

# “ L'ICV permet de laisser derrière soi un passé douloureux ”

Les événements traumatisants du passé résonnent encore au présent chez certains d'entre nous. Pour la psychologue **Joanna Smith**, l'Intégration du cycle de la vie et son outil original, la « ligne du temps », remettent les souvenirs à leur place.

*Propos recueillis par Aurore Aimelet – Illustration Éric Gariat*

« C'est en 2010 que je découvre les travaux de **Peggy Pace** [encadré ci-contre], alors que je travaille en tant que psychologue à l'hôpital psychiatrique. Curieuse de ses résultats plutôt encourageants, je propose l'Intégration du cycle de la vie à plusieurs de mes patients qui, après un passé douloureux, présentent des troubles anxieux invalidants. Lorsque nous avons vécu un traumatisme ou souffert de carences affectives, notre esprit a beau savoir que ces événements appartiennent au passé, ils résonnent au présent, et nous adoptons des mécanismes de défense automatiques inappropriés. Si nous avons eu un accident de voiture, par exemple, nous pouvons aujourd'hui redouter d'entrer dans un véhicule. Si nous avons souffert d'une enfance

difficile, auprès de parents négligents, nous pouvons, devenus adultes, craindre l'engagement. Comme si le cerveau n'avait pas compris que c'était terminé ! L'idée de l'ICV est de traverser un à un les souvenirs pour

## LA MÉTHODE

Au début des années 2000, Peggy Pace, psychothérapeute américaine, utilise l'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*), méthode consistant à réactiver un souvenir traumatique pour en diminuer la charge émotionnelle. Elle remarque alors que certains patients restent « bloqués » dans le passé. En les aidant à retraverser les événements de leur vie, elle observe une amélioration. Elle développe alors l'Intégration du cycle de la vie (Lifespan Integration), qui s'appuie sur un nouvel outil thérapeutique, la « ligne du temps ».

Refs. : Association francophone d'ICV ([aficv.com](http://aficv.com)).

donner, non plus seulement à l'esprit mais au corps lui-même, l'information du temps. Pourquoi ? Pour que le système corps-esprit intègre les événements, les « digère » et remette les choses à leur juste place. Constatant que ce voyage dans le passé diminuait la charge émotionnelle des souvenirs douloureux de mes patients, je suis alors devenue formatrice, superviseuse en ICV et, depuis cette année, présidente de l'AFICV [Association francophone d'ICV]. J'exerce aujourd'hui en libéral.

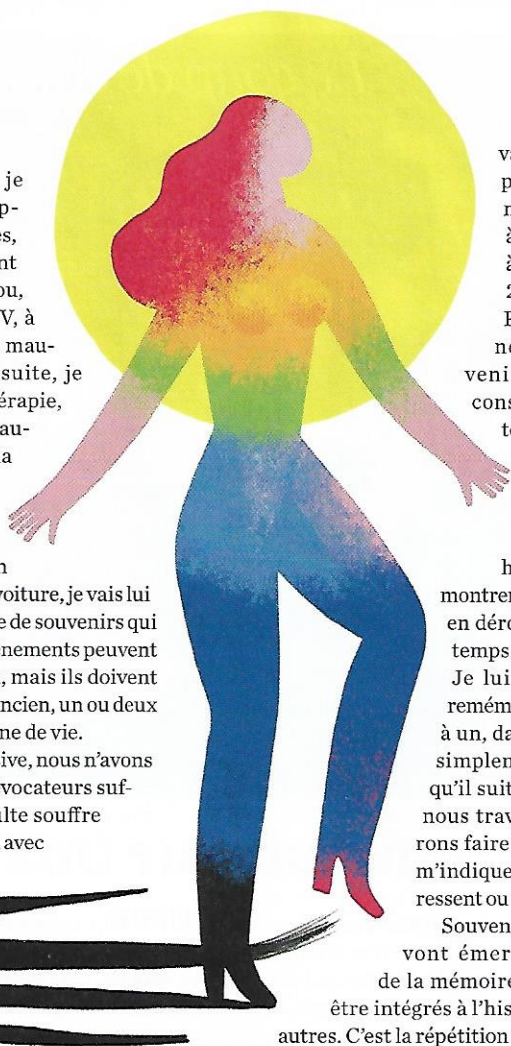
## La première séance

Lorsque je rencontre un patient, je cherche à comprendre si ses symptômes (stress, difficultés relationnelles, conduites addictives ou évitantes) sont liés à un ou plusieurs traumatismes ou, deuxième grande indication de l'ICV, à un trouble de l'attachement et à une mauvaise régulation des émotions. Ensuite, je présente au patient le cadre de la thérapie, j'explique le concept de mémoire traumatique et l'approche de l'ICV, dont la "ligne du temps" est l'outil principal. Concrètement, il s'agit de dresser une liste de souvenirs chronologiques pour reconstituer son histoire. Pour un trauma récent, comme un accident de voiture, je vais lui demander de se rappeler une quinzaine de souvenirs qui se sont déroulés depuis le choc. Ces événements peuvent être très ordinaires, agréables ou non, mais ils doivent être précis. Si le traumatisme est plus ancien, un ou deux souvenirs par an vont constituer sa ligne de vie.

L'ICV n'est pas une approche intrusive, nous n'avons pas besoin de détails, quelques mots évocateurs suffisent. Parfois, la personne qui consulte souffre d'une histoire d'attachement insécure, avec ou sans événements traumatiques.

## Remonter le temps

Ce peut être le cas d'un patient qui, élevé par un père très autoritaire, a du mal à s'affirmer; ou d'une patiente qui souffre d'attaques de panique, n'ayant pu construire un sentiment de sécurité suffisamment solide auprès de parents très anxieux. Dans ces cas-là, nous allons remonter le temps au tout début de l'enfance. Parce qu'il n'existe pas de souvenirs précis de cette période, je



vais faire imaginer au patient son développement vraisemblable : à 1 an, il commençait à se mettre debout, à 2 ans, il parlait, etc. Puis nous enchaînerons sur les souvenirs chronologiques constituant sa ligne du temps, qu'il aura préalablement préparée. Au cours des séances, je vais redéployer son histoire au patient, lui montrer comment il a grandi, en déroulant cette ligne du temps à plusieurs reprises. Je lui demanderai de se remémorer les souvenirs, un à un, dans l'ordre; lui devra simplement me faire signe qu'il suit les événements que nous traversons. Nous pourrions faire une pause afin qu'il m'indique brièvement ce qu'il ressent ou observe.

Souvent, d'autres souvenirs vont émerger spontanément de la mémoire du patient, et vont être intégrés à l'histoire, connectés aux autres. C'est la répétition de ce voyage chronologique à chaque séance qui va engendrer une prise de conscience et prouver au cerveau et surtout au corps que le passé est bien passé. Il dure moins de trois séances pour un traumatisme simple et prend quelques années en cas de troubles de l'attachement, même si les symptômes s'améliorent souvent dès les premières semaines. Le patient entre en thérapie parce qu'il souffre, même s'il "sait" que son passé est loin derrière lui; il en sort lorsqu'il "sent" que son passé est derrière lui et que, en conséquence, il souffre moins. »