Chronologie Dynamique

Une approche progressive pour accompagner le trauma en respectant le rythme du système nerveux

La chronologie dynamique™ est une méthode d'accompagnement du trauma et des difficultés liées à l'attachement. Elle s'appuie sur les connaissances actuelles en neurobiologie du trauma, sur le fonctionnement du système nerveux et sur l'importance de la relation thérapeutique.

Restaurer la continuité de l'expérience

Lors d'un événement difficile ou traumatique, le système nerveux peut être débordé.
L'expérience ne s'intègre pas complètement et reste comme "figée" dans le corps et dans la mémoire.
Cela peut se traduire par :

- des réactions émotionnelles intenses ou imprévisibles
- des sensations de blocage, de déconnexion ou de répétition
- une difficulté à se sentir pleinement présent à sa vie

La chronologie dynamique permet de remettre progressivement du lien et de la continuité dans l'expérience vécue, afin que ce qui a été fragmenté puisse s'intégrer en douceur.
À mesure que ce processus se fait, la personne retrouve :

- plus de stabilité
- plus de clarté
- plus de présence dans le présent

Un travail en lien avec le corps

Le trauma ne se situe pas uniquement dans l'histoire ou dans la mémoire : il est aussi inscrit dans le corps.
Lors d'un choc, le corps mobilise de l'énergie pour faire face.
Lorsque cette réponse est interrompue, une partie de cette énergie peut rester "bloquée".
Avec la chronologie dynamique, le travail permet progressivement au corps de :

- retrouver sa capacité naturelle de régulation
- relâcher les tensions accumulées
- libérer ce qui est resté en suspens

Tout cela se fait de manière progressive, sécurisée et respectueuse du rythme de chacun.

Une approche progressive et sécurisante

Le travail ne consiste pas à replonger directement dans les événements difficiles. Il commence par stabiliser le système nerveux et créer un espace de sécurité, dans la relation thérapeutique. C'est à partir de cette base que les différentes couches de l'expérience peuvent être abordées progressivement.

Un processus thérapeutique en trois étapes



1

Consolidation

Retrouver un sentiment de sécurité, apaiser le système nerveux et développer des ressources.

2

Réparation

Travailler sur les expériences passées et les blessures relationnelles, à un rythme adapté.

3

Libération

Permettre au corps et au système nerveux de relâcher progressivement les charges liées au trauma, et retrouver de la vitalité.

Ces mouvements se déploient en spirale, permettant d'aborder progressivement différentes couches de l'expérience traumatique, tout en renforçant la stabilité et la capacité de régulation.

Retrouver présence et vitalité

Au fil du processus, de nombreuses personnes ressentent :

plus de calme et de stabilité intérieure
une meilleure régulation émotionnelle
une sensation d'être plus présentes à elles-mêmes et à leur vie
un retour progressif de la vitalité

Chronologie Dynamique™ © Célia Rombaut — Tous droits réservés.