

## Le changement en thérapie par ICV

Joanna Smith  
Psychologue clinicienne (Paris)  
Formatrice en ICV  
Enseignante à l'EPP

contact@joannasmith.fr

[www.joannasmith.fr/dissociation](http://www.joannasmith.fr/dissociation)

## Mémoire épisodique : Composantes du souvenir

- **Représentation** : bribes plus ou moins distordues de ce qui s'est passé
- **Emotion** : ce que je ressens *aujourd'hui* en y pensant
- **Sentiment d'appartenance** : caractère auto-biographique du souvenir

## Souvenir traumatique

- Dissociation :
  - de sa **représentation** : amnésie et / ou hypermnésie
  - de l'**émotion** associée : anesthésie et / ou reviviscence (sensations corporelles)
  - du sentiment que **le souvenir nous appartient** (caractère auto-biographique) : dépersonnalisation, déréalisation et / ou sentiment de persécution

## Différence fondamentale entre souvenir normal et traumatique

- La « datation » du souvenir (hippocampe)
- Souvenir normal : vécu comme passé, situé dans son contexte
- Souvenir traumatique : vécu comme présent, occultant le contexte (ex : fin du souvenir)
- Notion de conscience auto-noétique (Tulving, 1985)

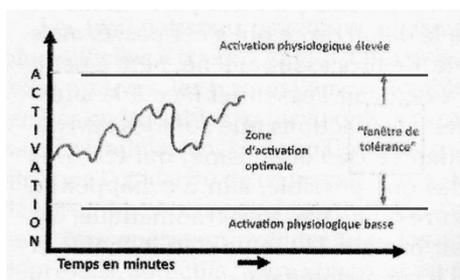
## La santé mentale, c'est l'intégration

- L'expérience humaine est cumulative
- Importance cruciale des premières expériences (images de soi, des autres, du monde)
- Intégration et cohérence du récit auto-biographique
- Développer la conscience auto-noétique
- Importance de relier nos expériences entre elles : l'intégration
- Ex : intégrer un accident de voiture

## La pathologie mentale, échec de l'intégration

- Échec de l'intégration = dissociation
- Rôle de pare-excitation de l'image maternelle
- « Le langage et l'interaction interpersonnelle permettent la création d'un **récit narratif** et d'un **échange verbal** qui connecte l'expérience au Soi et permet l'**intégration** des affects, des pensées et de l'information sensorielle. » Carlson, Yates & Sroufe, 2009

## La fenêtre de tolérance Siegel (1999), cité par Dellucci (2014)



## Indications d'ICV : symptômes dissociatifs

- Amnésie, anesthésie, dépersonnalisation (hypoactivation) :
  - Alexithymie, anesthésie émotionnelle, froideur, manque d'empathie...
  - Comportements réactionnels de recherches de sensations : mises en danger (sports dangereux, prises de risques...), violences (contre soi et / ou autrui), certaines addictions...
- Hypermnésie, débordement émotionnel, sentiments de persécution (hyperactivation) :
  - Troubles anxieux et post-traumatiques, dépression
  - Tentatives de suicide, auto-mutilations, hétéroagressivité...
  - Certains troubles de la personnalité (borderline notamment)
  - Conduites addictives d'apaisement (dont TCA...)

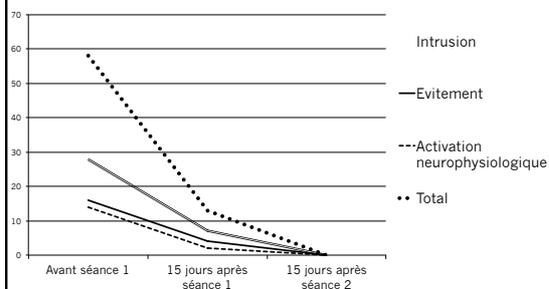
## Illustration clinique : ESPT d'André

- Accident de voiture : ESPT, peur de conduire, angoisses p/ fils (8 ans)
- ⇒ Hyperactivation, amnésie partielle et hypermnésie, débordement émotionnel
- ⇒ IES-R = 58/88
- Bon attachement, auto-régulation émotionnelle satisfaisante (mais cigarette)

## Comment relancer le processus d'intégration?

- 2 outils en ICV :
  - La Ligne du Temps
  - L'accordage du thérapeute
- Principes d'intégration au cours d'une séance d'ICV
  - Expérience essentiellement non-verbale
  - Connecter des expériences successives à travers le temps
  - « Prouver » au corps que l'expérience est terminée
  - Contention émotionnelle du thérapeute
- Séance 1 : 6 répétitions : inquiétude pour son fils
- Séance 2 : 4 répétitions : inquiétude pour soi « j'ai failli mourir » et apaisement

## ESPT d'André



## Le changement en ICV

- À quoi est-il dû dans le traitement d'un trauma?
  - Psycho-éducation sur le trauma?
  - Exposition très brève au matériel traumatique
  - Création de connexions (neurales) entre matériel traumatique et
    - La fin de l'histoire (clôture)
    - La suite de l'histoire
  - = réintégration neuronale dans la « carte du soi »
- Ligne du Temps et accordage du thérapeute
- Approche psycho-corporelle et émotionnelle
- Imagination active

## ICV : effets fréquents

- Intégration des événements traumatiques
- Meilleure régulation émotionnelle : impact sur l'anxiété, l'agressivité, les sentiments de culpabilité, la tristesse
- Identité plus cohésive : moins de conflits, plus d'affirmation de soi
- Moins d'auto-agressivité, plus de compassion pour soi-même
- Réparation des capacités d'attachement

## ICV : intérêt et limites

- Force de l'ICV : sa douceur alliée à la fréquente rapidité de changement
- Renforcement des ressources ET traitement
- La possibilité de traiter des traumatismes précoces, notamment non-verbaux (avant 2-3 ans)
- Traitement très adapté aux troubles dissociatifs
- Limites :
  - peu de recherches à ce jour
  - Résultats liés au niveau de cohésion interne du thérapeute

## Ressources

- **Pace, P.** (2014). *Pratiquer l'ICV*. Paris, Dunod.
- **Thorpe, C.** (2012) *The success and strategies of Lifespan Integration*. Bellevue, USA, TimeLine Press. Trad. à paraître chez Dunod fin 2015.
- **Coutanceau, R., Smith, J. & Lemitre S. (dir., 2012)**. *Trauma et résilience*. Paris, Dunod.
- **Coutanceau, R., & Smith, J. (dir.) :**
  - 2011 *Violence et famille*, Paris, Dunod.
  - 2013 *Troubles de la personnalité*. Paris, Dunod.
  - 2014 *Violences aux personnes*. Paris, Dunod.
  - 2014 *Violences psychologiques*. Paris, Dunod.
  - 2015 : *Psychothérapies et éducation, la question du changement*. Paris, Dunod.
- <http://www.aficv.com>
- <http://www.lifespanintegration.com>

## Informations sur la dissociation

- Télécharger le support de cette présentation :
  - [www.ioannasmith.fr/dissociation](http://www.ioannasmith.fr/dissociation)
- Dissociation : demi-journée d'information gratuite à l'Université de Metz le 16 novembre 2015, plus d'infos sur :
  - [www.ioannasmith.fr/dissociation](http://www.ioannasmith.fr/dissociation)
- Et, prochainement, sur : [www.aftd.eu](http://www.aftd.eu) (en création)