

Cathy THORPE

Les stratégies thérapeutiques de l'ICV

Préface de Peggy Pace

DUNOD

Le matériel présenté dans cet ouvrage ne peut en aucun cas être utilisé pour des motifs de diagnostic médical ou de traitement. Il est présenté à titre uniquement informatif. Les lecteurs sont encouragés à consulter des professionnels de santé concernant leur santé. L'auteur et l'éditeur n'assument aucune responsabilité quant à l'utilisation possible que pourrait en faire le lecteur.

Traduction Catherine Clément de l'ouvrage de Cathy Thorpe

Paru sous le titre :

The Success and Strategies of Lifespan Integration

© 2012, TimeLine Press, LLC

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2016

Dunod Éditeur

5, rue Laromiguière

75005 Paris

ISBN 978-2-10-074606-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

DANS CET OUVRAGE, *L'Intégration du Cycle de la Vie : une approche compréhensive à travers des récits cliniques*, Cathy Thorpe, à travers différents cas cliniques, explique comment l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV) a transformé la vie de nombre de ses clients. Les histoires que vous allez découvrir ne représentent qu'une petite fraction des cas de personnes dont la vie a été transformée par l'Intégration du Cycle de la Vie. En rendant accessibles aux psychothérapeutes ainsi qu'à toute personne intéressée ces histoires cliniques, Cathy espère faire connaître aux professionnels de la santé mentale et toute autre personne cette nouvelle approche thérapeutique. Je partage ce souhait.

En 2002, je découvre une nouvelle technique permettant à mes clients de guérir rapidement sur un plan profond et en douceur. En observant les changements profonds et durables chez mes clients, j'ai voulu partager ma découverte avec d'autres thérapeutes, afin qu'ils puissent en faire bénéficier d'autres personnes à travers le monde. Cette nouvelle technique aujourd'hui appelée ICV était encore en phase de développement quand j'ai demandé à Cathy si elle était d'accord pour en faire l'expérience. Elle a accepté et je l'ai guidée à travers une séance de ce qui est aujourd'hui l'ICV. Dès cette première séance, Cathy a perçu la puissance de cette nouvelle approche, à ce moment-là sans nom. Elle a compris aussi à quel point elle différait de toutes les approches thérapeutiques que nous pouvions l'une ou l'autre connaître à ce jour.

Cathy est la première thérapeute à qui j'ai enseigné l'ICV. Elle est aussi la première personne avec qui j'ai partagé mon excitation face aux changements étonnants que je pouvais voir chez pratiquement tous les clients à qui je proposais cette nouvelle méthode. Cathy en a trouvé le nom actuel « Intégration du Cycle de la Vie » ou ICV. À son tour elle a commencé à l'utiliser dans sa pratique professionnelle en voyant les mêmes changements profonds chez ses clients. Plus tard, quand j'ai commencé à former des thérapeutes, Cathy m'a accompagnée lors des ateliers.

Dès le début, elle s'est engagée à faire connaître l'ICV aux thérapeutes et au grand public, expliquant son efficacité et ses résultats positifs. Dans cet ouvrage, Cathy explique l'ICV en termes simples et compréhensibles avec des illustrations cliniques très claires. Ces vignettes cliniques tirées de sa pratique quotidienne illustrent comment l'ICV, dans ses applications diverses, peut rapidement et en douceur améliorer la qualité de vie d'une personne sans passer par une thérapie cognitivo comportementale. J'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à lire ces histoires.

Peggy Pace

Mars 2012

À Peggy Pace qui a donné l'Intégration du Cycle de la Vie au Monde

*En souvenir de ma mère Lee Barber
qui m'a toujours encouragée à être moi-même dans ce monde.*

Remerciements

QUAND JE REGARDE le chemin parcouru avec Peggy Pace et l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV), je pense au champ dans lequel est tombé Clark Kent (*alias* Superman) quand il est arrivé pour la première fois sur notre planète. Je suis extrêmement reconnaissante de m'être trouvée là au bon moment quand cette « chose » révolutionnaire a commencé. L'Intégration du Cycle de la Vie est une thérapie incroyable comme l'est Peggy. Peggy n'a pas hésité à sacrifier son temps personnel, son énergie ainsi que ses efforts pour introduire l'ICV au monde.

Merci aussi à mon mari Craig ainsi qu'à nos trois enfants, David, Tim et Kelly. Je vous aime tous. Je sais que la vie à la maison a changé du tout au tout quand « Maman » a décidé de reprendre le chemin des études et j'apprécie du fond du cœur les sacrifices que vous avez fait. Je vais citer très simplement Polly Pig, héroïne d'une de vos lectures du soir préférées : « Merci, merci, merci ! » David a aussi assuré la relecture du livre en y apportant des modifications tout à fait pertinentes.

Joelle North m'a assistée tout au long en pratiquant toutes les recherches nécessaires. Elle est aussi mon « Éditeur Extraordinaire ». Elle a passé des heures à relire ce texte en amenant des corrections et des suggestions qui ont toujours été les bienvenues. Je suis reconnaissante de pouvoir partager mon espace professionnel avec elle. Elle est une étoile montante qui contribue à ma vie de bien des façons.

Je voudrais aussi remercier ici pour leurs encouragements et soutien ma famille élargie ainsi que mes amis et groupes de supervision. Vos suggestions sont toujours d'une aide précieuse.

Des remerciements tous particuliers à mon amie Corky Morse qui a influencé ma vie de tellement de façons positives que je ne peux pas toutes les citer. Grâce à elle je me suis remise en question, j'ai guéri et j'ai pu avancer sur le chemin de la vie.

Et enfin merci à Jamie Saloff pour avoir si bien conçu la présentation intérieure de ce livre, acceptant sans jamais rechigner les nombreux changements. Christy Bishop a mis toute sa douceur et sa patience dans l'illustration de la couverture arrivant à un résultat magnifique. La création d'un livre est un travail d'équipe et ces deux femmes sont des partenaires incroyables¹.

Merci à vous tous,

Cathy

1. NDE : cela concerne l'ouvrage original.

Table des matières

<i>PRÉFACE</i>	III
<i>REMERCIEMENTS</i>	VII
<i>INTRODUCTION</i>	1
1. L'Intégration du Cycle de la Vie (ICV)	5
L'Histoire de Becky	5
Les bases de l'ICV	8
Résultats	12
Trouver les cibles	13
<i>Protocole Standard, 13 • Protocole de la naissance au présent (PNP), 14</i>	
<i>• Protocole de l'État de Stress Post-Traumatique (ESPT), 14</i>	
Définitions	15
<i>Ligne du Temps, 15 • États du moi, 16 • Dialogue intérieur, 17 • Pont d'affect, 18</i>	
Un exemple d'Intégration du Cycle de la Vie	19
2. L'Intégration du Cycle de la Vie et les neurosciences	26
Derrière le succès, la science	29
La neuroplasticité et la capacité de réorganisation du cerveau	30

Recâblage	32
L'Intégration	35
Recherche	41
Résumé	44
3. Le Protocole Standard	47
Déroulement en quatre phases	47
Être parent d'adolescents	49
Problèmes financiers	56
4. Le Protocole de la Naissance au Présent (PNP)	64
L'histoire de Joan	65
Conséquences thérapeutiques	67
L'auto-apaisement et la régulation des émotions	68
L'Intégration globale	69
Le traumatisme de la naissance	70
Applications avancées	71
L'histoire de Damon	71
L'adoption	81
Les suites du Protocole de Naissance au Présent	82
5. L'anxiété	84
Trois situations pouvant être à l'origine d'une anxiété pathologique	84
Sous des cieux peu accueillants	87
L'anxiété généralisée	90
L'anxiété de l'adolescent	93
6. L'État de Stress Post-Traumatique (ESPT)	97
Bombardements	97
Attaquée par un chien	101
Trauma : Dans l'œil de celui qui regarde	106
La séance d'Intégration du Cycle de la Vie d'Isabella	110
La séance d'Intégration du Cycle de la Vie de Michelle	112
Quatre expériences différentes pour un même événement	115

De l'importance de valider le point de vue de chacun	116
L'Intégration du Cycle de la Vie est efficace sur tout type de trauma	117
7. Situations de deuil	118
8. Résolution de relations interpersonnelles problématiques	128
Cibler les émotions	130
Stratégies de ciblage	131
Le Protocole des Schémas Relationnels (PSR)	134
Quand utiliser le protocole des Schémas relationnels	138
Déroulement du protocole des Schémas relationnels	139
Plus d'une séance avec le même schéma relationnel	141
L'histoire de Dana	142
9. Le protocole pour la dépression	145
L'histoire de Mike	146
L'histoire de Dominic	154
Ce que j'ai appris sur la dépression. Quatre caractéristiques	164
Évaluer le niveau de dépression du client	166
Le rôle du thérapeute	167
Résumé	168
10. Trouble bipolaire	170
Maria	171
Antonio	172
11. Les enfants	187
La ligne du temps	188
Les traumatismes	189
L'adoption	190
La dissociation	193
Retirer les « mauvaises choses »	194
Mettre des « bonnes choses » à l'intérieur	196
Trois mamans	197
L'Anxiété	201

Zack	202
Eddie	203
Traitement des traumas de naissance	209
Le protocole de l'État de stress post-traumatique chez l'enfant	215
<i>CONCLUSION</i>	221
Troubles du comportement alimentaire	223
Voies vers l'avenir	224
Addictions	226
Meredith	227
Shari	228
Des changements surviennent toujours	229
L'ICV : le cadeau qui perdure	230
Formation et suivi	231
Résumé	233
<i>CATHY THORPE</i>	235
<i>PEGGY PACE, PSYCHOTHÉRAPEUTE</i>	237
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	239

Introduction

DEPUIS PLUS D'UNE DIZAINE D'ANNÉES, j'utilise une approche thérapeutique qui est aujourd'hui connue sous le nom d'Intégration du Cycle de la Vie (ICV). Peggy Pace, une amie et collègue, a développé cette technique et me l'a enseignée peu après le début du XXI^e siècle. Un certain nombre de changements étaient alors en train de s'opérer dans le champ de la psychothérapie et des neurosciences. Une meilleure compréhension de la physiologie et de la plasticité du cerveau était en voie d'émergence et la psychothérapie verbale semblait avoir atteint ses limites. Les forces non mesurables de la connexion humaine – y compris les différents styles d'attachement – commençaient à être reconnues comme des paramètres fondamentaux de la santé mentale.

Au cœur de ces changements, Pace a introduit une nouvelle méthode thérapeutique synthétisant le meilleur de ces forces émergentes. Cette méthode vient activer des réseaux neuronaux associés à des souvenirs pénibles et semble transformer la réponse de ces systèmes à travers tout le système corps-esprit. Parmi d'autres critères de cette approche, il en est un fondamental qui est la présence calme et paisible du thérapeute comme vecteur important du changement. Elle a aussi développé différents protocoles – à distinguer d'une conversation avec le client – permettant la diminution du niveau de détresse de la personne. Grâce à l'Intégration du Cycle de la Vie, le corps et l'esprit vont intégrer que la situation douloureuse est passée et le système du soi va pouvoir se réorganiser sur un mode plus adapté, atteignant un niveau de fonctionnement plus élevé.

Au cours de ces années d'utilisation de l'ICV, j'ai observé trois choses :

1. La perturbation liée à un événement dont on a la mémoire peut disparaître avec les répétitions de la Ligne du Temps.
2. Les souvenirs inconscients, ancrés dans le corps peuvent être résolus avec la répétition de la Ligne du Temps.
3. Après une thérapie avec l'Intégration du Cycle de la Vie, les clients changent leur mode de relation aux autres. Notre hypothèse est que l'ICV peut changer de façon positive le style d'attachement.

Lors d'une formation, ayant énoncé ces trois changements, une participante a pris la parole et dit : « Je suis désolée mais je suis très sceptique. J'ai du mal à croire que cela puisse être vrai. » Son scepticisme vient d'une croyance collective que toute thérapie nécessite du temps et de l'argent pour être efficace. J'ai proposé à cette personne de garder un esprit ouvert et de faire son expérience personnelle de l'Intégration du Cycle de la Vie.

Deux choses se sont alors passées après cette remarque. Tout d'abord un psychiatre assis derrière elle a immédiatement dit : « L'état actuel de nos connaissances en neurosciences vient corroborer ces trois affirmations. » Et ensuite la personne septique a ressenti des changements au cours de sa pratique pendant l'atelier ainsi que tous les autres participants. Durant cet atelier, plus d'un participant a dit au cours des séances d'entraînement : « Le souvenir sur lequel j'ai choisi de travailler pour cette séance est un souvenir dont j'ai parlé pendant des années en thérapie et pourtant il y a encore beaucoup d'émotion aujourd'hui. » Après une seule séance d'ICV, les participants ont noté une plus grande résolution de la situation traitée qu'au cours de leurs séances de thérapie traditionnelle. Les neurosciences reconnaissent à ce jour que des changements neurologiques sont possibles et notre hypothèse est qu'avec l'ICV nous favorisons ce changement. Nous croyons que l'ICV cible le système corps-esprit et agit au-delà des simples processus cognitifs.

Ce livre est une introduction aux méthodes de l'Intégration du Cycle de la Vie et rassemble des histoires cliniques de personnes dont la vie a effectivement été transformée par la thérapie. Tous les cas cliniques proviennent de mon travail personnel avec des adultes, des enfants et des couples. J'aurais pu intituler ce livre : *Tout ce que je sais sur L'Intégration de Cycle de la Vie*. Il ne s'agit pas d'un livre de formation, ni d'un document scientifique même si nous présentons les bases des neurosciences venant soutenir notre hypothèse concernant les raisons de l'efficacité de l'ICV. Ce livre est un recueil d'histoires de clients, de subtilités et de stratégies utilisées pour arriver à un résultat positif, apprises tout au long

de ces années où j'ai travaillé avec la méthode de Pace. Le thérapeute pourra le proposer à son client pour introduire l'ICV ; il pourra également l'utiliser comme outil de référence dans son propre travail. Je souhaite que les personnes lisant ce livre soient convaincues qu'il est possible de traiter des traumatismes anciens ainsi que des souffrances anciennes. Je souhaite affirmer à l'intention du lecteur qu'un État de Stress Post-Traumatique (ESPT) peut être guéri avec l'Intégration du Cycle de la Vie. Guérir est un terme puissant mais mon expérience clinique ainsi que celle de mes collègues montrent que l'ICV peut faire disparaître de façon définitive les symptômes de l'ESPT.

De nouveaux modèles thérapeutiques font leur apparition avec l'évolution des neurosciences. L'Intégration du Cycle de la Vie en est un. Aujourd'hui nous avons des travaux de recherche qui viennent confirmer les résultats cliniques obtenus avec l'ICV.

Le Dr Nuri Gene-Cos, MD, médecin à l'hôpital de Maudsley à Londres, utilise l'Intégration du Cycle de la Vie avec les personnes présentant un ESPT et avec lesquelles les autres thérapies ont échoué. Elle a noté que l'ICV fait disparaître les symptômes d'ESPT chez les clients avec un trauma complexe. Elle dit : « On m'adresse les clients qui n'ont pas eu de résultats avec les thérapies les plus connues. Ils viennent après avoir essayé de nombreuses thérapies et ils répondent positivement à l'ICV. »

Gene-Cos a recueilli des informations pré et post-traitement pour toutes les prises en charge avec l'ICV et elle compte les recenser sous forme de tableau prochainement. Une autre clinicienne, Bethany Balkus, a présenté sa thèse de doctorat sur un travail avec l'ICV et a démontré que les résultats retrouvés étaient significativement positifs (Balkus, 2012). Son travail est résumé dans le deuxième chapitre de ce livre : « Derrière le succès, la science. »

En tant qu'enthousiaste de l'Intégration du Cycle de la Vie, je suis heureuse de pouvoir promouvoir cette nouvelle méthode pour le traitement des traumatismes, de l'anxiété et des souffrances émotionnelles. Les techniques plus avancées de l'ICV ne sont pas développées dans ce livre qui est dédié à une présentation générale de l'ICV et ses applications. Des thérapeutes sont en cours de formation dans de nombreux pays à travers le monde aujourd'hui et ont eux aussi d'excellents résultats. Ils partagent leurs réussites tout comme je suis en train de le faire avec ce recueil de cas cliniques.

Note importante : ce livre ne donne pas les compétences pour utiliser l'ICV de la même façon qu'une émission médicale à la télévision ne donne pas au spectateur une compétence médicale. L'ICV est un outil extrêmement puissant. La

présentation qui en est faite ici peut sembler simple, ceci aux fins d'en permettre une compréhension basique ; la méthode en elle-même n'est pas simple et ne doit être utilisée que par des praticiens formés, ayant le niveau avancé.

Vous verrez des *mandalas* apparaître tout au long des chapitres. Le *Collins English Dictionary* (2009) définit le mandala ainsi : « ... un symbole exprimant la quête d'unité de soi d'un individu ». L'Intégration du Cycle de la Vie est un processus intégratif, unifiant, qui permet à l'individu d'être au plus proche de lui-même. Le psychiatre suisse Carl Jung disait du mandala que « ... son motif de base est la prémonition d'un centre de la personnalité, une sorte de point central au sein de la psyché avec lequel tout est relié, par qui tout est réglé... Ce centre n'est pas ressenti ou pensé comme étant l'ego mais, s'il est possible de l'exprimer ainsi, comme étant le soi » (Jung, 1950a, p. 73).

Dans un autre texte, Jung (1950b) écrit : « L'Intégration réunit plusieurs en un » (p. 69). Ainsi les mandalas utilisés tout au long de ce livre symbolisent la tâche de l'Intégration du Cycle de la Vie : augmenter la plénitude du soi à travers l'intégration.

Chapitre 1

L'Intégration du Cycle de la Vie (ICV)

Parfois l'Intégration du Cycle de la Vie peut sembler relever du miracle et je suis tellement reconnaissante de pouvoir travailler avec cet outil. Il amène véritablement nos clients d'une part vers une meilleure santé, d'autre part vers une meilleure communication avec les autres. Je ne connais aucune autre thérapie dont l'impact est aussi puissant.
Peggy Hurd, thérapeute ICV

POUR QUELLE RAISON un psychothérapeute pourrait-il être amené à qualifier l'Intégration du Cycle de la Vie de miraculeuse ? Dans mon introduction j'ai insisté sur le fait que tout souvenir explicite pouvait être retraité avec l'ICV ; que les souvenirs inconscients pouvaient être guéris ; que les personnes voient leur mode de relation aux autres changer de façon positive après avoir fait l'expérience d'une thérapie ICV. Cette proposition certes audacieuse, reflète tout à fait mon expérience avec l'Intégration du Cycle de la Vie.

L'HISTOIRE DE BECKY

Becky a été traumatisée lors d'un événement connu dans le monde entier. Elle a aussi parlé de miracle en racontant comment l'ICV l'a soignée. Son histoire raconte ce qui se passe le plus souvent après une thérapie ICV et pourtant pour chaque client la guérison est unique. Becky est une jeune femme qui se rendait à son travail à New York en ce 11 septembre 2001 quand deux avions se sont écrasés sur le World Trade Center tout près de son lieu de travail. L'Intégration

du Cycle de la Vie a réellement transformé sa vie alors qu'elle présentait un État de Stress Post-Traumatique (ESPT) suite à cette épreuve.

Quand Becky est sortie du métro, à son arrêt habituel, juste sous le World Trade Center, elle a trouvé une foule en panique, courant dans tous les sens. Au début elle a cru à l'explosion d'une bombe dans le bâtiment. Elle a commencé à suivre la foule en courant vers l'extérieur où elle est arrivée juste au moment où un avion heurtait la deuxième tour dans l'attaque terroriste connue aujourd'hui sous le nom de 9/11. Becky a vu l'immeuble imploser. Elle s'est dit, *Ca y est, je vais mourir.*

Suite à cet attentat, Becky a dû prendre un congé maladie car elle n'arrivait plus à faire face à ses obligations professionnelles. Dans le récit qu'elle m'a fait de cette expérience, apparaissaient clairement tous les symptômes d'un ESPT : elle avait vécu une situation menaçante pour sa vie ; elle évitait tout ce qui pouvait lui rappeler l'épisode ; son niveau d'acuité mentale avait diminué ; ses relations avec les autres avaient changé et elle faisait des cauchemars récurrents. Des rappels visuels de l'événement déclenchaient chez elle une peur panique. Dans ce climat, sa relation avec son ami se détériorait et elle prenait de la distance avec ses collègues. Après un certain temps, Becky quitta son appartement et la vie new-yorkaise qu'elle aimait tant. Elle essaya de revenir quelques mois plus tard mais fut incapable de se concentrer car déprimée et distraite. En dernier ressort, Becky donna sa démission et se réfugia dans sa famille de l'autre côté du continent.

Quand j'ai rencontré Becky cinq ans plus tard elle présentait toujours un ESPT. Elle avait des troubles du sommeil, n'arrivait pas à retrouver un emploi stable, avait des difficultés à nouer des liens et était terrifiée à l'idée de prendre l'avion ; tous ces symptômes n'existaient pas avant le 9/11. Sur la cote Ouest, le bus qui l'emmenait à son travail passait devant un aéroport. « Quand je vois des avions dans le ciel, je me fige » disait-elle « J'ai peur qu'ils s'écrasent contre un immeuble. La semaine dernière j'ai vu un avion par la fenêtre et j'ai commencé à pleurer. Autour de moi on pense que j'aurai dû dépasser cet attentat mais je reste coincée dedans. »

Becky était en lutte contre ses symptômes jusqu'à ce qu'elle travaille avec le protocole de l'ESPT en ICV en 2006. Après trois séances d'ICV, elle disait : « Je me sens comme une autruche qui sort la tête du sable. Oh la la, je me suis coupée de ma vie et d'un bon nombre de personnes autour de moi ! » Après cinq séances elle a fait la remarque suivante, « Il y a une amélioration à 50 % de mon ESPT. Quand je vois passer un avion dans le ciel je peux continuer à le regarder » Après la dixième séance d'ICV, Becky est retournée sur le lieu de

l'attentat à New York City. « J'ai marché autour de "Ground Zero". Le chemin de mon traumatisme et les alentours m'ont semblé plus petits. Je me suis arrêtée et j'ai regardé autour de moi. Avant, tout était figé et là il y avait beaucoup plus de mouvement ; des voitures, des personnes qui bougeaient, la vie... C'était comme si toute cette histoire ne me concernait plus. J'avais le sentiment d'un changement, c'était terminé. Tout en marchant, j'ai laissé mon corps absorber ce qui se passait tout autour. La vie continuait et j'avais besoin d'en faire partie. C'est comme si ma vie avait été sur pause. Avec le travail en ICV j'ai pu appuyer sur le bouton « marche ». Elle a continué : « Depuis cinq ans je n'ai jamais dit à personne que j'étais sur place lors de l'attentat du 9/11 mais la semaine dernière lors d'une réunion au travail j'ai pu raconter toute l'histoire, en restant très calme. Et la guérison de l'ESPT du 9/11 a permis de traiter bien d'autres choses aussi. »

Dix ans après l'attentat du 9/11, cinq ans après notre travail ensemble, j'ai eu l'opportunité de parler avec Becky de sa guérison. Elle m'a dit : « L'Intégration du Cycle de la Vie m'a définitivement guérie de mon ESPT. Mais cela a aussi permis de dénouer et de réparer d'autres situations qui en avaient besoin. J'évoque parfois le 9/11 mais sans crainte. Je peux en parler de façon factuelle et j'ai de la compassion pour les personnes qui ont dû voir des morts ou connaissaient des personnes qui sont mortes. »

« Que se passe-t-il aujourd'hui quand vous voyez un avion dans le ciel ? » lui ai-je demandé.

« J'associe très rarement l'avion à l'attentat. Il n'active pas le souvenir. » m'a répondu Becky.

« Avez-vous peur ou vous figez-vous ? »

« Non, pas du tout. Ce traitement a été extrêmement efficace. Et le plus important est qu'il y a d'autres choses de ma vie qui ont été réparées. Le 9/11 n'était que la partie émergée de l'iceberg. » Becky était venue en thérapie pour travailler sur des difficultés relationnelles et de l'anxiété. Le traumatisme du 9/11 étant encore très présent dans son discours cinq ans plus tard, nous avons décidé de cibler cette situation-là avant tout et n'avons avancé sur les autres sujets qu'une fois l'ESPT guéri.

LES BASES DE L'ICV

L'Intégration du Cycle de la Vie est une thérapie dont le nom résume bien ce qu'elle permet : une thérapie qui aide le client à intégrer les expériences difficiles de sa vie à partir de la répétition d'une ligne du temps construite avec des souvenirs personnels de sa vie. Comme le montre l'histoire de Becky, une fois qu'une expérience difficile est intégrée, elle ne peut plus contrôler nos pensées, émotions ou actions. Dès lors, des mécanismes de défense maintenant inutiles vont cesser d'agir et les clients répondront de façon différente aux problèmes de la vie. Chaque séance d'ICV permettra de nombreux changements.

La séance d'ICV comme pour de nombreuses autres thérapies commencera avec le client nous expliquant ce qui lui pose problème, comment il vit certaines situations. Très rapidement, dès cette première séance, le thérapeute ICV demande au client de se concentrer sur les émotions et les ressentis corporels associés à ce qui le perturbe. Il s'agit là du Protocole Standard de l'ICV au cours duquel le thérapeute va guider son client afin qu'il retrouve un souvenir plus ancien où il a ressenti les mêmes émotions et les mêmes ressentis corporels. Grâce à la répétition d'une ligne du temps faite de souvenirs appartenant à la vie du client, celui-ci pourra intégrer cet événement plus ancien. Une fois le traumatisme traité et intégré, le client va pouvoir faire l'expérience de l'après-coup merveilleux qui suit le travail avec l'ICV. En intégrant un souvenir réel de leur vie, les clients guérissent définitivement de leurs souffrances antérieures et vont se mettre spontanément à penser, ressentir et agir de façon plus saine face à leurs problèmes actuels. Cela peut sembler trop beau pour être vrai mais c'est ce à quoi assistent les thérapeutes ICV tous les jours dans leurs cabinets.

Peggy Pace a développé l'Intégration du Cycle de la Vie en 2002. Avant d'être psychothérapeute, Peggy était chimiste ; elle travaillait dans un laboratoire de recherche. Plus tard elle a reçu une formation universitaire en psychologie systémique. Sa formation scientifique associée à sa formation de thérapeute lui ont permis de poser les bases pour développer ce qui deviendrait l'ICV. L'année où elle a commencé à élaborer l'ICV, Peggy a lu tout ce qu'elle pouvait trouver concernant le développement du cerveau et les dernières recherches en neurosciences. Dans son livre *L'Intégration du Cycle de la Vie (2012)*, Peggy explique la recherche en neurosciences et comment cette recherche vient corroborer son hypothèse que l'intégration permet l'installation d'une santé émotionnelle, mentale et parfois physique, durables. Son livre décrit la théorie sous-jacente et les techniques d'utilisation de l'Intégration du Cycle de la Vie. Vous trouverez