

PETER A. LEVINE

Guérir nos traumas



Restaurer la sagesse
du corps grâce
à la Somatic Experiencing®

PAR L'AUTEUR DE
RÉVEILLER LE TIGRE

12 EXERCICES AUDIOS OFFERTS



Peter A. Levine

Guérir nos traumas



Restaurer la sagesse
du corps grâce
à la Somatic Experiencing®



Traduit de l'américain par Nicolas D'Inca



Titre original : *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*
Publié en 2008 sous l'ISBN 978-1-59179-658-9

© Peter A. Levine, 2008

© Stephen W. Porges, 2021 pour la préface de l'édition américaine

© François Le Doze, 2023 pour la préface de l'édition française

Cette traduction est publiée sous licence exclusive de Sounds True, Inc. et de l'Agence Schweiger.

Illustration de couverture : © Sarah Jarrett

Création graphique et mise en page de la couverture : Nord Compo

Ce livre n'est pas destiné à remplacer les recommandations médicales des médecins, des professionnels de la santé mentale ou d'autres prestataires de soins de santé. Les exercices présentés dans ce livre ne constituent pas une forme de psychothérapie et ne sauraient s'y substituer. Si lorsque vous faites les exercices proposés vous ressentez des réactions physiques ou émotionnelles trop intenses, nous vous recommandons de vous adresser à un professionnel.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, 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 » (alinéa 1^{er} de l'article 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.

ISBN : 978-2-494629-20-2

© Éditions Quantum Way 2024 pour la traduction française

ÉDITIONS QUANTUM WAY
4 rue de la République – 69001 Lyon – France
www.editions-quantum-way.com

SOMMAIRE

INTRODUCTION : UN TIGRE NOUS OUVRE LA VOIE	9
1. QU'EST-CE QUE LE TRAUMA ?.....	15
2. CAUSES ET SYMPTÔMES DU TRAUMA	19
3. COMMENT LE TRAUMA AFFECTE LE CORPS	35
4. PROGRAMME DE GUÉRISON DES TRAUMAS EN DOUZE PHASES	43
5. TRAUMAS SEXUELS : GUÉRIR LA BLESSURE SACRÉE.....	83
6. SPIRITUALITÉ ET TRAUMA : LA VOIE DE L'ÉVEIL	93
CONSEILS ET TECHNIQUES UTILES POUR PRÉVENIR LES TRAUMAS.....	97
REMERCIEMENTS.....	107
À PROPOS DE L'AUTEUR.....	109
RESSOURCES	110

*« Si tu fais surgir ce qui est en toi,
Alors ce qui est en toi sera ton salut.
Si tu ne fais pas surgir ce qui est en toi,
Alors ce qui est en toi te détruira. »*

LES ÉVANGILES GNOSTIQUES

INTRODUCTION

UN TIGRE NOUS OUVRE LA VOIE

Depuis maintenant plus de 35 ans, j'étudie le stress et le traumatisme, et j'aide les gens à guérir de leurs effets. On me demande souvent comment je peux travailler sur un sujet aussi morbide que le trauma sans faire un burn-out ou entrer dans une dépression. Ma réponse à cette question est que le fait d'être témoin de la transformation qui s'opère chez les gens lorsqu'ils surmontent leurs traumas s'est avéré une expérience profondément gratifiante et encourageante dans ma vie. Comment cela est-il possible ?

Permettez-moi de commencer ce livre en vous parlant un peu de moi. J'ai débuté ma carrière scientifique dans le milieu intellectuel radical de Berkeley, en Californie, pendant les années 1960. En étudiant les effets du stress accumulé sur le système nerveux, je commençais à envisager que les organismes vivants ont pour la plupart la capacité innée de rebondir après des événements menaçants et stressants. À cette époque, je n'avais aucune connaissance du traumatisme psychologique, puisque le terme ne serait défini sous sa forme moderne que quinze ans plus tard. J'expérimentais différentes techniques de réduction du stress qui faisaient appel à l'idée soi-disant « nouvelle » d'un lien entre le corps et l'esprit.

Au cours de ces premières recherches, un événement singulier s'est produit qui a changé à jamais l'orientation de mon travail. Un psychiatre qui connaissait mes recherches sur le stress m'a demandé de recevoir une de ses patientes, une jeune femme qui souffrait de divers symptômes « psychosomatiques » tels que migraines, syndrome prémenstruel, douleurs chroniques et fatigue, ainsi que de graves crises de panique. Son médecin pensait que cette patiente pourrait bénéficier de l'apprentissage de la relaxation corporelle.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec cette patiente (appelons-la Nancy), elle a d'abord commencé par se détendre, comme prévu. Puis soudain, sans crier gare, elle a paniqué. Terrifié et ne sachant que faire, j'ai vu passer dans mon esprit l'image fugace d'un tigre prêt à attaquer. Cela m'est apparu comme un rêve et, à ce moment-là, je ne savais pas du tout d'où venait cette image.

« Il y a un tigre qui te poursuit, Nancy », ai-je dit sans réfléchir. « Cours et échappe-toi vers ces rochers. Cours pour sauver ta vie ! » À ma grande surprise, le corps de Nancy s'est mis à trembler. Ses joues ont rougi et elle a commencé à transpirer abondamment. Après plusieurs minutes, elle a pris spontanément quelques grandes respirations. Cette réaction, qui était effrayante pour nous deux, l'a submergée par vagues pendant près d'une heure. À la fin du processus, elle s'est trouvée dans un état de calme profond, disant qu'elle se sentait « baignée par des vagues chaudes qui la chatouillaient ».

Nancy m'a rapporté qu'au cours de cette heure, elle avait vu des images mentales d'elle-même à l'âge de quatre ans, maintenue de force et anesthésiée à l'éther pour une amygdalectomie. La peur de l'étouffement qu'elle avait éprouvée durant l'enfance, dont elle s'était souvenue et qu'elle avait revécue au cours de la séance, était terrifiante. Enfant, elle s'était sentie accablée et impuissante. Après une seule séance, toute une série de symptômes handicapants s'est atténuée de façon spectaculaire et elle a pu reprendre le cours de sa vie.

Cette expérience avec Nancy a changé le cours de ma propre vie. Avec le recul, je peux dire que cela a ouvert de nouvelles voies dans mes recherches sur la nature du stress et du trauma. Cela a approfondi ma compréhension de la façon dont les traumatismes affectent le corps et m'a conduit à une nouvelle manière de traiter ses séquelles invalidantes, qui peuvent prendre tant de formes négatives et destructrices.

Les effets d'un trauma non résolu peuvent être dévastateurs. Ils peuvent affecter nos habitudes et notre vision de la vie, entraînant de graves dépendances ou de mauvaises prises de décision. Ils peuvent avoir des répercussions sur notre vie familiale et nos relations

interpersonnelles. Ils peuvent déclencher des douleurs réelles, des symptômes physiques et des maladies. Enfin, ils peuvent conduire à toute une série de comportements autodestructeurs. Mais les traumatismes ne sont pas forcément une condamnation à perpétuité. Après des années de recherche et de travail clinique, j'ai mis au point une approche utilisant des exercices physiques et mentaux qui peuvent aider à nettoyer le corps et l'esprit des effets néfastes des traumatismes. Au cours des trente-cinq dernières années, j'ai été témoin de la transformation de la vie de milliers de personnes qui ont guéri de leurs traumas.

Il s'agit du *Programme de Guérison des Traumas en Douze Phases* que je vais partager avec vous dans le reste de ce livre et dans les exercices audio qui l'accompagnent. En suivant ce programme, vous commencez le processus de guérison dès le premier jour. Et en continuant à le suivre au cours des semaines et des mois à venir, vous pourriez faire l'expérience d'un processus de guérison progressif, qui va vous aider à libérer votre corps et votre esprit des séquelles traumatiques.

Néanmoins, avant d'entrer dans les détails du fonctionnement du programme, il pourrait s'avérer utile d'en savoir un peu plus sur ce qu'est le trauma, comment il affecte le corps et peut causer une telle variété de symptômes. Dans la vue d'ensemble que je vous propose dès les premiers chapitres de ce livre, vous trouverez tout ce que vous avez besoin de savoir pour bien comprendre notre programme, comment et pourquoi il fonctionne.

Avant de commencer les exercices, il est important de lire les explications qui les précèdent. Quand vous serez familiers de la théorie du trauma et comprendrez sa manière de vous affecter, les exercices auront une chance décuplée d'avoir un effet positif sur vos traumatismes non encore résolus.

Je vous propose une vue bien plus détaillée sur mes recherches et la physiologie spécifique au trauma dans mon livre le plus connu, *Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme*¹. Si vous souhaitez davantage

1. Peter Levine, *Réveiller le tigre*, préface de Boris Cyrulnik, InterEditions, 2019.

de connaissances théoriques et d'études de cas pratiques, si vous voulez en savoir plus sur les aspects scientifiques qui soutiennent l'efficacité de ce programme, je vous renvoie à cet ouvrage. Il présente en outre un grand nombre d'histoires inspirantes de personnes qui ont fait l'expérience d'une guérison majeure de leurs traumas passés. J'aimerais vous rassurer, quoi qu'il en soit, vous trouverez bien ici dans ce livre tout ce dont vous avez besoin pour vous assurer de la réussite du *Programme de guérison des traumas en douze phases*.

Il y a encore une chose que j'aimerais partager avec vous avant de débiter.

Dans presque toutes les traditions spirituelles, la souffrance est considérée comme une porte vers l'éveil. En Occident, ce lien peut être observé dans l'histoire biblique de Job, ainsi que dans la nuit noire de l'âme du mysticisme médiéval. Le pouvoir transformateur de la souffrance trouve peut-être son expression la plus claire dans les Quatre Nobles Vérités exposées par le Bouddha. Bien que la souffrance et le traumatisme ne soient pas identiques, la vision du Bouddha sur la nature de la souffrance peut constituer un puissant miroir pour réfléchir aux effets du traumatisme dans votre vie. L'enseignement fondamental du Bouddha offre des conseils pour guérir nos traumas et retrouver un sentiment de plénitude.

La première vérité, enseignée par le Bouddha à ses disciples, est que *la souffrance fait partie de la condition humaine*. Si nous essayons simplement d'éviter de nous confronter à des expériences douloureuses, il n'y a aucun moyen d'entamer le processus de guérison. En fait, ce déni crée les conditions mêmes qui favorisent et prolongent les souffrances *inutiles*.

La deuxième noble vérité affirme que nous devons découvrir *pourquoi* nous souffrons. Nous avons à cultiver le courage de regarder en profondeur, avec clarté et courage, notre propre souffrance. Nous partons souvent du principe tacite que toutes nos souffrances proviennent d'événements passés. Or, quelle que soit l'origine du

Introduction

traumatisme, la vérité profonde est que notre souffrance est plus étroitement liée à la façon dont nous gérons les effets de ces événements passés *dans notre présent*.

La troisième noble vérité est que *la souffrance peut être transformée et guérie*. Pour ceux d'entre nous qui ont été traumatisés, cela peut représenter un acte de foi monumental, mais nous pouvons nous remettre d'un traumatisme. En effet, mon expérience d'aide à la guérison des traumas m'a montré que nous possédons une *capacité innée de guérison*.

La quatrième noble vérité établit qu'une fois identifiée la cause de notre souffrance, nous devons trouver *un chemin approprié pour en sortir*. Je crois que les exercices que j'ai développés et que vous apprendrez dans ce *Programme de guérison des traumatismes en douze phases* peuvent servir de chemin pour sortir de la souffrance, et vous aider à redécouvrir les merveilles simples de la vie.

QU'EST-CE QUE LE TRAUMA ?

Le traumatisme est sûrement la cause de souffrance humaine la plus évitée, ignorée et niée, qui demeure à ce jour incomprise et non traitée. Lorsque j'utilise ce mot, je parle des symptômes souvent handicapants dont souffrent de nombreuses personnes à la suite d'expériences *perçues* comme terrifiantes ou mettant leur vie en danger. Récemment, le terme « trauma » a été utilisé comme une expression à la mode pour remplacer le stress quotidien, comme dans la phrase « J'ai eu une journée traumatisante au travail ». Cependant, cet usage nous égare totalement. Car s'il est vrai que tous les événements traumatiques sont stressants, tous les événements stressants ne sont pas traumatisants.

UNIQUE POUR CHAQUE INDIVIDU

En matière de trauma, il n'y a pas deux personnes identiques. Ce qui s'avère néfaste à long terme pour une personne peut être un défi exaltant pour une autre.

De nombreux facteurs interviennent dans la grande diversité des réactions face à la menace. Ces réactions dépendent du patrimoine génétique, des antécédents traumatiques de l'individu, voire de sa dynamique familiale. Il est essentiel d'appréhender ces différences.

Le simple fait de savoir que certains types d'expériences vécues dans la petite enfance peuvent gravement diminuer notre capacité à nous adapter et à être présents dans le monde peut suffire à susciter en nous de la compassion et du soutien. Et cela nous évite un jugement sévère, à la fois pour nous-même et pour les autres.

La chose la plus importante que j'ai apprise sur les traumas est peut-être que les gens, en particulier les enfants, peuvent être bouleversés par ce que nous considérons d'habitude comme des événements de la vie quotidienne. Jusqu'à récemment encore, notre compréhension du trauma se limitait aux soldats en état de choc de retour de la guerre, aux victimes d'agressions sexuelles ou de violences graves, et aux personnes ayant subi des accidents et des blessures catastrophiques. Cette vision étroite ne pourrait être plus éloignée de la vérité.

Le fait est qu'au fil du temps, une série d'incidents apparemment mineurs peut avoir un effet néfaste sur une personne. *Un traumatisme ne doit pas nécessairement découler d'une catastrophe majeure.* Parmi les événements déclencheurs les plus courants, on peut inclure :

- Les accidents de voiture (même une collision mineure).
- Les interventions médicales invasives (même de routine).
- La perte des êtres chers.
- Les catastrophes naturelles, comme les tremblements de terre ou les ouragans.

Même une chute de vélo peut déborder les capacités d'adaptation d'un enfant, dans certaines circonstances. Nous discuterons desquelles plus tard. Pour l'instant, je dirais juste que nous avons, presque tous, fait l'expérience d'une forme de trauma, directement ou indirectement.

Pour cette raison, je crois sincèrement que tout le monde pourrait bénéficier de notre *Programme de guérison des traumas en douze phases*, à la lecture et à l'audio.

Qu'est-ce que le trauma ?

Les gens me demandent souvent de définir le *traumatisme*. Après quarante ans dans ce domaine, c'est toujours un défi. Ce dont je suis sûr, c'est que nous sommes traumatisés lorsque notre capacité d'ajustement face à une menace *perçue* est débordée, submergée. Cette incapacité à répondre de manière adéquate à la situation peut nous impacter d'une façon directe et évidente, mais aussi de manière plus subtile.

Le trauma peut, en effet, nous affecter, mais ne pas se manifester pendant des années. Par exemple, un vétéran de guerre traumatisé qui bondit chaque fois qu'une voiture pétarade est clairement en train de réagir à son expérience passée, aux coups de feu qu'il a entendus sur le champ de bataille. Quand une personne qui a souffert de torture et d'enfermement est couverte de sueur froide lorsqu'elle prend un ascenseur bondé, il est tout aussi facile de faire le lien. Toutefois, nombre d'entre nous, si ce n'est la plupart, qui ont été submergés par une série d'évènements moins dramatiques, ont des réactions qui ne sont pas si évidentes.

Pour résumer, le trauma est essentiellement une perte de connexion, avec nous-même, notre corps, notre famille, les autres et le monde qui nous entoure. Cette déconnexion est souvent difficile à reconnaître, parce qu'elle ne se produit pas d'un seul coup. Elle peut arriver au fur et à mesure, sur une longue période, et nous nous adaptons à ces changements subtils parfois même sans les remarquer. Ce sont les effets masqués du trauma, ceux que la plupart d'entre nous gardons cachés. Nous pouvons avoir la sensation diffuse que quelque chose ne tourne pas rond, sans jamais nous rendre complètement compte de ce qui est en train de se passer ; à savoir, le travail de sape de notre estime et de notre confiance en soi, de notre sensation de bien-être et de notre connexion à la vie.

Nos choix se restreignent à mesure que nous évitons certaines émotions, certaines personnes, situations ou endroits. Cette restriction progressive de notre liberté a pour résultat la perte de notre vitalité, alors que la possibilité de réaliser nos rêves s'amenuise.

UN NOUVEAU REGARD SUR LA GUÉRISON

Le domaine de la médecine psychiatrique a fait le choix de voir nombre d'effets à long terme des traumas comme une maladie incurable, contrôlable en partie seulement avec des médicaments ou par la gestion des comportements. Je ne suis pas d'accord. Bien que la médication puisse parfois s'avérer plutôt utile, elle est en soi insuffisante.

En ayant travaillé avec les personnes traumatisées pendant plus de trois décennies, je suis parvenu à la conclusion selon laquelle les êtres humains sont nés avec une capacité naturelle à triompher du trauma. Je ne crois pas seulement que nous sommes capables d'en guérir, mais que le processus de guérison peut servir de puissant catalyseur pour un éveil profond, une porte ouverte sur une transformation émotionnelle et authentiquement spirituelle. Je n'ai aucun doute quant à notre capacité à apprendre comment guérir et prévenir la plupart des dégâts causés par le trauma, à l'échelle d'une personne, d'une famille, d'une communauté et même à l'échelle d'un pays tout entier. Et ce faisant, nous allons développer notre pouvoir d'atteindre nos rêves les plus élevés, sur les plans individuel et collectif.

Guérir nos traumatismes

«Les traumatismes psychiques font partie de la vie, mais ils ne doivent pas être une condamnation à perpétuité.»

Qu'est-ce qu'un traumatisme ? Comment affecte-t-il notre corps ? Quels en sont les symptômes ? Peut-on en guérir et s'en prémunir ?

Anxiété, dépression, douleurs physiques, fatigue et maladies chroniques, alcoolisme, toxicomanie ou comportements à risque sont pour la plupart les conséquences d'accidents, de catastrophes ou de traumatismes survenus dans le passé et bien souvent dans l'enfance.

Ce sont également les signes visibles de ce qu'on appelle aujourd'hui un **trouble de stress post-traumatique**.

Après le succès planétaire de son ouvrage «**Réveiller le tigre**», Peter A. Levine nous donne, dans ce petit guide essentiel, les clés de la guérison des traumatismes avec des explications claires et un programme en 12 phases, issu de la Somatic Experiencing® qu'il a créée. Chaque phase est accompagnée d'exercices guidés et d'audios téléchargeables.

Que vous soyez «victime» de traumatismes, témoin, aidant proche, ou soignant, ce livre est une ressource précieuse et indispensable.

PETER A. LEVINE est docteur en biophysique médicale et en psychologie. Psychothérapeute spécialiste des traumatismes psychiques, il a créé la *Somatic Experiencing®*, une approche de guérison des traumatismes basée sur la conscience du corps. Il a également fondé le Somatic Experiencing Trauma Institute.

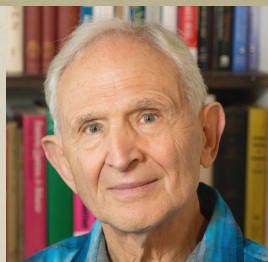


Image de couverture © Sarah Jarrett
© Sarah Rogers



Éditions Quantum Way
Prix : 18,90 € TTC France

ISBN 978-2-494629-20-2



9 782494 629202