

RÉVEILLER LE TIGRE

Peter A. Levine

RÉVEILLER LE TIGRE

Guérir le traumatisme

Préface de Boris Cyrulnik

 INTERÉDITIONS

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis
par North Atlantic Books en 1997 sous le titre :
Waking the Tiger-Healing Trauma
Copyright © 1997 Peter A. Levine

Traduction de Martine Bourseau sous la direction
du Pr. Michel Schittecate

Illustration de couverture : © Fotolia.com

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).



© InterEditions, Paris, 2019

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1918-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° 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.

Sommaire

Avant-propos à la nouvelle édition française.....	VII
Préface	XI
Introduction	1
Prologue.....	5

Première partie

LE CORPS GUÉRISSEUR

1. OMBRES D'UN PASSÉ OUBLIÉ.....	15
2. LE MYSTÈRE DU TRAUMATISME	21
3. DES BLESSURES QUI PEUVENT GUÉRIR	29
4. UNE TERRE ÉTRANGE ET NOUVELLE	35
5. GUÉRISON ET COMMUNAUTÉ.....	49
6. DANS LE REFLET DU TRAUMATISME	55
7. L'EXPÉRIENCE ANIMALE	71
8. COMMENT LE BIOLOGIQUE DEVIENT PATHOLOGIQUE: LE FIGEMENT	85
9. COMMENT LE PATHOLOGIQUE RETOURNE AU BIOLOGIQUE: EN SE DÉFIGEANT	93

Deuxième partie

LES SYMPTÔMES DU TRAUMATISME

10. LE NOYAU DE LA RÉACTION TRAUMATIQUE	109
11. LES SYMPTÔMES DU TRAUMATISME	123
12. L'UNIVERS DE LA PERSONNE TRAUMATISÉE	131

*Troisième partie***TRANSFORMATION ET RENÉGOCIATION**

13. REPRODUIRE POUR RÉPÉTER	147
14. TRANSFORMATION	163
15. LA ONZIÈME HEURE : TRANSFORMER LE TRAUMATISME DANS LA SOCIÉTÉ.....	187

*Quatrième partie***PREMIERS SECOURS**

16. ADMINISTRER LES PREMIERS SECOURS (AU NIVEAU ÉMOTIONNEL) APRÈS UN ACCIDENT	199
17. PREMIERS SECOURS CHEZ L'ENFANT	209
Conclusion	225
Commentaires du monde médical et scientifique à propos de Réveiller le Tigre	227
Remerciements	231
Pour en savoir plus.....	233
Table des matières.....	235

Avant-propos à la nouvelle édition française

Prof. Michel Schittecatte

*Sait-il en fin de compte, lui, l'homme isolé,
seul en son particulier, qu'il est le fléau qui fera s'incliner
la balance de tel ou tel côté ?*

Carl-G. Jung

JE VOUDRAIS TOUT D'ABORD REMERCIER InterEditions de donner enfin à cet ouvrage la diffusion dans le monde francophone que, me semble-t-il, il mérite. Je tiens également à remercier vivement le Professeur Boris Cyrulnik qui, par sa préface, lui apporte sa notoriété et un soutien précieux.

Publié aux Etats-Unis en 1997, le premier livre de Peter Levine, *Waking the Tiger- Healing the trauma*, dont ce livre est la traduction, est rapidement devenu un bestseller et a soutenu la diffusion de sa méthode thérapeutique, intitulée la Somatic Experiencing[®], dans le monde entier¹.

1. Depuis, il a écrit un deuxième ouvrage, *In an Unspoken Voice*, North Atlantic Books, 2010, paru chez InterEditions, sous le titre *Guérir par-delà les mots*.

Encore peu connue en francophonie (une cinquantaine de praticiens francophones seulement ont été formés à ce jour), la Somatic Experiencing® s'est énormément développée aux États-Unis, en Amérique du Sud et dans d'autres pays d'Europe. Ce retard paraît paradoxal quand on voit à quel point Peter Levine, avec d'autres thérapeutes non francophones du traumatisme, considèrent le philosophe et médecin français Pierre Janet (1859-1947), comme un précurseur de leur compréhension du traumatisme. Il avait entre autre suggéré que c'était la réaction de « dissociation », assez proche de la réaction de « figement », qui était l'origine commune d'un très grand nombre de troubles psychopathologiques.

Pour Peter Levine, le traumatisme n'est pas la conséquence d'un événement, mais la conséquence de la réaction du système nerveux de la personne à un événement qui a dépassé sa capacité à y faire face par une réponse sensori-motrice adaptée. C'est cette réaction, dite de « figement », qui est à l'origine des innombrables symptômes somatiques, comportementaux, relationnels mais aussi émotionnels et cognitifs classiquement décrits dans les troubles anxieux post-traumatiques.

Peter Levine nous montre que, même si nous ne pouvons ignorer ces aspects émotionnels, cognitifs voire spirituels du traumatisme, un être humain est bien entendu « beaucoup plus » qu'un système nerveux, la résolution du traumatisme ne peut se produire qu'au niveau du système nerveux car c'est là que se situe la désorganisation traumatique.

Plus récemment, les travaux du psychophysiologiste Stephen Porges¹, qui a développé la « Théorie Polyvagale des Émotions », ont enrichi la Somatic Experiencing® en permettant de mieux comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome qui gère les mécanismes d'entrée et de sortie du figement en relation avec l'environnement.

Ce niveau, comme son appellation « autonome » l'indique, n'est accessible ni à la conscience, ni à la volonté, ni au conditionnement. Ceci explique pourquoi la plupart des thérapies cognitives et comportementales ne peuvent conduire à une réelle résolution du traumatisme.

Bien que fondée scientifiquement, la Somatic Experiencing® dépasse largement la compréhension purement neurophysiologique du traumatisme

1. Stephen W. Porges: *The Polyvagal Theory: Neurophysiological foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self regulation*. Eds. Norton Cie New York 2011

et s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste. S'adressant à la globalité de la personne dans toutes ses dimensions, elle s'attache au processus en cours dans l'ici et maintenant de la séance. Elle va essentiellement reposer sur la mise en place des conditions permettant à la personne de retrouver sa capacité naturelle à sortir du figement. Pour ce faire, le praticien va privilégier le recours aux ressources de la personne, parmi lesquelles la relation thérapeutique figure en première place.

Grâce à son efficacité, la Somatic Experiencing® a modifié le pronostic du traumatisme et a amené à ce qu'il ne soit pas une « condamnation à vie ». Elle s'applique tout autant aux personnes souffrant des suites d'un événement connu que non identifié, d'un événement ponctuel que répété, d'un événement récent que très ancien. Du traumatisme développemental ou d'attachement précoce¹ à l'accident récent, en passant par ce qui ne peut se nommer, elle s'intéresse aux difficultés qui subsistent dans la vie actuelle de la personne. La durée nécessaire à la résolution d'un traumatisme ponctuel chez l'adulte pourra bien entendu être très différente de celle d'un traumatisme d'attachement.

Destiné autant au grand public qu'aux professionnels de la santé mentale, *Réveiller le tigre – Guérir le traumatisme* relève le défi d'être accessible sans verser dans la simplification réductrice. Sa dimension didactique repose sur des exemples cliniques concrets, des références aussi bien à la mythologie grecque qu'à des extraits de livres, de chansons ou de films. Depuis sa première diffusion en 2004, il est intéressant de constater à quel point un grand nombre de personnes traumatisées s'y sont reconnues et m'ont exprimé : « enfin un auteur a compris ce que je ressens ».

Les thérapeutes du traumatisme savent d'expérience que celui-ci connaît deux résolutions possibles : l'une est « positive », basée sur l'intégration de l'expérience traumatique, l'acceptation de la réalité, la croissance personnelle, l'invention de solutions créatives, la découverte, chez soi et chez les autres, de ressources insoupçonnées ; l'autre est « pathologique », et basée sur le déni de la réalité, la non-intégration des sentiments, le désir de vengeance, le retrait social, la dissociation ou même la

1. Laurence Heller, Aline La Pierre : *Healing Developmental Trauma*. North Atlantic Books. Berkeley, 2012

recherche du danger. Ceci, souligne Peter Levine, est vrai tant au niveau individuel que social. Avec Carl-G. Jung, il nous rappelle qu'il dépendra de chacun d'entre nous que le monde de demain soit plus « positif » ou plus « pathologique ». Mon vœu est qu'une large diffusion en francophonie de cet ouvrage contribue à faire pencher le fléau de la balance du côté « positif ».

Professeur Michel Schittecatte, MD, PhD

Préface

Boris Cyrulnik

ON A MIS LONGTEMPS À PENSER LE TRAUMATISME PSYCHIQUE. Bien sûr, les Grecs avaient déjà constaté que certains soldats souffraient de troubles étranges au retour d'une bataille, mais personne n'a établi de relation entre l'horreur de la guerre et ses conséquences psychiques. Ce n'est qu'à la fin du XIX^e siècle que, grâce aux accidents de chemin de fer, on a osé penser que les troubles psychiques étaient la conséquence du choc lors de l'accident... ou de la vitesse excessive du train qui ébranlait le cerveau!

Oppenheim en 1888, puis Pierre Janet en 1889 trouvèrent cette idée intéressante et la nommèrent «névrose traumatique». Plus tard, en 1893-1895, Freud s'en servit pour expliquer les paralysies hystériques et l'abattement neurasthénique provoqués par un choc réel. Puis il modifia son idée pour développer la notion que les troubles réels, conséquences du traumatisme, étaient provoqués par une simple représentation fantasmatique. Une part importante de la psychanalyse s'est construite autour de ce débat, jusqu'au jour où les psychiatres américains ont clairement codifié le syndrome post traumatique. Quand les «vétérans» de la guerre du Viêt-Nam sont rentrés chez eux, très altérés par l'horreur de la guerre et le mauvais accueil de leur propre pays, ils ont d'abord été étiquetés «psychopathes» ou «caractériels». Ce diagnostic permettait de les mettre en prison et de les sermonner.

Mais dès que la notion de syndrome post traumatique est entrée dans la culture, ces hommes n'ont plus été considérés comme responsables des troubles dont ils souffraient. Le simple fait de penser que la guerre pouvait provoquer de tels troubles rendait responsables ceux qui avaient décidé la guerre : il ne fallait plus emprisonner les vétérans, il convenait de les soigner et de les indemniser.

L'histoire de ce concept est fortement inspirée par ce que les penseurs observaient dans leur contexte technologique et culturel. Quand on a découvert les horloges et les automates, le cerveau a été pensé en termes de rouages ; quand le magnétisme animal a été décrit, Charcot, le grand neurologue, a placé des aimants autour du crâne pour en extirper les mauvaises idées. Quand l'électricité fut techniquement mise au point, le cerveau s'est transformé en circuits électriques ; quand la chimie a triomphé, on a expliqué la pensée en termes de molécules ; et depuis que notre culture est organisée par l'ordinateur, le cerveau est pensé comme un organe qui traite les informations. Les hommes ont ainsi été classés autour de ces images en individus au cerveau de plus ou moins bonne qualité, selon la finesse des rouages, le câblage des instincts, la quantité de matière cérébrale, la pureté des molécules ou le perfectionnement de ce neuro-ordinateur.

Peter Levine nous propose de penser le traumatisme en termes différents. Il s'inspire de la clinique neurologique et psychiatrique qui a largement fait ses preuves, mais il y ajoute la dimension éthologique qui remet l'homme à sa place dans le monde vivant sans négliger la dimension humaine, celle des représentations de mots et de récits culturels qui permettent de remanier les effets du traumatisme.

Il précise ainsi, en associant le monde animal au monde des représentations humaines, l'idée que proposait Anna Freud quand elle nous expliquait qu'il fallait distinguer le trauma qui se passe dans le réel et le traumatisme qui naît dans la représentation de ce trauma. Il faut frapper deux coups pour faire un traumatisme, disait-elle : une fois dans le réel, et puis une autre fois dans la représentation du réel. Cette manière de penser permet de puiser dans l'éthologie animale une part de l'explication des troubles traumatiques et dans la culture une autre part de cette explication.

J'ai eu l'occasion d'observer un babouin pourchassé par un tigre. Celui-ci l'a rattrapé sans peine, l'a fait bouler d'un petit coup, puis l'a saisi

entre ses pattes de devant. J'ai été très étonné quand j'ai vu le babouin s'abandonner entre les griffes du prédateur et « offrir sa gorge ». J'ai été frappé par cette image et me suis longtemps demandé à quel bénéfique adaptatif pouvait correspondre un tel abandon de soi. Cet abandon de soi du babouin offrant sa gorge au prédateur lui permettait ainsi de ne pas souffrir d'une situation que, de toute façon, il ne pouvait pas contrôler.

Plus tard, j'ai vu un pécaré attrapé par un chien qui avait planté ses crocs dans son arrière train s'immobiliser complètement ce qui, à ma grande surprise, avait stoppé l'agression du chien qui s'était dès lors désintéressé de sa proie. Après quelques secondes d'immobilité, le pécaré s'était secoué et avait repris sa course presque sans boiter, malgré sa blessure.

Une hypothèse explicative a commencé à poindre en moi quand j'ai appris que les cochons que l'on menait à l'abattoir donnaient une viande au goût « pisseux » quand ils avaient été stressés et s'étaient agités avant de mourir. Le syndicat des charcutiers avait accordé une bourse de recherche pour régler ce problème dont la solution fut vite trouvée : il fallait faire des intra-musculaires de Valium pour éviter le stress ou organiser le dernier voyage en famille. La grande familiarité des cochons entre eux avait le même effet tranquillisant que l'injection de produits chimiques.

Il semble bien que cette réaction adaptative où la plupart des fonctions s'arrêtent soit une constante dans le monde vivant. Il suffit de taper sur le sol avec un bâton auprès d'un scarabée pour qu'il s'arrête instantanément. Il ne reprendra sa marche qu'après un certain temps dont la durée dépend de l'intensité du coup de bâton. Le « cerveau » du scarabée est un ganglion synaptique constitué d'un croisement de quelques dizaines de milliers de neurones, et pourtant ce modèle simple explique une partie des réactions humaines. Un torero renversé par un taureau s'immobilise complètement. Ça ne sert à rien de courir ou de combattre. Mais cette réaction d'immobilité suffit souvent à arrêter l'attaque du taureau qui s'oriente de préférence sur tout ce qui bouge. Alors, si le torero n'a pas été trop blessé, il repart en boitillant étonné de ne pas avoir eu peur. Comme le rappelle Peter Levine, l'explorateur Livingstone, attaqué par un lion près des chutes de Victoria, racontait qu'il avait vu la gueule du lion s'ouvrir près de son visage juste avant d'être abattu et que ce qui l'avait stupéfié, c'était son inertie et son indifférence totale.

Peter Levine nous explique que les animaux vivent un trauma analogue : ils sont sidérés, hébétés par une réaction adaptative qui gèle toute forme de vie en eux. Mais dès que l'attaque cesse, un processus naturel leur permet de se remettre à vivre.

Les hommes connaissent cette réaction adaptative, mais comme ils possèdent aussi un monde de représentations mentales très développé, ils peuvent revivre leur trauma dans une représentation d'images ou de mots. Ils sont donc attaqués deux fois, comme le disait Anna Freud, dans le réel, puis dans la représentation du réel. La première attaque est composée de perceptions qui peuvent faire souffrir comme font souffrir les coups, mais qui peuvent aussi sidérer et geler les sensations, ce qui permet alors de moins souffrir. La deuxième attaque nécessite une mémoire qui fait revenir les informations, mais cette fois-ci métamorphosées par la représentation. Cette deuxième attaque dépend de notre passé, de notre manière d'encaisser les coups, mais aussi de notre environnement affectif et culturel, composé par ceux qui nous sécurisent par leur familiarité et par ceux qui provoquent en nous des sentiments grâce aux récits qu'ils font de ce qui nous est arrivé. Ça, les scarabées et les babouins le font moins bien que nous. Il arrive même, comme Freud nous l'expliquait, que certains hommes névrosés n'aient pas souffert dans le réel, mais se rendent très malheureux quand ils imaginent des films ou des récits dans lesquels ils se voient attaqués. Ils souffrent réellement de cette représentation.

Quand Peter Levine nous entraîne à réfléchir dans cette optique, nous comprenons sans peine que plusieurs scénarios sont possibles. Nous pouvons recevoir des coups dans le réel. Le trauma nous fait mal, mais pas le traumatisme. Nous pouvons être débordés par l'agression, être incapables de traiter les informations qui nous submergent. La stupeur traumatique que nous partageons avec les animaux provoque une hébétude qui est une réaction de survie, un mécanisme de défense proche du biologique.

Nous pouvons souffrir d'une représentation, comme au théâtre ou au cinéma où le récit d'images et de mots nous fait rire ou pleurer alors que nous savons qu'il est fictif... mais qu'il peut correspondre à une forme de réel. La plupart du temps, nous aurons à conjuguer toutes ces dimensions : soigner le réel, agir sur la mémoire, modifier les sentiments provoqués par les images et les récits intimes ou sociaux.

Mais là où Peter Levine nous apporte une solution nouvelle, c'est lorsqu'il nous propose de rejouer le traumatisme, de le mettre en scène avec des actes, des scénarios et des mots afin de sortir de l'hébétude traumatique : « Si vous ne pouvez ni fuir, ni combattre vous gelez votre vie psychique », nous dit-il. « Mais si l'on vous aide à agir physiquement ou mentalement, vous pouvez échapper au traumatisme. » Les animaux rejouent en actes ce qui leur a permis de fuir ou de combattre l'agresseur : ils sautent, font semblant de se battre, grimpent dans des arbres dans des fuites éperdues. C'est leur compulsion de répétition à eux. Nos enfants rejouent les tragédies qu'ils ont vécues. Ils les mettent en actes quand ils jouent à la poupée, ils les dessinent plus tard pour maîtriser le sentiment d'horreur que le trauma a laissé dans leur mémoire. Ce n'est que plus tard et si on les entoure qu'ils parviendront à donner une forme verbale à ce qui leur est arrivé reprenant ainsi le contrôle de leur monde intime.

Si nous offrons aux blessés de l'âme des possibilités de défense, un grand nombre d'entre eux devrait s'en sortir puisque cette possibilité d'évolution existe naturellement. Freud aurait dit : « Il faut que l'énergie stockée lors de la sidération traumatique puisse s'écouler par l'action qui produit des gestes, des images et des mots ». Mais toutes les familles et toutes les cultures ne laissent pas ce processus naturel se dérouler. Certaines familles plongent dans la détresse avec le traumatisé et ne lui offrent pas le milieu sécurisant dont il a besoin pour étayer sa reconstruction et revenir en vie après avoir été gelé par l'horreur. Et certaines cultures empêchent ce processus naturel ; parfois c'est un récit social qui entretient le malheur ou même le provoque : « Un enfant sans famille est un monstre foutu pour la vie. C'est du temps perdu de s'occuper de ce monstre ». Ce slogan n'est pas rare et on a pu l'entendre dans un grand nombre de cultures où il réalise une prophétie auto-réalisatrice. Celui qui parle ainsi crée ce qu'il craint : pensant que ces enfants sont des monstres, il se comporte avec eux comme on doit le faire avec des monstres, ce qui rend l'enfant en effet monstrueux.

Souvent c'est l'organisation sociale qui, à notre insu, empêche un processus de résilience naturelle de se mettre en place. Dans les sociétés à haute technologie, la cohésion des groupes est très fragilisée. Il y a une ou deux générations, un homme ne pouvait pas vivre sans femme et inversement. Des groupes de femmes élevaient les enfants et, contrairement à

ce que prétend le stéréotype, travaillaient souvent à l'extérieur. L'apparition de la femme au foyer ne concerne que quelques bourgeois de l'ère industrielle. Les hommes travaillaient en groupe, dans les champs ou dans les mines. Ce qui construisait du social, c'était le muscle des hommes et le ventre des femmes. L'explosion technologique de ces dernières décennies a rendu désuets ces facteurs de socialisation. Aujourd'hui, c'est l'école, l'aptitude à la parole et aux relations qui construisent du social. L'aventure humaine est de plus en plus personnelle, ce qui est passionnant, mais elle est aussi de moins en moins groupale, ce qui, en cas de malheur, est fragilisant. Une anthropologie de la résilience permettrait de décrire des familles sécurisantes et dynamisantes, des groupes sociaux structurés et structurants et des cultures où le shaman invite à entourer le blessé et à donner sens à sa blessure. Dans de tels contextes affectifs et sensés, quand le réel est cruel et parfois traumatisant, le contexte culturel empêche la survenue du syndrome post traumatique.

La grande clarté de l'auteur prouve à quel point il maîtrise son sujet. Il associe régulièrement une réflexion théorique avec une illustration clinique qui rend son exposé facile et agréable. Mais ce que ce livre apporte de nouveau, c'est l'éventail de ses connaissances. Fini le classement des discours monomaniaques. On ne nous demande plus de choisir entre le corps et l'âme, entre l'homme et l'animal, entre le divan ou la molécule ; il faut, nous dit l'auteur, élargir nos connaissances pour mieux comprendre le traumatisme que la culture des hommes développe aujourd'hui, follement. En respectant les règles que nous propose Peter Levine un grand nombre devrait parvenir à guérir.

Boris Cyrulnik

Introduction

*Si vous mettez au monde ce qui est en vous,
Alors ce qui est en vous
Sera votre salut.
Si vous ne mettez pas au monde ce qui est en vous,
Alors ce qui est en vous
Vous détruira.*

Extrait des Évangiles secrets¹

DEPUIS PLUS D'UN QUART DE SIÈCLE – la moitié de ma vie – je tente d'éclaircir le mystère du traumatisme². Mes collègues et mes étudiants me demandent comment je peux rester immergé dans un sujet aussi morbide sans m'effondrer. En fait, même si j'ai été confronté à des angoisses qui donnent froid dans le dos et à des choses terrifiantes, j'ai été nourri par cette étude dans laquelle je me suis totalement engagé. L'œuvre de ma vie est devenue de contribuer à comprendre et à guérir le traumatisme sous ses différentes formes. Les plus courantes sont celles qui résultent des accidents, entre autres de circulation, des maladies graves, d'interventions chirurgicales, médicales et dentaires, d'une agression,

1. Elaine Pagels. Gallimard 1982, Collection : Monde Actuel.

2. NdT : le terme «traumatisme» est utilisé dans tout l'ouvrage comme : «l'ensemble des troubles résultant de l'action d'un agent extérieur» et non comme : «l'événement lui-même». Ceci, en accord avec la thèse de l'auteur selon laquelle ce n'est pas l'événement qui importe mais ce qu'il induit au niveau de l'organisme.

d'une violence subie ou dont on a été le témoin, de la guerre ou d'une myriade de catastrophes naturelles.

J'ai toujours été fasciné par le traumatisme et par ses relations étroites aux sciences du corps et de la nature, à la philosophie, à la mythologie et aux arts. Étudier le traumatisme m'a aidé à comprendre le sens de la souffrance, à la fois nécessaire et inutile. Cela m'a surtout permis de sonder le mystère de l'esprit humain. Je me sens privilégié d'avoir pu par cette étude être le témoin et l'acteur de la profonde métamorphose que la guérison du traumatisme peut apporter.

Le traumatisme fait partie de la vie, mais ne doit pas être une condamnation «à vie». Non seulement on peut guérir d'un traumatisme, mais, avec une prise en charge appropriée, il peut nous transformer et devenir une extraordinaire source d'évolution et d'éveil social et spirituel. La façon dont nous gérons le traumatisme en tant qu'individus, communautés ou sociétés influence considérablement la qualité de nos vies. En dernière analyse, elle décidera de la survie de notre espèce.

Classiquement, on considère le traumatisme comme un trouble relevant de la médecine et de la psychologie. Ces deux disciplines, même si elles reconnaissent une connexion entre le corps et l'esprit, sous-estiment grandement la relation profonde qui les unit dans la guérison du traumatisme. L'indissoluble unité du corps et de l'esprit, qui constitue la base philosophique et pragmatique de la plupart des systèmes de guérison dans le monde, fait tristement défaut à notre compréhension actuelle du traumatisme.

Depuis des milliers d'années, les shamans et les guérisseurs en Orient, savent que non seulement l'esprit affecte le corps, comme cela est admis en médecine psychosomatique, mais que chaque organe possède sa représentation dans l'édifice de l'esprit. Des développements récents dans le domaine des neurosciences et de la psycho-neuro-immunologie ont établi des preuves solides d'une communication bilatérale entre le corps et l'esprit et des chercheurs comme Candice Pert ont même identifié les «messagers neuropeptidiques» permettant cette communication réciproque. Les recherches les plus pointues confirment ce que la sagesse ancienne a toujours su : chaque organe, y compris le cerveau, possède ses propres «pensées», «sentiments» et «besoins» et écoute ceux des autres.

La plupart des thérapies du traumatisme cherchent à atteindre l'esprit en utilisant le langage ou les médicaments. Ces deux approches peuvent être utiles. Cependant, le traumatisme n'est pas, ne sera pas et ne pourra jamais être complètement guéri tant que nous ne tiendrons pas compte du rôle essentiel joué par le corps. Nous devons comprendre comment le traumatisme affecte le corps et la place prépondérante de ce dernier dans la guérison. Sans cette base, nos tentatives pour maîtriser le traumatisme se limiteront à un seul de ses aspects.

Au-delà de la vision mécaniste et réductrice de la vie, il existe une connaissance sensible, émotionnelle, réfléchie de l'organisme vivant. Notre corps, dont nous partageons les caractéristiques avec tous les êtres sensibles, nous fait prendre conscience de notre capacité innée à guérir du traumatisme. Ce livre parle du don de sagesse que nous recevons lorsque nous apprenons à chevaucher et à transformer les impressionnantes et clairvoyantes énergies de notre corps. En surmontant les forces destructrices du traumatisme, nos potentialités innées nous porteront vers des sommets inconnus de maîtrise et de connaissance.

Prologue

Donner au corps ses droits

CORPS ET ESPRIT

Tout ce qui augmente, diminue, restreint ou étend le pouvoir d'action du corps, augmente diminue ou étend le pouvoir d'action de l'esprit. Et tout ce qui augmente, diminue, restreint ou étend le pouvoir d'action de l'esprit, de même, augmente, diminue, restreint ou étend le pouvoir d'action du corps.

Spinoza (1632-1677)

Si vous ressentez d'étranges symptômes que personne ne semble à même d'expliquer, il se peut qu'ils proviennent d'une réaction traumatique à un événement passé dont vous ne vous souvenez peut-être même plus. Vous n'êtes pas le seul. Vous n'êtes pas fou. Il y a une explication rationnelle à ce qui vous arrive. Vous n'êtes pas irrémédiablement « amoché » et il est possible de diminuer ou même d'éliminer vos symptômes.

Lors d'un traumatisme, nous savons que l'esprit est profondément perturbé. Par exemple, une personne impliquée dans un grave accident de voiture peut se trouver dans les premiers temps préservée de toute réaction

émotionnelle, voire du souvenir clair ou même de la conscience de ce qui s'est réellement passé. Ces mécanismes remarquables (dissociation et déni) nous permettent de traverser sans encombre des périodes critiques avec l'espoir de temps et de lieux plus accueillants les rendant inutiles.

De la même manière, le corps réagit profondément au traumatisme. Il se tend dans l'attente, il se crispe dans la peur, il se fige et s'écroule dans la terreur engendrée par une situation désespérée. Lorsque la réaction protectrice de l'esprit cesse, la réponse du corps devrait aussi se normaliser. Quand ce processus de restauration est contrarié, les effets du traumatisme se fixent et la personne devient traumatisée.

La psychologie classique aborde le traumatisme à travers ses effets sur l'esprit, ce qui ne constitue au mieux que la moitié du problème et est totalement inadéquat : si nous ne considérons pas le corps et l'esprit comme un tout, nous ne pourrons jamais comprendre en profondeur ni guérir un traumatisme.

TROUVER UNE MÉTHODE

Ce livre traite de la résolution des symptômes traumatiques par une approche naturaliste que j'ai développée au cours des vingt-cinq dernières années. Je ne considère pas le stress post traumatique comme une pathologie qui doit être gérée, supprimée, ou à laquelle il faut s'adapter, mais comme le résultat d'un processus naturel qui a « mal tourné ». Guérir un traumatisme requiert une expérience directe de l'organisme vivant, ressentant, connaissant. Les principes que je vais partager avec vous sont autant le résultat du travail avec des patients que le fruit de recherches sur les origines du traumatisme. Cette étude m'a mené dans les domaines de la physiologie, des neurosciences, du comportement animal, des mathématiques, de la psychologie, de la philosophie, pour n'en citer que quelques-uns. Au début, mes succès ont été le pur produit du hasard et des circonstances. En continuant à travailler avec les patients, en m'interrogeant sur ce que j'apprenais et en m'enfonçant toujours plus loin dans le mystère du traumatisme, je suis devenu capable de réussir de façon prévisible plutôt qu'en m'en remettant au hasard. J'ai été de plus en plus convaincu qu'il y a chez l'homme, au niveau instinctuel, une intelligence biologique profonde et

que si on lui en donne l'opportunité, elle peut et doit guider le processus de guérison du traumatisme.

Mon entêtement à prendre en compte ces réponses d'origine instinctuelle a amené les patients à guérir et ma curiosité a été encouragée par une meilleure compréhension du phénomène traumatique. Mes clients ont été immensément soulagés, non seulement de comprendre enfin comment leurs symptômes étaient nés, mais aussi d'apprendre à reconnaître et à expérimenter le fonctionnement de leurs instincts.

La *Somatic Experiencing*^{®1} est toutefois récente, et n'a pu être soumise jusqu'ici à une investigation scientifique rigoureuse. Les seules choses dont je dispose actuellement pour valider cette approche sont les témoignages de centaines de personnes qui rapportent comment des symptômes qui naguère dégradaient leur qualité de vie ont aujourd'hui disparu, ou ont fortement diminué.

Je travaille habituellement dans un contexte thérapeutique de face à face, le plus souvent conjointement avec d'autres modalités. Il est évident que ce livre ne peut remplacer un travail individuel avec un thérapeute expérimenté. Cependant, je crois que les principes et les informations proposés ici peuvent contribuer à la guérison d'un traumatisme. Si vous êtes en thérapie, il peut être utile de lire cet ouvrage avec votre thérapeute. Si vous n'êtes pas en thérapie, ce livre peut également vous aider. Cependant, l'approche autodidacte a des limites et ne peut se substituer dans tous les cas à une prise en charge par un professionnel.

LE CORPS GUÉRISSEUR

Le corps est le rivage de l'océan de l'être.

Soufi (Anonyme)

La première partie de ce livre présente la notion de traumatisme. Il explique comment débutent et se développent les symptômes post traumatiques,

1. NdT: Méthode thérapeutique développée par l'auteur. Littéralement: «l'Expérience Somatique», expression assez proche de «la Voie du Sentir» au sens où l'utilise Jean Mahler dans son livre: «Une nouvelle thérapie sensitive». Éditions Dervy. 2003.

et pourquoi ils sont si irrépessibles et si tenaces. L'enchevêtrement des mythes et des croyances sur le traumatisme peut être remplacé par une description simple et cohérente des processus physiologiques de base qui le génèrent. Alors que notre intellect a souvent l'ascendant sur nos instincts naturels, il ne dirige pas la réaction au traumatisme. Nous sommes plus proches de nos compagnons à quatre pattes que nous aimerions le penser.

Quand je parle de notre « organisme », je fais référence à la définition qu'en donne le dictionnaire : « une structure complexe d'éléments interdépendants et subordonnés dont les relations et les propriétés sont principalement déterminées par leur fonction dans le tout ». Le terme d'organisme décrit donc notre globalité, qui ne se limite pas à la somme de ses éléments, tels que les os, les substances chimiques, les muscles, les organes, etc., mais bien ce qui émerge de leur complexe et dynamique interrelation. Le corps et l'esprit, les instincts primitifs, les émotions, l'intellect et la spiritualité doivent également être pris en compte lorsqu'on étudie l'organisme. L'instrument par lequel nous faisons l'expérience de nous-mêmes en tant qu'organisme est le *felt sense*¹. Le *felt sense* est en quelque sorte un médium grâce auquel nous faisons l'expérience d'une pleine sensation et connaissance de nous-mêmes. Cette notion prendra tout son sens au fil des pages du texte et des exercices proposés.

En voici la structure :

Première partie : Le Corps Guérisseur

Cette partie propose une vision du traumatisme et du processus qui le guérit comme étant un phénomène naturel. J'y aborde l'aptitude innée à guérir que nous possédons tous, et l'organise en un ensemble cohérent. Nous ferons un voyage parmi certaines de nos réactions biologiques les plus primitives. Vous quitterez cette première partie avec une meilleure compréhension de la façon dont votre organisme fonctionne. Vous apprendrez aussi comment travailler avec lui afin d'augmenter votre

1. NdT : Expression traduite en français par « le ressenti corporel » et assez proche de « le sentiment de soi » au sens où l'utilise A R. Damasio dans son livre : *Le sentiment même de soi*. Odile Jacob. 1999.

vitalité et votre bien-être et améliorer votre plaisir de vivre – que vous ayez ou non des symptômes traumatiques.

Dans cette partie, je propose des exercices qui vous permettront de reconnaître le *felt sense* à travers vos expériences personnelles. Ces exercices sont importants. Il n’y a pas d’autre moyen de connaître le fonctionnement de cet aspect fascinant de l’être humain. Pour beaucoup, entrer dans le royaume du *felt sense*, c’est explorer un pays étrange et nouveau ; un pays que vous avez souvent visité, mais sans jamais vraiment vous y arrêter. En lisant cette partie, vous retrouverez certaines notions bien connues sur le fonctionnement de votre corps.

Deuxième partie : Les symptômes du traumatisme

Cette partie présente un exposé plus complet des éléments centraux d’une réaction traumatique, ses symptômes et l’univers de la personne traumatisée.

Troisième partie : Transformation et renégociation

Elle décrit le processus par lequel nous pouvons transformer nos traumatismes, qu’ils soient individuels ou sociaux.

Quatrième partie : Première aide lors d’un traumatisme

Elle contient des informations pratiques pour prévenir le développement d’un traumatisme après un accident et une brève discussion sur le traumatisme de l’enfance (ce sujet fera à lui seul l’objet d’un autre ouvrage).

Je crois que les informations contenues dans ce livre peuvent servir à tous. Elles approfondissent en effet notre expérience et notre compréhension du processus de guérison du traumatisme et nous aident à développer un sentiment de confiance en notre propre organisme. Elles sont pertinentes non seulement au niveau individuel, mais aussi au niveau social. L’ampleur du traumatisme généré par les événements se déroulant dans le monde fait peser une lourde charge sur des familles, des communautés et des populations entières. Le traumatisme peut par ailleurs se perpétuer par lui-même. Le traumatisme engendrant le traumatisme, il perdurera à travers les générations, dans les familles, les communautés et les pays, jusqu’à ce que nous prenions des mesures pour limiter sa propagation.

À l'heure actuelle, le travail de transformation du traumatisme dans les groupes sociaux n'en est encore qu'à ses balbutiements. La troisième partie comprend à ce propos la description d'une approche curative de groupe que je développe actuellement avec des collègues norvégiens.

Dans la mesure où je conseille souvent aux personnes engagées dans un processus thérapeutique de s'adjoindre l'aide de professionnels expérimentés, j'espère que ce livre sera également utile à ces professionnels. Peu de psychologues ont une formation suffisante en physiologie pour reconnaître les aberrations qui peuvent survenir lorsque les processus physiologiques n'ont pu suivre leur cours normal. Les informations contenues dans ce livre ouvriront, je l'espère, de nouvelles voies dans le traitement du traumatisme. Mon expérience m'a appris que nombre d'approches en vogue de nos jours dans le traitement du traumatisme ne procuraient au mieux qu'un soulagement temporaire. Certaines méthodes de catharsis qui encouragent une reviviscence émotionnelle intense du traumatisme peuvent même être dommageables. Je crois qu'à long terme, ces approches créent une dépendance à la catharsis, et favorisent l'émergence de ce qu'on appelle les «souvenirs-écrans». En raison de la nature du traumatisme, il existe un risque important que la reviviscence cathartique d'une expérience soit plus traumatisante que curative.

La psychothérapie aborde un large spectre de questions et de problèmes qui vont bien au-delà de cet unique sujet : le « choc traumatique », objet de ce livre. Le choc traumatique survient lorsque nous sommes confrontés à des événements menaçant notre vie, dépassant nos capacités de réaction. Des personnes traumatisées par des abus récurrents lorsqu'elles étaient enfants, spécialement si ces abus avaient lieu dans le cadre familial, peuvent elles souffrir de ce que j'appelle : «traumatisme développemental». Ce terme fait référence à l'ensemble des problèmes psychologiques résultant d'un maternage et d'une guidance inadéquates lors de périodes critiques du développement. Même si leur dynamique est différente, la cruauté et la négligence peuvent produire des symptômes semblables – et souvent associés – à ceux du choc traumatique. C'est pour cette raison que les personnes qui ont vécu un «traumatisme développemental» et un (ou des) «choc(s) traumatique(s)» ont besoin de s'assurer l'aide d'un thérapeute pour démêler l'écheveau des séquelles de ces deux types de traumatisme.

Quand le choc traumatique est le résultat d'un événement isolé (ou d'une série d'événements isolés) et qu'il n'y a pas d'antécédent de traumatisme, je crois qu'il est possible, dans sa communauté, avec ses amis et sa famille, de se guérir. J'encourage fortement chacun à essayer cela pour lui-même, et j'ai écrit ce livre dans un langage relativement peu technique. Il est aussi destiné aux parents, aux enseignants, aux personnes qui s'occupent d'enfants, et à tous ceux qui servent de guides et de modèles à des enfants, afin qu'ils puissent leur offrir un cadeau inestimable : la possibilité de maîtriser immédiatement leurs réactions à des événements traumatiques. De plus, les médecins, les infirmières, le personnel paramédical, la police, les pompiers, les sauveteurs et tous ceux qui travaillent régulièrement avec des victimes, trouveront ces informations utiles, non seulement pour le travail qu'ils font avec des personnes traumatisées, mais aussi pour eux-mêmes. Être le témoin d'un drame humain quel qu'il soit, *a fortiori* de manière régulière, est souvent aussi pénible et traumatisant que de le subir soi-même.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Donnez-vous le temps d'assimiler la substance de ce livre lorsque vous le lirez. Faites les exercices que le texte propose. Faites-le lentement et calmement. Le traumatisme est le fruit des plus puissantes pulsions que le corps humain puisse produire. Cela demande le respect. Si vous vous contentez de parcourir rapidement ce livre, cela ne pourra pas vous faire de tort, mais vous n'en tirerez pas le même bénéfice que si vous prenez le temps d'assimiler lentement les informations qu'il contient.

Si à un quelconque moment le texte ou les exercices vous perturbent, arrêtez et laissez les choses se calmer. Analysez votre vécu et voyez ce qui s'en dégage. Sans que vous n'en soyez conscient, beaucoup de conceptions erronées concernant le traumatisme ont pu s'enraciner profondément et affecter négativement votre vécu et vos attitudes envers vous-même. Il est important de le détecter lorsque cela arrive. Si vous restez à l'écoute de vos réactions face au texte, votre organisme vous guidera adéquatement, au rythme qui convient.

La sensation corporelle, plus que l'émotion intense, est la clé qui guérit le traumatisme. Soyez conscient de toute réaction émotionnelle

qui se déploie en vous, et soyez conscient de la façon dont votre corps vit ces émotions en termes de sensations et de pensées. Si vos émotions sont trop intenses : rage, terreur, désespoir profond, etc., vous avez besoin de l'aide d'un professionnel compétent.

Le traumatisme ne doit pas être considéré comme une condamnation à perpétuité. De toutes les maladies de l'organisme humain, seul le traumatisme peut se révéler bénéfique. En effet, lorsqu'un traumatisme guérit, une transformation s'opère qui améliore la qualité de vie. Guérir ne requiert pas forcément des médications sophistiquées, des procédures complexes ou de longues heures de thérapie. Lorsque vous avez compris comment le traumatisme survient et les mécanismes qui l'empêchent de se résoudre, vous commencez à reconnaître les chemins de sa guérison. En utilisant ces quelques idées et techniques, vous pouvez favoriser plutôt qu'empêcher votre capacité innée à la guérison. Les outils présentés ici vous aideront à surmonter le traumatisme et à continuer votre vie avec une meilleure conscience de vous-même. Alors que le traumatisme peut être un enfer sur cette terre, le traumatisme résolu est un don des dieux – c'est un voyage initiatique qui appartient à chacun de nous.

Partie

I

LE CORPS GUÉRISSEUR

*Où que nous soyons, l'ombre qui trotte derrière nous
a toujours quatre pattes.*

Clarissa Pinkola-Estes
dans « Femmes qui courent avec les loups »¹

*... notre esprit recèle encore ses Afrique profondes, ses Bornéo
inconnues et ses bassins amazoniens.*

Aldous Huxley

1. LGF. Livre de poche. 2001.

1

OMBRES D'UN PASSÉ OUBLIÉ

LE PLAN DE LA NATURE

Un troupeau d'impalas broute paisiblement dans une oasis luxuriante. Soudain, le vent tourne, apportant une odeur familière. Se sentant en danger, les impalas se raidissent et s'apprêtent à réagir en une fraction de seconde. Pendant quelques instants, attentivement, ils hument l'air, observent les alentours et écoutent. Aucune menace n'apparaît et ils se remettent à brouter, relâchés, bien que vigilants.

À ce moment, un guépard surgit d'un massif d'arbustes. Comme s'il n'était qu'un seul organisme, le troupeau bondit à toute allure vers un fourré protecteur. Un jeune impala trébuche et se redresse aussitôt. Mais il est trop tard ! En un éclair, le guépard se lance sur lui et une poursuite s'engage à la vitesse époustouflante de 110 à 130 km/h.

Au moment de l'impact (ou juste avant), le jeune impala tombe au sol, s'abandonnant à l'imminence de sa mort alors qu'il n'est peut-être pas encore blessé. L'animal pétrifié n'imité pas la mort. Instinctivement, il est entré dans un état de conscience modifié que connaissent tous les mammifères lorsque leur mort semble imminente. Beaucoup de populations indigènes voient dans ce phénomène une reddition de l'esprit de la proie au prédateur, ce qui, d'une certaine manière, correspond à la réalité.

Les physiologistes appellent cet état très particulier « réponse d'immobilité » ou « de figement »¹. C'est l'une des trois réponses primaires

1. NdT : « *Freeze response* » qui littéralement signifie : geler, se transformer en glace.

dont disposent les reptiles et les mammifères lorsqu'ils sont confrontés à une menace qui dépasse leur capacité d'y faire face. Les deux autres réponses, le combat et la fuite, nous sont plus familières, mais nous en savons beaucoup moins sur la réponse de figement. Mon travail de ces vingt-cinq dernières années m'a cependant amené à penser que c'est là, dans la réponse de figement, que se trouve la clé permettant d'élucider le mystère du traumatisme chez l'homme.

La nature a développé la réponse de figement pour deux bonnes raisons. La première, c'est qu'elle constitue une stratégie de la dernière chance. Cela revient à «faire le mort»¹. Si l'on reprend l'exemple du jeune impala, le guépard peut décider de traîner sa proie «morte» à l'abri des autres prédateurs ou jusqu'à son repaire où il partagera cette nourriture avec ses petits. Pendant ce temps, l'impala pourra profiter d'un moment d'inattention du guépard pour sortir de son état de figement et prendre la fuite. Hors de danger, l'impala secouera littéralement les résidus de la réponse de figement et reprendra le plein contrôle de son corps. Il retournera à une vie normale comme si «rien ne s'était passé». La deuxième raison, c'est que, grâce à la réaction de figement, l'impala (ou l'être humain) entre dans un état modifié de conscience où aucune douleur n'est ressentie. Ainsi, il ne souffrira pas s'il est déchiqueté par les crocs et les griffes acérées du guépard.

La plupart des cultures modernes voient de la faiblesse, voire de la lâcheté, dans cette reddition instinctive face à la menace. Sous ce jugement de valeur se cache la peur profonde de l'homme vis-à-vis de la réaction de figement qui lui fait penser à la mort. Ce rejet est compréhensible, mais nous le payons d'un prix élevé. Physiologiquement, l'aptitude à entrer et sortir du figement est la clé qui permet d'éviter les effets nocifs du traumatisme. Cette aptitude est un cadeau de la nature.

1. NdT: Littéralement: «*To play opossum*»: jouer l'opossum / petit marsupial carnivore d'Amérique connu pour utiliser cette «stratégie» de figement fréquemment.

POURQUOI SE TOURNER VERS LE MONDE SAUVAGE ?
PARCE QUE LE TRAUMATISME EST PHYSIOLOGIQUE

*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'une panthère,
résonnent encore dans notre système nerveux.*

Paul Shepard¹

La clé de la guérison des symptômes traumatiques réside dans la physiologie. Lorsqu'ils sont confrontés à une menace qui ne peut être ni affrontée ni évitée, l'homme et l'animal utilisent la réponse de figement. Il est fondamental de comprendre que cette réponse est involontaire. Cela signifie simplement que le mécanisme physiologique qui la gouverne se trouve dans la partie primitive et instinctuelle de notre cerveau et n'est pas sous notre contrôle conscient. C'est pourquoi je pense que l'étude du comportement animal est essentielle à la compréhension et à la guérison du traumatisme humain.

Les parties instinctuelles – et donc hors du contrôle volontaire – du cerveau de l'homme sont quasiment identiques à celles des autres mammifères et à celles des reptiles. Notre cerveau comporte trois systèmes ou trois niveaux incorporés. Ces trois parties sont communément appelées 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 certains animaux, comme l'impala, évitent le traumatisme. Je vais plus loin : je crois que la clé de la guérison des symptômes traumatiques se trouve dans notre capacité à imiter la fluidité des animaux sauvages lorsque, après être passés à travers la réponse de figement, ils retrouvent mobilité et efficacité.

1. *The Others – How Animals Made Us Human*. Island Press, 1996. Littéralement : Les Autres – Comment les Animaux firent de nous des Humains.

Contrairement aux animaux, les êtres humains ont bien des difficultés à évaluer s'il vaut mieux fuir ou combattre. Ce dilemme vient en partie du fait que notre espèce est parfois dans le rôle de prédateur et parfois dans celui de proie. Les hommes préhistoriques, bien que chasseurs, passaient chaque jour de longues heures serrés les uns contre les autres dans de froides cavernes sachant qu'ils pouvaient à tout moment être déchiquetés d'un coup de dent.

Leurs chances de survie ont augmenté lorsqu'ils se sont rassemblés en groupes plus importants, ont découvert le feu et inventé des outils qui, pour la plupart, leur ont servi à chasser et à se défendre. Cependant, le souvenir phylogénique d'être des proies est resté gravé dans le cerveau de l'homme. Manquant à la fois de la rapidité de l'impala et des crocs mortels du guépard, l'être humain anticipe mal, avec son cerveau rationnel, la réponse instinctuelle de survie la mieux adaptée. Cette ambiguïté entre deux comportements, celui de prédateur ou celui de proie, l'a rendu particulièrement vulnérable aux effets du traumatisme. Des animaux tels que l'impala, agile et rapide, savent qu'ils ne sont que des proies et connaissent bien leurs réponses de survie. Ils sentent ce qu'ils doivent faire et ils le font. De la même manière, sa course rapide et ses dents acérées donnent totale confiance au guépard.

Le choix n'est pas si évident pour l'animal humain. Lorsqu'il est confronté à une situation qui met sa vie en danger, son cerveau rationnel peut le rendre confus et prendre le dessus sur ses pulsions instinctives. Même si cette primauté a été acquise pour de bonnes raisons, la confusion qui l'accompagne plante le décor de ce que j'appelle le « complexe de Méduse », le drame du traumatisme.

Comme dans le mythe grec de Méduse, la confusion qui survient lorsque l'homme regarde la mort dans les yeux le transforme en pierre. Il se fige littéralement de peur, ce qui engendre l'apparition des symptômes traumatiques.

Le traumatisme se répand partout dans la vie actuelle et il n'y a pas que les soldats, les victimes d'abus ou d'agressions qui le subissent. La plupart d'entre nous en sont également victimes. On peut trouver un très large éventail de causes au traumatisme, causes qui souvent ne sont plus accessibles à notre conscience. On retiendra les catastrophes naturelles (tremblements de terre, tornades, inondations, incendies...), l'exposition à la violence, les accidents, les chutes, les maladies graves, les pertes affectives (comme celle d'un être aimé), les interventions chirurgicales,

les traitements médicaux et dentaires, les accouchements difficiles et même un niveau de stress élevé durant la grossesse.

Heureusement, comme nous sommes des êtres instinctuels capables de ressentir, de réagir et de réfléchir, nous possédons une aptitude innée à guérir de toutes les blessures liées au traumatisme. De la même façon, je suis convaincu que la communauté internationale peut guérir des traumatismes à grande échelle que sont les guerres et les catastrophes naturelles.

C'EST UNE QUESTION D'ÉNERGIE

Ce n'est pas l'événement déclencheur lui-même qui provoque les complications du traumatisme. Elles proviennent en réalité du reliquat d'énergie qui, n'ayant pu être transformé et déchargé, reste piégé dans le système nerveux d'où il provoque des ravages sur nos corps et nos esprits. Les symptômes chroniques, débilitants et souvent déconcertants du stress post traumatique, se développent lorsque nous ne sommes pas en mesure d'achever le processus qui nous fait entrer puis sortir de l'état « d'immobilité » ou de « figement ». Cependant, nous pouvons quand même réussir à sortir de cet état de figement si nous parvenons à initier puis à favoriser notre impulsion innée à revenir à un état d'équilibre dynamique.

Revenons à la poursuite. L'énergie qui se trouve dans le système nerveux du jeune impala lorsqu'il fuit le guépard est celle d'une course à 130 km/h. À l'instant où le guépard lance son assaut final, l'impala s'écroule. De l'extérieur, il paraît immobile, mais, intérieurement, son système nerveux reste dans l'activation d'une fuite à 130 km/h. Même s'il paraît être au point mort, le jeune impala vit dans son corps ce qui arriverait à votre voiture si vous poussiez à la fois sur l'accélérateur et le frein. La différence entre la course interne du système nerveux (le moteur) et l'immobilité externe 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. Pour vous aider à imaginer la puissance de cette énergie, imaginez-vous faisant l'amour à votre partenaire et qu'au bord du climax une force extérieure vous interrompt soudainement. Multipliez maintenant ce sentiment de blocage par cent et vous

aurez une idée de la quantité d'énergie éveillée par une expérience qui menace votre survie.

Un être humain (ou un impala) qui a vécu une menace vitale doit libérer toute l'énergie mobilisée afin de transformer cette expérience menaçante, faute de quoi il en deviendra une « victime ». L'énergie résiduelle ne disparaît pas « tout simplement ». Elle persiste dans le corps et peut provoquer une large variété de symptômes tels que l'anxiété, la dépression, des problèmes psychosomatiques ou comportementaux. Ces symptômes sont le moyen qu'utilise l'organisme pour contenir (ou enclorre) l'énergie résiduelle non libérée.

Les animaux sauvages libèrent instinctivement toute cette énergie comprimée et développent rarement des symptômes. Les êtres humains sont malhabiles dans ce domaine et lorsqu'ils n'arrivent pas à libérer ces forces, ils deviennent victimes du traumatisme. Parfois, leurs tentatives manquées pour arriver à libérer ces forces les amènent à rester braqués sur elles. Telle une mouche attirée par une flamme, ils peuvent, inconsciemment et de façon répétitive, créer des situations afin d'essayer de se libérer du traumatisme. Faute d'outils et de ressources appropriés, ils échouent le plus souvent et restent prisonniers de leurs peurs et de leurs angoisses, perpétuellement incapables de vivre en paix avec eux-mêmes et leur environnement.

De nombreux anciens combattants et victimes de viol connaissent trop bien ce scénario. Ils peuvent passer des mois ou même des années à parler de leurs expériences, à les revivre et à exprimer leur colère, leur peur et leur tristesse. Mais tant qu'ils ne transforment pas les réponses primitives de figement et qu'ils ne libèrent pas l'énergie résiduelle bloquée dans leurs corps, ils restent enfermés dans le dédale du traumatisme et continuent à vivre dans la détresse.

Heureusement, les mêmes puissantes énergies qui créent le traumatisme peuvent, si elles sont correctement mobilisées, le transformer et nous propulser alors vers des sommets de bien-être, de maîtrise et même de sagesse. Le traumatisme, lorsqu'il est résolu, est un cadeau merveilleux qui nous ramène au monde naturel du flux et du reflux, de l'harmonie, de l'amour et de la compassion. Après avoir passé ces vingt-cinq dernières années à travailler avec des personnes traumatisées de presque toutes les façons possibles, je crois que nous possédons la capacité innée de nous guérir, nous et notre monde, des effets débilissants du traumatisme.