



Dr Roger Saint-Laurent

Psychologue clinicien

www.drslsaintlaurent.com

L'expérience somatique (Somatic Experiencing®)

Consentement éclairé

En vertu de mon jugement clinique et si cela s'avère approprié dans le cadre de votre psychothérapie, je pourrais utiliser l'approche appelée « expérience somatique » (Somatic Experiencing® ou SE). Cette approche naturaliste a été développée par Dr Peter Levine pour résoudre et guérir les traumatismes. S'appuyant sur la recherche, l'expérience somatique se fonde sur l'observation que les animaux de proie, bien qu'ils soient constamment menacés par leurs espèces prédatrices, sont rarement traumatisés. Les animaux sauvages possèdent des mécanismes innés pour réguler et libérer l'énorme quantité d'énergie dégagée lorsqu'ils sont amenés à adopter des comportements défensifs de survie. Ces mécanismes leur assurent une « immunité naturelle » aux traumatismes, qui leur permet un retour à la vie normale après avoir frôlé la mort et vécu une expérience « hautement chargée émotionnellement ».

- L'expérience somatique utilise la conscience des sensations corporelles pour aider la personne à « renégocier » l'événement traumatique et à guérir plutôt qu'à revivre ou à répéter le traumatisme de façon compulsive.
- Grâce à l'accompagnement/guidance dans le ressenti corporel, la SE permet aux énergies de survie hautement activées d'être ressenties de façon sécuritaire par la personne et libérées graduellement.
- La SE utilise parfois le toucher pour faciliter le processus de renégociation.
- La SE « titre », ou dose, l'expérience (c'est-à-dire qu'elle la décompose en plusieurs petits segments dont la charge émotionnelle va en augmentant) plutôt que de provoquer une catharsis qui pourrait submerger les mécanismes régulateurs de l'organisme.

Pour en savoir plus à propos de l'expérience somatique, veuillez consulter les références suivantes :

Levine, P. et Frederick, A. (1997), *Réveiller le Tigre Guérir le traumatisme*, Socrate Éditions
Nouvelle édition, septembre 2008

Kline, M. et Levine, P. (2007), *Trauma Through A Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing*.
Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Pour de plus amples références ou renseignements en ligne au sujet de l'expérience somatique, visitez :<http://www.traumahealing.com>

L'expérience somatique offre plusieurs bienfaits, entre autres, le soulagement des symptômes de stress post-traumatique, l'accroissement de la résilience et l'augmentation de l'esprit l'initiative. Comme toute autre forme de traitement, la SE peut aussi engendrer des effets indésirables non voulus. Il est donc important que vous sachiez qu'il existe d'autres formes de psychothérapies somatiques et d'approches corporelles qui pourraient vous aider, notamment, la EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), la méthode Bodydynamic ou la psychothérapie sensorimotrice. Il existe aussi de nombreuses autres formes de psychothérapies et de relations thérapeutiques non somatiques. Ma formation comprend la thérapie psychodynamique (« parler »), la thérapie de groupe, la EMDR et la SE. J'ai terminé la formation de SE de trois ans et réalisé de nombreuses heures de consultation clinique de SE, à la fois pendant et après la formation.

Vous êtes en droit et avez la responsabilité de me faire savoir que vous n'êtes pas à l'aise avec l'une ou l'autre des parties du traitement. Si vous avez des questions à propos de l'expérience somatique ou de toute autre forme de traitement, n'hésitez pas à me les poser. Je ferai de mon mieux pour vous donner des réponses complètes. En tout temps, vous avez le droit de refuser un traitement ou d'y mettre fin, de refuser le toucher, les techniques de SE ou toute autre intervention que je pourrais vous proposer ou utiliser.

J'ai pris connaissance du contenu du consentement éclairé ci-dessus et j'en accepte toutes les modalités.

Nom du client (en lettres moulées)

Date

Signature du client