

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Peggy PACE

# **Pratiquer l'ICV**

**L'Intégration du Cycle de la Vie**

**2<sup>e</sup> édition**

**DUNOD**

Traduction de l'ouvrage de Peggy Pace  
Paru sous le titre :  
*Lifespan Integration, Connecting Ego States through time*  
© 2003, 2012 pour la 5e édition,  
publié par l'auteur : Peggy Pace,  
P.O. Box 651, Roslyn, WA 98941, USA  
ppace@lifespanintegration.com  
<http://www.lifespanintegration.com>

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© Dunod, 2019  
(2018 pour l'ancienne présentation)  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-080720-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Aaron et Roslyn  
qui m'ont appris à parler avec les enfants  
et la majeure partie de ce que je sais  
du développement de l'enfant.*

*En souvenir de mon père Dr William Roby Pace Jr  
qui m'a encouragée à penser par moi-même,  
et m'a instillé son enthousiasme à apprendre.*



# Table des matières

Auteurs.....	9
Remerciements.....	10
Introduction.....	12
<b>Chapitre 1 – Fonctions de l’Intégration du Cycle de la Vie.....</b>	<b>18</b>
1 ■ <b>TRAITER LES TRAUMATISMES ET CONSTRUIRE UN SOI SOLIDE.....</b>	<b>20</b>
2 ■ <b>LA THÉRAPIE PAR ICV EST CENTRÉE SUR LE CORPS.....</b>	<b>22</b>
<b>Chapitre 2 – Les bases neurobiologiques de l’Intégration du Cycle de la Vie.....</b>	<b>24</b>
1 ■ <b>LES EFFETS D’UN TRAUMATISME AU DÉBUT DU DÉVELOPPEMENT NEURONAL.....</b>	<b>26</b>
2 ■ <b>LA MÉMOIRE IMPLICITE AFFECTE LES ADULTES DANS LE PRÉSENT.....</b>	<b>30</b>
3 ■ <b>LES FACTEURS QUI CONTRIBUENT À L’INTÉGRATION NEURONALE.....</b>	<b>32</b>
4 ■ <b>LA PLASTICITÉ NEURONALE FAVORISE LE CHANGEMENT.....</b>	<b>33</b>
L’attention accroît la plasticité neuronale.....	33
L’émotion accroît la plasticité neuronale.....	34
5 ■ <b>L’INTERVENTION POUR AIDER LES ÉTATS DU MOI PRIS DANS LE PASSÉ.....</b>	<b>34</b>
6 ■ <b>L’UTILISATION DE L’IMAGERIE ET DE L’IMAGINATION ACTIVE.....</b>	<b>35</b>
7 ■ <b>L’IMPORTANCE DE LA RÉPÉTITION.....</b>	<b>37</b>
8 ■ <b>L’ICV RÉORGANISE LE SYSTÈME DU SOI.....</b>	<b>38</b>
9 ■ <b>LES RÉSULTATS INDIQUENT LA PREUVE D’UN CHANGEMENT À UN NIVEAU SYNAPTIQUE....</b>	<b>40</b>
<b>Chapitre 3 – Neurosciences appliquées : Le pourquoi et le comment de l’ICV.....</b>	<b>42</b>
1 ■ <b>L’ÉMOTION AFFECTE L’ENCODAGE DES SOUVENIRS.....</b>	<b>44</b>
2 ■ <b>L’INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE DIFFÈRE DES MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES TRADITIONNELLES.....</b>	<b>44</b>
3 ■ <b>L’IMPORTANCE DU RELATIONNEL.....</b>	<b>47</b>
4 ■ <b>LES TRANSITIONS DES ÉTATS DU MOI À TRAVERS LE TEMPS.....</b>	<b>47</b>
5 ■ <b>L’IMPORTANCE DE LA RÉPÉTITION.....</b>	<b>48</b>
6 ■ <b>L’ATTENTION ACCROÎT LA PLASTICITÉ NEURONALE.....</b>	<b>48</b>
7 ■ <b>LES RÉCITS AUTOBIOGRAPHIQUES ET LA RECHERCHE SUR L’ATTACHEMENT.....</b>	<b>49</b>
8 ■ <b>LA CONSCIENCE AUTOŒTIQUE.....</b>	<b>50</b>
9 ■ <b>L’INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE FAVORISE L’INTÉGRATION NEURONALE.....</b>	<b>52</b>
10 ■ <b>À PROPOS DE LA LIGNE DU TEMPS DANS L’INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....</b>	<b>55</b>

Chapitre 4 – Intégration du Cycle de la Vie : Protocole Standard.....	58
1 ● PRÉPARATION PRÉALABLE DU CLIENT.....	60
2 ● PRÉPARATION DE LA LISTE DE SOUVENIRS-SIGNAUX.....	61
3 ● L'EXPANSION DES SOUVENIRS EST UN SIGNE D'INTÉGRATION.....	62
4 ● SUIVRE LE SYSTÈME CORPS-ESPRIT DU CLIENT.....	63
5 ● QUAND L'HISTOIRE PRÉCOCE EST TRAUMATIQUE OU MÉCONNUE.....	63
6 ● DURÉE D'UNE SÉANCE D'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....	64
7 ● LORSQUE DES PARTIES DU MOI VIENNENT INTERFÉRER AVEC LE TRAITEMENT ICV.....	64
8 ● LE PROTOCOLE STANDARD DE L'ICV.....	66
Chapitre 5 – Protocoles de construction du Soi en ICV.....	72
1 ● L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE DU DÉBUT DE LA VIE JUSQU'AU PRÉSENT.....	74
2 ● DÉFINITION DE LA NOTION D'ACCORDAGE.....	78
3 ● L'ACCORDAGE EN INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....	81
Chapitre 6 – Utilisation de l'Imagerie mentale et de l'Imagination active.....	84
1 ● CONSTRUCTION DU DIALOGUE INTÉRIEUR.....	88
2 ● SOUVENIRS CONSTRUITS.....	89
3 ● TECHNIQUE DE SALLE DE CONFÉRENCE INTERNE.....	91
Chapitre 7 – Traitement des troubles du comportement alimentaire.....	94
1 ● PRISE EN CHARGE DES ANOREXIQUES.....	96
Méthode thérapeutique utilisée.....	97
2 ● PRISE EN CHARGE DES CLIENTS BOULIMIQUES OU MANGEURS COMPULSIFS.....	101
Chapitre 8 – Traitement du Trouble Dissociatif de l'Identité.....	104
1 ● LES PROTOCOLES DE CONSTRUCTION DU SOI DE L'ICV DANS LE TRAITEMENT D'UN TDI OU D'UN TDNAS.....	107
2 ● AIDER LE CLIENT DISSOCIÉ À PRÉPARER SA LISTE DE SOUVENIRS SIGNAUX.....	108
3 ● EXPLIQUER LE PROCESSUS D'INTÉGRATION AU CLIENT TDI.....	109
4 ● UTILISATION DES PROTOCOLES DE CONSTRUCTION DU SOI DE L'ICV AVEC UN CLIENT PRÉSENTANT UN TDI.....	109
Chapitre 9 – Intégration d'États du Moi séparés.....	112
1 ● PARTIES POLARISÉES.....	115
2 ● L'INTÉGRATION D'UN SOUVENIR SOMATIQUE.....	116
Chapitre 10 – Renforcer les ressources et se reconnecter à son être essentiel.....	118
1 ● DESCRIPTION PAR LE CLIENT DE LA RECONNEXION À L'ESSENCE.....	121
2 ● RENFORCEMENT DE RESSOURCES SPONTANÉ AU COURS DE L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....	123
3 ● ILLUSTRATION PAR UN CAS CLINIQUE DU RENFORCEMENT SPONTANÉ DES RESSOURCES EN ICV.....	125

Chapitre 11 - Usages spécifiques de l'Intégration du Cycle de la Vie.....	128
1 ■ TRAITEMENT DE L'ESPT AVEC L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....	130
2 ■ L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE POUR TRAITER LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ.....	134
L'anxiété due à un traumatisme à la naissance ou à une séparation précoce.....	137
L'anxiété due à un niveau de responsabilité précoce trop important.....	137
L'anxiété et les attaques de panique liées à de la rage réprimée.....	138
3 ■ TRAUMA PRÉVERBAL.....	139
4 ■ L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE AUPRÈS D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS.....	140
5 ■ L'UTILISATION DE L'INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE AVEC LES ENFANTS ADOPTÉS...	141
6 ■ TRAVAILLER AVEC DES PERSONNES ÂGÉES.....	142
Chapitre 12 - Obstacles fréquents au traitement par Intégration du Cycle de la Vie.....	144
1 ■ LE CLIENT NE SE REMÉMORE PAS CORRECTEMENT LES IMAGES DES SOUVENIRS.....	146
2 ■ LE CLIENT INTERROMPT LE PROCESSUS EN PARLANT TROP.....	148
3 ■ LE THÉRAPEUTE INTERROMPT LE PROCESSUS EN PARLANT TROP.....	149
4 ■ LE MOI ADULTE TROUVE DIFFICILE D'ENTRER DANS LA SCÈNE DU SOUVENIR.....	150
5 ■ INTERFÉRENCE DE PARTIES DU SOI DISSOCIÉES.....	150
6 ■ LE CLIENT SE DISSOCIE DURANT L'ÉTAPE 6 (LA LIGNE DU TEMPS DE L'ICV).....	151
7 ■ LE THÉRAPEUTE A BESOIN DE THÉRAPIE PAR INTÉGRATION DU CYCLE DE LA VIE.....	152
8 ■ LE CLIENT SOUFFRE D'UN TROUBLE DISSOCIATIF DE L'IDENTITÉ (TDI) NON DIAGNOSTIQUÉ.....	152
9 ■ USAGE DE CANNABIS ET D'AUTRES MÉDICAMENTS.....	153
Chapitre 13 - Questions fréquentes.....	154
1 ■ COMBIEN DE TEMPS EST-IL NÉCESSAIRE POUR UNE SÉANCE D'ICV ?.....	156
2 ■ PEUT-ON DÉVIER DES PROTOCOLES TELS QU'ILS SONT RÉDIGÉS DANS CET OUVRAGE ?.....	156
3 ■ POURQUOI LE THÉRAPEUTE DOIT-IL DIRE AU CLIENT ADULTE CE QU'IL DOIT DIRE OU FAIRE AVEC LE MOI ENFANT ?.....	157
4 ■ QUE FAIRE SI LE MOI ENFANT NE COOPÈRE PAS ?.....	157
5 ■ QUE FAIRE SI LES CLIENTS ONT DES TROUS DE MÉMOIRE ?.....	158
6 ■ LE CLIENT DOIT-IL SE VOIR DANS LA SCÈNE DU SOUVENIR ?.....	159
7 ■ QUE FAIRE SI LE CLIENT RESSENT DE LA DOULEUR PHYSIQUE DURANT L'ICV ?.....	160
8 ■ LA THÉRAPIE PAR ICV PEUT-ELLE ÊTRE EMPLOYÉE POUR TRAITER LES ADDICTIONS ?.....	160
9 ■ QUE FAIRE SI LE CLIENT ADULTE N'AIME PAS SON MOI ENFANT ?.....	161
10 ■ QUE FAIRE SI LE MOI ENFANT N'AIME PAS LE MOI ADULTE ?.....	162
11 ■ QUE FAIRE SI LE MOI ENFANT NE FAIT PAS CONFIANCE À L'ADULTE ?.....	163
12 ■ QUE FAIRE SI LE MOI ENFANT NE VEUT PAS QUITTER LE PASSÉ ?.....	163
13 ■ QUE FAIRE SI, À L'ÉTAPE 1, LE CLIENT REMONTE À UN SOUVENIR POSITIF ?.....	164
14 ■ EN QUOI L'ICV DIFFÈRE-T-ELLE D'AUTRES TECHNIQUES ?.....	165
Annexe 1 Schémas d'Intégration du Cycle de la Vie.....	167
Annexe 2 Préparer une liste de souvenirs-signaux .....	171
Glossaire.....	175

Bibliographie..... 177

**1** ● RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ANGLOPHONES.....177

**2** ● RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES FRANCOPHONES..... 178

**3** ● RESSOURCES INTERNET..... 180

## Peggy PACE

Diplômée en Psychopathologie et conseillère en Thérapie Familiale dans l'État de Washington, elle a obtenu une licence ès sciences en Chimie de l'Université de Washington en 1969 et une maîtrise en Psychologie de l'université d'Antioche en 1985. Au cours des vingt-cinq dernières années, Peggy Pace s'est spécialisée dans le travail avec les adultes qui, enfants, ont été traumatisés.

En 2002, Peggy Pace a développé la technique de l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV) en travaillant avec ses clients dans son cabinet privé. En 2003, elle a auto-publié la première édition de son ouvrage, *Intégration du Cycle de la Vie : Connecter les États du Moi à travers le temps*.

Depuis 2004, elle partage son temps entre son activité privée dans l'État de Washington et des formations sur la méthode de l'Intégration du Cycle de la Vie aux États-Unis et en Europe. Elle a notamment présenté l'Intégration du Cycle de la Vie aux congrès de l'Association Internationale d'EMDR (2003), de l'Association Canadienne d'EMDR (2006), et à la conférence de l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) (2006). Peggy Pace peut être contactée par e-mail à : [ppace@lifespanintegration.com](mailto:ppace@lifespanintegration.com)

## TRADUCTRICES

Catherine CLÉMENT est psychiatre, superviseur et formatrice ICV, praticienne de la thérapie EMDR, présidente de l'Association Francophone d'Intégration du Cycle de la Vie (AFICV).

Joanna SMITH est psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseur ICV, praticienne de la thérapie EMDR, et enseignante à l'École de Psychologues Praticiens.

# Remerciements

**M**ES REMERCIEMENTS tout particuliers vont d'abord à mes clients, sans lesquels je n'aurais jamais pu développer l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV). Leur détermination persistante à me permettre d'appliquer des idées novatrices ainsi que de nouvelles méthodes au cours de leur thérapie, de même que leurs réponses à mes nombreuses questions sur ce qui fonctionnait ou pas, m'ont guidée au fil des années pour aboutir à la méthode (décrite dans ce livre) que j'utilise aujourd'hui.

Je souhaite également remercier les nombreux professeurs, soignants, travailleurs énergéticiens et visionnaires qui travaillent inlassablement et de façon synergique, à partir d'angles différents, pour soigner notre planète et ses habitants. J'aimerais tout particulièrement remercier mes amies et professionnelles du corps énergétique, Darlene Gray et Charlene Christian. Lorsque j'ai commencé à utiliser, à l'insu de Dar et Char, l'Intégration du Cycle de la Vie pour traiter certains des clients que nous avons en commun, ces sœurs dans leur grande sagesse « ont vu » les changements énergétiques que produisait l'ICV chez ces clients. Leur enthousiasme à l'égard du nouveau travail que j'entreprenais fut la bienvenue lors des premières étapes de l'élaboration de l'ICV.

Du fond du cœur j'exprime ma gratitude envers Catherine Thorpe, collègue et amie dont l'aide fut inestimable pour faire connaître publiquement l'Intégration du Cycle de la Vie. Catherine a été la première thérapeute que j'ai formée à ma nouvelle méthode et son enthousiasme m'a permis de réaliser l'importance d'écrire ce livre et de rendre la méthode de l'Intégration du Cycle de la Vie accessible à d'autres thérapeutes à travers le monde. Catherine a trouvé le nom approprié pour l'ICV (LI) : Intégration du Cycle de la Vie (Lifespan Integration). Encore plus important, elle a pratiqué le protocole par ICV avec moi comme sujet, me

permettant ainsi d'expérimenter cette méthode en même temps que j'étais en train de l'élaborer.

J'aimerais également exprimer mes remerciements à Michael Berni qui m'a formée aux concepts des systèmes ainsi qu'à Richard Christy pour avoir partagé avec moi sa compréhension et son expertise en EMDR.

Je suis profondément redevable envers tous les experts de l'informatique d'hier à aujourd'hui, qui passent leurs journées à me faciliter la vie et à me rendre le monde plus accessible. Je ne peux qu'imaginer combien il m'aurait été plus difficile d'écrire ce livre avec un crayon ou une machine à écrire, sans les ressources offertes par l'Internet. Je me considère très chanceuse de vivre à une époque où il est possible de « copier et coller » de façon magique, formater, insérer des puces ou bien supprimer simplement en cliquant sur une souris. Merci encore à la science informatique et à l'arrivée d'Internet qui me permettent de commander un livre ou de faire une recherche sur un sujet, directement à partir de mon ordinateur portable, et ce, même si je choisis de vivre loin de la « civilisation ». Merci mille fois à tous les génies de l'informatique.

# Introduction

L'ESPRIT HUMAIN se développe sur un mode interactif avec son environnement de vie précoce. Les mécanismes de défense mis en place dans un environnement précoce hostile continuent d'opérer à travers la vie, le plus souvent de façon inconsciente, alors même qu'ils ne sont plus nécessaires. Au début de son développement, le Soi humain n'est pas unifié ; il y a au contraire de nombreux États du Moi qui se mettent en place pour répondre aux conditions et circonstances de vie dans lesquelles le petit humain évolue. Au cours du développement normal, ces différents états vont être intégrés pour former un ensemble plus cohérent. Les recherches explorant la façon dont se fait cette intégration sont encore en cours, mais il semblerait que ces états vont se relier entre eux à travers le temps et les contextes grâce à la co-construction de récits autobiographiques entre le parent et son enfant.

Quand un enfant grandit dans un environnement traumatique et/ou carencé, il va mettre en place de nombreux États du Moi différents. Quand il n'y a pas de présence parentale contenant et/ou quand l'enfant ne peut pas parler des événements de vie traumatiques qu'il traverse, la co-construction de récits nécessaires à l'intégration neuronale ne se fait pas. Chez ces personnes, il n'y aura alors qu'une intégration parcellaire de ces différents états, qui seront contenus dans des réseaux neuronaux distincts, non reliés entre eux. Il y aura un trouble dissociatif de l'identité quand un enfant a vécu des expériences traumatiques majeures sans figure parentale soutenante et protectrice auprès de lui. L'intégration neuronale sera alors insuffisante pour permettre l'émergence d'un Soi unifié.

La dissociation existe le long d'un continuum dans la population générale. De nombreuses personnes ne font pas l'expérience ou n'ont pas le ressenti d'un Soi cohérent à travers le temps, et cela leur semble normal. Les clients ayant très peu - voire aucun - souvenir d'enfance entrent le plus souvent dans cette catégorie. Au fur et à mesure que j'ai développé et utilisé l'Intégration du Cycle de la Vie avec mes clients, j'ai pu réaliser à quel

point la dissociation est répandue dans la population. En travaillant avec l'Intégration du Cycle de la Vie de façon régulière, les clients deviennent de plus en plus intégrés et disent ressentir une solidité intérieure plus forte, se sentir plus adultes, plus capables et compétents.

Nos systèmes neurologiques sont conçus pour nous prévenir et nous protéger de dangers pressentis. Les systèmes défensifs mis en place durant l'enfance restent en nous, qu'ils continuent à être utiles ou non. Pendant le travail avec l'Intégration du Cycle de la Vie, les passages répétés à travers la Ligne du Temps faite de souvenirs et d'images permettent au système neuronal du client de shunter des réseaux neuronaux défensifs qui ne sont plus adaptés tout en créant de nouveaux réseaux plus utiles et plus adaptés. Ce qui a pu sembler dangereux à un enfant de cinq ans ne le sera probablement pas pour un adulte de quarante ans, et pourtant, la structure défensive mise en place par le système nerveux de cinq ans est toujours encodée et se met en action plus souvent que l'adulte de quarante ans ne le pense. L'Intégration du Cycle de la Vie montre une grande efficacité à détecter les stratégies défensives archaïques rapidement, à insérer des informations nouvelles et plus actuelles et à connecter l'État du Moi associé (réseau neuronal) au système opérant en cours, l'État du Moi adulte du client. Le client sera ensuite amené à traverser la Ligne du Temps des souvenirs et images qui intégrera cet État du Moi (réseau neuronal) au système du Soi entier.

Les clients auront souvent envie d'éviter certaines périodes de vie et certains souvenirs du fait des émotions associées et parfois même de la douleur physique associée. Il est important d'expliquer au client comment le fait de traverser la Ligne du Temps et ses images va progressivement transformer le pointillé qu'est sa vie en connectant les événements entre eux afin de générer une image complète du Soi intégré.

J'ai pu remarquer que les deuils non résolus et l'incapacité à lâcher le passé pour aller de l'avant sont très souvent au cœur de la détresse que je vois chez mes clients dans leur vie présente. Très souvent l'intégration de l'État enfant dissocié ne peut se faire tant que l'individu n'est pas prêt ou n'est pas capable de lâcher quelque chose du passé. Avec l'outil de l'Intégration du Cycle de la Vie, la moindre résistance à avancer et lâcher un

souvenir du passé sera immédiatement identifiée. L'État du Moi adulte du client est connecté durant tout le processus avec l'État du Moi enfant avec lequel il dialogue. Il pourra en général, à travers ce dialogue, trouver ce qui empêche l'enfant de quitter le passé. L'État du Moi enfant pourra ressentir qu'il doit rester dans le passé pour s'occuper de sa fratrie ou d'un parent. Ou bien il sera toujours en train d'attendre une marque d'attention, d'amour ou de reconnaissance de son parent. Il est parfois nécessaire d'apporter des ressources imaginaires dans la scène du passé avant que l'enfant ne soit prêt à lâcher et aller de l'avant.

Il est important d'insister sur le fait que rester dans le passé n'est pas un choix possible pour les États du Moi ou les parties du Moi s'il doit y avoir guérison. Si un État du Moi décide de rester dans le passé, cette partie du système du Soi restera figée dans le temps et ne sera pas intégrée dans le système du Soi unifié. Les parties qui ne sont pas intégrées restent hors du contrôle du Soi. Elles agiront de leur côté et souvent de façon ni aidante, ni utile pour le système du Soi. Très souvent ces agirs peuvent être autodestructeurs. Une fois que le client a bien compris ce mécanisme, il sera prêt à poursuivre le dialogue pour négocier avec ses États du Moi enfants bloqués dans des espaces-temps du passé et refusant d'avancer dans le temps.

Lorsqu'un État du Moi enfant résiste à l'intégration, je demande au client adulte de dire à son enfant intérieur que la réalité du passé n'existe qu'en tant que souvenir et que maintenant l'enfant vit dans le présent avec l'adulte. J'emmène ensuite le client à travers sa Ligne du Temps de souvenirs et d'images depuis l'âge où est bloqué l'enfant jusqu'au temps présent. L'État du Moi enfant et l'adulte partagent le même cerveau et le même cortex visuel ; de ce fait le Moi enfant « verra » aussi les souvenirs et images dans l'ordre chronologique, qu'il ait envie de coopérer ou non. Une fois arrivé dans le temps présent grâce à la Ligne du Temps, je demande au client adulte de retourner dans la scène du souvenir et de reprendre le dialogue intérieur avec l'État du Moi enfant. La partie enfant, ayant vu le passage du temps à travers les images, sera partiellement intégrée et peut-être plus prête à coopérer. Si cette partie enfant résiste toujours, je continue tout simplement les répétitions de la Ligne du

Temps, autant de fois que nécessaire. De nouveaux souvenirs, de nouvelles images ou des élargissements autour de certains aspects des souvenirs se feront spontanément lors de chaque nouvelle répétition. Après un nombre suffisant de passages, en général trois à cinq, la partie enfant sera totalement intégrée dans le système du Soi entier.

Pendant de nombreuses années, en tant que thérapeute, je me suis posé la question : « Pourquoi les êtres humains ont-ils tant de mal à lâcher prise ? » Les thérapies cognitives nous aident à comprendre et nous donnent des outils pour changer des schémas dysfonctionnels, et pourtant, sous certaines conditions ou dans certaines circonstances, nous revenons à des états émotionnels et des comportements plus primitifs, malgré le fait de savoir faire autrement. Les thérapies d'inspiration jungienne telles que le travail sur les rêves ou l'imagination active amènent un progrès sur le plan émotionnel, mais ces thérapies sont au long cours et peu de clients en ont les moyens. En retraçant des traumatismes du passé avec l'EMDR, de nombreuses personnes réussissent à vraiment lâcher ce passé, ces valises. Toutefois, l'EMDR ne donne pas toujours ces résultats. Il est déconseillé de l'utiliser avec des clients présentant un trouble dissociatif et, si nous le faisons, il y a un risque réel de voir ceux-ci avoir une réaction de dissociation face au matériel émotionnel activé lors du processus thérapeutique. Si le client a un trouble dissociatif majeur de l'identité, il pourra même changer d'états pendant le retraitement, avec parfois une succession d'États du Moi émergeant trop brièvement pour pouvoir compléter le travail commencé. Le travail en EMDR pourra aussi être empêché si le client présente une faible tolérance émotionnelle et se voit débordé, submergé par ses émotions. Lorsque cela se produit, le retraitement en EMDR reste incomplet et il faudra contenir les émotions qui ont été activées durant le travail.

La plupart des clients qui ont été traumatisés ou livrés à eux-mêmes durant leur enfance auront peu de souvenirs d'enfance. Ces personnes seront souvent dissociées. Elles présenteront des troubles anxieux ou un état dépressif et pourront être activées par des souvenirs implicites corporels ou sensoriels. D'autres clients qui ont des souvenirs de leur enfance sont vite submergés par leurs émotions lorsqu'ils sont activés. Beaucoup