

# Réveiller le tigre - Guérir le traumatisme

## Peter LEVINE

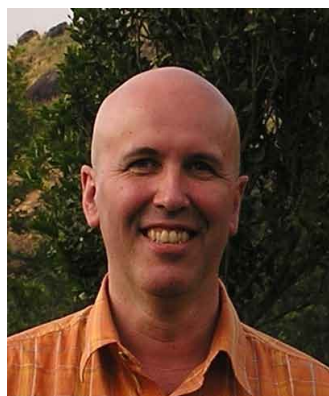
### Présentation de la réédition



Socrate Éditions Promarex (mars 2009)

Mars 2009

## Présentation du Dr Schittecatte



Chers membres, chers lecteurs,

Je suis heureux et fier de présenter en ce début de l'an 2009, la seconde édition de la traduction en français du livre du psychologue/éthologue américain Peter Levine, *Réveiller le Tigre – Guérir le Traumatisme* (1), paru chez Socrate Éditions Promarex.

Cette édition a été grandement améliorée au niveau de la forme (format de poche plus convivial, présentation et typographie plus lisible...) grâce aux conseils judicieux de M. Claude Calvet et au travail de mise en page de Mme Sylvie Van Rintel que je remercie chaleureusement. De plus, il est disponible – ce qui ne gâte rien – à un prix plus démocratique.

*Réveiller le Tigre*, déjà consulté en français par au moins 2000 personnes, va donc pouvoir être lu par au moins 5000 autres, ce dont je me réjouis au plus haut point.

Je suis en effet chaque fois frappé de constater à quel point sa « simple » lecture, et les quelques exercices proposés, permettent à toute personne ayant vécu un traumatisme (et qui n'a pas vécu de traumatisme ?) de soulager sa souffrance.

Soulager, d'abord, en mettant de côté toute une série de conceptions fausses quant à ce qu'est le traumatisme et en n'ajoutant donc pas, de bonne foi, de souffrances supplémentaires et inutiles à la souffrance liée au traumatisme initial.

Soulager, ensuite, en comprenant ce qu'est le traumatisme, en comprenant par exemple que :

- « la réponse traumatique est une réponse normale à une situation anormale, et pas l'inverse ! » ;
- « le traumatisme n'est pas dans l'événement, mais dans la réponse de l'organisme à l'événement. L'événement ne peut bien entendu être changé, mais cette réponse peut l'être elle et relativement facilement » ;
- « les symptômes traumatiques sont tout simplement de l'énergie emprisonnée qu'il faut libérer progressivement de manière graduée et ressourcée. Cette libération ne peut se faire qu'en achevant le processus instinctuel qui nous fait entrer et sortir de l'état de figement (*freeze response*) apparu lors de l'événement »
- « Si vous voulez guérir vous n'avez pas besoin de connaître la vérité objective et il est inutile (voire nuisible) de se remémorer de vieux souvenirs ni de revivre d'anciennes souffrances pour guérir le traumatisme ».

Comprendre ces notions est déjà un soulagement incroyable pour beaucoup de patients qui m'exprimaient ne plus vouloir rencontrer de thérapeute, car : « chaque fois, ils m'invitent à raconter ce qui s'est passé et je sens que ça ne me fait pas du bien, car j'en sors encore plus mal que je n'y suis entré ».

Mon souhait en ce début d'année 2009 sera que de plus en plus de francophones ayant vécu un traumatisme puissent, comme les anglophones, germanophones... (*Réveiller le Tigre* a déjà été édité en dix langues), lire ce livre et partager les idées qui y sont contenues avec leur entourage et leur thérapeute afin de vivre dans un « présent » où chaque instant est neuf et créatif

Michel SCHITTECATTE MD, PhD

## Présentation de l'ouvrage



La nature nous dit comment guérir le traumatisme. Pourquoi en effet les animaux sauvages, pourtant si souvent menacés, souffrent-ils rarement de traumatisme ? Grâce à l'exemple de ces animaux, Peter Levine nous montre comment guérir les symptômes du traumatisme. Il nous emmène dans une visite guidée de nos pulsions à la fois subtiles et puissantes, qui gouvernent nos réactions aux événements traumatisants. Pour ce faire, il utilise, dans un langage clair et accessible à tous, une série d'exercices qui nous aident à nous centrer sur nos sensations. C'est avec une conscience plus grande de ces sensations que le traumatisme pourra être guéri.

Ce livre est bien entendu destiné aux victimes d'un traumatisme et à leur entourage. Il est aussi destiné aux enseignants, médecins, infirmiers, à la police, aux pompiers, aux sauveteurs... bref, à tous ceux qui travaillent régulièrement avec des victimes, non seulement pour le travail qu'ils font avec les personnes traumatisées, mais aussi pour eux-mêmes.



*« Accessible à un large public, cet ouvrage d'origine américaine, peut être conseillé aux patients afin de dédramatiser la scène traumatisante. Il s'adresse bien sûr également aux thérapeutes qui apprécieront tout particulièrement les nombreux exercices qui agrémentent les aspects cliniques et théoriques. »*

Le Journal du Médecin

**Pour toute commande, s'adresser à**

Sylvie Van Rintel  
Socrate Éditions Promarex  
55, rue de l'hôpital  
6030 Marchienne-au-Pont  
(0032) (0)71/922853  
sylvie.vanrintel@chu-charleroi.be  
ou visiter notre site internet.

### Fiche technique

Format : poche  
Couverture souple  
273 pages  
Prix de vente : 20 €  
Frais d'envoi en sus

## Ce qu'en pense Boris Cyrulnik...

La nature nous dit comment guérir le traumatisme.

« Réveiller le Tigre - Guérir le traumatisme propose une vision nouvelle et optimiste du traumatisme. « L'animal humain » est un être unique, doté d'un pouvoir instinctif de guérison et d'une intelligence capable de l'utiliser. Ce livre pose une question étonnante et y répond : pourquoi les animaux sauvages, si souvent menacés, souffrent-ils rarement de traumatisme ? Comprendre les forces qui immunisent les animaux sauvages des symptômes traumatiques éclaire le mystère du traumatisme humain.

Réveiller le Tigre - Guérir le traumatisme, permet de guérir les symptômes du traumatisme, étape par étape. Nous sommes souvent traumatisés par des événements apparemment bénins. Le lecteur est emmené dans une visite guidée des pulsions, à la fois subtiles et puissantes, qui gouvernent nos réactions aux événements mettant notre existence en péril. Pour ce faire, l'auteur utilise une série d'exercices qui nous aident à nous centrer sur nos sensations corporelles. Grâce à une conscience plus grande de ces sensations, le traumatisme peut être guéri.

La grande clarté de l'auteur prouve à quel point il maîtrise son sujet. Il associe régulièrement une réflexion théorique avec une illustration clinique qui rend son exposé facile et agréable.

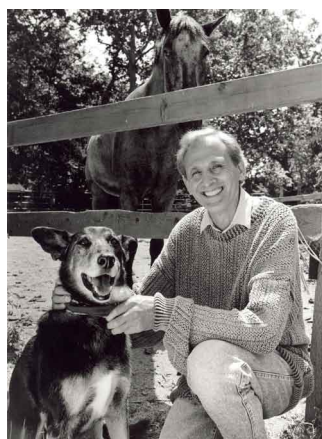
Mais ce que ce livre apporte de nouveau, c'est l'éventail de ses connaissances. Fini, le classement des discours monomaniaques. On ne nous demande plus de choisir entre le corps et l'âme, entre l'homme et l'animal, entre le divan ou la molécule.

Il faut, nous dit l'auteur, élargir nos connaissances pour mieux comprendre le traumatisme que la culture des hommes développe aujourd'hui, follement.

En respectant les règles que nous propose Peter Levine, un grand nombre devrait parvenir à guérir ».

Boris CYRULNIK

## L'auteur, Peter Levine



Peter Levine a obtenu son doctorat en sciences médicales et biologiques à l'université de Berkeley, en Californie. Il est également titulaire d'un doctorat en psychologie de l'International University. Durant les trente années où il a étudié le stress et le traumatisme, il a contribué à de nombreuses publications scientifiques et médicales, notamment au chapitre sur le stress du Handbook of Psychophysiology.

Il fut consultant pour la NASA, lors du développement de la navette spatiale. Il a enseigné dans des hôpitaux et des cliniques de la douleur en Europe et aux USA, de même qu'au Hopi Guidance Center en Arizona. Il est actuellement consultant au Pain-Rehabilitation Center à Boulder, dans le Colorado.

Peter Levine vit au pied des Rocheuses, sur les rives de la St. Vrain River, près de Lyons, dans le Colorado.

# Table des matières

## AVANT-PROPOS

### INTRODUCTION : DONNER AU CORPS SES DROITS

Corps et esprit ü Trouver une méthode • Le corps guérisseur • Comment utiliser ce livre ?

## I LE CORPS GUÉRISSEUR

### 1. Ombres d'un passé oublié

Le plan de la nature • Pourquoi se tourner vers le monde sauvage ? Parce que le traumatisme est physiologique • C'est une question d'énergie

### 2. Le mystère du traumatisme

Qu'est-ce que le traumatisme ? • Chowchilla, Californie • Le mystère du traumatisme • Réveiller le tigre : une première lueur

### 3. Des blessures qui peuvent guérir

Le traumatisme n'est pas une maladie, mais un mal-être

### 4. Une terre étrange et nouvelle

Le traumatisme n'est pas une condamnation à vie • Une terre étrange et nouvelle • Traumatisme ! • Ce que nous ignorons peut nous faire mal • L'univers de la personne traumatisée • Va de l'avant ! • Qui est traumatisé ? • Les causes du traumatisme

### 5. Guérison et communauté

Les approches shamaniques de la guérison • La *Somatic Experiencing*<sup>®</sup> • Reconnaître le besoin de guérir • Commençons – Rappelons l'esprit dans le corps

### 6. Dans le reflet du traumatisme

Méduse • Le *felt sense* • Laissons l'esprit du corps s'exprimer • Utiliser le *felt sense* pour écouter l'organisme • Comment s'exprime l'organisme ? • Sensation et *felt sense* • Le rythme : tous les enfants de Dieu le possèdent

### 7. L'expérience animale

Les animaux le font aussi • Quand le cerveau reptilien parle, écoutez ! • Ne faire qu'un avec la nature • Harmonisation • La réponse d'orientation • Fuir, combattre... ou se figer • Le retour à une activité normale • Ce que les animaux nous enseignent

### 8. Comment le biologique devient pathologique : le figement

Le décor est planté • « C'est la faute au néo-cortex » • Peur et figement • Ils en sortent comme ils y entrent • Comme la mort ! • Les effets s'accumulent • Comment le biologique devient pathologique

### 9. Comment le pathologique retourne au biologique : en se défigeant

Un nouvel examen du cas de Nancy : premier pas • Tout est énergie • Marius : le pas suivant • Renégociation • La *Somatic Experiencing*<sup>®</sup> – Renégociation progressive • Éléments de renégociation

## II LES SYMPTÔMES DU TRAUMATISME

### 10. Le noyau de la réaction traumatique

Activation – Ce qui s'élève doit redescendre • Le traumatisme est le traumatisme quelle que soit son origine • Le noyau de la réaction traumatique • Hyperactivation • La constriction • La dissociation • Impuissance • Et le traumatisme fut

### 11. Les symptômes du traumatisme

Les symptômes • Et nous tournons, tournons... • En sortir

### 12. L'univers de la personne traumatisée

La menace cachée • Mrs. Thayer • Ne pas pouvoir synthétiser de nouvelles informations / Ne pas pouvoir

apprendre • Le sentiment chronique d'impuissance • Le couplage traumatique • L'anxiété traumatique • Les symptômes psychosomatiques • Le déni • Gladys • Ce qu'attendent les victimes du traumatisme • Le dernier tournant

### **III TRANSFORMATION ET RENÉGOCIATION-**

#### **13. Reproduire pour répéter**

La remise en acte • 5 juillet, 6h30 du matin • Le rôle essentiel de la conscience • Jack • Schémas de choc • Sans conscience, il n'y a pas de choix • Remise en acte et renégociation • Dans le théâtre du corps • Post-scriptum : jusqu'à quand, jusqu'où ?

#### **14. Transformation**

Les deux faces du traumatisme • Les Cieux et l'Enfer : l'arrière-plan de la guérison • Laissez s'écouler – La renégociation ! • Margaret • Que s'est-il réellement passé ? • Renégociation et remise en acte • Qu'est-ce que la mémoire ? • Cerveau et mémoire • Mais cela semble si réel ! • Mais je suis fier d'être un survivant ! • Le courage de ressentir • Désir et guérison • Avec l'aide de nos amis

#### **15. La onzième heure : transformer le traumatisme dans la société**

L'agressivité dans le comportement animal • L'agressivité humaine • Pourquoi les hommes se mutilent, se torturent et s'entretuent ? • Cycle du traumatisme, cycle de la grâce • Transformer le traumatisme culturel • Épilogue ou épitaphe ? • La nature n'est pas folle

### **IV PREMIERS SECOURS**

**16. Administrer les premiers secours (au niveau émotionnel) après un accident** Phase I : Action immédiate • Phase II : Une fois que les personnes sont amenées à l'hôpital ou qu'elles regagnent leur domicile • Phase III : Commencer à accéder au traumatisme et à le renégocier • Phase IV : Vivre l'instant de l'impact • Pour terminer • Scénario de guérison

#### **17. Premiers secours chez l'enfant**

Réactions traumatiques à retardement • Premiers soins en cas d'accident ou de chute • Résoudre une réaction traumatique • Comment savoir si mon enfant a été traumatisé ? • Sammy : l'histoire d'un cas • Jeu traumatique, remise en acte et renégociation • Principes essentiels pour la renégociation du traumatisme chez l'enfant

### **CONCLUSION : TROIS CERVEAUX, UN ESPRIT**

#### **Remerciements**

#### **Commentaires du monde médical et scientifique**

#### **Index des cas présentés**

#### **Index**

#### **Table des matières**