

[English]
@LifeSpan Integration

LifeSpan Integration is an extremely powerful, effective and often quick relief therapy for trauma, anxiety and other difficult situations.

It is an innovative therapy based on the innate self-healing capacity of the body-mind system. It is based on the fact that it reactivates neural integration to support the natural capacity of the body and psyche to heal itself. During an LifeSpan Integration session, the client's unconscious material is activated, reorganized and integrated, all within the same 60 to 90 minute session.

LifeSpan Integration allows for the "digestion" of past emotions by reconnecting the neural networks to each other in order to date past events and ensure that the body no longer reacts to them in spite of ourselves. Feeling in the body that the past is over is what ensures change.

The psychotherapist's main tool is a list of memories (the Timeline) that the client establishes alone or with the help of the therapist. It will allow the patient to understand that the memories are really past and that the strategies developed in the past to cope with them are no longer relevant.

With the repetition of the Timeline (TL) and mental imagery, the body-mind system understands that the event is now over. Thanks to the plasticity of the brain, this therapy helps to reconsolidate the psychic foundations for a stronger central self by allowing a better connection between body and mind.

[Français]
Intégration cycle de vie

L'ICV est une thérapie extrêmement puissante, efficace et qui facilite un soulagement souvent rapide pour le traitement des traumatismes, l'anxiété et autres situations difficiles. C'est une thérapie innovatrice basée sur la capacité innée d'auto-guérison du système corps-esprit. Elle repose sur le fait de relancer l'intégration neuronale pour ainsi soutenir cette capacité naturelle du corps et du psychisme à se guérir. L'ICV est donc une méthode. Lors d'une séance d'ICV, le matériel inconscient du client est activé, réorganisé puis intégré, tout cela au sein d'une même séance de 60 à 90 minutes.

L'ICV permet la « digestion » des émotions du passé en reconnectant les réseaux neuronaux 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 (la Ligne du Temps) que le client établit seul ou avec l'aide du thérapeute en ICV. Elle va permettre au patient de comprendre que les souvenirs sont réellement passés et que les stratégies développées dans le passé, pour y faire face, n'ont plus leur raison d'être.

Avec la répétition de la Ligne de Temps (LT) et l'imagerie mentale, le système corps-esprit comprend alors que l'événement est bel et bien terminé. Grâce à la plasticité du cerveau, cette thérapie permet de reconsolider les fondations psychiques, pour un soi central plus solide, en permettant une meilleure connexion entre le corps et l'esprit.