

LE DETACHEMENT EMOTIONNEL EXPRESS®

**PRENDRE CONSCIENCE DE SON
INCONSCIENT :**

LA SOUFFRANCE TRAUMATIQUE

CONSTATATIONS :

- MA PRATIQUE THERAPEUTIQUE PERMET D'IDENTIFIER UN NOMBRE IMPORTANT DE PERSONNES SUIVIES PRESENTANT UNE SOUFFRANCE PSYCHIQUE, UN EPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURN OUT.
- II APPARAIT QUE CES PERSONNES ONT VECU DANS LEUR VIE UN EVENEMENT TRAUMATISANT, DONT ILS ONT CONSCIENCE OU PAS, ET ILS RESTENT SENSIBLES AUX SITUATIONS STRESSANTES.
- LA THERAPIE PSYCHOCORPORELLE EST UNE TECHNIQUE QUI PERMET REDUIRE CETTE SENSIBILITE AU STRESS.

LE PSYCHOTRAUMATISME : DEFINITION

- LES TRAUMATISMES SONT DES ÉVÈNEMENTS QUI MENACENT L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE DE L'INDIVIDU. C' EST UNE EXPERIENCE TERRORISANTE ET QUI N'A AUCUN SENS POUR CELUI QUI LA VIT.
- CE DERNIER SE RETROUVE DANS UN ETAT DE STRESS DEPASSE.
- IL RESSENT UNE PEUR INTENSE SANS SOLUTION POUR S'APAISER, IL RESSENT UN SENTIMENT D'IMPUISSANCE TOTALE, SANS ECHAPPATOIRE POSSIBLE.

- IL S'AGIT DE L'ACCIDENT, L'ATTENTAT MAIS EGALEMENT DU PETIT ENFANT QUI SUBIT DE LA VIOLENCE AU QUOTIDIEN, DES SEVICES DE LA PART DE SES PARENTS.
- **LES CARENCES AFFECTIVES DANS L'ENFANCE** ONT UN IMPACT IMPORTANT EGALEMENT. IL EST AINSI NECESSAIRE DE TRAVAILLER SUR LA QUALITE DE L'ATTACHEMENT AVEC LES PARENTS, QU'IL SOIT SECURE OU INSECURE : COMMENT JE ME SUIS SENTI AIME PAR MAMAN ET PAPA ?
- CETTE QUALITE DE L'ATTACHEMENT VA DETERMINE VOTRE CAPACITE A ACCEPTER ET INTEGRER LES EVENEMENTS DIFFICILES DE VOTRE VIE.

LA FORCE DE L'INCONSCIENT

CONSCIENT
TRAITEMENT COGNITIF
MEMOIRES EXPLICITES
DECLARATIVE, VERBALE
EPISODIQUE
SEMANTIQUE
MEMOIRE DE TRAVAIL



INCONSCIENT
TRAITEMENT ANALOGIQUE
MEMOIRES IMPLICITES
EMOTIONNELLE
PERCEPTIVE
PROCEDURALE
TRAUMATIQUE

LES HEMISPHERES CEREBRAUX

**CONSCIENT
PROCESSUS LOGIQUES
ET RATIONNELS**

**ANALYTIQUE
SPECIFIQUE
TEMPOREL**

**LANGAGE
CHIFFRES ET LETTRES
RELATION DE CAUSE A
EFFET**

**RECONNAIT LA
NEGATION**

**CONSCIENT
RATIONNEL**

**INCONSCIENT
EMOTIONNEL**

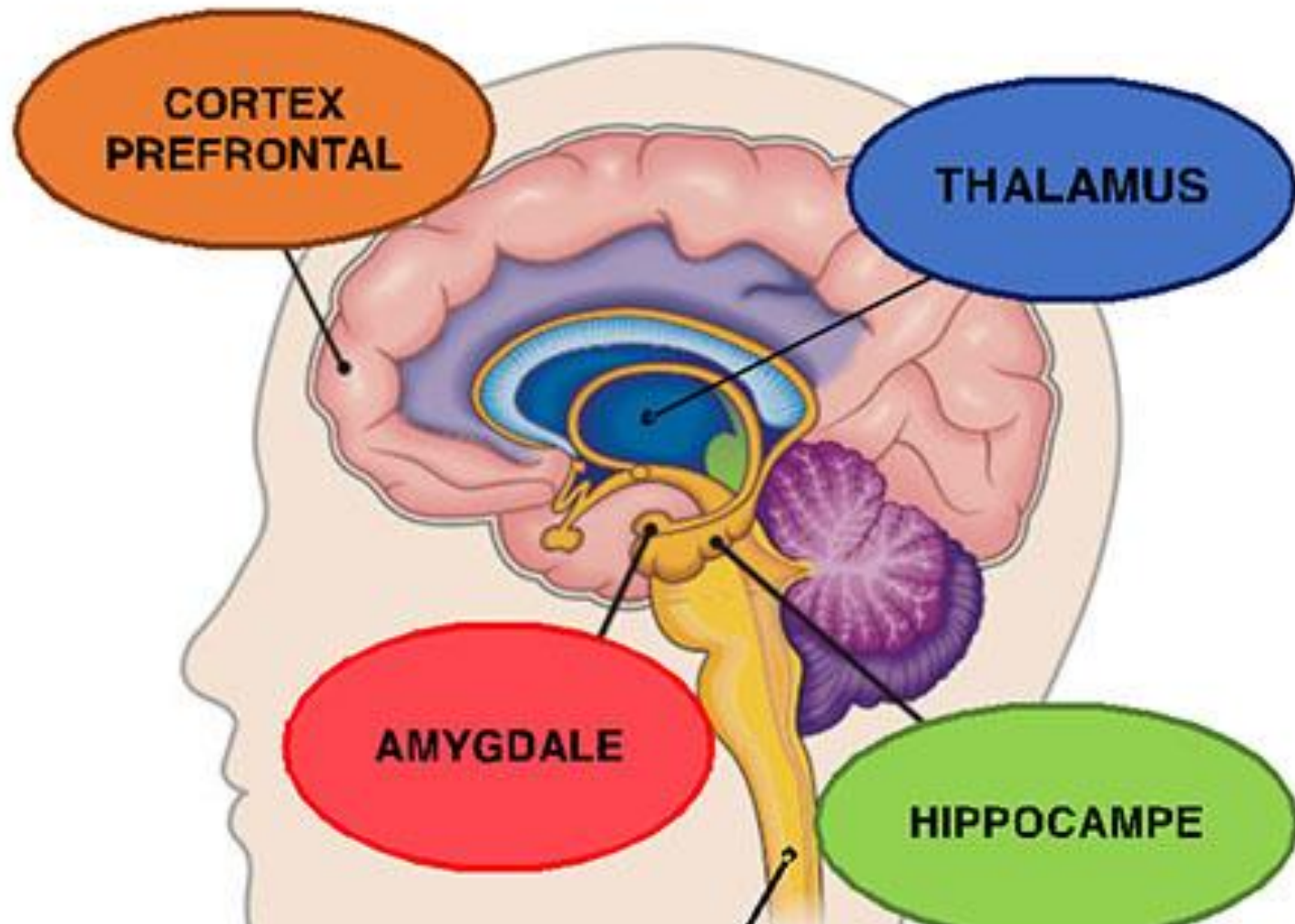


**INCONSCIENT
CERVEAU
EMOTIONNEL
ANALYSE DES
INFORMATIONS NON
VERBALES**

**AUTOMATISMES
PHYSIOLOGIQUES
COMPORTEMENTAUX
EMOTIONNELS**

**GLOBAL
INTEMPOREL
ARTISTIQUE SYMBOLE**

**REGULATION DES
FONCTIONS VITALES**



LE CIRCUIT DE LA PEUR

LE MÉMOIRE TRAUMATIQUE

- LORS D'UN DANGER SOUDAIN, L'AMYGDALE CEREBRALE S'ALLUME.
- LA RÉPONSE ÉMOTIONNELLE DE L'AMYGDALE ENTRAÎNE PLUSIEURS CONSÉQUENCES.
- UNE RÉPONSE COMPORTEMENTALE (SURSAUT, ÉVITEMENT, FUITE, IMMOBILISATION)

- **UNE RÉPONSE VÉGÉTATIVE** PAR L'ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME SYMPATHIQUE ET LA LIBÉRATION DE NEUROTRANSMETTEURS, ADRÉNALINE ET NORADRÉNALINE, PAR LES GLANDES SURRÉNALES.
- **RÉPONSE ENDOCRINIENNE** PAR L'AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRÉNALIEN ET LA SÉCRÉTION DE CORTISOL
- **RÉPONSE MOTIVATIONNELLE** PAR ACTIVATION DU SYSTÈME DE LA RÉCOMPENSE ET LA LIBÉRATION DE LA DOPAMINE DESTINÉE À APPORTER UNE RÉPONSE MOTRICE
- **LES HORMONES DU STRESS SE DIFFUSENT DANS LE CORPS.**

- L'ANALYSE CORTICO-HIPPOCAMPIQUE PERMET DE MODULER LA RÉPONSE AMYGDALIENNE VOIRE DE L'ÉTEINDRE. LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE EST ALORS INTÉGRÉE PAR L'HIPPOCAMPE, ELLE EST TRANSFORMÉE EN MÉMOIRE EXPLICITE AUTOBIOGRAPHIE ET EN EXPÉRIENCE.
- SI LE STRESS EST AIGU ET INCONTRÔLÉ, LA SITUATION TRAUMATISANTE PERDURE, L'INDIVIDU SE RETROUVE EN ÉTAT DE SIDÉRATION, LE CIRCUIT CORTICO-HIPPOCAMPIQUE NE PEUT ALORS MODULER L'AMYGDALE QUI RESTE ACTIVÉE.
- **L'ACTIVITÉ INTENSE DE L'AMYGDALE FAIT DYSJONCTER LE SYSTÈME LYMBIQUE SIEGE DES EMOTIONS**

- L'AMYGDALE S'ÉTEINT, LE RISQUE VITAL EST ÉCARTÉ
- LE CORTEX PRÉFRONTAL ET L'HIPPOCAMPE SONT DÉCONNECTÉS DE L'AMYGDALE
- L'ÉVÈNEMENT N'EST PAS INTÉGRÉ TOTALEMENT OU PARTIELLEMENT DANS LA MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE
- LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE EST PIÉGÉE DANS LES AMYGDALLES HYPERSENSIBLES. ELLE EST CONSTITUÉE D'IMAGES, FLASH-BACK, SENSATIONS ALGIQUES, PENSÉES, ÉMOTIONS NÉGATIVES

LE DETACHEMENT EMOTIONNEL EXPRESS®

- LA TECHNIQUE CONSISTE À PLACER LA PERSONNE DANS UN ÉTAT DE CONSCIENCE MODIFIÉ PAR LA SATURATION DES SENS (VISUEL, AUDITIF, SOMATO-SENSORIEL)
- LES STIMULATIONS BILATÉRALES ALTERNÉES PERMETTENT DE SOLLICITER LA MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE OU EPISODIQUE (CHRISTMAN...2003), DE DIMINUER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE PAR ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE, ELLES PERMETTENT D'APPORTER UNE RELAXATION ET DÉTENTE.

- LES STIMULATIONS PERMETTENT L'INHIBITION DU SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE (ELOFSSON..2008) QUI EST SOLLICITÉ LORS D'UN ÉVÈNEMENT TRAUMATISANT ET INDUIT LA DIFFUSION D'HORMONES DU STRESS.
- IL S'AGIT D'UNE THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE AYANT POUR BUT DE RETABLIR L'EQUILIBRE NEUROVEGETATIF.
- LE RYTHME DES STIMULATIONS BILATÉRALES ALTERNÉES EST SYNCHRONE AVEC L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE DURANT LE SOMMEIL PARADOXAL (SOMMEIL REM).

- LES STIMULATIONS ONT UNE FRÉQUENCE SIMILAIRE, À SAVOIR 04 À 07 HERTZ PAR SECONDE, AUX ONDES CÉRÉBRALES PARTICIPANT À LA MÉMORISATION DES VÉCUS DURANT CETTE PHASE REM. LE TRAITEMENT ANALOGIQUE OU INCONSCIENT EST ALORS UNIQUEMENT EN ACTION.
- LA THÉRAPIE PERMET DE RÉASSOCIER LES INFORMATIONS CONTENUES PAR LES DEUX HÉMISPHÈRES, EN SE REMEMORANT LE TRAUMATISME DANS UN CADRE THÉRAPEUTIQUE, AFIN QUE L'ÉVÈNEMENT PUISSE ÊTRE INTÉGRÉ DANS LA MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

- LE TRAVAIL SUR LES EVENEMENTS TRAUMATISANTS DOIT ETRE COMPLETE PAR UNE ETUDE DE LA STRUCTURE PSYCHIQUE DEFENSIVE CREE ENTRE LA NAISSANCE ET 5 ANS EN LIEN DIRECT AVEC LES DITS EVENEMENTS.
- IL EST NECESSAIRE D'IDENTIFIER LA QUALITE DE L'ATTACHEMENT AVEC LES PARENTS.

LA STRUCTURE CARACTÉRIELLE DÉFENSIVE

- **WILHELM REICH** CUIRASSES CARACTÉRIELLES
- **ALEXANDER LOWEN**
- **JOHN PIERRAKOS** STRUCTURES CARACTÉRIELLES DÉFENSIVES

5 STRUCTURES CARACTÉRIELLES DÉFENSIVES

ORALE = BLESSURE D'ABANDON

SCHIZOÏDE = BLESSURE DE REJET

PSYCHOPATHE AGRESSIF/CONTROLANT = BLESSURE DE TRAHISON

RIGIDE = BLESSURE D'INJUSTICE

MASOCHISTE = BLESSURE D'HUMILIATION

- **CARACTÈRE SCHIZOÏDE** : ÉTAPE PRÉNATALE/POSTNATALE
- **CARACTÈRE ORAL** : DÉBUT DE VIE À 1 ½ AN
- **CARACTÈRE PSYCHOPATHE** : PÉRIODE INTERMÉDIAIRE 1 ½ AN
À 3 ANS
- **CARACTÈRE MASOCHISTE** : PÉRIODE INTERMÉDIAIRE 1 ½ AN
À 3 ANS
- **CARACTÈRE RIGIDE** : PÉRIODE ŒDIPIENNE 3 À 5 AN

BLESSURE DE REJET

CARACTÉRISTIQUES

FUYANT

TIMIDE

RÊVEUR

ARTISTE

INVISIBLE

DIFFÉRENT

FORTE TENDANCE A EVITER LES RELATIONS INTIMES ET EMOTIONNELLES
SE DISSOCIE DE LA REALITE (VIE IMAGINAIRE) OU DE SON CORPS
(INTELLIGENCE ABSTRAITE)

PEURS

DU REJET

DE LA PANIQUE

DE S'INCARNER

DE VIVRE POUR SOI

BESOIN D' **APPARTENANCE**

CROYANCES

JE SUIS NUL

JE SUIS DIFFÉRENT

POUR MOI, CE N'EST PAS IMPORTANT

BLESSURE D'ABANDON

CARACTÉRISTIQUES

DÉPENDANT AFFECTIF

ADDICT

INSATISFAIT

ASPIRE À LA VIE

VEUT TOUT, TOUT DE SUITE

BESOIN D'ÊTRE AIDE, SOUTENU, AIME

PRIVATION AFFECTIVE

IMPRESSION DE VIDE INTERIEUR QU'IL FAUT COMBLER

PEURS

DE L'ABANDON

DE MANQUER

DE LA SOLITUDE

BESOIN D' **A M O U R**

CROYANCES

PERSONNE NE M'AIME

JE N'AI PAS ASSEZ

TOUT M'EST DÛ

BLESSURE DE TRAHISON

CARACTÉRISTIQUES

MANIPULATEUR

INSPIRE LA CONFIANCE

TOUJOURS DANS LE CONTRÔLE MENTAL

RECHERCHE LE POUVOIR AVEC LE BESOIN DE DOMINER ET DE CONTRÔLER

SÉDUCTEUR

TENDANCE A NIER LES EMOTIONS

RUMINATION CONTINUE POUR MATRISER LES SITUATIONS

PEURS

DE LA TRAHISON

DE LÂCHER-PRISE

DE FAIRE CONFIANCE

DE PERDRE LE CONTRÔLE

BESOIN DE **CONFIANCE**

CROYANCES

LA VIE EST UN COMBAT

JE DOIS LUTTER POUR VIVRE

SI JE NE CONTRÔLE PAS TOUT, JE RISQUE D'ÊTRE TRAHI

LE MIEUX C'EST DE NE FAIRE CONFIANCE A PERSONNE

BLESSURE D' HUMILIATION

CARACTÉRISTIQUES

PREND DES RESPONSABILITÉS QUI NE LUI APPARTIENNENT PAS
BESOIN D'ÊTRE VU
HONTE DÉGOUT
MASOCHISTE
HUMOUR
SE PLAINT TOUT EN RESTANT SOUMIS
EMOTIONS FORTEMENT BLOQUEES
FAIRE PLAISIR
SE SENT INFÉRIEUR

PEURS

DE L'INTRUSION
D'ÊTRE CONTRÔLÉ
DE SE PERDRE
D'ÊTRE LIBRE
DE PERDRE L'INTIMITÉ DES AUTRES S'IL EXPRIME SA LIBERTÉ

BESOIN DE **RESPECT**

CROYANCES

JE NE LE MÉRITE PAS
JE N'EN SUIS PAS DIGNE

BLESSURE D' INJUSTICE

CARACTÉRISTIQUES

PERFECTIONNISTE

FROID - DUR

INTRANSIGEANT - RIGIDE - RAIDE

SOIGNE LES APPARENCES

AGIT COMME IL CONVIENT, AU DÉTRIMENT

DE L'AUTHENTICITÉ

HAUT DEGRE DE CONTRÔLE SUR SON COMPORTEMENT

SE TIENT SUR SES GARDES

COMPÉTITIF

PEURS

DE L'INJUSTICE

DE MONTRER SES SENTIMENTS

DE NE PAS Y ARRIVER

DU JUGEMENT DES AUTRES

DE CEDER PARCE QUE CELA SIGNIFIE LA SOUMISSION

BESOIN DE **RECONNAISSANCE**

CROYANCES

JE NE SUIS PAS À LA HAUTEUR

JE N'AI PAS LE DROIT À L'ERREUR

JE SUIS IMPUISSANT

JE N'Y ARRIVERAI JAMAIS