

RÉVEILLER LE TIGRE

Peter A. Levine

RÉVEILLER LE TIGRE

Guérir le traumatisme

Préface de Boris Cyrulnik

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

Couverture : Studio Dunod

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés
pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé
afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 %
de nos livres en France et 25 % en Europe
et nous mettons tout en œuvre pour augmenter
cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos
ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, nouvelle présentation 2024

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

ISBN : 978-2-7296-2341-8

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 REFLÈTE 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 bénéfice 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.