

La thérapie intégrative avancée AIT

Valérie VIDAL
Naturopathe, enseignante au CENATHO,
praticienne et formatrice AIT certifiée
www.valerievidal.fr



Les origines de l'AIT et son arrivée en France

La thérapie intégrative avancée (AIT) a vu le jour aux États-Unis il y a plus de vingt ans. Elle a été développée par Asha Clinton, docteure en anthropologie sociale, ancienne professeure à l'université de Princeton et psychothérapeute formée à la psychanalyse jungienne. Asha Clinton a également étudié les traditions Bouddhistes, Hindoues et Soufies et elle s'est intéressée aux méthodes de psychologie énergétique au moment de leur émergence aux États-Unis. Ces différentes approches l'ont inspirée pour développer l'AIT dans un objectif précis : traiter en profondeur et durablement aussi bien le corps, que la psyché ou l'esprit.

En 2018, François Rey, thérapeute et formateur en AIT quitte les États-Unis où il vivait depuis 2012 et amène l'AIT en France. Parmi les premiers thérapeutes formés par François Rey et certifiés, cinq seront choisis pour

enseigner l'AIT à ses côtés et je fais partie de cette aventure.

Les fondements et les concepts de la méthode

Le postulat de base de l'AIT est que la majorité de nos émotions perturbatrices, de nos comportements négatifs, mais aussi de certains de nos problèmes physiques sont la résultante de traumas.

Du point de vue de l'AIT, est considéré comme trauma, tout événement ou situation qui, quand nous y repensons (ou lorsqu'un événement présent déclenche consciemment ou inconsciemment son souvenir), entraîne des émotions désagréables et /ou des symptômes ou sensations physiques.

La notion de trauma ne s'arrête donc pas aux événements majeurs tel qu'une agression, un accident ou une catastrophe naturelle. Elle inclut toute situation ou répétition de situations

dans lesquelles nous avons été abandonnés, rejetés, humiliés, négligés, contrôlés, mal aimés, blâmés, trahis, dévalorisés, pas consolés, pas protégés, etc.

Les conséquences possibles de nos traumas sont nombreuses. Nous pouvons mettre en place des mécanismes de défense comme des angoisses, des obsessions, des phobies, des compulsions ou des addictions; présenter des troubles de la personnalité tel que la rigidité, l'hyper contrôle ou la soumission; des troubles de l'apprentissage; ou encore exprimer les émotions refoulées par des symptômes corporels ou des maladies.

Les traumas sont également générateurs de croyances dysfonctionnelles ou limitantes, autrement dit: ce que nous avons déduit des situations vécues en termes négatifs. Ces croyances régissent notre vie en attirant à nous les expériences qui viennent les valider. En voici quelques

Thérapie

exemples: « je suis nulle, je dois être parfaite, je ne mérite pas d'être heureux, je n'ai pas de chance, les hommes m'abandonnent toujours, j'ai besoin de la cigarette pour me calmer, la vie est injuste, je ne gagnerai jamais assez d'argent. » Il faut savoir que 80 % de ces croyances sont inconscientes.

Les applications

Les applications de l'AIT sont nombreuses. On peut citer le manque de confiance en soi, les situations d'échecs professionnel ou amoureux qui se répètent, les difficultés relationnelles, financières, les angoisses, les troubles de l'humeur, les compulsions alimentaires, le syndrome de stress post-traumatique. À cette liste non exhaustive s'ajoutent des troubles physiques chroniques dont l'origine peut être (au moins en partie) liée à des traumas, comme les insomnies, les troubles gastro-intestinaux, les douleurs chroniques, la prise de poids.

La méthode en pratique :

L'AIT est une méthode de thérapie profonde et complète qui utilise plusieurs outils :

- **Le test musculaire :** essentiellement connu pour son utilisation en kinésiologie, cette méthode n'a pourtant pas l'exclusivité de son utilisation. En AIT nous utilisons le test musculaire comme moyen d'accès à des informations inconscientes, pour valider nos hypothèses ou encore pour vérifier l'intensité d'une charge traumatique en début et en fin de traitement.
- **Les centres d'énergie** (chakras) pour les traitements des traumas, le traitement des croyances dysfonctionnelles et les ancrages de croyances fonctionnelles.
- **Des méditations spécifiques.**
- **Des protocoles d'auto traitement** que les clients peuvent utiliser entre les séances si besoin.

Schématiquement, nous recherchons la ou les origines de la problématique

du client et nous les traitons. Puis nous traitons les situations qui, au présent, déclenchent la problématique. Ensuite nous traitons les relations de cause à effet entre les origines et le présent. Et enfin nous traitons les croyances dysfonctionnelles mises en place au moment des traumas et schémas traumatiques d'origine.

Traiter en AIT veut dire construire une ou plusieurs phrases personnalisées que le client va répéter en posant une de ses mains sur un chakra spécifique tandis que l'autre fera le tour de 11 chakras.

Voici un exemple concret :

Une cliente me consulte pour de fréquents excès de colère qui ont des répercussions sur ses relations et sur son sommeil.

Parmi les situations qui l'ont récemment mise en colère, il y a la fois où une collègue a modifié un tableau qu'elle avait fait. Elle était incapable d'en parler calmement avec elle.

Nous trouvons que cette situation a une similitude avec le comportement de sa mère qui refaisait sans cesse les choses derrière elle dans son enfance.

Nous traitons alors :

- **Le schéma répétitif :** toutes les fois et les façons dont ma mère refaisait les choses derrière moi.

- **Les émotions du passé :** Toute la colère liée au fait que ma mère contrôlait ce que je faisais et la tristesse qu'elle ne soit jamais satisfaite.
- **La situation qui déclenche :** Ma collègue a modifié mon modèle de tableau.
- **L'émotion du présent :** Tout l'agacement et la déception que ma collègue modifie mon travail.
- **Et la connexion traumatique :** Parce que ma mère contrôlait ce que je faisais et refaisait les choses derrière moi, aujourd'hui quand ma collègue modifie mon travail je ressens les mêmes émotions et je suis incapable de lui parler calmement.
- **La croyance dysfonctionnelle :** « Ce que je fais n'est jamais assez bien pour les autres. »

Le traitement complet de cette problématique a consisté à rechercher les autres traumas et schémas traumatiques à l'origine des différentes situations qui déclenchaient sa colère.

Un autre exemple :

Une cliente qui souffre d'un syndrome de l'intestin irritable, accompagné d'anxiété. Tout comme pour l'insomnie et les états de colère, les liens étroits et





le cercle vicieux entre ces symptômes et des états psychiques sont clairement établis.

Nous avons d'abord trouvé plusieurs origines à son anxiété parmi lesquelles une mère souffrant de dépression dans son enfance, une ambiance grave à la maison, le manque de communication qui lui faisait ressentir une insécurité. Partant de la période de sa vie durant laquelle ses symptômes intestinaux ont démarré et des situations présentes qui les déclenchaient, nous avons fait des liens entre une éducation stricte à la maison et dans une école religieuse et son incapacité à être elle-même aujourd'hui dont découlent des états de stress.

La complémentarité avec la naturopathie

Dans ma pratique de naturopathe holistique, je m'applique depuis toujours à rechercher les causes des symptômes pour lesquels mes clients me consultent. Parfois ces causes trouvent leurs origines dans un dérèglement de terrain en lien avec un mode de vie inadapté. D'autres fois, il est clair qu'ils ont une origine psychosomatique. Souvent le client est conscient d'une relation entre ses symptômes et des états de stress. Mais quels sont plus précisément ces états de stress et quelles en sont les origines ?

J'observe aussi souvent que malgré leur souhait d'aller mieux, les clients sont incapables de faire les change-

ments nécessaires pour y parvenir, en prise avec des croyances dysfonctionnelles ou des résistances inconscientes au changement.

Par ailleurs je faisais le constat dès mes premières années d'exercice que les thérapies verbales classiques, lorsqu'ils en suivaient ou en avaient suivi, leur permettaient certes des prises de conscience mais pas le changement ou la guérison qu'ils espéraient. J'ai alors cherché à mieux comprendre les relations corps/psyché et à intégrer dans ma pratique des méthodes pour aider mes clients à se libérer des causes psychosomatiques de leurs symptômes. Je me suis d'abord formée aux bases du psychobio-décodage, puis aux thérapies psychosomatiques dont l'EFT. En 2019 je découvre l'AIT et c'est un coup de foudre. Non seulement cette méthode permet au client de traiter les origines (et non juste les déclencheurs) de ses symptômes mais aussi les liens de cause à effet, les résistances inconscientes à la guérison, les croyances dysfonctionnelles, WOAW !

Pour autant, la pratique de l'AIT ne me détourne pas de la naturopathie. La plupart du temps, j'associe des conseils nutritionnels et d'hygiène de vie, et des cures de produits de santé naturelle à mes accompagnements.

Dans les cas d'insomnie chronique et de syndrome du côlon irritable pour ne citer que ceux-là, il est évident que la mise en place d'une alimentation saine et individualisée, d'un exercice

physique, de rythmes de vie adaptés est nécessaire. Quand on sait par exemple que bien dormir rend moins réactif émotionnellement et que l'excitation émotionnelle interfère avec la qualité du sommeil, on a intérêt à prendre la problématique par les deux bouts : traiter les émotions et favoriser un bon sommeil. De même, quand on connaît les « dégâts » des états de stress quels qu'ils soient sur l'intestin, il sera dommage de ne pas préconiser les produits de santé naturelle qui permettent de le « réparer ».

L'AIT peut donc séduire les naturopathes qui, comme moi, s'intéressent à la relation entre les émotions, les croyances et le corps et accordent une place à la dimension psychologique et spirituelle de l'être humain. Mais en réalité, bien d'autres praticiens peuvent en faire une méthode majeure ou un outil complémentaire.

Dans l'acronyme AIT (Advanced Integrative Therapy) il y a le terme « intégrative » à double titre. D'une part parce que Asha Clinton l'a développée en intégrant des concepts issus de différentes approches. D'autre part parce qu'en fonction de sa formation initiale et de ses éventuelles formations complémentaires, chaque thérapeute AIT développe son propre style en intégrant ce qu'il sait déjà faire.

Se former

Il y a actuellement en France 3 instituts de formation qui proposent des formations en AIT. En ce qui me concerne, j'interviens dans l'académie THEAPE. Nous proposons une formation « Bases de l'AIT » sur 4 jours, puis une formation « Maîtrise de la pratique de l'AIT » sur 3 jours.

Les prérequis pour se former à l'AIT en France sont d'exercer un métier d'aide : psychologues, psychopraticien, coach, sophrologues, naturopathes, ostéopathes et énergéticiens, etc.

Pour en savoir plus :

<https://ait-france.org/>
<https://theape.fr/>