



NUMINUS

SIBAM

RÉFÉRENCE RAPIDE POUR SIBAM

SIBAM est un outil qui fait partie de l'approche de l'expérience somatique (*somatic experiencing*) utilisée pour explorer et traiter le stress chronique et les symptômes post-traumatiques. Elle peut également s'appliquer aux processus d'intégration post-psychédélique.

L'expérience somatique est un modèle psychobiologique qui utilise le corps comme un lieu où diriger l'attention (intéroception, proprioception) et pour travailler avec la mémoire implicite : une approche ascendante (*Bottom-up*) plutôt que descendante (*Top-Down*). SIBAM est un cadre que nous avons élargi pour traiter le contenu psychédélique.

SIBAM est un acronyme anglophone, il désigne :

- Sensations
- Images
- *Behaviours* / Comportements
- Affect
- *Meaning* / Sens

SENSATIONS

Sensations directes perçues dans le corps (intéroception, proprioception, sensations internes). Par exemple : des picotements, des tensions, de la chaleur, de l'espace, des serremments et de la lourdeur.

Exemples de questions :

- En évoquant ton expérience, quelles sensations ressens-tu ?
- Tu as dit que tu as ressenti une immense liberté, comment la remarques-tu maintenant dans ton corps ?
- Comment vis-tu cela ?
- Comment remarques-tu cela dans ton corps ?
- Où remarques-tu la liberté ?

IMAGES

Les images réfèrent non seulement aux images visuelles et aux couleurs, mais également à ce qui est perçu par les autres sens externes (vue, odorat, toucher, goût). Le *somatic experiencing* utilise également une orientation externe vers l'environnement comme outil pour aider à la régulation des client•e•s.

Exemples de questions :

- Y avait-il des images qui ont émergé durant l'expérience ? Peux-tu les décrire ?
- Si tu devais imaginer cette expérience comme une couleur ou une image, quelle couleur ou image te vient à l'esprit ?
- Tu as mentionné avoir imaginé faire partie d'un arbre pendant l'expérience ? Si tu ramènes cette expérience à ton esprit à nouveau, où en es-tu maintenant ? Que se passe-t-il avec cet arbre ? Y a-t-il des désirs, des envies ou des impulsions qui surgissent ?

COMPORTEMENTS

Considérez également les comportements observables des client•e•s à la fois verbaux et non verbaux, volontaires et autonomes, conscients et non conscients. Par exemple : gestes, expressions faciales et autres mouvements. Les comportements peuvent être utilisés comme un moyen puissant pour « ancrer » des significations, des valeurs clarifiées ou d'autres expériences positives que les client•e•s souhaitent garder vivantes.

Exemples de questions :

- J'ai remarqué que lorsque tu parles de cette partie de ta cérémonie, ton corps commence à se balancer d'avant en arrière. Est-ce que ça va si on fait ça ensemble ? Que se passe-t-il lorsque tu le fais ?
- Lorsque tu parles de vouloir apporter ce changement dans ta vie, tu répètes ce geste de lever les mains devant toi. Lorsque tu remarques cela, qu'est-ce qui émerge en toi ?
- Depuis l'expérience, quels comportements as-tu adoptés pour t'aider, qu'est-ce qui est soutenant pour toi ? As-tu remarqué si des comportements étaient peu aidants ? Lesquels ?
- Y a-t-il un mouvement ou un geste qui exprime le nouvel engagement que tu prends envers... (par exemple, s'aimer soi-même) ? À quoi cela pourrait-il ressembler (imiter/faire le geste avec les client•e•s pendant qu'il en crée un, répéter plusieurs fois, explorer avec d'autres aspects de SIBAM) ?

ÉMOTIONS

Les émotions peuvent également se présenter sous forme de sensations (corrélats physiques). Étant donné que les émotions sont associées au système limbique, elles peuvent avoir à la fois la qualité émotionnelle (nommée) et la qualité sensorielle.

Exemples de questions :

- Quelles émotions particulières (le cas échéant) surgissent lorsque tu en parles ?
- Est-il possible de permettre à cette émotion d'être là ? Que remarques-tu quand tu permets ça ?
- Quels mots, couleurs ou sensations pourraient être associés à l'émotion ?
- Lorsque tu regardes cette photo, quelles émotions remarques-tu, le cas échéant ?

SENS

Le sens comprend les pensées et le langage (associations, idées, opinions, interprétations, conclusions). Cela peut, par exemple, être le traitement verbal de l'information qui découle directement de l'état modifié de l'expérience.

Exemples de questions :

- Tu as déclaré que tu n'as rien à craindre ; qu'est-ce que cela signifiera pour toi à l'avenir ?
- Peux-tu m'en dire plus sur l'impact de cette expérience sur toi ?
- Qu'est-ce qui te semble important à ce sujet ?
- Lorsque tu remarques cette sensation, y a-t-il des mots qui surgissent ? Si oui, pourrais-tu les détailler ? Si cette sensation (par exemple, une lourdeur dans l'abdomen, une boule dans la gorge, etc.) pouvait parler, que dirait-elle ?