

Intégration du Cycle de la Vie

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.

En cas de :

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

Quels signaux ?

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.

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

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.

Comment cela fonctionne ?

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.

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.



Aube Plassais

PSYCHOLOGUE. PSYCHOTHÉRAPEUTE

Psychologue - Psychothérapeute, diplômée d'Université, j'accompagne depuis quinze ans des enfants, adolescents et adultes vers une découverte d'eux-mêmes et de leur potentiel illimité.

Contact

2, rue de Rivoli
49000 ANGERS

aubeplassaispsychologue.fr

07 83 14 49 41