

La mémoire du corps



Les traumatismes vécus dans l'enfance laissent des traces jusque dans notre corps et conditionnent notre vie d'adulte. Le thérapeute Vincent Aveni propose une méthode pour s'en libérer et sera en conférence prochainement.

Interview DELPHINE GACHET

Vincent Aveni, thérapeute corporel à Lausanne et praticien de la «Méthode de libération des cuirasses»

Que ce soit à la suite d'un accident, d'une agression, d'un choc ou après un évènement mal vécu durant l'enfance ou l'adolescence, les traumatismes laissent des marques. Des situations pas forcément dramatiques mais qui compromettent le bon développement d'un enfant et portent à conséquence jusqu'à l'âge adulte. Pour Vincent Aveni, thérapeute corporel à Lausanne et praticien de la «Méthode de libération des cuirasses» (voir l'encadré), la guérison de cette souffrance passe par un travail sur le corps.

Vous allez parler des traumatismes qui peuvent survenir dans l'enfance ou l'adolescence et de leurs conséquences. Pourriez-vous donner un exemple?

Les traumatismes de développement peuvent se produire lorsqu'un des parents ou un adulte responsable d'un enfant (éducateur, enseignant, etc.) a un comportement qui n'est pas adéquat et que les besoins de base au bon développement d'un enfant ne sont pas comblés. Par exemple, si le père ou la mère vient à manquer subitement – que ce soit suite à une séparation ou un décès –, un enfant peut développer un sentiment de ne pas être assez aimable ou de ne pas mériter que l'on s'intéresse à lui et l'amener ainsi dans une impuissance ou un grand désespoir. Ou à l'école, si un enseignant prend en grippe un élève, ce dernier, par peur du rejet, va peut-être chercher à devenir un bon élève pour plaire à son professeur et se sentir valorisé. Que sa stratégie fonctionne ou non, le lien de confiance avec l'enseignant sera forcément ébranlé puisque la relation sera conditionnée par le fait de vouloir plaire. Par la suite, cet enfant risque d'avoir des relations sociales déficientes car il se dira: «Je ne peux pas être moi-même avec les autres.»

D'après vous, la guérison d'un traumatisme passe nécessairement par un travail sur le corps. Pourquoi?

Parce que c'est dans le corps qu'est inscrit le traumatisme. Corps et émotions sont intimement liés. Les progrès de la recherche en neurosciences et le développement des imageries médicales ont démontré que quand nous ressentons une émotion, par exemple de l'anxiété, certaines aires du cerveau s'activent. Cela libère des sécrétions hormonales qui peuvent rester bloquées dans certaines parties du corps. Dans le cas d'un traumatisme, on va instinctivement chercher à se protéger de la douleur émotionnelle ressentie en se coupant de ses sensations physiques ou de la partie de son corps dans laquelle cette souffrance est perçue. C'est ce que nous appelons une «cuirasse» ou une armure émotionnelle. Par exemple, si je me sens rejeté de façon très forte, je vais fermer mon cœur pour ne pas ressentir à nouveau cette blessure. Je verrouille cette émotion. Si ce mécanisme est nécessaire dans un premier temps pour survivre, à la longue, cela va entraîner un mal-être profond et une difficulté à entrer dans des relations saines basées sur la confiance mutuelle.

Peut-on vraiment guérir d'un traumatisme?

On n'effacera pas la blessure, mais on peut en guérir en prenant soin de soi, de ses besoins. Si la personne fait un travail sur elle-même et arrive à se libérer de sa souffrance, elle peut en guérir.

Si un évènement traumatisant se produit, comment réagir pour aider un enfant?

Dans un premier temps, il est absolument nécessaire de prendre un temps pour écouter son enfant, de ne surtout pas banaliser l'évènement mais de lui permettre d'exprimer son inquiétude ou son mal-être et de valider ce qu'il ressent. En effet, un choc émotionnel se vit de façon différente en fonction de la perception que nous avons de cet évènement – perception qui appartient à notre propre histoire traumatique et à ce que nous avons nous-mêmes vécu. Cela ne sert à rien de donner une explication qui va dans les détails mais plutôt de répondre calmement aux questions que l'enfant se pose. La personne adulte présente peut montrer ses émotions, ce qui est même salubre car cela permet à l'enfant de confirmer ses propres sentiments. Bien sûr, en le rassurant et en lui disant que ce qui est arrivé n'est pas de sa faute, que la vie nous amène parfois à surmonter des épreuves. ?

?Page 75

Photos?getty images

