



Bernadette FUGIER
Psychothérapie par le Rêve

Rêve Éveillé Libre (méthode G.Romey)
Rêves Nocturnes (méthode B. Mirande)

www.lechemindeletoile.com



A la recherche du corps perdu

Impacts de la violence sur le corps et réharmonisation psycho-corporelle par le REL

Il n'est pas rare de recevoir dans nos cabinets des personnes déphasées, bloquées dans leur mental, coupées de leurs émotions ou de leurs ressentis corporels, bref, des personnes dissociées entre leur corps, leur cœur et leur mental ayant une difficulté énorme à être présentes et actives dans le réel, en lien avec elles-mêmes et les autres, et confiantes dans la vie. Lorsque l'on écoute leur histoire au cours de l'anamnèse on peut noter une récurrence d'abus sexuels, de violence verbale et de maltraitance physique ou psychologique. Ces vécus traumatiques laissent les personnes dans une souffrance énorme et nous verrons, à travers le cas de Mme D. comment le REL a permis la dissolution de cette souffrance et a redonné à Mme D. le plaisir de se réinscrire positivement dans son corps et dans la vie.

Quelques chiffres en préambule

En recherchant les liens entre ces vécus douloureux et les états psychiques constatés, je me suis intéressée à l'étude « *Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte* » menée par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie, présidée par Dr. Muriel Salmona (1), à l'enquête sur la sexualité en France, conduite en 2008 sous la direction de Nathalie Bajos et Michel Bozon (2), aux données de l'Observatoire national des violences faites aux femmes (3) et aux chiffres de l'OMS sur les violences faites aux enfants (4).

Le constat est accablant :

- 80% des femmes interrogées disent avoir subi les premières violences avant 18 ans, 1 sur 2 avant 11 ans, 1 sur cinq avant 6 ans. (1)
- 59% des femmes et 67% des hommes victimes de violences sexuelles ont subi des premiers rapports forcés ou tentatives de rapports forcés avant l'âge de 18 ans. (2)
- environ 123 756 filles et 32 485 garçons de moins de 18 ans seraient victimes d'un viol ou d'une tentative de viol chaque année (2)
- Au cours d'une année, on estime que 225 000 femmes âgées de 18 à 75 ans sont victimes de violences physique et/ou sexuelles commises par leur ancien ou actuel partenaire intime (3)
- 87 % des parents français admettent exercer des violences physique sur leurs enfants et 99% des parents français ont recours à des menaces verbales et/ou psychologiques. (4)

Conséquences de ces violences sur la santé physique et mentale

La violence éducative ordinaire qu'elle soit verbale, physique ou psychologique, a un impact sur la santé et le développement de l'enfant car elle suscite un stress émotionnel qui peut provoquer des atteintes des circuits émotionnels et de la mémoire. Hyperactivité, troubles de l'humeur, troubles anxieux, conduites addictives, risque suicidaire peuvent être les conséquences d'un traumatisme vécu dans l'enfance.

Ces études ont montré que les conséquences des violences sexuelles ne sont pas moindres. Pendant un viol, une série de réactions de survie se déclenchent pour protéger l'organisme de la surchauffe et de l'arrêt cardiaque. L'amygdale, dont le rôle est de décoder les émotions et de gérer nos réflexes, disjoncte, empêchant le souvenir d'être évacué vers l'hippocampe, siège de la mémoire. Ce mécanisme entraîne deux phénomènes : la sidération et la dissociation. La personne est incapable de réagir (sidération), se coupe de ses émotions, de son corps pour ne rien ressentir et devient

spectatrice des événements (dissociation). Le souvenir, piégé dans l'amygdale, va constituer une « *mémoire traumatique* ».

Cette mémoire, n'ayant pas été intégrée et traitée, peut provoquer une amnésie de l'événement et peut ressurgir n'importe quand. L'inconscient de la personne va mettre en place une stratégie de survie pour éviter que cette mémoire ne ressurgisse : hypervigilance (troubles sommeil de la concentration et de l'attention, tensions musculaires douloureuses...), comportements d'évitement (retrait social et affectif, phobies, obsessions, peur de tout changement, intolérance au stress, troubles du sommeil, troubles cognitifs), conduites à risque (mise en danger, prise de stupéfiants, alcool)...

Le cas de Mme D.

Mme D. 40 ans a vécu de nombreux événements traumatiques : naissance traumatique, violence éducative ordinaire, viol et abus sexuels répétés entre 5 et 13 ans. Lorsqu'elle consulte, Mme D. exprime la sensation d'être coupée entre deux mondes ce qui provoque un état d'épuisement physique et psychique important. Elle a des idées suicidaires, des troubles du sommeil et de la concentration importants et sa relation avec son père et son mari est très difficile.

Ses REL mettent en évidence la mise en place d'un mécanisme de dissociation dès la naissance qui semble se déclencher presque automatiquement lorsque les événements lui sont trop violents. Du fait des abus subis, ce mécanisme s'est trouvé renforcé et il a fallu une très longue cure de REL (plus de 100 REL) pour le désamorcer et restaurer une harmonie entre le corps, les émotions et l'esprit et libérer l'énergie de vie de Mme D.

Symboliquement, ce mécanisme de dissociations apparaît sous la forme de déconnection mentale et sensorielle, d'auto-mutilation ou d'amputation, de perte de mémoire, de suspension entre deux mondes, de sortie du corps...

« [...] je remonte et puis à un moment il ne peut plus passer parce que c'est trop étroit... faut que je continue toute seule... alors je remonte encore... c'est vraiment très étroit... faut que je rampe... je bois plein d'eau... je m'étouffe un peu... j'arrive pas à sortir... je vois des mains qui sortent la tête d'un bébé du vagin... le bébé est tout violet... mais les mains, elles tirent sur la tête... ils tirent sur la tête... c'est pas possible ils vont lui arracher... le bébé il est sorti mais c'est une vraie lavette, une vraie carpette... et le bébé il ne bouge pas... **le médecin clampé le cordon et il coupe...** là, le bébé il suffoque... il ne peut pas respirer... non seulement il ne bouge pas mais en plus il ne peut pas respirer... c'est stressant là !... (s)... la maman elle ne veut pas prendre le bébé, elle ne sait pas comment s'y prendre... elle regarde le bébé sur son ventre et elle n'ose pas le toucher... le médecin a fini ses affaires et il prend le bébé et le secoue pour qu'il pleure et respire et tout ça... le bébé il tousse, il crache... il finit par pleurer mais il est très en colère... ah, il en veut à la terre entière... mais ça lui fait trop mal de pleurer alors ils se tait et **il part ailleurs dans sa tête... il ne veut plus rien ressentir, plus voir, plus rien... c'est trop horrible ce monde...** et dans sa tête, c'est comme s'il y avait un incendie... c'est tout rouge avec de grosses fumées noires... c'est comme un gros volcan avec des fumées noires... **et du coup comme c'est trop dur, il s'endort ou plutôt il tombe dans les pommes, je ne sais pas trop... (s)... comme ça ils font ce qu'ils veulent avec son corps et puis lui, il ne sent plus rien...** ils font tous les examens... puis le bébé se retrouve emmaillotté près de sa mère... et là c'est encore plus terrible... il est emmaillotté dans un truc qui est tellement serré qu'il ne peut plus bouger... il n'est pas près de se réveiller... il étouffe, il étouffe... c'est trop serré... (s)... il pleure, il pleure, il pleure, mais personne ne comprend... il est tellement en colère qu'il en fait une jaunisse... il pleure, il pleure... mais il hurle de pleurs... (ls)... [...] » REL1b

« [...] Pinocchio... il a son nez très long et ça l'handicape alors... il se coupe le nez et il le garde avec lui ... et il a décidé d'aller voir la fée... elle est belle, toute lumineuse, une belle chevelure blonde et il lui dit qu'il a coupé son nez parce qu'il l'empêchait d'avancer librement et en même temps il voudrait être normal et libre d'avancer tout seul et en même temps il est triste d'avoir à couper son nez pour être libre... **c'est une obligation injuste... pourquoi il a un nez qui le handicape et pourquoi s'il veut avancer il est obligé de le couper...** il veut être juste normal... qu'on l'embête pas... qu'il puisse faire sa petite vie tranquille... être heureux à sa façon à lui... qu'il n'y est pas quelqu'un pour lui dire ce qu'il doit faire... où être comme les autres le veulent... et la fée écoute et sourit... elle prend Pinocchio dans ses bras et il pleure... il est tellement triste... impression que c'est toutes les larmes de son corps qui pleurent dans ce sanglot... toutes ses larmes d'avoir été contraint... réprimé... limité... d'avoir été prisonnier... [...] » extrait REL 12

«[...] j'ai l'impression d'être **suspendue entre deux mondes et de pas pouvoir avancer...** et là je vois une toute petite fille de 3...4 ans avec une petite robe blanche... c'est marrant elle me fait penser à moi petite fille et elle me fait penser à la petite fille que j'aimerais avoir... c'est marrant, j'hésite vraiment entre les deux et en même temps y'a une complète incertitude de comment j'étais à 3...4 ans ... tout comme j'ai aucune idée de comment pourrait être cette petite fille et si même ce serait une fille... **j'ai aucun souvenir...** c'est.... comme si le fait de ne pas avoir de souvenirs de cette époque était lié au fait que je sois bloquée entre la Lune et la Terre... **c'est comme si à cette époque tout mon élan d'enfant, ma spontanéité d'enfant, ce qui fait avancer a été bloqué...** à la maternelle c'était dur parce que j'avais peur des autres enfants et puis parce qu'il y avait Mme. B., c'était la directrice... c'était un monstre cette femme... elle était énorme, méchante... elle transpirait et sentait mauvais, elle criait et nous violentait... elle a dû traumatiser tous les enfants qui sont allés dans sa classe et je crois que ces expériences... m'ont fermée... [...] » extrait REL21

Progressivement, le REL permet à Mme D. de prendre conscience qu'en fait, ce mécanisme de dissociation qui la protégeait jusque-là de la souffrance, la coupe d'elle-même et l'empêche de s'inscrire pleinement dans la vie.

«[...] il est **moitié humain moitié cyborg...** il a plus de visage, tout son corps est couvert d'une espèce de cuirasse et il a des grands cheveux ... une chevelure gigantesque qui flotte dans l'air autour de lui comme des tentacules... ils sont tout blancs... sa tenue fait penser à un homme-grenouille dans l'eau et là c'est une femme-grenouille... elle descend... le fond est très sombre mais elle sait qu'il faut aller au fond alors elle nage avec ses palmes et tout au fond y'a une grosse bulle de verre et dans cette bulle de verre.... ... (émotion)... c'est mon âme... c'est mon âme qui est prisonnière.... et la bulle veut pas casser... j'ai beau frapper dessus avec des pierres, elle casse pas... alors il se regarde à travers la bulle... **d'un côté y'a moi et mon âme...** [...] » extrait REL18

« [...] deux images, à gauche le travail, à droite ma vie... **à gauche le monde de la tête et à droite le monde du cœur et entre les deux y'a une séparation...** j'ai souvent l'impression au travail où quand je rentre du travail **qu'il faut que je réintègre mon corps, je me sens tout le temps dédoublée et ça m'épuise...**[...] » extrait REL35

« [...] y'a pas de haut, y'a pas de bas... et y'a un tube en verre comme un cercueil et dedans y'a quelqu'un... y'a un gnome qui est tout difforme, qui surveille ce cercueil... et je suis à l'intérieur du cercueil et je dors, je ne suis pas morte mais c'est le gnome qui me tient prisonnière, en léthargie... **et j'ai beau lutter, je suis consciente que je dors, mais j'arrive pas à me réveiller... ma conscience est réveillée mais mon corps, il dort...** alors je sors de mon corps et du cercueil et je me rends compte qu'il y a plein de monde comme moi dans la pièce, des gens qui volent, ils sont transparents, on voit que les contours, ils sont comme une procession d'âmes en peine mais je ne veux pas aller avec eux [...] » extrait REL36

« [...] d'un côté de la pièce y'a un couple enlacé, de l'autre côté y'a une personne rachitique, elle est toute seule... et puis tout ça aussi c'est dans une sorte de marmite... c'est cuit dans du sang et ça fait un truc assez ignoble avec **des bouts de corps qui flottent dans le sang...** c'est dégueu. et puis y'a quelqu'un qui vide le tout dans un moule et **le moule sert à façonner un être humain** mais comme c'est que des déchets le résultat... c'est pas génial quoi.... [...] c'est tout... tout... déstructuré en fait, comme si tout s'écroulait... ça coule et ça tombe et ça... comme **des lambeaux qui s'effilochent, c'est comme quand je me sens pas bien,** c'est comme si tout se liquéfiait et que ça tombait...c'est comme **un cadavre en putréfaction** qui se liquéfie peu à peu... et ça se referme comme si c'était une plaie qui se cicatrisait et ça fait comme un gros tricot qui a été recousu... [...]» extrait REL43

« [...] Tarzan saute et maintenant il escalade une falaise, mais il a un énorme sac sur le dos. Au fur et à mesure qu'il grimpe, il se transforme et maintenant il a un corps de nain avec une tête de Zorro, et le sac est énorme sur son dos. Il a du mal à escalader la falaise. On dirait De Niro dans Mission. Au bout d'un moment il en a marre de porter ce sac alors il redescend doucement la falaise. Arrivé en bas, il y a le corps de Zorro qui attend. **La tête de Zorro se détache mais elle veut garder son indépendance alors elle part devant en regardant tout autour d'elle et il y a le corps de Zorro qui lui court après. Au bout d'un moment, la tête réalise qu'elle ne peut rien faire sans le corps, alors elle reprend sa place sur le corps de Zorro...** [...] » extrait REL7b

Dès les premières séances, le REL se met au travail et œuvre pour rétablir l'unité psycho-corporelle de Mme D. Ce lent processus va lui permettre de se réinscrire progressivement dans son corps avec plaisir et de réinvestir la réalité avec confiance ; une véritable renaissance !

« [...]... elle reste comme courbée, **comme si toute la partie arrière, ses jambes et le bas de son dos étaient encore entravées...** elle forme une sorte de centaure hybride... le corps d'un Bernard l'Hermite et à l'avant son corps qui ressort avec son buste et ses ailes... **elle décide qu'elle veut plus être un Bernard-l'Hermite... elle sort de sa coquille et se met à marcher...** elle a une grande robe... la robe se déchire et c'est comme si la petite Princesse avec ses ailes se mettait à tourner sur elle-même... comme si on enlevait les bandelettes d'une momie... tout s'enlève sauf les ailes... .. une fleur s'ouvre... de la fleur sort des petites particules de lumière, ce que j'appelle la poussière d'étoile... ça monte... ça se diffuse... la petite fée s'envole dans cette lumière... on dirait Clochette... [...]» extrait REL7

« [...] Une étoile de mer sur une huître... elle essaie d'ouvrir l'huître, l'étoile est à 6 branches... elle tire fort pour ouvrir l'huître mais dans l'huître y'a que des choses noires, pourries... (pleurs)... L'huître est emportée par le courant parce qu'elle est morte... elle est inerte et l'étoile de mer elle creuse le sable, elle cherche quelque chose dans le sable comme si elle balayait le sable pour mettre quelque chose à jour... **y'a une jambe... y'a un corps sous le sable et quand le corps est découvert il se réveille... c'est une jeune fille**, elle est dans l'eau, elle a les cheveux attachés, elle est toute blonde, lumineuse, une sorte de luminescence irradiée d'elle... elle prend l'étoile de mer et elle l'embrasse et l'étoile s'envole comme une colombe...[...] » extrait REL10

« [...] le chaman s'approche qui me prend la tête et met son front contre mon front... il y a des grandes ailes qui se manifestent et il m'entoure avec ses ailes et c'est comme si je rentrais en lui... et je me retrouve avec lui dans un endroit... **c'est comme si c'était au fond d'un puits et je suis très triste... j'ai envie de pleurer et je suis tellement fatiguée...** il veut partir mais je veux pas ... je lui demande de rester... il s'assoit à côté de moi, il me prend dans ses bras et je m'endors contre lui... **je vois mon corps dans l'eau comme si j'étais toute nue...y'a aussi beaucoup de lumière et... je ne sais pas comment dire, c'est comme si tout mon corps ressentait le contact de cette eau et que c'était du plaisir** et y'a le chaman avec moi dans l'eau et il me fait évoluer dans l'eau... il me fait bouger, tourner dans l'eau et puis je m'endors encore et je remonte à la surface et là y'a plus de lumière et c'est une espèce de tunnel rempli d'eau, y'a juste un peu d'espace et le tunnel est vivant, il palpite et il bouge et je suis emportée par le courant... [...]» extrait REL50

« [...] C'est marrant... parce que rien ne vient comme si j'avais peur d'entrer dans le rêve... comme si j'avais peur d'entrer dans cet inconnu, en fait... **je ressens mon corps et ma présence dans mon corps et comme je suis bien** ; et en même temps je regarde devant moi et je vois... ben, rien... un horizon inconnu... y'a pas de limite, y'a pas de temps... c'est ça qui est bizarre, y'a pas de temps... c'est comme si le temps présent avait rejoint le temps d'éternité... et devant moi y'a un fil et je me rappelle le funambule quand j'ai décroché mon étoile... et là je marche sur le fil, je vois pas l'autre bout du fil et j'avance dans cet inconnu.. je tangué pas, j'avance sur mon fil mais **c'est comme si je marchais normalement tellement je suis en fait sereine...** et maintenant y'a plus de fil donc je marche dans le vide et je descends doucement et je m'enfonce dans cet inconnu tout noir mais c'est dense, c'est pas du vide... ça semble vide parce que je vois pas ce que c'est mais je sens que c'est dense...et **j'ai la sensation que c'est comme si je faisais mes premiers pas... mes petits pieds qui avancent... la sensation des petits pieds** et y'a autour la sensation d'être toute petite et insignifiante devant cet inconnu et en même temps la joie du petit enfant qui fait ses premiers pas... l'excitation de la découverte...[...] » extrait REL72

Ce dernier extrait de REL dans la continuité du précédent, montre qu'à travers cette longue cure l'inconscient de Mme D. a opéré une longue digestion et une dissolution progressive de ses mémoires traumatiques, a contribué à débloquent son énergie de vie et à la replacer dans une relation positive et harmonieuse avec les autres et l'univers.

« [...] je ressens une grande énergie m'habiter... dans **mon ventre...** y'a toute une énergie qui me propulse dans ce mouvement... un sentiment de force... pleine, de plénitude... et c'est comme si cette puissance elle se réveillait et c'est **comme si toutes mes énergies qui étaient en latence se réveillaient aussi et se concentraient...** et c'est comme si j'avais en moi toute la puissance de l'Univers et **comme si mon univers intérieur s'était réveillé et que ses énergies se mettaient à l'unisson avec les énergies de l'Univers extérieur ...** et de mon cœur et de mes mains naît le pouvoir

créateur... je me mets à créer des étoiles et des planètes et elles entrent dans le mouvement et c'est comme si c'était des satellites autour de moi qui faisaient partie de moi et qui faisaient partie du tout et à un moment elles prennent leur propre mouvement et elles entrent dans leur propre spirale... c'est comme si toutes les étoiles de l'Univers devenaient des gens et **on est tous ensemble dans l'unité...** que ce soit dans le monde visible ou dans le monde invisible y'a cette unité de l'un, du deux et du multiple... va falloir un peu de temps pour que je l'intègre... on est tous ensemble et donc on n'est jamais seul... y'a... ... la foule s'écarte... et... y'a Dieu qui est là avec nous... et... on est rentré à la maison... Il dit qu'on l'a jamais quittée, la maison... Il dit que partout où on est, on est à la maison... et que partout où on est... Il est là avec nous... et **Il dit aussi que sa présence elle est dans chacune de nos cellules, dans chacun de nos atomes...** et qu'en fait la Source elle est pas dehors... elle est en nous.. c'est elle qui nous remplit et qui nous habite. [...] » extrait REL72

Boussy-Saint-Antoine,
le 8 janvier 2019

Sources :

- (1) Association Mémoire Traumatique et Victimologie *Etude « Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte »* - 2015, p.8
- (2) BAJOS, Nathalie et BOZON, Michel (dir.), *Enquête sur la sexualité en France*, Paris, La Découverte, 2008.
- (3) <https://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>
- (4) <http://apprendreaeduquer.fr/les-consequences-des-violences-educatives-ordinaires-veo/>