

Peter A. Levine «Guérir par-delà les mots. Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être» InterEditions, 2014 Paris

*«On peut probablement faire l'hypothèse qu'une majorité des maladies de l'homme moderne est due à des traumatismes non résolus.»*

Peter A. Levine, docteur en sciences médicales et biologiques, docteur en psychologie, consultant pour la NASA lors du développement de la première navette spatiale, a créé Somatic Experiencing, une méthode de travail avec le trauma basée sur la conscience du corps. Il a fondé le Somatic Experiencing Trauma Institute. Son premier ouvrage, «Réveiller le tigre», dont la version originale a paru en 1997, est devenu un best-seller et un livre incontournable pour les thérapeutes. La traduction de son deuxième livre, dont le titre français est «Guérir par-delà les mots. Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être», vient de paraître.

Dans la première partie de cet ouvrage (chapitres 1-7), Peter A. Levine présente les fondements théoriques de sa compréhension du traumatisme et de son approche de la guérison.

L'éthologie et les neurosciences y jouent un rôle important puisque, pour l'auteur, le traumatisme se produit d'abord et avant tout dans le corps, et il résulte d'un mécanisme de survie déclenché dans une situation menaçante.

Dans le monde animal, il y a trois réactions possibles face au danger: attaquer, fuir ou faire semblant d'être mort (figement).

La plupart du temps, une fois hors de danger, les animaux paraissent de ne pas présenter de séquelles suite à ces réactions, ce qui a amené Peter A. Levine à construire une hypothèse selon laquelle notre corps est biologiquement programmé pour pouvoir vivre une situation de danger, mais aussi pour retrouver par lui-même son équilibre.

Cependant, si l'organisme, pour une raison ou une autre, ne peut pas sortir naturellement de l'état de figement, il s'effondre dans l'impuissance. «... le traumatisme a lieu quand nous éprouvons une peur intense et sommes limités physiquement (ou bien pris au piège). Nous nous figeons dans la paralysie et/ou nous nous effondrons dans l'impuissance accablante.» L'effondrement est tout aussi symbolique que physique.

Pour Peter A. Levine, la clé du travail avec le traumatisme consiste à séparer la sensation de l'immobilité (une réaction biologique de survie) de la peur.

Cette compréhension, ainsi que l'expérience clinique, conduit l'auteur à privilégier la thérapie «du bas vers le haut», de la perception corporelle vers la conscience et le langage. Le travail avec le corps consiste à réactiver, en quelque sorte, le processus naturel qui permet de sortir de l'état de figement. L'auteur donne des exemples d'exercices qui permettent d'élargir notre conscience corporelle au chapitre «La connexion corps-esprit».

La deuxième partie du livre (chapitres 8-9) porte ce titre significatif: «Ce que le corps raconte au-delà de l'esprit». Des cas cliniques y sont présentés, avec des références au fonctionnement du système nerveux.

Une observation a joué un rôle primordial dans l'élaboration du Somatic Experiencing: quand les mammifères sortent de l'état de figement, cela est

accompagné d'un tremblement. Il se produit une sorte de décharge d'énergie au niveau du système nerveux, et c'est précisément cette décharge qui permet au corps de retrouver son équilibre. Pour un être humain, la présence d'une autre personne pleine de compassion et de bienveillance facilite clairement ce processus.

Peter A. Levine nous introduit d'une manière absolument passionnante à la compréhension biologique du traumatisme.

«Les énergies de survie sont organisées dans le cerveau et s'expriment spécifiquement sous forme d'états de tensions musculaires qui nous préparent à l'action. Mais quand nous sommes activés à ce niveau et que le contexte nous empêche d'achever cette action – de combattre ou de fuir –, le système évolue vers un figement ou un effondrement, et cette tension énergétique reste bloquée dans nos muscles. Ces tensions musculaires inutilisées ou utilisées en partie vont ensuite déclencher un flux d'impulsions nerveuses qui va remonter la moelle épinière jusqu'au thalamus (station de relais centrale pour les sensations) puis vers d'autres parties de cerveau (en particulier l'amygdale) et envoyer des signaux continus de danger et de menace. Autrement dit, si nos muscles et nos tripes sont bloqués dans un état de préparation au danger, notre esprit va nous communiquer que nous avons quelque chose à craindre. Et si nous ne parvenons pas à localiser la cause de notre détresse, nous allons continuer à en chercher une. (...) De fait, si nous ne parvenons pas à trouver une explication à ce que nous ressentons, nous allons certainement finir par en fabriquer une ou plusieurs. (...) Notre esprit restera agité et obsédé par la recherche de causes dans le passé, tout en redoutant l'avenir. Nous resterons tendus et sur nos gardes, ressentant de la peur, de la terreur et de l'impuissance parce que notre corps continuera d'envoyer des signaux de danger à notre cerveau. Notre intellect pourra être «d'accord» ou non, mais ces drapeaux rouges ne disparaîtront pas avant que le corps n'ait achevé son parcours. C'est ainsi que nous sommes faits – c'est notre nature biologique, inscrite profondément dans notre cerveau et notre corps.»

Dans la troisième partie (chapitres 10-11) de son livre, Peter A. Levine approfondit sa vision de l'être humain comme organisme, entité où le corps, la sphère émotionnelle, la pensée et la dimension spirituelle sont reliés. La conscience corporelle est un outil qui permet de faire l'expérience de soi en tant que globalité. La sensation est le point de rencontre entre l'esprit et le corps.

La quatrième partie (chapitres 12-13) contient la réflexion sur le soi incarné et le lien entre le traumatisme et la spiritualité. Le livre de Peter A. Levine commence par la description d'une expérience potentiellement traumatique qu'il a vécue lui-même. Un jour, en allant chez un ami, il a été renversé par une voiture. Il fait référence à son vécu de cet accident tout au long du livre, et il en parle aussi dans les derniers chapitres.

Comme il avait l'habitude de travailler avec le stress post-traumatique, il a pu, avec beaucoup de précision et de finesse, décrire son expérience, mais c'est avant tout l'habitude de se référer à son ressenti corporel qui lui a probablement permis d'éviter le traumatisme; au lieu de l'accabler, cette expérience l'a transformé. Il s'est senti plus sûr de lui, plus fort, plus ouvert. Peter A. Levine parle de l'importance de la conscience incarnée et de son aspect préventif face au traumatisme. *«L'incarnation consiste à être capable, grâce à la conscience, de ressentir sans aucune entrave les sensations physiques ambiantes d'énergie et de vitalité quand elles pulsent dans nos corps. C'est là que l'intelligence et le corps, la pensée et le sentiment, la psyché et l'esprit se tiennent ensemble, soudés dans une unité expérientielle*

*indifférenciée.»*

Beaucoup de clients de Peter A. Levine décrivaient des expériences profondes et durables de compassion, de paix et de plénitude, suite au travail sur le traumatisme. Le livre de Peter A. Levine est passionnant, riche d'associations intéressantes et novatrices. Son approche de la guérison des traumatismes est pour moi une des plus intéressantes qui soient. Elle peut avoir une place importante dans le traitement des troubles anxieux persistants. Elle s'inscrit parfaitement dans la lignée des psychothérapies humanistes.