



# Cours d'introduction à la SOMATIC EXPERIENCING® (SE)

Guérir le traumatisme selon le Dr. Peter A. Levine

Avec Dominique Dégranges\*, CH



**P**endant presque 50 ans Dr. Peter A. Levine, biologiste, physicien et psychologue, s'est consacré à l'étude du stress et du traumatisme. La «SOMATIC EXPERIENCING®» (SE) est le résultat de ses recherches en psycho-physiologie pour une forme spécifique de guérison du traumatisme. Depuis quelques années la SE s'est révélée être un outil très précieux. Dominique Dégranges est depuis de nombreuses années l'un des professeurs les plus appréciés pour la formation de la SE en Suisse.

«Un traumatisme est lié au système nerveux. A travers des événements dramatiques celui-ci a perdu sa flexibilité naturelle. Nous devons donc l'aider à retrouver toute sa force et ses possibilités.»

Dr. Peter A. Levine

La «Somatic Experiencing®» est un modèle clair (Containment Model) qui se distingue de beaucoup des autres approches thérapeutiques encourageant la libération du traumatisme par son revécu émotionnel au moyen de méthodes de catharsis. Du point de vue du Dr. Levine il ne peut alors s'agir que d'un soulagement temporaire. Derrière ce stress psycho-physiologique se cachent d'énormes énergies émotionnelles qui ne sont pas prises en considération. Il existe, selon le Dr. Levine, un risque important que le revécu cathartique d'une expérience soit plus traumatisant que curatif et puisse encore favoriser une plus grande dissolution et fragmentation de la personnalité.

Dans le modèle SE la réponse traumatique est vue comme une défense corporelle (immobilisation) que l'organisme met en place pour se protéger d'une situation momentanément ingérable, et pour laquelle les mécanismes habituels de défense (essentiellement les réactions de fuite et d'attaque) ne peuvent fonctionner. Cette réaction d'immobilisation qui devrait être temporaire, ce qu'elle est chez l'animal, se perpétue chez l'homme et devient «fixée» et détachée du traumatisme originel.

L'idée «révolutionnaire» - de la «Somatic Experiencing», est donc de remonter à la

source «somato-sensorielle» du trouble post-traumatique, source qui n'est en réalité ni cognitive ni émotionnelle.

Pour Peter A. LEVINE, c'est en prenant conscience de cette perception défensive inscrite dans le corps et en la transformant grâce à une technique basée sur un modèle «éthologique» du traumatisme («les 3 F en anglais: Fight / Flight / Freeze responses» fuite, attaque, figement), que le sujet peut dès lors réellement «guérir» et développer de nouveaux modèles adaptatifs. Notre système nerveux central comporte trois systèmes incorporés communément appelés 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 les animaux évitent les séquelles traumatiques.

Peter A. LEVINE pense que c'est dans la réponse «FREEZE» - immobilisation ou figement - qu'il faut rechercher la clé de la compréhension et du traitement des symptômes post traumatiques chez l'être humain. En effet, l'éthologie suggère que l'aptitude à entrer et sortir de cette réponse naturelle d'immobilité permet d'éviter les séquelles du traumatisme. Cette clé se trouve dans la capacité à imiter la fluide adaptation des animaux sauvages lorsqu'ils traversent la réponse d'immobilité et redeviennent mobiles et efficaces.

Nous possédons cette capacité innée de guérir des plus invalidantes blessures du traumatisme parce que, même si nous l'avons parfois un peu oublié, nous sommes des êtres instinctuels dotés du pouvoir de ressentir et de réagir comme les animaux, capacité à laquelle s'est ajoutée récemment (Sapiens n'a que quelques dizaines de milliers d'année!) la capacité de réfléchir.

## Date

### SE Intro à Lausanne:

31 janvier au 2 février 2020  
(du jeudi au samedi)

## Durée des cours

10.00 - 13.00 et 14.30 - 17.30  
en tout 18 heures de cours

Prix 700 CHF

Langue Français

## Qui

Toute personne intéressée à savoir comment mieux réagir dans une situation de trauma, actuelle ou passée: Médecins, professionnels de la santé, psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, enseignants, directeurs d'institution.

## Conditions des cours

L'inscription écrite et signée avec le talon ci-joint est définitive. Une annulation jusqu'à 21 jours avant le début du cours signifie le paiement de Fr. 100.- pour frais administratifs (retenus sur le remboursement des frais des cours). Après ce délai, le montant du cours est dû en entier. Toutefois, si la personne inscrite trouve un remplaçant les frais sont annulés. La conclusion d'une assurance d'annulation est l'affaire des participants.

Ce n'est pas l'événement qui est à l'origine des séquelles du traumatisme. Ces séquelles sont dues aux reliquats de la réaction d'immobilisation qui s'est produite lors de l'événement, elles se développent lorsque nous ne sommes pas en mesure d'achever le processus nous faisant sortir de cette réaction d'immobilisation.

Les êtres humains ont en partie perdu l'accès à cette capacité et lorsque nous ne sommes pas en mesure de libérer ces forces puissantes, nous devenons les victimes du traumatisme. Ce que nous devons apprendre des animaux pour guérir le traumatisme est le moyen d'accéder à ces ressources instinctuelles.

La «Somatic Experiencing®» utilise ce que Peter A. LEVINE appelle le «Felt sense» (le «ressenti corporel», notion empruntée à Eugène GENDLIN) qui nous permet d'apprendre, comme les animaux, le font spontanément à ne plus être une seconde fois victime d'un événement traumatique.

## «Nous possédons cette capacité innée de guérir des plus invalidantes blessures du traumatisme.»

Dr. Peter A. Levine

La SE s'applique également dans toute une série de troubles d'origine anxieuse tels que les troubles «paniques», certaines formes de maladies psychosomatiques (migraines, asthme, hypertension, colon irritable, cystites...), les syndromes douloureux chroniques (fibromyalgie, fatigue chronique, ...) et certains troubles de personnalité.

«Somatic Experiencing®» peut être intégrée dans différents modèles, cependant elle offre des spécificités qui la rendent particulièrement efficace dans le domaine du traumatisme. Son modèle conceptuel permet de comprendre:

1. Comment le corps, instinctivement (et donc tout à fait inconsciemment) se mobilise pour se défendre face à ce qu'il vit comme une agression par les trois réactions instinctuelles de «fuite, attaque et figement» (les 3 F: Fight, Flight, Freeze);
2. Comment l'immense énergie de survie mobilisée est souvent bloquée dans le corps et entraîne le fait que le client se verrouille en mode de «survie»;
3. Comment le système nerveux autonome lie cette énergie sous forme de symptômes;
4. Comment le traumatisme ne peut se résoudre qu'avec l'achèvement des cycles biologiques bloqués;
5. Pourquoi le thérapeute doit aider son client à «penduler» entre l'effet apaisant des ressources et l'effet activant du matériel traumatique;
6. Pourquoi, lorsqu'on travaille un traumatisme, aller plus lentement et plus doucement est aller plus vite et plus efficacement.

**\*Dominique Dégranges** enseigne la thérapie craniocervicale biodynamique selon Franklyn Sills ainsi que le traitement des traumatismes pré-, péri- et postnataux selon Ray Castellino au "Da-Sein Institut" de Winterthur. Il a suivi une formation de Somatic Experiencing avec Peter Levine et est co-responsable, avec Steve Hoskinson, de la formation francophone à la Somatic Experiencing en Suisse.

Le but de la formation est d'apprendre, entre autre, aux thérapeutes

- a) À évaluer le contexte dans lequel se produit l'événement traumatique;
- b) À apporter les premiers secours;
- c) À évaluer le moment adéquat pour aborder le traumatisme sans re-traumatiser le patient;
- d) À faciliter immédiatement une évolution positive des symptômes;
- e) À travailler de manière non séquentielle afin de nettoyer le processus traumatique;
- f) À aider le client à participer lui-même à son processus de guérison;
- g) À permettre au client de gérer de petites quantités d'activation sans craindre la dissociation;
- h) À réparer les «frontières du client» et créer ainsi chez lui un sentiment de sécurité;
- i) À relâcher doucement les tensions physiques du client, dans sa structure tendino-musculaire;
- j) À diminuer le choc afin de faciliter l'intégration et la dissipation du traumatisme;
- k) À créer une «oasis de sécurité» pour les personnes avant de commencer à travailler le traumatisme;
- l) À mettre en place des expériences correctrices pour neutraliser les événements qui ont envahi la personne;
- m) À éteindre les déclencheurs spécifiques en les couplant avec des ressources;
- n) À utiliser l'énergie bloquée dans le traumatisme pour en faciliter la transformation.

«Somatic Experiencing®» est enseigné en Suisse depuis 1997. Un cours d'introduction de trois jours est obligatoire pour une admission à la formation de la «SE». Comme le nombre de participants à la formation de trois ans est limité, la direction des cours se réserve le droit, le cas échéant, de décider qui des intéressés sera admis. En principe c'est la date de arrivée des inscriptions qui fait foi pour l'admission à la formation.

**INSCRIPTION:** Je m'inscris définitivement selon les conditions mentionnées à la page précédente, au cours d'introduction «SOMATIC EXPERIENCING à Lausanne» avec Dominique Dégranges du 31 janvier au 2 février 2020:

Nom ..... Prénom .....

Rue ..... Numéro postal/Localité .....

Profession ..... Téléphone .....

E-Mail ..... Fax .....

Lieu et date ..... Signature .....

Connaissance en SE .....

Inscription à envoyer au: Zentrum für Innere Ökologie AG, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich •  
Fax: 044 – 218 80 89 • Téléphone: 044 – 218 80 80 • E-Mail: info@polarity.ch • www.polarity.ch