

Somatic Experiencing® (SE)

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Les événements dramatiques tels qu'accidents de la circulation, abus divers, violences et menaces, mais aussi chutes, opérations, ou encore perte d'un être cher provoquent différentes réactions dans notre système nerveux végétatif : face à la menace, nous pouvons soit nous battre, soit nous enfuir. Et lorsque aucune des deux options n'est possible, nous restons pétrifiés par un réflexe biologique de sidération, nous « faisons le mort ». Lorsque la lutte ou la fuite sont couronnées de succès, l'énergie mobilisée dans l'organisme peut se dissiper sans laisser de traces fâcheuses en lien avec l'événement. En revanche, lorsque le corps se pétrifie et reste longtemps dans cet état, la quantité d'énergie accumulée en son sein ne parvient plus à se résorber d'elle-même. C'est alors que survient le traumatisme, conséquence d'un blocage dans le système nerveux végétatif. Ce blocage peut à son tour entraîner les troubles les plus divers : asthénie, épuisement, sentiment d'impuissance, anxiété et cauchemars mais aussi contractures musculaires chroniques, douleurs, vertiges, modifications de la perception corporelle (absence ou anesthésie de certaines parties), troubles de la concentration ou de la vue.

Le traumatisme se produit dans le corps

En SE, la résolution d'un traumatisme repose sur la prise en compte des réactions corporelles. C'est en menant à leur terme les réactions de défense interrompues par le figement, en rétablissant pas à pas les rythmes et la fluidité des processus biologiques bloqués, qu'une personne peut restaurer le sentiment de sa propre normalité, retrouver son plein potentiel et ressentir à nouveau le bien-être.

La SE et les animaux sauvages

Peter A. Levine a observé que souvent, les animaux sauvages en danger de mort imminente, par exemple une gazelle rattrapée par un fauve, tombent soudain inanimés au sol, comme foudroyés en pleine fuite. Ce phénomène, qui résulte comme mentionnée ci-dessus du blocage de l'énergie dans le système nerveux végétatif, constitue un système de protection qui, d'une part, évite à l'animal de voir son système nerveux submergé, puisqu'il ne ressent plus alors ni douleur ni peur de mourir, et d'autre part lui permet parfois d'échapper au prédateur, celui-ci se désintéressant d'une proie selon toute apparence déjà morte. Dans ce dernier cas de figure, la gazelle revient à elle après quelques minutes, puis commence à trembler de tout son corps avant de retrouver son calme et enfin de reprendre sa course, sans garder de séquelles de l'événement. En revanche, si l'animal est dérangé durant la phase de tremblements, une partie du blocage énergétique subsiste, et l'animal présente alors lui aussi un traumatisme, qui se traduit par de la peur, des tensions et une agitation perpétuelle, ainsi que par la perte des liens sociaux avec les autres membres de son troupeau. Il en va de même chez les humains, qui manifestent des troubles similaires lorsqu'une décharge de cette nature n'a pas été accomplie jusqu'au bout. Or souvent, après un événement perturbant tel qu'un accident de la route, nous n'accordons pas assez de protection, de tranquillité, ni de temps à l'organisme pour qu'il puisse se décharger. Il faut alors apporter à la personne un soutien spécifique qui lui permettra, par certaines méthodes, de ressortir de l'état traumatique. Peter A. Levine a exploré plusieurs principes essentiels au traitement et à la résolution des traumatismes.

La résolution du traumatisme par la SE

Les ressources propres du client constituent une base importante du travail de résolution : il s'agit de partir d'une position de force et de puissance pour aborder un territoire difficile ou inconnu.

C'est donc sur cette base que l'événement traumatique va être « renégocié » par le corps et l'esprit, l'accent n'étant pas mis uniquement sur l'événement lui-même, mais aussi sur la manière dont les forces de régulation physiologiques du système nerveux y réagissent.

Le praticien SE aide son client à entrer en contact avec son système nerveux végétatif afin de lever prudemment les blocages. L'énergie « figée » est libérée par petites doses et, peu à peu, déchargée.

En présence d'une charge émotionnelle trop forte, ou en l'absence de tout souvenir conscient, il est également possible de travailler sur un traumatisme sans parler de l'événement lui-même.

C'est par la perception et la reviviscence des forces biologiques et corporelles de défense que l'impression de paralysie et de pétrification, occasionnée par le traumatisme, peut céder la place à une nouvelle sensation de vivacité, de joie de vivre et d'ouverture à de nouvelles possibilités.

La SE se marie très bien à différentes méthodes thérapeutiques. Chacun étant unique, et chaque problème étant différent, la SE laisse une large place à la créativité dans la recherche de solutions.

Peter A. Levine, fondateur de la SE

Peter A. Levine a obtenu son doctorat en biophysique médicale à l'université de Berkeley, en Californie, et a travaillé à la NASA en tant que consultant en matière de stress durant la mise au point de la navette spatiale. Dans les années 1970, il a eu l'occasion d'observer des animaux sauvages en situation de danger mortel. C'est ainsi qu'il a entamé d'intenses recherches autour du choc et du traumatisme, en accordant une importance particulière au réflexe de catalepsie animale. Transposant au monde humain les découvertes faites sur les animaux, il a développé ces dernières dizaines d'années la « Somatic Experiencing ».

Peter Levine a fondé la **Foundation for Human Enrichment FHE**, organisation sise aux Etats-Unis et dédiée à la recherche et à l'enseignement de la SE.

Livres sur la SE

En français :

- Réveiller le tigre - Guérir le traumatisme
Peter A. Levine
ISBN: 978-2930394046

En anglais :

- Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing
Peter A. Levine
ISBN: 978-1556436307
- Crash Course: A Self-Healing Guide to Auto Accident Trauma and Recovery avec Diana Poole Heller et Laurence S. Heller
ISBN: 978-1556433726

„Le traumatisme s’inscrit dans le système nerveux. Il s’agit d’une réponse physiologique incomplète face à une situation perçue comme un danger mortel, ce qui entraîne pour le système nerveux une perte de flexibilité. Il faut donc aider ce dernier à restaurer l’intégralité de son potentiel et de sa puissance.“

Peter A. Levine

Quand la SE peut-elle être utile ?

Le traumatisme, en soi, n’est pas une maladie mais un réflexe de protection. Lorsque ce réflexe de protection ne trouve pas sa résolution, des troubles physiques et psychiques peuvent apparaître. Souvent, ces symptômes ne se manifestent cependant que bien plus tard (plusieurs jours, voire des mois après l’événement), et sans cause médicale apparente. La résolution des blocages dans le système nerveux va permettre d’atténuer, voire de faire totalement disparaître ces manifestations.

Troubles physiques

Contractures musculaires chroniques
Epuisement prolongé
Douleurs chroniques
Migraines
Vertiges
Sensibilité sensorielle: bruit, lumière...
Difficultés respiratoires
Impatiences des membres
Troubles du sommeil
Faiblesse immunitaire
Troubles digestifs
Troubles cardiaques sans cause décelable
Douleurs migrantes

Troubles psychiques

Etats anxieux
Excitabilité excessive
Flash-back: reviviscence d’états émotionnels du passé
Dissociation: manque de contact avec soi
Sentiments d’impuissance et de découragement
Sensation de figement
Sensation de fragmentation corporelle
Tristesse sans cause apparente
Cauchemars fréquents
Dépression
Difficultés d’attachement
Agressivité
Hyperactivité

SE SUISSE

Case postale 3016
8021 Zürich

info@se-ch.com



Fondée en 2005, **SE SUISSE (SE CH)** est l’association des praticiens SE en Suisse. La formation à la SE s’adresse à des professionnels de différentes branches et orientations thérapeutiques et continue sur plusieurs années. Elle est organisée en Suisse par le **Zentrum für innere Oekologie (ZIO)**. Les praticiens deviennent des spécialistes de la résolution des traumatismes. Gage de qualité supplémentaire, les membres de SE SUISSE approfondissent sans cesse leur connaissance de la «Somatic Experiencing» au travers de différentes formations continues, conformément aux exigences de la **Foundation for Human Enrichment FHE**. Les praticiens SE sont formés au traitement du traumatisme ainsi qu’à l’amélioration du bien-être général, et intègrent la SE à leurs qualifications préalables.

Où trouver un praticien SE ?

SE SUISSE compte de nombreux adhérents, en majorité des professionnels de différents domaines de la santé, mais aussi des personnes venues d’autres horizons et centrées sur l’interaction humaine. Vous trouverez les praticiens SE exerçant dans votre région à l’adresse suivante:

www.se-ch.com

Remis par :
caroline durnat
L'EXPLORATOIRE
rte de vaulion 24
1323 Romainmôtier
+41 76 380 20 41
caroline.durnat@exploratoire.ch

Réveiller le tigre

Somatic Experiencing®

Résoudre le traumatisme