

Saverio Tomasella

Guérir de nos traumatismes

Trouver sa voie thérapeutique

EMDR, NEUROFEEDBACK, HYPNOSE,
FOCUSING, SYSTÈME FAMILIAL INTÉRIEUR (IFS), THÉORIE POLYVAGALE,
MODÈLE RELATIONNEL NEUROAFFECTIF (NARM)

Ne laissez plus le trauma vous dicter sa loi

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo
Relecture/correction : Nadia Bellon et Caroline Puleo
Illustrations : Ho Thanh Hung

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !
Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025
ISBN : 978-2-416-01419-2

Saverio Tomasella

Guérir
de nos
traumatismes

Trouver sa voie thérapeutique

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

<i>Introduction</i>	13
---------------------------	----

PARTIE 1

Du trauma au traumatisme

CHAPITRE 1

<i>Le traumatisme psychique, une notion complexe</i>	19
Définition générale en psychologie.....	19
Partir de l'expérience vécue.....	21
L'effraction, point d'entrée du traumatisme.....	22
Définition clinique du traumatisme.....	25

CHAPITRE 2

<i>Les catastrophes sont traumatiques</i>	30
Qu'est-ce qu'une catastrophe ?.....	31
Les catastrophes naturelles.....	32
La mort est la catastrophe fondamentale.....	35

PARTIE 2

Le traumatisme, une notion en constante évolution

CHAPITRE 3

<i>En France et en Allemagne au XIX^e siècle</i>	41
Les premières découvertes de Freud.....	42
L'expérience du premier conflit mondial.....	43
Entre les deux grandes guerres, la notion se précise (1926-1939).....	45

CHAPITRE 4

<i>Le modèle des névroses et psychoses de guerre</i>	48
Le tableau clinique des névroses traumatiques.....	49
Changement du statut de la mort depuis la Première Guerre mondiale.....	51
Les autres grandes guerres du xx ^e siècle.....	54

CHAPITRE 5

<i>À l'écoute de l'expérience vécue</i>	57
Confrontés à la mort.....	58
La fin du lien social.....	60

PARTIE 3

Les traumatismes relationnels

CHAPITRE 6

<i>La négation de l'éthique humaine</i>	64
L'importance du contexte et de l'environnement.....	65
L'épreuve du regard.....	67

CHAPITRE 7

<i>Le traumatisme cumulatif</i>	71
Le « défaut fondamental ».....	72
Les traumas tenus secrets.....	74

CHAPITRE 8

<i>Les traumatismes du développement</i>	78
Le traumatisme précoce.....	79
Séparation durable et rupture de la relation.....	80

PARTIE 4

L'impact multiforme à court terme

CHAPITRE 9

<i>Les manifestations aiguës des traumatismes</i>	84
Le déchaînement intérieur.....	84
Enlèvement, anesthésie et paralysie.....	88

CHAPITRE 10

<i>Quand les désordres s'installent</i>	92
Le déferlement ou la rupture des digues.....	92
La catastrophe internalisée.....	97

PARTIE 5

Les conséquences durables

CHAPITRE 11

<i>Une difficile inscription dans le réel</i>	104
Des appels au secours ignorés.....	105

CHAPITRE 12

<i>Les voies détournées de l'indicible</i>	114
La chair mémoire.....	114

PARTIE 6

L'éloignement de soi ou la désubjectivation

CHAPITRE 13

<i>Tout trauma provoque une désubjectivation</i>	125
Les deuils entravés.....	126
Du deuil à la mélancolie.....	128
L'en-deuil catastrophique.....	132

CHAPITRE 14

<i>La défense radicale par clivage</i>	136
Origines du clivage.....	136
Les fantasmes d'incorporation.....	139

PARTIE 7

Les héritages traumatiques

CHAPITRE 15

<i>Traumas secrets ou secrets traumatiques</i>	144
Cryptes et caveaux clandestins.....	144
Le travail du fantôme dans l'inconscient.....	146
Répercussions transgénérationnelles.....	147
Comprendre l'incompréhensible.....	148

CHAPITRE 16

<i>Les approches transgénérationnelles</i>	151
La psychogénéalogie.....	151
Les découvertes de l'épigénétique.....	155
Répercussions d'un traumatisme sur les proches.....	157

CHAPITRE 17

<i>Des réalités traumatiques omniprésentes</i>	160
Une identité mouvante et multiple	160
Le mal-être contemporain	162
Recrudescence des terrorismes	163

PARTIE 8

La résilience en question

CHAPITRE 18

<i>Qu'entend-on par « résilience » ?</i>	166
Les différentes définitions de la « résilience » et leurs sources.....	167
Critique de la notion de « résilience »	170

CHAPITRE 19

<i>Quelles défenses pour faire face au trauma ?</i>	175
Identification à l'agresseur et à l'agression.....	175
Imitation du violenteur.....	177
L'édification de mythologies familiales	181

PARTIE 9

La théorie polyvagale, un nouveau paradigme

CHAPITRE 20

<i>Le système nerveux autonome et son fonctionnement</i>	186
Un dispositif de surveillance et d'alerte	186
Au service de notre survie.....	189
Le traumatisme, un dysfonctionnement neurobiologique installé.....	192

CHAPITRE 21

<i>L'influence clinique de la théorie polyvagale</i>	195
La connexion visage-cœur.....	196
Comment le deuil affecte le corps.....	199
La santé intestinale influence notre bien-être	201
Quelques moyens naturels pour activer notre nerf vague	203
Une autre approche : la fenêtre de tolérance.....	204

PARTIE 10

Traitements et approches thérapeutiques

CHAPITRE 22

<i>La parole articulée au corps</i>	209
La psychanalyse thérapeutique	209
L'IFS (<i>Internal Family System</i>)	212

CHAPITRE 23

<i>Miser sur la plasticité du cerveau</i>	215
Le <i>neurofeedback</i>	215
L'EMDR	216
L'hypnose	219

CHAPITRE 24

<i>Vivre en relation</i>	221
Le NARM ou modèle relationnel neuroaffectif	221
Guérir grâce au toucher	224

CHAPITRE 25

<i>Un long parcours de guérison</i>	226
La déchirure de l'impensable	226
La reconquête de la réalité	228
Prendre soin de soi en marchant	230
Une vague encore plus puissante	233

<i>Conclusion</i>	235
--------------------------------	-----

<i>Mouvements pour activer le nerf vague ventral</i>	238
---	-----

<i>Glossaire</i>	245
-------------------------------	-----

<i>Remerciements</i>	261
-----------------------------------	-----

<i>Bibliographie</i>	263
-----------------------------------	-----

<i>Notes de fin</i>	277
----------------------------------	-----

Introduction

« Tout, absolument tout ce que nous vivons s'inscrit dans notre corps. »

Alexandre Bourgeois, *Le focusing*

« Le traumatisme, c'est la vie », affirme en début de séance une patiente de 63 ans qui a connu son lot d'épreuves, comme chacune et chacun d'entre nous. Personne n'y fait exception, même si certains sont plus éprouvés ou plus marqués que d'autres par les catastrophes, les tragédies et les drames, autant au niveau de la planète, des communautés, des familles, que des individus.

Des études récentes indiquent que 80 % à 100 % de nos contemporains ont vécu un évènement traumatique¹ – qui dépasse nos capacités à y faire face –, ce que confirme la pratique clinique puisque toutes nos patientes et tous nos patients ont connu une ou plusieurs fois dans leur existence des situations traumatisantes.

Dans nos cultures du bien-être, de la consommation mondialisée et de la jouissance immédiate, tout est fait pour que nous refoulions nos traumatismes, pour que nous les oublions. Nous y parvenons, le plus souvent. Pourtant, en réalité, ils sont impossibles à évacuer. Ils font partie de la trame même de nos existences, et nos mémoires les gardent fidèlement au fond de nos consciences endormies.

« Une des causes du désarroi actuel est le refus de l'accident et de l'insécurité par rapport au projet d'une organisation toujours plus sophistiquée et rationnelle du monde². »

Bannis de nos consciences, nos traumatismes reviennent donc par le biais de l'inconscient dans nos rêves et nos cauchemars, mais aussi

dans l'immense production de fictions (romans, BD, mangas, films, séries, jeux vidéo, etc.), où le pire de l'humanité s'exhibe sans retenue par l'épouvante, l'horreur, la terreur, la torture, les sociopathies destructrices et les psychopathies meurtrières, des plus brutales aux plus raffinées.

Si les films de guerre et sur les guerres sont légion, les productions traitant directement du traumatisme existent également. Par exemple, au siècle dernier, *Combat Fatigue Irritability*, de Gene Kelly (1945), *La Maison du docteur Edwardes*, d'Alfred Hitchcock (1945), *The Three Faces of Eve* de Nunnally Johnson (1957), ou, aujourd'hui, *Amanda* de Mikhaël Hers (2018), *Grâce à Dieu* de François Ozon (2018) ou *Les Éblouis* de Sarah Suco (2019), sans oublier les nombreux documentaires sur ce thème.

On peut affirmer que la question du traumatisme est celle qui préoccupe le plus tous les humains, et de loin, avant même la quête de l'amour, quelles que soient les formes que l'on prête à cette quête. Le désastre, la haine et la mort nous obnubilent, comme malgré nous.

Voilà pourquoi une recherche sur les traumatismes conduit à embrasser avec courage la profondeur, la diversité et la complexité de la nature humaine. Loin des discours convenus et gentillets de la psychologie commerciale, cela exige de quitter le domaine du « faire » pour partir à la rencontre de l'être et de sa vérité, autant que des vérités fondamentales sur la vie humaine. Cependant, encore trop peu de thérapeutes semblent suffisamment bien formés pour accompagner les personnes traumatisées, surtout lorsqu'il s'agit de traumatismes complexes ou relationnels. En voici un exemple récent.

Margaret consulte après une thérapie durant laquelle elle ne s'est pas sentie reconnue et comprise par la psychologue qui la suivait. Enfant, elle était le bouc émissaire de sa famille. Gravement maltraitée par sa mère, négligée par son père, aînée d'un frère handicapé et de deux sœurs, Margaret a dû très tôt se dévouer pour les autres, les faisant passer avant elle, en *reniant ses propres besoins*. À plus de 50 ans, malgré une brillante carrière professionnelle dans laquelle elle excelle, Margaret redoute de devoir encore s'oublier. Elle cherche un thérapeute qui croit

ce qu'elle dit, un être humain capable d'accueillir ses émotions, un professionnel qui valide ses ressentis et confirme les abus qu'elle a subis, plutôt que de lui demander de « comprendre » et « pardonner » ses parents, ce qui reviendrait à invalider son expérience à elle, en se niant une nouvelle fois, donc en *répétant son traumatisme*.

Nous le verrons, les situations potentiellement traumatiques sont nombreuses et variées, allant de l'évènement individuel à la catastrophe collective, à tous les âges de la vie.

Les personnes porteuses d'un traumatisme non résolu peuvent induire chez leurs descendants des troubles variés, souvent à dominante phobique ou obsessionnelle, parfois à dominante psychosomatique. La cure³ de ces patients est particulièrement difficile, car beaucoup d'informations leur manquent, notamment les ressentis personnels de leurs ascendants face aux drames qu'ils ont vécus. Lorsque leur thérapie les libère de ce fardeau généalogique, ils font preuve d'une puissante créativité personnelle et professionnelle.

Ce livre souhaite offrir un panorama des recherches sur les traumas et sur leurs conséquences physiques autant que psychiques, que l'on appelle traumatismes. Après avoir défini les termes et notions, nous pourrions découvrir la riche histoire de ce grand mouvement thérapeutique, puis nous familiariser avec les manifestations très diverses des traumatismes, nous interroger également sur l'idée de « résilience », de résistance au trauma, pour enfin aborder la question des meilleurs traitements envisageables.

Prenons donc le temps d'explorer comment nos subjectivités sont meurtries par les catastrophes intimes ou sociales qui bouleversent le cours de nos existences, et, de fait, nous enferment dans d'étranges répétitions, rompent l'élan de la réalisation de nos rêves, brisent nos croyances, malmènent nos identités, nous faisant douter de nos sensibilités, de nos âmes en chemin. Il existe heureusement de nombreuses approches thérapeutiques pouvant nous aider à *guérir de nos blessures*. Chacune et chacun de nous pourra alors choisir en conscience celles qui lui conviennent le mieux, pour continuer sans entraves intérieures le cours singulier de sa vie.

J'ai la chance d'être issu d'une tradition du soin psychique qui s'inscrit dans ce que l'on appelle l'humanisme, l'existentialisme, le subjectivisme : comme mes aînés, je défends et promeus une vision globale de chaque être humain dans sa singularité, dont la subjectivité est unique, spécifique, inaliénable et irréductible. Seule cette position éthique permet de soigner profondément nos patients, en préservant leur intimité et leur expérience subjective, en leur laissant la possibilité d'exprimer ce qu'ils ont vécu, pour qu'ils en sortent grandis et qu'ils retrouvent le chemin de leur désir, qui est avant tout désir de vivre, d'aimer et d'être aimé.