Le but est de permettre au système de penduler là où il s'est bloqué. Après trois ou quatre oscillations, le système se remet en marche par lui-même et retrouve son mouvement naturel.

L'Expérience somatique est utile en tout temps, pour les grands comme les petits traumas. «Dans la vie quotidienne, les traumas sont omniprésents», rapporte Linda de Bodt. Par exemple, lorsque quelqu'un sort brusquement de l'ascenseur et que nous n'avons pas le temps de reculer, il peut se produire un effet de surprise, une situation dans laquelle nous faisons face à l'inconnu. Il se peut qu'à la suite de cette expérience assez anodine, nous soyons amenés à hésiter devant la porte de l'ascenseur. Un mouvement d'évitement s'est alors immiscé dans notre corps et risque, s'il n'est pas

intégré, de se répéter dans les situations similaires.

### MÉMOIRE CELLULAIRE

Dominique Dégranges, référence en matière d'Expérience somatique et formateur en Suisse romande, utilise cette méthode depuis plus de dix ans. Pour lui, «les cellules de notre corps ont une mémoire». Notre corps constitue une forme d'enregistreur en lien étroit avec les informations fournies par notre cerveau. Celui-ci «dirige les muscles qui, s'ils sont restés dans une forme ou tendance, vont alors à leur tour influencer le cerveau».

Le cerveau et le corps sont en interaction étroite: la tension du muscle peut être interprétée comme un danger par le cerveau qui va rappeler un autre danger et ainsi de suite. L'inverse est aussi possible, lorsque le cerveau projette l'imminence d'un danger. Par exemple, lorsqu'on entend soudain un bruit sec, tout notre système s'alarme et les muscles suivent.

**«Le corps a ses propres règles. Il a une autonomie d'agir et d'être qui va influencer notre psyché.»**

«Les cellules se rappellent de tout. Même de votre naissance!», s'exclame Dominique Dégranges. «Le corps d'un adulte peut reproduire la manière dont la tête a passé le bassin. C'est une expérience qui est incorporée en nous quelque part.» L'Expérience somatique prend en considération tous les aspects de l'être humain, le corps, les émotions, les pensées et les croyances. «Je pense qu'on a un peu délaissé l'unité», continue Dominique Dégranges. «On pensait que si l'on arrivait à travailler

la psyché on aurait une sorte de volonté qui pourrait agir plus librement sur le corps. On s'aperçoit que le corps a ses propres règles. Il a une autonomie d'agir et d'être qui va ensuite influencer notre psyché.»

Il relève aussi que la source du trauma n'est pas toujours celle que la personne imagine. Elle peut être plus cachée et remonter à la naissance. «Mais, nous, ajoute-t-il, nous travaillons toujours le présent». Cette méthode, nous explique Dominique Dégranges, donne de bons résultats au bout de neuf à dix séances.

### RÉVEILLER LE TIGRE

Peter A. Levine a reçu en 2010 le Lifetime Achievement Award (le prix pour le travail d'une vie) de l'USABP (Association américaine pour la psychothérapie corporelle). Si quatre de ses livres ont été traduits en allemand, un seulement est paru pour l'heure en français: «Réveiller le Tigre: guérir le traumatisme». Ce best-seller inclut une série d'exercices personnels qui jouent un rôle central dans l'Expérience Somatique.

La grande accessibilité de cette méthode, ardemment défendue par son fondateur, entrave cependant sa reconnaissance officielle dans certains pays. Pour autant, dans l'esprit de Peter A. Levine, il n'est pas question de s'improviser psychothérapeute, sur la base simplement de ses livres ou de ses cours. Urs Honauer, directeur du Centre de formation pour l'écologie intérieure Polarity à Zurich, fait d'ailleurs remarquer que la plupart des personnes qui suivent les cours dispensés par son centre sont «des praticiens psychothérapeutes et quelques psychiatres» désireux de se spécialiser en traumatologie psychique.

Vladimir Loncar

## SOMATIC EXPERIENCING

### Après un tsunami

L'Expérience somatique a été utilisée avec succès en Inde, après le tsunami dévastateur de 2004 dans la région de Tamil Nadu; 150 personnes souffrant de symptômes de stress post-traumatique ont suivi 75 minutes de thérapie somatique avec d'excellents résultats. Ou plus récemment après le tremblement de terre et le tsunami au Japon. Voir [www.seauk.org.uk](http://www.seauk.org.uk).

### Cours d'introduction

Du 24 au 26 février 2012, 10 h - 13 h; 14 h 30 - 17 h 30; 18 heures de cours avec Linda de Bodt. Lieu: Lausanne. Prix: 700 fr. Public: toute personne qui souhaite savoir comment mieux réagir dans une situation de trauma, actuelle ou passée, professionnels de la santé, psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, enseignants, directeurs d'institution.

### Conférence de Peter A. Levine

Thème: «Trauma et mémoire», 31 août 2012, au CPO, à Lausanne, ch. Beau-Rivage 2. Entrée 30 fr.

Inscriptions et renseignements: [christine.pielar@polarity.ch](mailto:christine.pielar@polarity.ch), Polarity Bildungszentrum AG, Zentrum für Innere Ökologie AG, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich, tél. 044 218 80 80, [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch), [www.traumahealing.ch](http://www.traumahealing.ch).