

Thérapie ICV
Intégration du Cycle de la Vie

 LIFESPAN
INTEGRATION

 LIFESPAN
INTEGRATION

www.aficv.com
www.lifespanintegration.com

www.aficv.com
www.lifespanintegration.com

Qu'est ce que la thérapie « ICV » ?

Thérapie créée par Peggy Pace, psychothérapeute américaine au début des années 2000, qui est basée sur des recherches en neurosciences portant sur l'anxiété, le trauma et l'attachement.

Lorsqu'un événement trop difficile ne peut être « digéré », il est déconnecté des autres réseaux neuronaux et n'est pas vécu comme passé lorsque l'on se le remémore.

Exemple typique : une personne ayant eu une grosse frayeur lors d'un accident de voiture, qui se met à avoir des palpitations, tremblements, à chaque fois qu'elle remonte dans une voiture, même des années après l'accident. Elle a beau savoir que l'accident est loin derrière elle, son corps réagit comme s'il ne le savait pas.

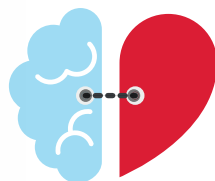
L'ICV est une approche qui facilite un soulagement souvent rapide tant sur le plan psychologique que physiologique.

Lorsque des événements du passé continuent d'influencer notre comportement, consciemment ou non, nous réagissons dans le présent de façon inadaptée aux enjeux actuels, comme si nous cherchions à résoudre la ou les situations du passé non résolues.

L'ICV va permettre de modifier cela.

En thérapie centrée sur la parole, beaucoup de patients sont en capacité de comprendre pourquoi leur comportement est inadapté (cerveau gauche), pour autant ils diront : « mais je ne peux pas faire autrement, c'est plus fort que moi ! » (cerveau droit).

L'ICV permet la « digestion » des émotions du passé en connectant les réseaux de neurones les uns aux autres afin de dater les événements passés et faire en sorte que le corps n'y réagisse plus malgré nous ; sentir dans son corps que le passé est terminé est ce qui assure le changement.



L'outil principal du psychothérapeute est **une liste de souvenirs succincte (ligne du temps)** que le patient établit seul ou avec l'aide du psychothérapeute.

Elle va permettre au patient de comprendre que les souvenirs du passé sont réellement passés et que les stratégies développées dans le passé pour y faire face n'ont plus de raison d'être. Le cerveau comprend que l'événement est bien terminé. Nous sommes constitués de la somme de nos expériences, lorsque les émotions liées aux souvenirs s'estompent, le comportement change.

La répétition de la ligne de temps, permet la connexion entre les différents neurones sollicités grâce à l'imagerie mentale, et démontre au cerveau que les événements douloureux sont terminés.



Grace à la plasticité du cerveau, cette thérapie permet d'obtenir des fondations, un soi central solide en permettant la connexion entre le corps et l'esprit.

Les indications

Troubles anxieux
Dépression
Traumatismes
Troubles du comportement alimentaire
Addictions
Carences affectives, troubles de l'attachement

Conditions d'exercice

Praticiens sélectionnés, avec pour formation de départ psychologue, psychiatre, ou praticien en psychothérapie.
Formation certifiée par l'organisation internationale d'ICV sous la direction de Peggy Pace, fondatrice de la technique
Les thérapeutes en formation sont amenés à expérimenter la technique sur eux-mêmes.

Pour plus d'information:

Site de l'AFICV (Association Francophone d'ICV):
www.aficv.com
Annuaire international des thérapeutes ICV:
www.lifespanintegration.com
Détail des formations:
www.institut-double-helice.fr

Comment fonctionne-t-elle ?

Les émotions négatives (stress, anxiété, tristesse, peur, colère) peuvent parfois perturber notre quotidien, surtout lorsqu'elles impactent nos comportements.

Elle repose sur le fait de relancer l'intégration neuronale et la capacité innée du corps et du psychisme à se guérir. Elle est efficace pour tout type de problème psychologique et cela sans retraumatiser.