

Le traumatisme, suis-je concerné ?

« 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 évènement passé dont vous ne vous souvenez peut-être même plus.

Vous n'êtes pas le seul, vous n'êtes pas fou. »

Peter Levine

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU TRAUMATISME ?

Psycho-émotionnel

- Anxiété
- Crises d'angoisse
- Etats dépressifs
- Burn-out
- Expression émotionnelle excessive ou retenue
- TOC, phobies...

Physiques, corporels

- Insomnie
- Migraines, vertiges
- Maux de dos
- Douleurs chroniques et tensions psychosomatiques
- Bruxisme
- Impatience des membres...

Relationnel

- Irritabilité
- Sensation d'isolement
- Jalousie excessive
- Dysfonctionnements sexuels
- Conflits interpersonnels...

Peter Levine, fondateur de la SE®

Docteur en biophysique médicale et en psychologie, Peter Levine a travaillé avec la NASA en tant que **consultant spécialiste du stress**.

Peter Levine étudie scientifiquement la capacité naturelle des animaux à sortir de l'état de figement et à s'en libérer instinctivement sans traumatisme. C'est **cette capacité, appelée résilience**, que l'homme a perdue au fil des âges. En transposant ses découvertes du monde animal à l'être humain, il a créé la SE® et l'enseigne avec succès depuis plus de 40 ans.

Sa pratique mondiale est diffusée via des conférences, des formations et des publications, dont son livre de référence : « Réveiller le tigre ».

Où trouver un praticien ?

Sur le site de l'Association des Praticiens Francophones de la Somatic Experiencing :

<http://www.apf-somatic-experiencing.com>



Loi 1901: Déclarée sous le N° W691073467 - Préfecture de Paris

Nathalie Cheval

06.04.17.83.93

phoenix44.acc@gmail.com

Séance Individuelle 1h

SE®



Somatic Experiencing

« Comment le corps dissipe
le traumatisme et restaure
le bien-être »

Peter Levine

Fondateur de la Somatic
Experiencing

Le processus du traumatisme

« Le traumatisme n'est pas dans l'évènement en soi, mais dans le système nerveux de l'individu qui l'a vécu. »

Peter Levine

Le traumatisme est le résultat d'un évènement dramatique qui laisse des traces psychosomatiques.

Face à des situations, émotionnellement très ou trop intenses (perte d'un être cher, chute, accident...), le système nerveux végétatif connaît 3 réponses possibles :

- 1 LA FUITE
- 2 LA LUTTE
- 3 LE FIGEMENT

Lorsque la lutte ou la fuite sont couronnées de succès, l'énergie mobilisée dans l'organisme peut se dissiper sans laisser de traces fâcheuses. En revanche, en cas de figement chronique la quantité d'énergie accumulée ne parvient plus à se décharger d'elle-même.

C'est alors que survient le traumatisme, il est mémorisé par le système nerveux qui peut alors déclencher différents types de symptômes.

La Somatic Experiencing® c'est quoi ?

LA SOMATIC EXPERIENCING® (SE) EST UNE MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE VISANT À PRENDRE EN COMPTE LES TRACES LAISSÉES PAR DES ÉVÈNEMENTS TRAUMATIQUES :

Accidents, chutes, hospitalisations, agressions, victimes d'attentats, de catastrophes naturelles...

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE SE®

Lors de la séance, le praticien en Somatic Experiencing® aide son patient à observer, ressentir et prendre conscience de ses réactions corporelles. Accompagné en douceur, le patient retrouvera les saines réactions de défense (fuite, lutte) que le figement avait interrompues.

Guidé par le praticien et grâce à sa bienveillance, le patient va pouvoir :

- renforcer son sentiment de sécurité en s'appuyant sur ses ressources (expériences positives)
- verbaliser son ressenti corporel et émotionnel
- prendre conscience des réactions corporelles qui adviennent

De cette façon, les blocages corporels et émotionnels seront libérés progressivement, très en douceur.

L'important pour le praticien est de bien respecter le rythme du patient, dans l'ici et maintenant.

Des effets à long terme

Un des effets de la Somatic Experiencing® est d'augmenter cette capacité de « résilience », de renforcer la confiance en soi, la flexibilité et la puissance afin d'aller vers une vie pleine et vibrante.

Concrètement, vous allez développer :

- Plus de vitalité
- Plus de capacité à agir, à être
- Plus de créativité
- Plus de capacité à prendre position, à décider
- Plus de calme
- Plus de facilité dans vos relations sociales

