



Thérapie ICV

Intégration du Cycle de Vie

Lifespan Intégration

C'est une thérapie intégrative créée par Peggy Pace, psychothérapeute américaine, au début des années 2000.

Elle est indiquée pour les personnes souffrants de traumatismes simples ou complexes, qu'ils soient récents, anciens voir précoces ; dans des situations de dépression, troubles anxieux, addiction.

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. Il continue d'influencer nos comportements, consciemment ou non. Nous réagissons dans le présent de façon inadaptée aux enjeux actuels.

La thérapie ICV repose sur le fait de relancer l'intégration neuronale et la capacité innée du corps et du psychisme à se guérir.

Grâce la plasticité du cerveau et l'utilisation de la ligne du temps, la personne, dans son entièreté, va comprendre que l'évènement est bien terminé, les émotions liées aux souvenirs s'estompent alors et les comportements changent.

La ligne du temps est constituée d'une liste de souvenirs établie par la personne seule ou avec le thérapeute. Sa répétition permet la connexion entre les différents neurones sollicités et démontre au cerveau que l'évènement difficile est terminé.