

L'Intégration du cycle de la vie (*Lifespan Integration*)

Atelier de formation de base présenté par Peggy Pace*, psychologue,
à Montréal (Québec)



*Peggy Pace a obtenu une maîtrise en *Counseling Psychology* en 1985. Depuis plus de vingt ans, elle pratique la psychothérapie en bureau privé dans l'état de Washington auprès des clients ayant vécu des traumatismes dans leur enfance. En 2002, elle a conçu la technique du *Lifespan Integration* (Intégration du cycle de la vie) qui est utilisée avec beaucoup de succès tant aux États-Unis, que dans plusieurs pays d'Europe. LifespanIntegration.com

Guérir sans nouveau traumatisme

Atelier organisé par la Société Québécoise d'Hypnose
en collaboration avec Anne Hubbard et Marjolaine Gosselin

L'Intégration du cycle de la vie (*Lifespan Integration*) est une nouvelle thérapie qui favorise la guérison rapide de personnes victimes d'expériences douloureuses, terrifiantes, d'abus ou de négligence.

Cette nouvelle approche est basée sur la capacité innée d'auto-guérison du système corps-esprit. **L'Intégration du cycle de la vie (ICV)** s'effectue grâce à une technique hypnotique d'imagination active qui établit un pont affectif entre le passé et le présent. Par régression, le thérapeute aide le client à retrouver le souvenir relié au problème actuel en apportant avec lui les outils nécessaires pour résoudre cette situation du passé. Lorsque résolue, le thérapeute ramène le client dans le présent en utilisant la **Ligne du temps (*Time Line*)**. Cette Ligne du temps, composée de souvenirs et d'images des scènes de notre propre vie, démontre au système corps-esprit que les choses ont changé depuis et que la vie est différente maintenant. Cette nouvelle réalité s'imprègne dans la mémoire à un niveau plus profond que celui pouvant être atteint avec une thérapie cognitive comportementale axée sur la parole.

Pendant l'Intégration du cycle de la vie, les personnes créent et visionnent le film de leur vie.

Au cours de la thérapie d'**ICV**, le mouvement vers le présent s'effectue par la visualisation, comme si le client visionnait le film de sa vie. Ce film, généré spontanément par l'inconscient, présente une suite de scènes dont plusieurs sont reliées d'une certaine façon au problème actuel. En regardant ce film, la personne comprend que le passé a encore un impact sur son comportement et ses choix actuels. Ce voyage à travers le temps, de la scène du passé jusqu'au présent, est répété de trois à cinq fois au cours d'une séance d'**ICV**. À chaque répétition, de nouveaux souvenirs émergent spontanément et modifient légèrement la façon dont le client perçoit le film de sa vie. **L'ICV** est également efficace avec les personnes qui éprouvent de la difficulté à se souvenir de leur passé. Lors d'une thérapie d'**ICV**, les personnes, malgré des trous de mémoire, deviennent éventuellement capables de relier les pans de leur vie en un tout cohérent.

L'Intégration du cycle de la vie apporte une guérison profonde et complète sans nouveau traumatisme.

Enfin, une thérapie qui guérit sans nouveau traumatisme. **L'ICV** est une approche thérapeutique très douce qui agit à un niveau neuronal profond afin de modifier des modes de comportement désuets et des mécanismes de défense inappropriés dans le présent. **L'ICV** aide la personne à relier des sentiments pénibles et des comportements présentement inadaptés avec des souvenirs d'événements passés, qui sont à l'origine du problème actuel. La reconnaissance de ces liens, à un niveau profond du système corps-esprit, permet de reprogrammer les réseaux neuronaux afin qu'ils répondent mieux à la situation de vie actuelle. Cette nouvelle programmation se fait assez rapidement chez la plupart des personnes. Après une thérapie d'**ICV**, les personnes réagissent spontanément et de façon appropriée et plus mature aux situations de stress. Après quelques séances d'**ICV**, les clients affirment qu'ils s'acceptent et se sentent mieux et qu'ils sont davantage capables d'apprécier les relations avec leurs proches.