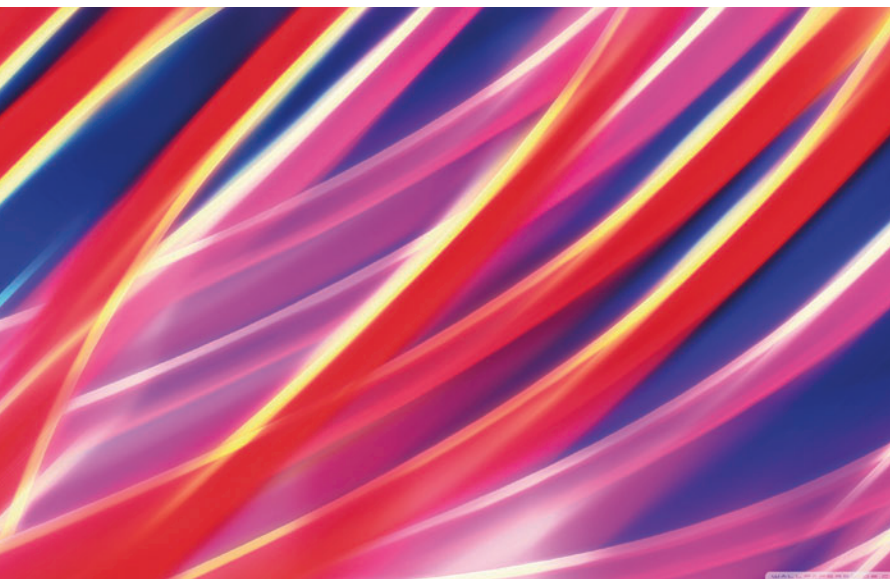


Le système *nerveux*

Et s'il était la cause de tout ?

par Coralie Duteil

Notre système nerveux reste encore peu exploré. Il est pourtant très agissant sur notre vie. Découverte à travers le syndrome de stress post-traumatique.



crédit photo : D.R.

l'interaction corps-psyché. Interface entre l'extérieur et l'intérieur, le système nerveux est en effet en charge de nos réactions de survie et de maintien en vie. Le système nerveux autonome régit toutes nos fonctions essentielles, les activités viscérales, endocriniennes, immunitaires et il stimule la régénération tissulaire. Il assure notamment l'homéostasie du corps, c'est-à-dire qu'il permet continuellement des adaptations pour préserver l'équilibre interne.

Des recherches récentes sur le syndrome de stress post-traumatique s'intéressent de près au système nerveux et à la relation qu'il entretient avec le corps. Il s'agit notamment des travaux du psychologue américain Peter Levin, fondateur de « la somatic experiencing ». On parle de syndrome post-traumatique lorsqu'une personne ressent des symptômes liés à un incident traumatique et que ceux-ci persistent bien après que l'évènement ait eu lieu.

Le système nerveux autonome reste figé en état de suractivation. Cela peut créer des symptômes suivants : palpitations, crises de panique, phobies, hyper vigilance, réactions de nervosité exacerbée, mais aussi des mécanismes de dissociation ; la personne est coupée de ses émotions et de ses sensations, comme un clivage de conscience. Le traumatisme est donc une expérience psychologique, mais aussi corporelle, qui génère une désorganisation dans le système nerveux. Ainsi, le mental et le corps restent submergés par une réalité passée.

Le dépassement du traumatisme requiert un remaniement psychique, mais aussi physiologique. Le travail sur le corps et notamment sur la sensation corporelle reste des voies d'accès privilégiées pour réorganiser le système nerveux. Centrer la conscience sur ses sensations physiques permet d'avoir accès à des modèles de restauration physiologique et le travail sur l'enracinement s'avère être un levier puissant. On s'aperçoit que les arts énergétiques nous conviennent à ce voyage. ■

Pour en savoir plus, Peter A. Levine, « Réveiller le tigre : guérir le traumatisme », éditions Socrate, 2009 et Babette Rothschild, « Le corps se souvient, mémoire somatique et traitement du trauma », éditions De Boeck, 2008.

Vivre dans l'instant présent, avoir accès à ses émotions et à ses sensations, sont des clefs pour vivre avec intensité chaque moment. Cette plénitude peut être ressentie au-delà de ce que nous pouvons expérimenter, que ce soit agréable ou difficile. La recette paraît simple sur le papier et pourtant nous savons tous que la chose n'est pas aisée.

La pratique d'arts énergétiques nous guide vers ce chemin de façon ponctuelle ou plus ancrée. Pourquoi n'est-ce pas si simple ? Quand avons-nous perdu cette capacité à être dans notre corps, cette envie farouche « d'être avec » qu'ont les enfants ? Pour les tenants d'une vision humaniste holistique, le corps et la psyché ne font qu'un. Comme le dit Wilhelm Reich, l'inconscient est dans le corps. Mais où est-il ? La littérature sur les arts énergétiques et la connaissance de soi met souvent en lumière le rôle des fascias, des muscles, des organes internes comme régulateurs des émotions. Toutes ces recherches sont passionnantes et donnent des résultats cliniques probants. Pourtant un endroit reste encore peu exploré : le système nerveux.

Il y a tout lieu de penser que le système nerveux a pourtant un rôle primordial à jouer dans

**Il assure
l'homéostasie
du corps.**



PORTRAIT

Coralie Duteil est formatrice, notamment auprès de travailleurs sociaux. Depuis peu, elle a intégré l'équipe de la Com To Tao. Actuellement, elle se forme également à la Somatic Experiencing. Pour en savoir plus sur la Somatic experiencing : www.apf-somatic-experiencing.com

